

**Piccoli
GRANDI
Manuali**



**i manuali red!
da 30 anni con i genitori**

George M. Kapalka è professore associato di Counseling psicologico alla Monmouth University di West Long Branch e dirige il Center for Behavior Modification di Brick, nel New Jersey. Ha conseguito il dottorato in Psicologia clinica presso la Fairleigh Dickinson University e si è specializzato in vari settori, fra cui la psicologia clinica, la psicofarmacologia, i servizi di igiene mentale per l'infanzia e le difficoltà di apprendimento. Autore di un centinaio di pubblicazioni, è direttore del 'New Jersey Journal of Professional Counseling'. È consulente per le scuole del New Jersey e dirige un'équipe per lo studio del comportamento infantile.

L'autore desidera esprimere la sua riconoscenza al professor Russell Barkley, che con la sua opera ha dato un contributo originale alla comprensione dei bambini con disturbi dell'attenzione e del comportamento, e continua a ispirare generazioni di ricercatori e di clinici.

© 2011 red!
www.rededizioni.it

Nuova edizione 2017

Traduzione di Carla Lazzari dall'originale americano *Parenting Your Out-of-Control Child*, New Harbinger Publications, Inc., Oakland, CA
© 2007 George M. Kapalka

Revisione redazionale di Elena Gallo

Stampa: LEGO Spa, Lavis (TN)

red! è un marchio Il Castello Srl
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445
www.ilcastelloeditore.it

George M. Kapalka

Bambini capricciosi e disubbidienti

red!

Introduzione

Una storia già sentita...

Stevie è un bambino di 6 anni, molto vivace. Di solito non dà retta quando la mamma gli chiede di raccogliere i giocattoli, spegnere la televisione o lavarsi le mani prima di andare a tavola. Spesso, quando riceve un ordine, è una vera e propria battaglia: rifiuta di obbedire, piange e strilla. Adesso sono le 15.30 e la mamma deve andare a fare la spesa e passare alla banca, che chiude alle 16. Stevie sta giocando nel soggiorno con le costruzioni. La mamma pensa già con timore a quello che l'aspetta. Entra nella stanza e dice: «Stevie, è ora di raccogliere i giocattoli. Dobbiamo uscire». Poi va a mettersi le scarpe. Torna dopo un paio di minuti. Stevie non si è mosso. Sta ancora giocando. «Stevie, forza, la mamma ha fretta». «Ma io voglio finire di costruire la torre!».

Senza neanche aspettare la risposta, la mamma esce dalla stanza, prende la borsetta, il libretto degli assegni e la lista della spesa. Dalla cucina grida: «Stevie, hai messo via le costruzioni?». Nessuna risposta. La mamma continua a prepararsi. Va in camera da letto a cercare le chiavi della macchina e da qui grida: «Stevie, che cosa ti ha detto la mamma?».

Ancora una volta il bambino non risponde. La mamma sta perdendo la pazienza. Sa già come andrà a finire: Stevie si impunterà, piangerà, urlerà e magari si prenderà una sberla. Riprova a chiamarlo: «Stevie!». «Ho quasi finito, mamma!».

Adesso la mamma è proprio arrabbiata. Non si possono lasciare i mattoncini sul pavimento, perché il cane potrebbe prenderli in

bocca. Ma se si mette a discutere con Stevie, non farà in tempo ad arrivare in banca. Perché, si lamenta fra sé, non mi ascolta mai? Si diverte a farmi impazzire? Esce furente dalla camera da letto e urla: «Si può sapere che cos'hai? Non hai sentito quello che ti ho detto? Devi raccogliere subito questa stramaledetta roba!». «No che non devo!».

La rabbia cresce. «Ma come, adesso non posso neanche dire a mio figlio che cosa deve fare? Se avessi risposto così ai miei genitori, mi avrebbero chiuso nel ripostiglio per una settimana!». Sono quasi le 15.45 e la mamma non sa più a che santo votarsi. Passa alle minacce: «Stevie, se non raccogli subito le costruzioni, le butto tutte nella spazzatura! Non sto scherzando! Subito, ho detto!». «Non mi importa!».

