

Anne Bacus

*100 modi per*  
**Farsi ascoltare**  
*senza urlare né minacciare*

**red!**



# Introduzione

Disciplina e autorità sono parti importanti dell'educazione. Non sono né le più facili, né le più piacevoli. Se i bambini sono rimasti quelli di una volta, il mondo è molto cambiato. E anche i metodi educativi.

In termini di cambiamenti, gli effetti positivi sono evidenti nel rispetto per il bambino e nell'apertura al mondo, ma questa trasformazione delle relazioni familiari ha portato anche alla scomparsa di riferimenti. Tuttavia, promuovere il dialogo familiare non impedisce l'esercizio dell'autorità.

**Molti genitori si sentono persi, dubitano di se stessi.** Sono intrappolati in ordini contraddittori. Il bambino ha preso il potere: vietare diventa una missione quasi impossibile. È legittimo vietare o esigere? Come sostenere con calma l'aggressività e a volte anche l'insolenza di nostro figlio? Come insegnargli il significato di parole come sforzo e altruismo?

Eppure **la frustrazione, a dosi ragionevoli, è strutturante.** I limiti aiutano il bambino a controllare i suoi impulsi. Se facciamo capire a un bambino che è importante, che gli diamo tempo e attenzione, può comprendere perché i suoi genitori gli insegnano che essere frustrato non è poi così grave.

**Amare è anche stabilire e far rispettare le regole** della vita biologica (bisogna mangiare un po' di tutto, lavarsi i denti, dormire bene, ecc.) e quelle della vita nella società (regole famigliari, culturali, sociali, legali, ecc.). In caso contrario i nostri figli non saranno preparati per il futuro che li attende.

**I bambini hanno assolutamente bisogno di essere assistiti e guidati,** soprattutto perché sono piccoli. Ci vuole tempo e pazienza. I genitori combattono battaglie ricorrenti nella vita di tutti i giorni. Si lamentano dei lunghi conflitti ai quali non riescono a mettere la parola fine. Ma, difficilmente si rendono conto della loro parte di responsabilità in queste situazioni.

Da circa vent'anni ho contatti quasi quotidiani con genitori di bambini di tutte le età che mi raccontano la loro vita familiare e le loro difficoltà. Sono loro che hanno arricchito e ampliato il mio modo di pensare. È grazie a loro che ho sviluppato molte tecniche concrete per farsi ascoltare dai propri figli. Le troverete in questo libro. Possono essere utilizzate in situazioni diverse. Dovrebbero evitarvi di aver bisogno di: gridare, sbraitare, ripetere cento volte le stesse richieste o gli stessi divieti; fare infinite discussioni, negoziati e giustificazioni; crollare, cedendo a urla o addirittura a sculacciate.

I suggerimenti che troverete qui sono semplici e dettagliati. Non richiedono alcuna formazione psicologica. Vi sembreranno tutti semplici e talvolta ovvi. Sono logici e coerenti: funzionano proprio per questa ragione.

Ogni bambino è diverso: ciò che va bene per uno non avrà alcun effetto su un altro. Anche i genitori sono diversi: non ci si sente tutti a proprio agio utilizzando le stesse tecniche. Sta a voi scegliere tra questi 100 consigli, in base alla situazione, al bambino e alla cultura familiare.

### Istruzioni per l'uso

- Leggete i suggerimenti presentati nelle prossime pagine.
- Sceglietene uno o due che vi sembrano pertinenti rispetto alla vostra situazione.
- Pensate al modo in cui potete metterli concretamente in pratica.
- Applicateli piuttosto a lungo (non meno di tre settimane) e con convinzione, così che il metodo possa dare un risultato favorevole e duraturo.
- Fate un bilancio.

Questo libro si propone di aiutare i genitori nel compito di assistere, guidare e contenere i propri figli affinché possano crescere in sicurezza e vivere a casa un'atmosfera serena, dove stare bene.

Parte 1

**GENITORI,  
FIDATEVI DI VOI STESSI!**





# Ritrovate il vostro intuito

*Tenete sempre questo in mente: siete voi i responsabili dell'educazione di vostro figlio, quindi spetta a voi decidere come fare.*

Come tutti i genitori di oggi, avete letto migliaia di libri e articoli sui giornali o in internet, sull'arte e il modo di essere genitori.

Avete visto programmi televisivi in cui i genitori, sopraffatti dalla loro prole, chiedono soccorso a un "coach" che li tirerà fuori dai guai.

Altri in cui degli specialisti rinomati vi spiegano che non è necessario urlare, punire, arrabbiarsi, esigere, sculacciare, perché tutto si risolve con un dialogo aperto.

