

*“Il vero viaggio di scoperta
Non consiste nel cercare nuove terre,
ma nell’aver nuovi occhi”*

(Marcel Proust - Alla ricerca del tempo perduto)

VADEMECUM PEDAGOGICO

Negli ultimi anni stiamo assistendo a una grande trasformazione dei rapporti tra genitori e figli, una trasformazione che ci obbliga a rivedere le nostre relazioni in un sistema così complesso di continua reciprocità ed evoluzione. Accompagnare l’altro a crescere, a definire se stesso, automaticamente richiama l’attenzione a guardarsi dentro di sé, a modificare i propri pensieri, atteggiamenti, emozioni, sentimenti e stati d’animo.

E’ una grande occasione, perché l’altro, nostro figlio, non aspetta, è in cammino alla ricerca di mete nuove e destinazioni inesplorate. E, in questi itinerari di viaggio, i genitori sono chiamati a guidare la nave educativa insieme con coerenza, affetto, fermezza, affiancando i figli e dando loro fiducia. Ma, se i figli non sanno dove andare, spetta ai genitori la chiarezza e responsabilità; nuovi occhi per mirare orizzonti lontani e tracciare nuovi percorsi di senso e significato. Purtroppo, non c’è un bagaglio uguale per tutti, ad ognuno, il giusto discernimento e consapevolezza, affinché si scelgano strumenti e modalità adeguate con competenza.

Si consiglia:

1 - COMUNICARE IN MODO EFFICACE

È consigliabile apprezzare i comportamenti positivi del bambino e non sottolineare soltanto gli atteggiamenti inopportuni con commenti negativi del tipo: “sei sempre il solito”, “non cambierai mai”, “sei un fannullone” e così via. Per fare in modo che un comportamento del bambino diventi adeguato è importante che egli riceva uno stimolo positivo. Risulta fondamentale essere coerenti ogni volta che la situazione che si presenta è la stessa e portare avanti in modo costante ciò che è stato definito. Quando invece il comportamento degli adulti non è prevedibile il bambino si disorienta e si sente confuso, tanto da provocare un danno significativo allo sviluppo della sua indipendenza. Ancora peggiori risultano quei comportamenti adulti dettati dall’umore del momento, in quanto destabilizzano il bambino, lo rendono molto insicuro tanto da mettere in atto atteggiamenti inadeguati.

2 - ESPRIEMERE AFFETTO

Un abbraccio, una carezza, un rinforzo adeguato aiutano il bambino ad avere una percezione positiva verso i comportamenti messi in atto. È quindi fondamentale dare un feedback positivo nel momento in cui si è verificato l’atteggiamento effettivo del bambino e prendere nota con lui su quante volte si verifica. Spesso si scopre che gli atteggiamenti positivi superano di gran lunga quelli negativi.

3 - DARE REGOLE

Le regole devono essere chiare, realistiche, ragionevoli, concrete, comprensibili, di numero limitato altrimenti creano confusione.

Sarebbe opportuno:

- Definire la regola con esempi;

- Comunicare con chiarezza le conseguenze di un comportamento inadeguato o se le regole non vengono rispettate;
- Essere fermi e decisi nella relazione;
- Non dare regole sull'onda dell'emotività;
- Con i bambini piccoli, le regole non vanno negoziate;
- Con i più grandi è importante motivare e discutere;
- Utilizzare uno stile assertivo, cercando di eliminare sia l'atteggiamento passivo che aggressivo: "Quando ti comporti..., io sono dispiaciuta..." E non dicendo: "sei sempre il solito,...";
- Evitare di essere "un disco rotto"; non ripetere sempre le solite parole, ma restare in silenzio;
- guardare il bambino negli occhi, ricordando ciò che era stato concordato;
- Fare richieste specifiche e non vaghe e indefinite Fissare delle regole: se il bambino tende a difendersi usando sovente comportamenti aggressivi, comunicargli in modo fermo che deve smettere subito e farlo riflettere sulle conseguenze del suo comportamento.
- Cercare insieme a lui o suggerire un comportamento alternativo a quello aggressivo: aiutarlo a esprimere verbalmente la rabbia, insegnargli ad aspettare il proprio turno nei giochi e nelle conversazioni.
- Ascoltare con empatia le emozioni che esprime il bambino: prestare attenzione non solo a quello che dice, ma anche al comportamento del suo corpo; ascoltare di più invece di parlare troppo.
- Distinguere tra sentimenti e comportamenti: mentre si possono accettare tutti i sentimenti, i comportamenti inadeguati non devono e non possono essere tollerati.
- Lodare il bambino se i suoi comportamenti non sono aggressivi: fargli notare che è meglio agire in modo non astioso.
- Evitare di utilizzare modalità aggressive per educare il bambino: egli impara osservando le nostre reazioni.