La mamma lo prende per un braccio e lo trascina via. I pezzi volano in tutte le direzioni. Stevie si dibatte e grida: «Non puoi costringermi. Ti odio!». La mamma lo sculaccia e ordina: «Va' a vestirti!». Lui non si muove, strilla ancora più forte e comincia a lanciare qua e là i mattoncini. La mamma si china e li raccoglie: «Mi fai impazzire! Vedrai, vedrai quando sarai grande e avrai anche tu dei figli! Ti auguro che ti trattino come fai tu con me!».

Le ragioni di genitori e figli

Niente di nuovo, vero? È quello che succede spesso quando i figli sfuggono al controllo dei genitori. Forse è capitato anche a voi di vivere questa situazione in prima persona o di assistere a una scena analoga a casa di qualcuno. Ma perché succede? Perché Stevie non ascolta la mamma? Si poteva evitare un episodio così increscioso? Perché l'interazione fra madre e figlio è finita così male? Le risposte sono complesse e coinvolgono molti fattori, dal temperamento di Stevie alle abitudini comportamentali che ha acquisito, all'approccio della madre.

Da come reagisce, si direbbe che Stevie sia uno di quei bambini che tendono a non ascoltare gli ordini dei genitori e che, magari,

si turbano se devono passare da un'attività all'altra. L'approccio materno sarebbe probabilmente andato bene con altri bambini, ma forse Stevie è più 'complicato', e con lui le maniere consuete non funzionano. Forse ci sarebbe voluto un metodo diverso.

Le mamme e i papà sono spesso convinti che, per il solo fatto di esserne i genitori, i figli debbano accettare automaticamente la loro parola come legge. Ma oggi, pur essendoci ancora dei figli che non contestano questa concezione, ce ne sono molti altri che la rifiutano.

Un'educazione del genere poteva andare bene molti anni fa, ma non con i tempi attuali. Quasi più nessuno obbedisce soltanto 'perché l'ha detto la mamma o il papà'. L'episodio che abbiamo raccontato è una dimostrazione lampante. Una madre che grida: «Si può sapere che cos'hai?» oppure: «Che diavolo ti è preso?» manifesta indignazione per la disobbedienza del figlio. Ma in questa nostra epoca anche i bambini vogliono una ragione per obbedire, e una ragione più sostanziale del semplice: «Perché lo dico io».

L'obiettivo di questo libro

Questo libro aiuterà mamme e papà a capire perché i figli assumono comportamenti all'apparenza provocatori. Naturalmente, la comprensione da sola non basterà a modificare i rapporti, ma contribuirà di certo a fare sì che i genitori si pongano aspettative più costruttive. Sapere perché il nostro bambino si comporta in un certo modo è il primo passo per andare alla ricerca degli strumenti e delle strategie necessari per modificarne la condotta.

I genitori potranno imparare a controllare le proprie reazioni emotive e a non perdere la calma. La capacità degli adulti di orientare il comportamento dei figli è in stretta correlazione con la loro capacità di autocontrollarsi. Bisogna assolutamente impedire alla tensione di montare, perché altrimenti la situazione sfugge di mano e si innesca una spirale che provoca la maggior parte dei cortocircuiti comportamentali.

Questo libro servirà ai genitori per spiegare ai figli le ragioni per cui è bene che diano loro retta e per insegnare quali sono le conseguenze dei comportamenti positivi e quali quelle dei comportamenti negativi. Li aiuterà a individuare e ad applicare queste conseguenze nel modo più appropriato. Fornirà inoltre moltissimi esempi dei problemi comportamentali più frequenti, mostrando, in ognuno di questi casi, quali errori hanno commesso i genitori nell'interazione sfociata nella disobbedienza e nei capricci.

Seguendone con scrupolo le procedure, mamme e papà elaboreranno le strategie necessarie per ridurre l'opposizione dei figli e impareranno a educarli senza scontri.

