

RONA RENNER

SMETTERE DI URLARE

è facile

*Come far collaborare
i bambini senza perdere il controllo*

Renner

Smettere di urlare è facile

***Come far collaborare i bambini
senza perdere il controllo***

Traduzione italiana di

Marta Crespi

EDIZIONI
LSWR

Titolo originale: *Is That Me Yelling?: A Parent's Guide to Getting Your Kids to Cooperate Without Losing Your Cool*

ISBN: 978-1608829071

Copyright © 2014 Rona Renner

New Harbinger Publications, Inc.
5674 Shattuck Avenue
Oakland, CA 94609
www.newharbinger.com

All Rights Reserved

Edizione italiana: *Smettere di urlare è facile. Come far collaborare i bambini senza perdere il controllo*

Traduzione dall'inglese: Marta Crespi
Redazione: Giulia Spettoli

Editor in Chief: Marco Aleotti
Senior Editor: Fabrizio Comolli
Impaginazione: Barbara Rastelli
Copertina: Roberta Venturieri

ISBN: 978-88-6895-292-1

Copyright © 2016 Edizioni Lswr (*)

Nessuna parte del presente libro può essere riprodotta, memorizzata in un sistema che ne permetta l'elaborazione, né trasmessa in qualsivoglia forma e con qualsivoglia mezzo elettronico o meccanico, né può essere fotocopiata, riprodotta o registrata altrimenti, senza previo consenso scritto dell'editore, tranne nel caso di brevi citazioni contenute in articoli di critica o recensioni. La presente pubblicazione contiene le opinioni dell'autore e ha lo scopo di fornire informazioni precise e accurate. L'elaborazione dei testi, anche se curata con scrupolosa attenzione, non può comportare specifiche responsabilità in capo all'autore e/o all'editore per eventuali errori o inesattezze. Nomi e marchi citati nel testo sono generalmente depositati o registrati dalle rispettive aziende.

EDIZIONI
LSWR

Via G. Spadolini, 7
20141 Milano (MI)
Tel. 02 881841
www.edizionilswr.it

Printed in Italy

Finito di stampare nel mese di maggio 2016 presso ROTOLITO LOMBARDA S.p.A.,
Seggiano di Pioltello (MI) Italy

(*) Edizioni Lswr è un marchio di La Tribuna Srl. La Tribuna Srl fa parte di LSWR GROUP.

*Questo libro è dedicato ai miei figli, Pay, Mara, Matt e Carina,
a mio marito, Mick, e ai miei nipoti, David e Maceo.*

*Grazie a tutti voi per avermi aperto il cuore
e per continuare a insegnarmi cosa significa amare.*

Sommario

Prefazione	VII
Ringraziamenti	XI
Introduzione	1

Parte 1 – Capire le urla

1	“Sono io a urlare?”	7
2	“Perché sto urlando?”	25
3	“Perché sto <i>effettivamente</i> urlando?”	53
4	“Cosa c’entra il temperamento?”	75

Parte 2 – Strategie quotidiane per urlare meno

5	“Urlare è così semplice... Posso davvero smettere?”	101
6	“Cosa posso fare invece di urlare?”	121
7	“Aiuto, sta arrivando un’altra tempesta!”	151

Parte 3 – Circostanze particolari

8	“Aiuto, non sono io a urlare”	181
9	“Come posso smettere di urlare se la mia vita è così difficile?”	203

Epilogo	227
Appendice	231
Fonti	235
Bibliografia	239

Prefazione

Perché urlo contro i miei figli

Era un pomeriggio come un altro. Ero andata a prendere i miei bambini dalle loro attività extracurricolari e ci stavamo dirigendo in macchina verso casa di mia cognata per cenare. Dal momento che avevo finito di lavorare solo un'ora prima, mi rimanevano ancora alcune chiamate da fare.

Avevo pensato di effettuare le ultime telefonate mentre guidavo prima di andare a cena. Il vantaggio del traffico dell'ora di punta era che avrei avuto tutto il tempo. Dal momento che, perlopiù, scrivo a casa in una stanza vicino alla nostra cucina, sono molto abile nel lavorare mentre tendo un orecchio ai miei figli e, in questo caso, un occhio alla strada.

Avevo messo un audiolibro per i bambini e usato il riconoscimento vocale per comporre il numero telefonico della mia prima chiamata, quando scattò la segreteria; mentre stavo lasciando un lungo messaggio, i bambini cominciarono a parlarmi, chiedendomi di alzare il volume dell'audiolibro. Trovo profondamente irritante quando i miei figli, nonostante sentano stia parlando con qualcuno, incominciano ugualmente a farmi delle richieste.