Avete sentito i vostri genitori e i vostri suoceri ripetere che, ai loro tempi, i bambini filavano diritto e che non si sarebbero mai permessi di rispondere al loro padre...

**C'è di che sentirsi un po' spersi.** Che fare? Quale consiglio seguire? Sulla carta sembra che tutto funzioni, ma con vostro figlio è diverso.

## La responsabilità educativa è solo vostra

Nella "vita reale" ci sono dei momenti in cui vorreste sparire. Quando vostro figlio di due anni scappa e attraversa la strada correndo perché ha visto un cane dall'altra parte... Quando dovete trascinare vostra figlia di tre anni per tutto il negozio, mentre urla come se la steste torturando, solo perché non le avete comperato il gelato che voleva... Quando il vicino del piano di sotto fa dei commenti acidi sul fatto che vostro figlio di otto anni ha giocato un'altra volta a basket nella sua stanza...

In quei momenti, quando le persone vi guardano con disprezzo, con sospetto, quando non senza pietà, vi inondano di consigli («Io, al tuo posto...») e di critiche («Se questo non è spiacevole...»), è il momento di fermarsi e ricordare a se stessi: «Ho io la responsabilità. Sono io la

madre, sono io il padre. Sono io che decido come comportarmi con mio figlio».

### come?

- Chiedetevi cosa sia giusto e trovate delle soluzioni di buon senso.
- Fidatevi di voi in quanto adulti, in quanto genitori premurosi di quel bambino, della sua educazione e quindi del suo futuro.
- Fidatevi di vostro figlio: non importa quanti anni ha, è in grado di imparare ad ascoltarvi, obbedirvi e comportarsi bene.

## Esigere non guasta

Quando tornate a casa la sera e trovate sul tavolo della cucina il bricco del latte e la ciotola di cereali, cosa vi dice il vostro intuito? Quando vostro figlio riaccende la televisione per la terza volta, dopo che l'avete spenta davanti a lui, cosa vi dice il buon senso? A volte, è importante "colpire il bersaglio", altre volte ripetere la regola, altre ancora lasciar correre.

### perché?

Ovviamente, amiamo i nostri figli. Ma sentiamo che se questo amore non è accompagnato da una certa fermezza, ci conduce direttamente alla catastrofe. Ed è proprio perché li amiamo che siamo profondamente convinti che esigere non guasta. Anche se è molto difficile non essere sempre l'"adorata mamma" o non sentirsi dire: «Grazie, papà, sei fantastico!».

Se alcuni genitori riescono a farsi obbedire con una semplice occhiata o un cenno della mano, perché non potete riuscire anche voi – a forza di semplici regole e ripetizioni costanti, senza mai lasciare la presa – ad avere questa possibilità: figli che vi ascoltano e con i quali è piacevole vivere?

## 2 Trovate il vostro stile educativo, senza fare confronti

*Se avete pensato e deciso, dovete attenervi alle vostre scelte,  
anche se vostro figlio vi sfida e vi critica, anche se gli altri genitori  
si comportano in un altro modo, anche se sembrano loro un vecchio...  
Non piacerete mai a tutti!*

Tra ciò che accade in casa di altri genitori (che i nostri figli si affrettano a riferire) e i consigli dei parenti, ci si può sentire rapidamente destabilizzati. Non è una questione di crescere i nostri figli come un tempo, anche se ci sarebbero alcune idee da riproporre: il mondo è cambiato così tanto in trent'anni! Ma **che cosa fare con questa moltitudine di modelli e suggerimenti?**

### I diversi stili educativi

I modi di crescere i bambini variano negli anni e nelle modalità, a seconda dell'ambiente e delle culture. Oggi coesistono diversi modelli:

- Il **modello autoritario**, tradizionale e gerarchico. Il capo famiglia decide tutto e per tutti. Distribuisce punizioni e castighi. I bambini sono dominati e vivono nella paura. I divieti continui portano sensi di colpa e atteggiamenti di difesa, di sottomissione o di rivolta.
- Il **modello permissivo**. Non è più l'adulto, ma il bambino che decide per la sua vita. È lui il suo maestro. Tutto gli viene proposto, nulla gli è imposto, né di finire di mangiare la carne né di andare a dormire a un'ora stabilita. Il bambino che cresce così, spesso, è soddisfatto esteriormente, ma ansioso interiormente. Non può essere sicuro, dal momento che non sente che gli adulti si prendono cura di lui.
- Il **modello dell'“autorità illuminata”**. I genitori hanno un atteggiamento risoluto ma ascoltano. **Sono incondizionatamente affettuosi,**

sanno come comunicare con rispetto e come farsi capire dai loro figli, **ma sono anche in grado di esigere o vietare quando è necessario.** Questo è il modello che verrà sviluppato qui.