Che cosa aspettarsi da questo libro

Ai lettori suggerisco di non aspettarsi rimedi miracolosi capaci di trasformare in un baleno un bambino caparcioso in un soldatino. Non è così che vanno le cose. Abituare un bambino alla disciplina si può, ma occorrono impegno, tempo e fatica. In questo libro troverete una serie di strumenti di indiscutibile efficacia per ridurre i comportamenti indesiderati, ma tali strumenti si riveleranno fruttuosi soltanto con un uso prolungato e assiduo.

L'atteggiamento con cui mamme e papà affronteranno questo percorso è fondamentale. Chi parte dicendo: «Staremo a vedere» è come se dicesse: «Ci provo, ma non ci credo molto». Un approccio così poco convinto è la premessa del fallimento. Che il metodo illustrato in questo libro sia valido è fuori di dubbio: lo dimostrano anni e anni di ricerche e di pratica clinica. Ma otterrete i risultati promessi soltanto se voi genitori vi impegnerete fino a cambiare il modo di interagire con i vostri figli non per qualche giorno, tanto per vedere come va, ma permanentemente. Ogni esitazione nell'applicare le procedure verrà percepita dal bambino e il vostro intervento ne risentirà.

Lo stato d'animo giusto per intraprendere questo viaggio deve essere quello di chi si sente pronto a imboccare una strada che

è sì diversa dalle solite, ma che è stata esplorata centimetro per centimetro da infinite ricerche ed esperienze cliniche.

Si tratta di un cammino che modifica il rapporto genitori-figli. Se voi siete, com'è probabile, quotidianamente alle prese con le bizze e i capricci dei vostri figli e le avete già provate tutte, ma invano, siate fiduciosi questa volta. Le procedure descritte danno davvero buoni risultati, come confermano diversi studi da me effettuati. La rapidità con cui si verifica il cambiamento varia, naturalmente, da caso a caso, a seconda della personalità del bambino, di quella dei genitori e delle dinamiche familiari. Ma se continuerete ad applicare con costanza le strategie suggerite, i miglioramenti arriveranno sicuramente.

Ci vorrà tempo, è vero. Perché il bambino cambi, deve innanzitutto mutare il vostro approccio. Ma l'apprendimento di abitudini, abilità e tecniche nuove è un processo laborioso. Il libro è diviso in tanti piccoli passi, tappe di una durata ragionevole, percorribili, in genere, in una-due settimane. Ma per ottenere risultati permanenti il primo, fondamentale requisito è la costanza. Se siete davvero disposti a investire il tempo, la fatica e la perseveranza necessari, troverete in questo libro una guida preziosa per riprendere in mano le redini dell'educazione dei vostri figli.

L'efficacia del metodo proposto

Il programma qui presentato è stato ideato negli anni Novanta. Come psicologo infantile, mi occupo spesso dei comportamenti di bambini 'difficili', i cui genitori si rivolgono a me in cerca di aiuto per interrompere la spirale dei comportamenti negativi. Noi esperti abbiamo a disposizione da parecchio tempo vari strumenti con cui possiamo aiutare i genitori a dotarsi di strategie adeguate per ridurre i conflitti e migliorare i rapporti con i figli. Il contratto comportamentale è uno di questi, e fra i più preziosi, ma purtroppo, se il contratto non è adeguato, i risultati sono deludenti. Proprio per rispondere a questo bisogno ho cominciato a mettere a fuoco gli elementi più promettenti di questo metodo.

UN PERCORSO DA COMPIERE INSIEME

I genitori mi chiedono spesso se devono comunicare al proprio figlio il fatto che stanno per adottare un nuovo metodo per modificare il suo comportamento. In linea di massima direi di no: non c'è bisogno che lui sappia che mamma e papà da un certo momento in poi saranno più severi, lo vedrà da solo. Ci sono però alcune fasi nelle quali è necessario che il bambino sia avvisato, ma vi verrà segnalato chiaramente nel libro.