“Non sentite che stavo lasciando un messaggio?!” urlai loro. “*Vi* riuscite ad ascoltare e rispondere a qualcuno che vi sta parlando, mentre *voi* state discutendo con qualcun altro?!” Stavo andando avanti, alimentata dallo stress della giornata. “**DETESTO IL FATTO CHE MI PARLIATE MENTRE STO GIÀ DISCUTENDO CON QUALCUN ALTRO! MI FA USCIRE DI SENNO! E MI FA APPARIRE POCO PROFESSIONALE!**”.

A quel punto, nelle mie cuffie, sento un lungo bip, e una voce registrata femminile che mi informa di aver utilizzato l'intero spazio disponibile per lasciare il messaggio e che ora la chiamata si sarebbe conclusa. Accidenti: stavo urlando con i miei figli *proprio* nella segreteria telefonica del mio collega. Assolutamente poco professionale!

Loro generalmente non si intimidiscono (o obbediscono improvvisamente) quando urlo. Quando mi arrabbio o mi irrito con loro, mi rispondono con un: "Mamma, potresti esprimerti educatamente?" o anche: "Faccio davvero fatica a capirti quando mi parli in quel modo". Hanno preso entrambe le frasi da me; è esattamente quello che dico *loro* quando mi chiedono qualcosa con maleducazione o con tono lamentoso.

Ma non sono famosa per cambiare il mio tono in risposta alle loro richieste, educate o energiche. In realtà, giustificavo il fatto che urlavo con i miei figli. È diverso quando loro mi parlano in un modo che io non amo: sono io il genitore. Le mamme e i papà urlano quando i figli li fanno diventare matti. Se i bambini non facessero quelle cose che ci fanno sbraitare, noi non urleremmo. *Ergo*, se sto urlando, è ovviamente colpa dei *bambini*, e quindi è *loro* compito cambiare.

Ho sempre saputo, in fondo, che era una logica sbagliata. L'imbarazzo di aver urlato contro i miei figli di fronte a un collega testimonia di quale intuizione avevo bisogno per comprendere che il mio comportamento non poteva essere giustificato. Inoltre, sbraitare non cambiava assolutamente il loro modo di agire. Nonostante tutti sappiamo che urlare saltuariamente funziona nel breve periodo, in generale non è un efficace strumento didattico. In quanto esperta di educazione, possiedo una buona competenza rispetto a metodi di modellamento del comportamento e delle abitudini dei bambini molto più efficaci.

Il libro *Smettere di urlare è facile* di Rona Renner mi ha fornito i mezzi di cui avevo bisogno per comprendere il motivo per cui *effettivamente* urlavo contro i miei figli e gli strumenti per reagire

diversamente in futuro. Ho scoperto, utilizzando il “Rilevatore di urla” citato al Capitolo 5, che l’unica circostanza in cui alzo effettivamente la voce con i miei figli è quando sto facendo più cose contemporaneamente, ovvero quando sono concentrata su qualcos’altro oltre a loro. Lavorare da casa o dalla macchina significa che spesso sto provando a fare due o addirittura tre cose allo stesso tempo, e questo riduce sensibilmente la mia pazienza.

Ho escogitato un piano per lavorare meno in presenza dei miei figli e concentrarmi totalmente su di loro nel tempo che trascorriamo insieme. Hanno ancora dei comportamenti che mi fanno arrabbiare; la differenza è che ora sono molto più capace e in grado di rispondere in modo appropriato ai loro passi falsi quando non provo a fare qualcos’altro nello stesso momento.

Smettere di urlare è facile offre un importante contributo per migliorare l’umanità. Quando siamo comprensivi e calmi con i nostri figli, loro, di riflesso, diventano persone comprensive e calme nel mondo. E in un mondo pieno di conflitti e persone irritanti, è proprio quello di cui abbiamo bisogno!

Christine Carter, PhD

Settembre 2013

Ringraziamenti

Mentre leggo il mio manoscritto mi vengono di nuovo in mente i genitori che hanno condiviso le loro storie con me in aula, alla radio, nelle loro case e ovunque ci incontrassimo (ho modificato i loro nomi e le informazioni anagrafiche per preservare la privacy). Erano centinaia di professionisti, amici e familiari che hanno influenzato il mio pensiero attuale. È grazie al loro contributo che sono in grado di scrivere questo libro. Grazie.

Un sincero ringraziamento va ai genitori del focus group *Yelling Less*, i quali mi hanno dato un fondamentale aiuto iniziale: Sevrán, Nina, Rhonda, Darlene, Jill, Tamara e Kristen.