## «Dal mio amico è meglio!»

Se ci fossero solo i consigli e le osservazioni dei parenti... Ma anche i nostri figli ci paragonano agli altri, e raramente a nostro vantaggio! A casa degli altri si può andare a dormire alle nove invece che alle otto, si può saltare sul letto, si ha una mancia più alta, non si deve sparecchiare la tavola né dire dove si va e così via.

Certo, questo metterci in discussione è sempre prezioso. Ci offre l'opportunità di discutere con i bambini, ognuno difendendo il proprio punto di vista. Ma tocca a voi, genitori, decidere le regole che governano la vostra casa.

### perché?

Ricordatevi che prima di soddisfare i vostri figli, giorno dopo giorno, avete il dovere di educarli per il futuro, di renderli forti e di proteggerli. Sta a voi scegliere di far rispettare le vostre decisioni, spiegandole secondo necessità, con gentilezza e umorismo, ma sempre con coerenza.

# 3 Non dovete fare nulla per essere amati

*Amare il proprio figlio, rispettarlo, farlo crescere: ciò presuppone un saldo richiamo a regole, divieti e controllo degli impulsi.*

I nostri genitori e i nostri nonni non avevano dubbi: i loro figli li amavano, anche se erano severi con loro, semplicemente perché erano i loro genitori. E avevano ragione. Anche i genitori che maltrattano sono amati e protetti dai loro figli... dei genitori così amorevoli!

**Ricordate, non si deve fare nulla per essere amati.**

## Perché i giovani genitori hanno paura di perdere l'amore dei loro figli?

Si possono identificare diverse ragioni. Viviamo in una società fatta di rivalità e di individualismo, ma ci sono anche molti genitori separati che temono che l'altro genitore venga preferito rispetto a lui, c'è la solitudine di molti adulti, i cui figli sono l'unica fonte di tenerezza e amore...

Qual è il rischio di pensare che ci sia bisogno di fare qualcosa di speciale per essere amati dai propri figli?

Il rischio è di sostituire l'autorità con la seduzione. Invece di dare al bambino istruzioni chiare, si fa appello alla sua buona volontà. «Vuoi andare a letto, per piacere?». No, lui non vuole e no, questo non gli fa piacere...

«Vuoi farmi il piacere di lavarti i denti?». Non ancora, non ci si lava i denti per fare un piacere alla mamma o al papà, ma per avere denti forti e sani.

È anche questo ciò che intende il filosofo francese Luc Ferry quando ci ricorda che è l'amore, quello più generoso, che guida l'educazione che diamo ai nostri figli. «L'amore non può sostituire la legge e le opere di cui, troppo spesso oggi, tende a occupare il posto. Ma è anche per

amore che arriviamo a correggere il tiro, a comprendere che senza la legge e le opere, vale a dire senza l'autorità e la conoscenza, non li armiamo a sufficienza per affrontare il mondo e trovare un posto più sicuro».

# Indice

Introduzione .....	5
--------------------	---

## *Parte 1*

### **GENITORI, FIDATEVI DI VOI STESSI!**

1 Ritrovate il vostro intuito .....	9
2 Trovate il vostro stile educativo, senza fare confronti .....	11
3 Non dovete fare nulla per essere amati .....	13
4 State tranquilli, il troppo amore non nuoce .....	15
5 Siate presenti e godete del momento .....	17
6 Costruite un legame forte .....	19
7 Cambiate metodo se necessario .....	22
8 Definite e fate rispettare i vostri limiti .....	24
9 Siate consapevoli di cosa potete aspettarvi da vostro figlio .....	25
10 Imparate come pensa il bambino .....	28
11 Tra genitori, cercate l'accordo sull'essenziale .....	30
12 Eliminate l'urgenza e lo stress .....	32
13 Proteggete il bambino da alcune influenze esterne .....	35
14 Pensate anche a voi stessi .....	37
15 Proteggete la vostra coppia .....	39

## *Parte 2*

### **AUTORITÀ E DISCIPLINA NON SONO BRUTTE PAROLE...**

16 Abbiate autorità, fate discepoli... ..	43
17 Accettate il ruolo del capo .....	46
18 Educate con l'esempio .....	48
19 Mantenete la calma .....	51
20 Trovate la vostra tecnica per mantenere la calma .....	53
21 Trattenete le vostre emozioni .....	55

