

Educazione positiva e non violenta

**Conoscere
Capire
Condividere**



Progetto “3C” Conoscere, Capire, Condividere

*L'educazione è l'arma più potente
che possiamo usare per cambiare il mondo*

Nelson Mandela

Opuscoli informativi rivolti a
genitori, ragazzi e operatori

Per ulteriori informazioni rivolgersi a:

Centro Specialistico Multiprofessionale Provinciale "Il Faro"

Poliambulatorio Saragozza, Via S. Isaia n. 94/A, Bologna

Tel e Fax 051 6597351

ilfaro@ausl.bologna.it

www.ausl.bologna.it (Sezioni Tematiche, Il Faro)

Associazione L'isola che c'è - Onlus

via Marsala 31 – 40126 Bologna

cell. 3475388748

associazione@isolache.it

www.isolache.it

EDUCAZIONE POSITIVA E NON VIOLENTA

INFORMAZIONI PER I GENITORI¹

Una grande sfida che i genitori devono affrontare è educare alla non violenza senza incorrere in azioni maltrattanti (fisiche, psicologiche), soprattutto se il proprio figlio ha un temperamento “difficile”, si oppone e si ribella. In tali casi si corre il rischio di violare quel limite interno ad ogni relazione umana che è costituito dal rispetto dell'altro e di non trasmettere questo importante valore nella relazione educativa.

Ciò avviene perché allevare i bambini è un compito difficile e non c'è un “modo giusto” per farlo. Tuttavia, alcuni metodi funzionano meglio di altri. Questa è la ragione che ci ha spinto a condividere con voi alcune informazioni e suggerimenti utili per facilitare un clima educativo sereno, fondato sui valori del rispetto e della non violenza.

Questo opuscolo intende inoltre proporsi come strumento relazionale a disposizione dell'operatore per accompagnare il genitore a dirimere dubbi e ricevere utili informazioni, arricchendo e qualificando in tal modo la relazione professionale di aiuto.

1 Liberamente tratto da *Physical Punishment: What Parents Should Know* e da *Raising Well-Behaved Kids: What Parents Should Know*, 2009. The National Child Traumatic Stress Network - www.NCTSN.org. Traduzione di Mariagnese Cheli

Mio figlio non
mi ascolta.

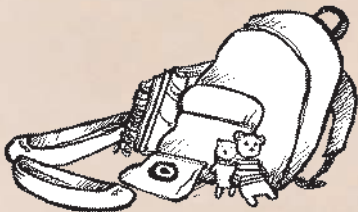
Perdo le staffe,
ma dopo mi pento.

Una sculacciata lo ferma
temporaneamente, ma poi fa
di nuovo i capricci.

Per molti genitori la punizione fisica è una disciplina accettabile² e appare come la soluzione migliore per affrontare e gestire i comportamenti ribelli, di sfida e oppositivi del bambino.³

Tuttavia, la ricerca sul comportamento infantile mostra che vi sono in realtà metodi educativi molto più efficaci. La sculacciata può funzionare temporaneamente per fermare un comportamento oppositivo, ma non modifica il comportamento nel lungo periodo.

Molti genitori hanno trovato grande beneficio nello sviluppare una strategia educativa decidendo in anticipo come premiare i comportamenti adeguati e disciplinare quelli inaccettabili, cercando di condividere con il figlio le proprie intenzioni, mantenendo aperto un dialogo volto a fornire spiegazioni sulle regole e le punizioni, naturalmente in base all'età.



2 Indagine "I metodi educativi e il ricorso a punizioni fisiche", Save the Children Italia in collaborazione con la Società Italiana di Pediatria (SIP) e l'Associazione Nazionale dei pedagogisti italiani (ANPE)

3 Per bambino/ragazzo/genitore intendiamo sia il maschile che il femminile

COGLIERE I PRIMI SEGNI DI COLLERA

È importante mantenere la calma quando cercate di impartire regole di buona educazione a vostro figlio.

È difficile pensare con lucidità a come comportarsi quando si è in collera.

In questi casi le reazioni possono essere governate dal bisogno di scaricare la rabbia (urlare, colpire) più che dall'intenzione di modificare il comportamento del figlio.

Raccomandazione

Nei prossimi giorni cercate di prestare un po' di attenzione alle vostre reazioni emotive e fisiche quando siete arrabbiati.

I segnali più comuni della collera includono:

- Serrare i denti o i pugni
- Respirare velocemente
- Accelerazione del battito cardiaco
- Viso e orecchie che diventano rossi, nodo alla gola
- Non pensare con lucidità
- Desiderio di colpire qualcosa, urlare

Ogni persona esprime la collera in modo diverso.