Se il bambino notasse la tabella riassuntiva e vi chiedesse di che cosa si tratti, non mentitegli, ma non dilungatevi neppure in spiegazioni. Ditegli semplicemente che sono consigli per migliorare i vostri rapporti. Non dategli mai l'impressione di volerlo metterlo in riga, perché assumerebbe subito un atteggiamento di difesa e reagirebbe negativamente ai vostri interventi. Presentate invece il programma come uno sforzo da compiere insieme, utile a entrambi, perché servirà a cambiare il modo di interagire e di osservare le regole in famiglia.

Ora non resta che rimboccarsi le maniche e mettersi al lavoro. Il percorso che avete davanti richiederà tempo, impegno e fatica, ma sarete ricompensati da un rapporto più intimo e felice con vostro figlio il quale, d'altra parte, percorrendo insieme a voi le varie tappe del cammino, acquisterà a poco a poco l'autocontrollo necessario per una sana vita adulta.

I clinici che si occupano di bambini poco collaborativi seguono spesso un programma ideato nel 1997 da Russell Barkley, professore di Psichiatria presso la Medical University del South Carolina, un'indiscussa autorità nel campo dello studio dei Disturbi da deficit d'attenzione e iperattività in età evolutiva (Adhd). Alcuni suoi componenti mi sono parsi utili, ma la pratica mi ha suggerito varie modifiche, che consentono di ottenere risultati

migliori. Ho perciò ampliato gradualmente il programma, modificandone alcune parti e aggiungendone altre, sicché ora, in conclusione, posso affermare che l'approccio esposto in questo libro si ispira liberamente a Barkley, ma con aggiunte e cambiamenti significativi.

Dopo avere completato il programma, l'ho sottoposto a diverse verifiche per controllarne l'efficacia. Ogni procedura è stata testata e i risultati sono stati tutti pubblicati. Le ricerche hanno dimostrato che ogni procedura (o passo) di quelle proposte, se applicata correttamente, porta una riduzione dei problemi di comportamento che va dal 25 al 65%. La riduzione diventa più significativa man mano che si procede, perché l'effetto è cumulativo.

I genitori possono perciò affrontare con fiducia il programma, basato com'è su solidi principi psicologici, nella certezza che, strada facendo, avranno benefici sempre maggiori.

Come usare questo libro

Il libro presenta un programma rivolto ai genitori imperniato su 9 procedure (chiamate passi), distinte ma correlate, che hanno lo scopo di ridurre i comportamenti infantili negativi. Ogni procedura affronta un problema specifico, condiviso da buona parte dei bambini disobbedienti e capricciosi. Raccomando caldamente alle mamme e ai papà di familiarizzare bene con ciascuna procedura prima di passare a quella successiva perché, se è vero che ognuna delle 9 tappe affronta un problema particolare, è anche vero che queste sono come tanti mattoni, poggiati gli uni sugli altri. Quindi non sperimentate mai una nuova tecnica se non avete assimilato bene quella precedente, cosa che richiederà in genere un paio di settimane. Genitori e figli devono avere il tempo di abituarsi ai nuovi comportamenti, prima di affrontare altre esperienze.

I passi sono concepiti in sequenza ed è perciò indispensabile seguire l'ordine stabilito. I primi 6 passi sono indispensabili e le istruzioni vanno seguite scrupolosamente. Gli ultimi 3, invece,

sono utili ma non imprescindibili, perciò regolatevi a seconda delle vostre necessità.

Alla fine di ogni passo troverete una tabella riassuntiva, da consultare ogni volta che vi verrà qualche dubbio. Appendetela dove potete consultarla spesso: sarà il vostro promemoria.

Vi raccomando di non saltare i primi due capitoli, passando direttamente alla pratica, perché questi costituiscono le fondamenta su cui poggia il metodo. La capacità dei genitori di insegnare ai figli comportamenti adeguati dipende da svariati fattori. Per poter cambiare metodo e riprendere in mano le redini dell'educazione, mamme e papà devono capire il perché degli atteggiamenti del bambino e il perché delle loro reazioni. E perciò devono avere qualche nozione dei principi fondamentali della pedagogia infantile, che sono appunto spiegati nei due capitoli iniziali.