4 - GESTIRE I COMPITI

I compiti a casa spesso sono fonte di conflitti familiari. Molti genitori riferiscono di discutere con i propri figli quotidianamente per convincerli a eseguire i compiti assegnati, di dover controllare lo svolgimento degli stessi e di dover ricorrere a punizioni in caso di rifiuto. Questo tipo di situazione alla lunga genera stress, nervosismo e risultati poco soddisfacenti.

I compiti a casa possono aiutare il bambino ad organizzarsi se li esegue in modo autonomo. Non sempre però è così, in quanto ci sono genitori che aiutano troppo i figli, sostituendosi a loro: riassumono, schematizzano, fanno gli esercizi assegnati ai figli. Questa modalità genera scarsa autonomia nei bambini, un debole senso di efficacia e dipendenza, il bambino cioè non è in grado di svolgere i compiti se il genitore non si siede accanto a lui. I compiti a casa dovrebbero servire a consolidare gli appuntamenti avvenuti a scuola, ma non dovrebbero mai essere eccessivi. Come adulti dovremmo riflettere se siamo abbastanza motivati e se trasmettiamo in modo efficace il piacere di studiare.

Il ruolo dell'adulto dovrebbe limitarsi a dare strategie, aiutare il bambino ad organizzarsi, consigliarlo sui metodi di studio. A volte il sostegno del genitore è importante durante i momenti di passaggio da un ciclo di scuola all'altro, quando spesso il metodo di studio deve essere modificato. L'atteggiamento del genitore dovrebbe essere positivo evitando critiche inutili, mostrando fiducia nelle capacità del bambino e creando un clima sereno rispetto agli impegni scolastici.

Ci sono bambini che domandano continuamente come devono svolgere un esercizio, altri lavorano in piena autonomia, altri si distraggono continuamente e per fare un compito impiegano un tempo infinito, altri ancora dimenticano libri e quaderni a scuola e non scrivono i compiti sul diario. Anche

Centro Pedagogico PHARUS srls - Via Ischia Prima n.278 - 63066 Grottammare (AP)

info e/o appuntamenti: Tel. 0735/582000 - Cell. 347/6627219 –

email pharus@centropedagogicopharus.it www.centropedagogicopharus.it

in questi casi è utile stabilire delle regole che facilitano lo svolgimento dei compiti e li rendono meno faticosi.

Sarebbe opportuno:

- Evitare di dare importanza solo ai voti
- Centrare l'attenzione sull'interesse del bambino verso le materie di studio
- Premiare gli sforzi e l'impegno
- Evitare di fare i compiti insieme al bambino, ma stimolarlo a fare da sé e intervenire solo in casi di reali difficoltà
- Favorire il dialogo interno, sostenuto da autoistruzione verbale secondo competenze e strategie acquisite
- Riflettere sugli errori e sugli obiettivi mancati, in modo da modificare le modalità di studio e ottenere risultati più gratificanti.
- Evitare di guardare la TV: prima di andare a scuola. È questa un'abitudine molto diffusa che genera soltanto un sovraccarico di immagini mentali che non aiutano certo la concentrazione a scuola. Inoltre, questi minuti che il bambino trascorre davanti alla TV impediscono anche un dialogo, uno scambio di battute e di rendere il risveglio più affettuoso e tranquillo.
- Stabilire l'ora in cui si inizia a fare i compiti
- Garantire un ambiente tranquillo per la concentrazione
- Creare uno spazio personale per studiare con calma
- Non permettere di fare i compiti con la TV accesa, in quanto ne risentirebbe la sua attenzione e concentrazione, oltre al risultato finale
- Fornire attenzione e interesse: i genitori dovrebbero mostrare partecipazione verso le attività dei figli, aiutandoli a capire il significato dell'impegno e del senso di responsabilità. Il lavoro e lo studio sono atti creativi dove ognuno dovrebbe provare a esprimere la propria personalità;
- Incoraggiare e sostenere: I genitori con elogi e gratificazioni possono aiutare i ragazzi a percepire lo studio con maggiore attenzione e interesse
- Evitare aspettative troppo elevate e non realistiche;
- Premiare l'impegno e la responsabilità: Più volte vengono premiati i risultati e quasi mai l'impegno che viene utilizzato per raggiungere una meta, anche non soddisfacente. I voti scolastici sono suscettibili di molte variabili: la valutazione dell'insegnante, la prontezza dello studente, ecc.
- Premiare gli sforzi: non sempre gli studenti si impegnano per soddisfare bisogni personali, è più facile trovare questa motivazione nello studente universitario, rispetto al bambino della scuola primaria o secondaria. È quindi necessario premiare il raggiungimento di obiettivi anche per incrementare l'acquisizione di un locus of control interno. I bambini che hanno infatti la percezione di potercela fare sono più propensi ad impegnarsi;
- Avere un tempo sufficiente per svolgere i compiti: la mancanza di tempo può impedire una buona concentrazione e rende difficoltoso il rendimento. Molti bambini hanno troppi impegni extrascolastici e ciò può ostacolare la possibilità di svolgere i compiti in modo costruttivo. Sovente la riflessione, la capacità di analisi e di pensiero, necessarie nello studio sono lasciate al caso e occupano i ritagli di tempo dopo le altre attività.
- Collaborazione tra famiglia e scuola: la creazione di un clima positivo e di collaborazione aumenta il benessere dell'alunno e migliora il rendimento scolastico.
- Limitare l'utilizzo di TV, cellulare, videogiochi, ecc. non più di mezz' ora al giorno
- prevedere delle pause almeno tra una materia e l'altra: ciò permette una migliore concentrazione

- iniziare con le materie più difficili, perché quando si è stanchi diventa più complesso occuparsene, mentre è più semplice eseguire le materie meno complesse.

5 - EDUCARE ALL'EMPATIA

Gli adulti per educare alle emozioni devono essere consapevoli dei propri sentimenti ed emozioni. Inoltre devono saperli gestire e rispecchiare. I bambini apprendono il linguaggio delle emozioni osservando il mondo emotivo degli adulti e in particolare dei genitori.

Le emozioni inesprese creano chiusura, malessere ed ingorghi emotivi.

Non svalutare, né banalizzare le emozioni, ma cercare di aiutare i bambini a gestirle in modo positivo. Cercare di potenziare le emozioni positive e ridurre gli effetti di quelle negative.

Sarebbe opportuno:

- Accogliere il bambino per come è
- Ascoltare i suoi sentimenti
- Concedergli fiducia
- Educarlo alla cooperazione e alla collaborazione
- Favorire indipendenza e autonomia
- Favorire la compagnia positiva dei coetanei, piuttosto che la compagnia distratta o indaffarata degli adulti
- Aiutarlo ad esprimere cosa sente dentro nelle varie situazioni della vita quotidiana
- Costruire un contesto educativo dove si tiene in considerazione la soddisfazione dei bisogni di tutti
- Ascoltare con attenzione
- Comunicare in modo coinvolgente con i figli in modo che crescendo possano far tesoro di queste modalità relazionali affettive
- Cercare di comprendere i sentimenti dei bambini anche se sono in contrasto con quelli degli adulti
- Chiedere sempre cosa c'è dietro un comportamento osservato

6 - GESTIRE I CAPRICCI

Il bambino piccolo, solitamente, reagisce alle situazioni in modo immediato e spontaneo, se non è sufficientemente ascoltato, non esita a fare capricci e a esibire il proprio potere, perché sa che il suo atteggiamento desta attenzione e il più delle volte, risulta funzionale al raggiungimento dell'obiettivo. Comunque anche i capricci rientrano nello sviluppo normale del comportamento.