Riconoscere i propri indicatori di collera è un passo importante!



CALMarsi PRIMA DI AGIRE

Questi consigli vi daranno l'occasione di calmarvi in modo da assumere un atteggiamento più pacato e riflessivo anziché agire impulsivamente sull'onda della collera. È possibile trovare una strategia educativa che sostiene il vostro ruolo genitoriale senza fare e dire cose di cui potreste pentirvi più tardi.

- Respirate profondamente (**rilassa il corpo**)
- Prendete una breve pausa dalla situazione stressante, ad esempio andate a prendere un bicchiere d'acqua contando i vostri passi (**distrae**)
- Ascoltate una canzone che solitamente vi mette di buon umore o, se possibile, praticate un'attività fisica come ad esempio una breve passeggiata (**scarica un po' di energia negativa**)
- Pensate a un posto bello come una spiaggia con il mare calmo o una montagna in un giorno di sole (**tranquillizza**)
- Pensate che è normale essere un genitore imperfetto (**rassicura**)
- Pensate che questo momento passerà (**consola**)
- Ricordate a voi stessi che il bambino non tenta di farvi arrabbiare di proposito (**mantiene la fiducia**)
- Coinvolgete un'altra persona adulta di fiducia (**aiuta a riflettere**)

- Pensate ai motivi che vi hanno fatto arrabbiare: alcuni potrebbero non avere nulla a che fare con vostro figlio (**favorisce un atteggiamento equilibrato**)

Raccomandazione

Durante la prossima settimana provate a praticare questi suggerimenti per mantenere o ripristinare la calma.

STRATEGIE EFFICACI PER FAVORIRE LA COLLABORAZIONE DI VOSTRO FIGLIO

Può essere frustrante quando la punizione non produce gli effetti desiderati. A volte i genitori ricorrono più e più volte alla stessa punizione anche quando non sembra essere efficace perché non conoscono altri modi, non sanno che altro fare o perché altre strategie hanno fallito.

Di seguito sono elencate alcune strategie educative che si sono rivelate più efficaci; devono però essere usate in modo coerente, con costanza e pazienza.

Vostro figlio ha bisogno di tempo per capire che state facendo sul serio con il nuovo approccio.

1. Migliorare il rapporto

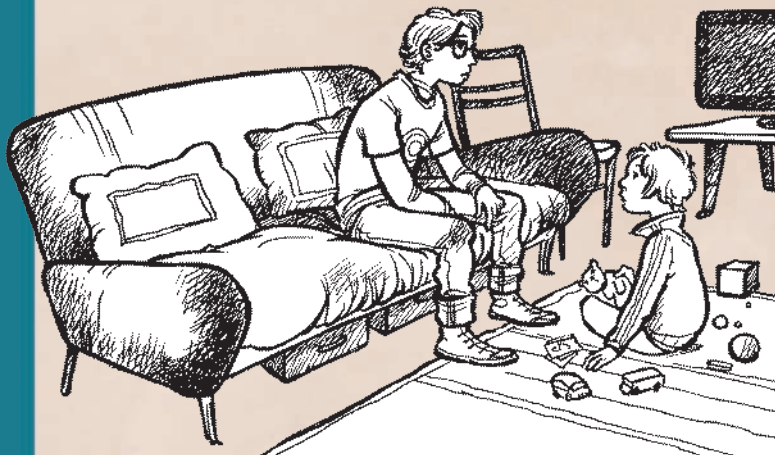
Avere un buon rapporto con vostro figlio è il modo migliore per ottenere rispetto e insegnare l'educazione desiderata. Mostrate il vostro amore, la stima e l'ammirazione nei modi che vi sono più familiari. Non abbiate paura di vizziarlo, i bambini hanno bisogno di essere nutriti di autostima così come hanno bisogno di regole chiare e coerenti.

Giocate con lui e lasciate che prenda l'iniziativa. Questo è il modo in cui i bambini apprendono e che vi farà sentire più vicini.

Date la possibilità a vostro figlio di insegnarvi qualcosa e divertitevi assieme.

Con i ragazzi più grandi provate ad ascoltare attivamente. L'ascolto attivo consiste nel dedicare una completa attenzione: ascoltate senza giudicare o dire cosa deve fare, riassumete ciò che sta dicendo. Quando vostro figlio adolescente vi parla di alcuni comportamenti dei suoi amici che vi sembrano criticabili non "partite in quarta" con le vostre opinioni bensì "incuriositevi", cercate di aiutarlo a riflettere in autonomia. Ad esempio chiedetegli di pensare alle possibili conseguenze di questi comportamenti. È il bisogno di approvazione tra coetanei? Vale la pena assumere rischi per questo? Quali i comportamenti alternativi?