Perché i bambini fanno i capricci?

Come mai alcuni bambini sembrano così ‘difficili’ da educare? Nell’esempio raccontato nell’Introduzione, sono numerosi i fattori che contribuiscono alla disobbedienza di Stevie e al conflitto con la madre. Alcuni sono specifici di questo bambino, altri sono connessi agli atteggiamenti e alle reazioni materne.

Il temperamento del bambino

Ci sono tratti della personalità infantile che rendono più probabile l’insofferenza alla disciplina. Fra questi, il primo posto spetta all’impulsività: più un bambino tende a reagire istintivamente, senza pensare, più è facile che disobbedisca. Tutti quanti abbiamo una reazione negativa quando la realtà non risponde ai nostri desideri. I più riflessivi, però, possiedono la capacità di fermarsi ad analizzare la situazione, a valutare le risposte possibili e le conseguenze di ciascuna, scegliendo poi il comportamento più vantaggioso. Gli impulsivi, invece, non si soffermano a riflettere e agiscono con eccessiva rapidità. Spesso le azioni così compiute provocano conseguenze negative impreviste, fra cui la frustrazione e la rabbia.

L’impulsività deriva da diversi fattori, in particolare da un’attività poco pronunciata dei lobi frontali del cervello. Nelle forme più marcate questa insufficienza provoca disturbi psicologici, come il Disturbo da deficit di attenzione e iperattività (Adhd). Ma ciò naturalmente non vale per tutti i bambini impulsivi.

Benché l'impulsività estrema sia il segno di un problema più serio, che con ogni probabilità richiede un trattamento appropriato, molti bambini esibiscono sintomi meno gravi che, tuttavia, causano diversi problemi comportamentali. Gli impulsivi, in genere, hanno scarso autocontrollo; il non essere in grado di prevedere le conseguenze delle proprie azioni spesso li rende incapaci di adattarsi a situazioni diverse da quelle che avrebbero voluto.

In breve, potremmo dire che i bambini più impulsivi hanno difficoltà a pensare prima di agire e manifestano spesso comportamenti caratterizzati da un autocontrollo ridotto.

Il disagio più rilevante dell'impulsività è che interferisce con la capacità individuale a imparare dall'esperienza. Ogni volta che si trovano a dover decidere come comportarsi in una situazione, i più riflessivi sono in grado di ricordare le circostanze analoghe sperimentate nel passato, le proprie reazioni e le conseguenze; perciò possono scegliere la soluzione che ha funzionato meglio in precedenza, o, per lo meno, evitare le risposte che hanno prodotto esiti negativi.

I più impulsivi, invece, non riflettono a sufficienza per analizzare le esperienze passate e quindi hanno probabilità molto maggiori di ripetere gli stessi errori all'infinito.

Questa è la ragione per cui i bambini più impulsivi devono essere esposti con continuità ad affrontare conseguenze coerenti con le loro azioni: solo così prima di agire possono incominciare a imparare dal passato, richiamando alla mente le esperienze già vissute.

L'atteggiamento dei genitori

Per capire il comportamento di Stevie dobbiamo considerare anche altri fattori.

La madre, per esempio, aveva fretta: doveva uscire comunque, indipendentemente dalla reazione del figlio. Era dunque in una condizione di svantaggio, dominata dalla sensazione di non po-

Indice

5	Introduzione
13	Perché i bambini fanno i capricci?
29	Controllare le reazioni emotive
43	Passo n. 1: impartire ordini efficaci
56	Passo n. 2: ammonire efficacemente
67	Passo n. 3: gestire i capricci
76	Passo n. 4: il contratto comportamentale
90	Passo n. 5: i compiti scolastici
97	Passo n. 6: ampliare il contratto comportamentale
106	Passo n. 7: gestire le situazioni 'difficili' fuori casa
119	Passo n. 8: insegnare a non interrompere
129	Passo n. 9: gestire il passaggio da un'attività all'altra
137	Gestire i capricci nel lungo periodo