Sarebbe opportuno:

- Non discutere incessantemente nel momento in cui si manifesta un capriccio, anzi cercare di ignorare;
- I bambini piccoli non hanno raggiunto ancora una consapevolezza emotiva, spetta ai genitori regolare le loro emozioni;
- Comunicare in modo assertivo sempre la vostra disapprovazione verso un suo capriccio;
- Essere coerenti sia a casa che fuori nella gestione dei comportamenti soprattutto inadeguati.

7 -GESTIRE I CONFLITTI

Ciascun membro della famiglia è portatore di idee, opinioni, personalità diverse. Questo oltre ad arricchire le relazioni può diventare anche fonte di contrasti, litigi e incomprensioni. È importante imparare a gestire i disaccordi e i contrasti, ma altrettanto importante è acquisire la consapevolezza che un conflitto può anche essere foriero di nuove prospettive e scambi di punti di vista interessanti.

Sarebbe opportuno:

Centro Pedagogico PHARUS srls - Via Ischia Prima n.278 - 63066 Grottammare (AP)

info e/o appuntamenti: Tel. 0735/582000 - Cell. 347/6627219 –

email pharus@centropedagogicopharus.it www.centropedagogicopharus.it

- Esprimere il proprio disaccordo
- Ascoltare l'opinione dell'altro
- Non insultarsi
- Parlare senza urlare
- Non mancarsi di rispetto
- Non inveire contro l'altro
- Non rompere oggetti o tirarli dietro agli altri
- Negoziare una soluzione possibile per entrambi
- Saper ascoltare, cercando di capire cosa vuole comunicare il bambino
- Comunicare in modo chiaro e preciso il messaggio che vogliamo trasmettere a nostro figlio
- Risolvere un conflitto cercando una soluzione accettabile per entrambe le parti
- Stabilire delle regole che diano indicazione precisa sui divieti
- Aiutare i bambini ad esprimere i conflitti in modo non distruttivo
- Dare l'esempio su come un conflitto possa diventare un'occasione di confronto
- Non esacerbare atti di rabbia e aggressività esternati dai propri figli, ma restare in silenzio e con grande resistenza etica, infondere amore e compassione. In un secondo momento, la situazione va ripresa e sviluppata in termini educativi

8 - NO, NO, NO, SÌ.

Nella gestione del comportamento del bambino, è importante cercare di non cadere nel circolo vizioso della continua ripetizione delle richieste. Probabilmente a ogni genitore sarà capitato di agire secondo lo schema "no, no, no, sì". Invece di rimanere fermi sulla decisione di permettere o non permettere un certo comportamento, si cede pur di far smettere le insistenze del bambino, cadendo così nella trappola di rinforzare il comportamento del bambino. Il messaggio che arriva è: "Se insisto abbastanza a lungo, la mamma prima o poi cederà e avrò quello che voglio". Cedere dopo aver provato a resistere diventa estremamente facile.

9- DEDICARE MEZZ'ORA SPECIALE

Non si tratta semplicemente di passare del tempo con vostro figlio (questo probabilmente già lo fate), ma divertitevi nel condividere un'attività con lui, di starci insieme e seguire le sue proposte. Si chiama FLOOR TIME (tempo sul pavimento) perché almeno con i più piccoli ci si stende letteralmente sul pavimento a giocare. Mettete da parte un periodo di tempo specifico, almeno trenta minuti al giorno, semplicemente per stare assieme. Non va bene utilizzare questa opportunità per insegnare al vostro bambino la fotocopia, né dare uno sguardo alla cena o al giornale, di tanto in tanto: L'idea è di dare al vostro bambino la vostra attenzione totale.

Cosa fare quindi? Qualsiasi cosa il bambino voglia! Il segreto è far scegliere il gioco al bambino, fare ciò che lui ci richiede, controllare la conversazione. FLOOR TIME mostra a vostro figlio che potete porvi al suo livello e mantenere su di lui la vostra attenzione. Questo lo fa sentire amato. Aiuta un bambino aggressivo ad esprimersi con le parole, non con i pugni; permette al bambino timido di mettere in pratica la sua assertività, fa sì che un bambino disattento sia più concentrato ed aiuta un bambino oppositivo ad essere più collaborativo. Dopo aver giocato intensamente, il vostro bambino disturberà meno nei momenti poco opportuni, come quando arrivano gli ospiti per la cena.

BUON LAVORO!