In questo modo vostro figlio imparerà a prendere decisioni intelligenti con il vostro sostegno.



2. Stimolare la collaborazione

- Insegnate a vostro figlio che il rispetto sarà premiato. Ad esempio, permettetegli di guardare la TV quando ha finito di fare i compiti
- Offritegli la possibilità di compiere scelte. Ad esempio se fuori è freddo chiedete a vostro figlio se preferisce indossare un maglione pesante o una giacca
- Non fate una domanda “sì” o “no” se il “no” non è un’opzione. Ad esempio, non dite “Sei pronto per la scuola?” perché prepararsi per andare a scuola non è un’opzione. Dite invece “Per favore preparati per la scuola ora, in modo che possiamo fare colazione insieme senza fretta”

3. Valorizzare le positività

I bambini imparano meglio se i loro sforzi sono visti e valorizzati con lodi e ricompense: essi desiderano e hanno naturalmente bisogno di essere tenuti in buona considerazione dalle persone che si prendono cura di loro.

I bambini si comporteranno nel modo desiderato dal genitore se ciò li fa sentire bene. *Cercate di ignorare i comportamenti irritanti o fastidiosi. Per esempio, ignorate un capriccio per avere un giocattolo e valorizzate il bambino quando vi chiede educatamente se può avere quel giocattolo.*

3a. Elogiare

Elogiare significa riconoscere al figlio che ha fatto qualcosa di positivo che voi avete apprezzato.

- Cercate di valorizzare i comportamenti positivi evitando discorsi negativi. Meglio limitarsi a dire “Grazie per essere stato tranquillo/a mentre ero al telefono” piuttosto che dire “Perché non ti comporti sempre così?”. Quando il bambino si sente a proprio agio nel fare qualcosa è più propenso a farlo di nuovo
- Comunicate il vostro apprezzamento dopo che il figlio ha seguito le vostre indicazioni
- Siate coerenti con i vostri giudizi. Ciò sostiene il cambiamento desiderato

3b. Ricompensare

Premiate il bambino quando si comporta bene. Ad esempio, comunicategli che avete apprezzato la sua capacità di giocare tranquillamente e che si è guadagnato per questo una ricompensa e poi fate scegliere a lui. Ad esempio un premio potrebbe essere andare al parco, giocare, leggere assieme un libro che al bambino piace, rimanere eccezionalmente alzati fino a tardi per guardare il programma televisivo preferito. Non c'è bisogno di spendere soldi per premiare vostro figlio.

Chiarite a vostro figlio la regola che quando

chiedete la sua collaborazione siete disposti a dare un premio. Per esempio “Dopo aver finito di pulire la tua camera possiamo giocare al tuo gioco preferito”.



4. Definire chiare regole sulle punizioni

Quando si tenta di impartire una buona educazione è utile decidere in anticipo le conseguenze derivanti dalle trasgressioni e comunicarle al figlio. In questo modo non si è costretti a prendere una decisione “a caldo, nel momento stesso”. Le punizioni decise in anticipo sono di solito più opportune, meno istintive e non sono una sorpresa per il figlio, che sa cosa lo aspetta. Esempi di conseguenze appropriate ed efficaci comprendono:

- Ignorare il bambino che vuole a tutti i costi attirare la vostra attenzione, ad esempio interrompendo con insistenza la vostra conversazione con un'altra persona. Pertanto, quando si presta attenzione al comportamento anche solo per correggerlo, s'incentiva il bambino ad attirare ancora di più l'attenzione. Questa strategia funziona meglio quando si rafforza il comportamento corretto del bambino
- Definire un tempo per dare retta e anticipare la punizione è una strategia educativa adatta ai bambini dai 2 ai 10 anni che rifiutano di fare ciò che sono invitati a fare e si ribellano con un comportamento aggressivo o distruttivo. Ad esempio togliere al bambino una attività piacevole o divertente per un breve periodo. Scegliere un posto libero da distrazioni e fare sedere il bambino su una sedia un minuto per ogni anno di età (cinque minuti

per un periodo di cinque anni). Non parlare o impartire regole durante questo tempo perché è una forma di attenzione. Se questa strategia era stata scelta perché il bambino ha rifiutato di fare qualcosa che gli è stata impartita, istruire il bambino a rispettare il compito dopo la punizione