22	Non cercate la pace a tutti i costi .....	57
23	Esigete che il bambino obbedisca .....	59
24	Sappiate che un comportamento che “paga” è destinato a ripetersi.....	61
25	Comprendete bene il gioco dell’opposizione.....	64
26	Siate costanti e coerenti.....	66
27	Accettate che la disciplina sia impopolare.....	68
28	Sviluppate la sua autostima.....	70
29	Distinguetе i suoi desideri dai suoi bisogni.....	72
30	Insegnategli a controllare i suoi impulsi .....	74

### *Parte 3*

## **I MODI PER INSEGNARE LA DISCIPLINA**

31	Iniziate dalla più tenera età .....	79
32	Contate sull’ambiente.....	81
33	Identificate esattamente il problema .....	83
34	Smettete di discutere con vostro figlio.....	86
35	Concentratevi sul positivo.....	87
36	Contate sulla routine e le abitudini.....	89
37	Sopprimete il rinforzo .....	91
38	Ignorate il comportamento sgradito .....	93
39	Stabilite chiaramente le vostre regole .....	95
40	Tollerate qualche trasgressione .....	99
41	Definite i limiti.....	101
42	Prevedete, anticipate, prevenite .....	103
43	Esigete, al momento giusto .....	105
44	Scegliete le vostre battaglie .....	107
45	Utilizzate l’orologio e il timer .....	109
46	Accettate i compromessi .....	112

### *Parte 4*

## **IL LINGUAGGIO DELL’AUTORITÀ**

47	Dite “no” o “stop” per davvero .....	117
----	--------------------------------------	-----

48	Date un senso alle vostre parole .....	119
49	Limitate i “no” .....	121
50	Evitate i “ma” .....	123
51	Cominciate col dire “sì” .....	124
52	Parlate il linguaggio dei piccoli .....	125
53	Sappiate tacere .....	127
54	Non discutete prima del tempo .....	129
55	Iniziate le vostre frasi con “io” .....	131
56	Chiedete nel modo giusto .....	133
57	Trovate le istruzioni giuste .....	135
58	Comunicate positivamente .....	138
59	Spiegate brevemente le vostre richieste.....	141
60	Usate l’umorismo.....	143
61	Trattenete le critiche .....	145
62	Moderate le spiegazioni .....	147
63	Evitate la rabbia .....	151

*Parte 5*

**I MODI PER INCORAGGIARE**

64	Offrite una scelta limitata.....	155
65	Dividete il compito per semplificarlo .....	157
66	Valorizzate ciò che va bene.....	159
67	Evitate di fare paragoni.....	161
68	Evitate le etichette .....	163
69	Appreziate e incoraggiate.....	165
70	Fate in modo che i comportamenti positivi diventino più frequenti.....	167
71	Complimentatevi e congratulatevi.....	169
72	Ricompensate.....	172
73	Scegliete bene le vostre ricompense .....	175
74	Non servitevi del cibo né del letto per ricompensare o punire ...	178
75	Stabilite un contratto con vostro figlio .....	180

76	Fate funzionare il contratto .....	183
77	Cercate insieme la soluzione del problema.....	186
78	Rilanciate grazie ai promemoria .....	191
79	Perdonate e dimenticate .....	193

### *Parte 6*

## **I MODI PER PROMUOVERE IL CAMBIAMENTO**

80	Non fate mai passare sotto silenzio i comportamenti inadeguati .....	197
81	Distraete e dirottate i più piccoli.....	199
82	Contate 1... 2... 3!.....	201
83	Offrite di rimediare o di ripetere.....	204
84	Pronunciate il fuorigioco .....	206
85	Decidete dove isolare .....	209
86	Lasciate che si verifichino le conseguenze naturali delle sue azioni .....	211
87	Applicate le conseguenze logiche delle sue azioni.....	214
88	Ricorrete raramente alle punizioni.....	218
89	Inventate punizioni su misura.....	221
90	Privatelo di un privilegio.....	223
91	Reagite quando il gesto è grave.....	226
92	Evitate di sculacciare, schiaffeggiare, picchiare .....	228
93	Recuperate dopo una sculacciata .....	231
94	Non lasciatevi impressionare o intimidire .....	233
95	Reagite anche in pubblico .....	236
96	Insegnategli a chiedere scusa e fatelo voi per primi.....	238
97	Agite in caso di conflitto aperto .....	240
98	Evitate di mettere in imbarazzo, umiliare o ferire .....	243
99	Evitate di minacciare.....	246
100	Lasciate la scena e respirate.....	248
	In conclusione: i punti chiave della disciplina.....	250