- Dare al bambino un compito appropriato all'età che non gradisce quando si comporta male. Ad esempio, "Poiché hai picchiato tuo fratello, ora spazzerai il pavimento"
- Rimuovere un giocattolo o interrompere un'attività che il bambino apprezza. La durata senza l'attività o il giocattolo deve essere calibrata in base all'età. Tempi più brevi sono preferibili a tempi più lunghi. Ad esempio, togliere un giocattolo per 15 minuti a un bambino di 3 anni che ha colpito il fratello con il giocattolo è meglio che toglierlo per una settimana. Con poche parole di spiegazione il bambino è più propenso a ricordare il motivo per cui il giocattolo è stato rimosso e associarlo con il comportamento scorretto. Rendere la punizione troppo lunga perde di efficacia perché non incentiva il comportamento corretto del bambino

Qualunque strategia scegliete è raccomandabile la vostra presenza.

Evitate di fare minacce a vuoto: insegnano ai bambini che non siete attendibili e che non ha valore quello che dite. E ricordate, le punizioni funzionano meglio quando sono usate in combinazione con le strategie per favorire la collaborazione.

Se il comportamento di vostro figlio migliorerà nel tempo, complimenti! Se così non fosse, vi consigliamo di mantenere il passo e dargli più tempo. Inoltre, tenete presente che:

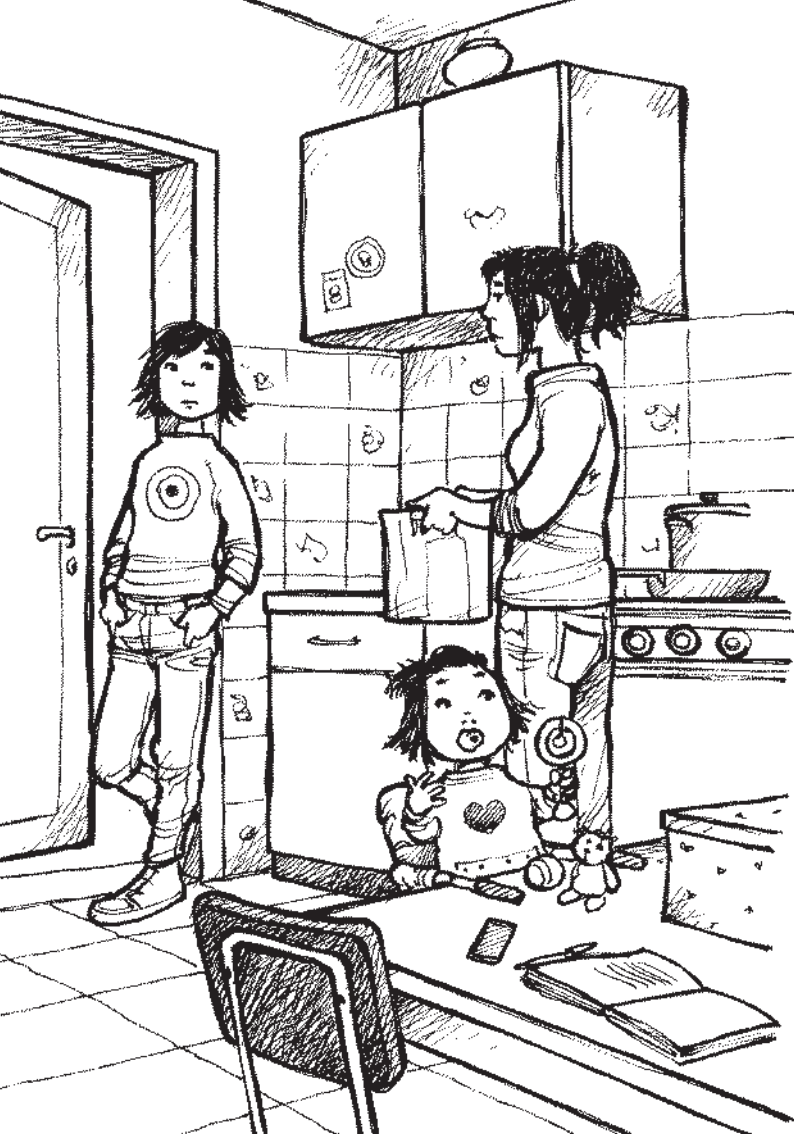
- la coerenza è l'aspetto più difficile della genitorialità ma al contempo è anche il modo più appropriato di educare i figli
- la coerenza è anche frutto di un'intesa tra i genitori e che la trasgressione può essere l'espressione di un loro mancato accordo che confonde il figlio

Se state seguendo tutti questi consigli e il comportamento di vostro figlio non migliora potreste avere bisogno di un aiuto professionale.

Raccomandazione

Provate uno o due di questi consigli per almeno un mese e tenete una traccia di come vostro figlio reagisce.

Se necessario, cercate un aiuto professionale.



È possibile rivolgersi al **Garante per l'Infanzia e l'Adolescenza della Regione Emilia-Romagna** (LR n. 9, 2005 modificata con LR n.13,2011) le cui principali funzioni sono di promuovere, tutelare gli interessi e i diritti dei cittadini in crescita, di rappresentarli presso tutte le istituzioni.

Tel. **051 5275 713/860**

garanteinfanzia@regione.emilia-romagna.it

CONSIGLI BIBLIOGRAFICI

SITI

A mani ferme - Save the Children Italia Onlus:
www.savethechildren.it

Guida pratica alla genitorialità positiva - Save the Children Italia Onlus:
www.savethechildren.it

Non togliermi il sorriso:
www.nontogliermiilsorriso.org

LIBRI

J. Hunt, *Genitori con il cuore. I bambini si comportano così come vengono trattati*. Il bambino naturale Ed., 2009

Marshall Rosenberg B., *Crescere i bambini con la comunicazione nonviolenta*. Esserci Ed., 2007

Marshall Rosenberg B., *Le sorprendenti funzioni della rabbia. Come gestirla e scoprirne il dono*. Esserci Ed. 2006

D. Siegel, M. Hartzell, *Errori da non ripetere. Come la conoscenza della propria storia aiuta a essere genitori*. Raffaello Cortina, 2005

Questa guida è stata realizzata grazie al contributo di:

Mariagnese Cheli, psicologa responsabile Centro specialistico "Il Faro", Dipartimento di Cure Primarie - Azienda USL di Bologna, socia fondatrice *L'Isola che c'è* - Onlus

Luca Degiorgis, educatore prof. le Dipartimento Salute Mentale - Azienda USL di Bologna, consulente de "Il Faro", presidente *L'Isola che c'è* - Onlus

Clede Maria Garavini, psicologa, giudice onorario presso il Tribunale per i Minorenni dell'Emilia-Romagna, socia fondatrice *L'Isola che c'è* - Onlus

Cosimo Ricciutello, neuropsichiatra infantile, Direttore UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza - Azienda USL di Imola, consulente de "Il Faro", socio fondatore *L'Isola che c'è* - Onlus

Ha inoltre contribuito alla revisione del testo:

Luigi Fadiga, Garante regionale per l'Infanzia e l'Adolescenza, Assemblea Legislativa, Regione Emilia-Romagna

Pubblicazioni correlate:

- *Il comportamento sessuale nei bambini – Informazioni per i genitori*
- *Che cosa sono i maltrattamenti? Informazioni per i genitori*
- *Bambini che assistono a violenza domestica – Informazioni per il genitore*
- *Conoscere la violenza sessuale – Informazioni per le ragazze*
- *Genitori con storie traumatiche nei servizi – raccomandazioni per famiglie di origine e accoglienti, operatori, giudici, avvocati.*
- *Rendere testimonianza in tribunale – Raccomandazioni per operatori*

Altre pubblicazioni:

- *E dopo cosa succede? Manuale per ragazzi*
- *E dopo cosa succede? Consigli per i genitori*
- *E dopo cosa succede? Consigli per gli operatori*
- *Se piango ... ascoltami (e non scuotermi mai)*

reperibili in **www.ausl.bologna.it** (Sezioni tematiche, Il Faro)
www.lisolache.it

Progetto grafico: RAM design | www.ramdesign.it

Illustrazioni: Vanna Vinci

Progetto realizzato nell'ambito del programma provinciale a sostegno delle politiche sociali - Interventi per il contrasto dell'abuso e del maltrattamento - Fondi anno 2014

Realizzato con il patrocinio di:



PROVINCIA DI
BOLOGNA



COMUNE DI BOLOGNA

ACMER

*Avvocati Camera Minorile
Emilia Romagna*



Associazione Italiana
dei Magistrati per
i Minorenni e per
la Famiglia

Sezione Emilia Romagna

A cura di



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Dipartimento di Cure Primarie

Centro Specialistico "Il Faro"

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

In collaborazione con



Associazione L'Isola che c'è - Onlus