Sono eternamente grata a mio marito, Mick, che, con umorismo, incoraggiamento, revisione ponderata, massaggi ai piedi e desiderio di fare qualsiasi cosa fosse necessario, mi ha aiutata a raggiungere gli obiettivi più difficili.

Sono fortunata ad aver trovato Naomi Lucks, una *writing coach* che mi ha tenuta per mano durante tutto il percorso, dalla proposta alla scrittura del libro. Sono riconoscente anche a un'altra *coach*, Carolyn Foster, la quale mi ha aiutata a scoprire il punto centrale di questo libro.

Sono stata fortunata vent'anni fa a incontrare Matthew McKay, PhD, autore, psicologo e cofondatore del New Harbinger Publications. Ho imparato un sacco di cose da lui grazie alla stesura di questo libro. Del New Harbinger Publications, ringrazio Tesilya Hanauer, per aver creduto nel mio libro, e Jess Beebe e Gretel Hankanson per il vostro supporto e competenze editoriali.

Quando cominciai a lavorare al Kaiser Permanente, Richmond Medical Center, nel 1991, il mio percorso professionale prese una nuova piega. Mel Burman (il miglior capo di sempre), MD, mi chiese di partecipare al Kaiser Temperament Project, nel quale incontrai James Cameron, PhD, e mi avvicinai alla definizione di temperamento. Jim continua a essere il mio mentore. Ebbi anche il privilegio di imparare dai pionieri dell'argomento, Stella Chess, MD, e Alexander Thomas, MD. La mia gratitudine va anche ad altri professionisti del temperamento: David Tosen, MD; David Rice, PhD; William E. Carey, MD; Sean McDevitt, PhD; e Mary Kurcinka Sheedy. La mia riconoscenza va a Jan Kristal, MA¹, e Helen Neville, mie coautrici nella stesura di *Instructor's Manual for Temperament-Based Parenting Classes*, espressione della collaborazione tra il Kaiser Permanente e il Preventive Ounce.

Sono riconoscente nei confronti di Peter B. Collins, Killary Flynn, Susan Lindheim, MD, e altri che mi hanno aiutato a istituire l'organizzazione no-profit che ha portato alla trasmissione radiofonica *Childhood Matters*. E grazie alle centinaia di ospiti e alle infinite chiamate di coloro che hanno condiviso con me le loro conoscenze nell'etere. *Muchos gracias*, Marisol Munoz-Kiehñe, PhD, per centinaia di motivi e per aver scritto insieme a me per anni una rubrica bilingue.

Un sentito ringraziamento va agli insegnanti che hanno migliorato la mia abilità nello scrivere questo libro. Cinque anni fa Phyllis Pay, fondatore dell'Intuitive Energy Center, mi disse che dentro di me c'era un libro in attesa di essere scritto. Nel corso degli anni le donne degli incontri del martedì sera mi hanno supportato durante i miei sforzi per conoscermi meglio. Sono inoltre riconoscente a Isa Gucciardi, PhD, direttore della Foundation of Sacred Stream, scuola che offre numerose opportunità per imparare.

¹ Il *Master of Art* è un titolo di studio universitario corrispondente alla laurea magistrale rilasciata dalle università italiane. Il corso di studio per ottenerlo comprende di solito inglese, storia, geografia e altre discipline umanistiche. Filosofiche, sociali, belle arti o (in alcune università) assistenza infermieristica o teologia (ndt).

Un ringraziamento speciale va alle mie attuali fonti di ispirazione: Christine Carter, Ralph Singer, Tom Widlinger, Jan Camp, Barry Barkan, Charlene Leung, Will Courtenay, Jason Brand, Michelle Larager, Phil Catalfo, Rosie Aronson, Savita Skye, Mark Friedman, Rocio de Mateo Smith, Carolyn North, Rebecca Wood Breen, Julie Kurtz, Itisar Shareef e George Paritda. Un grazie particolare è rivolto a Felsha Zuschlag, luce splendente nel mondo!

Grazie alle mie nuore, Marsha Rose e Jennifer Renner, per il vostro affetto e senso dell'umorismo, e a mio genero, Andrew Bray, per esserci stato quando avevo bisogno di un consiglio. La mia gratitudine va anche a mia sorella, Maj Kalfus, e a mio fratello, Bart Feder, per avermi detto di scrivere un libro e per essere delle persone creative e dei genitori premurosi. Grazie alla mia cara mamma, Florrie, per il tuo atteggiamento alla "puoi farcela" e il tuo entusiasmo, e al mio patrigno, Stan, per essere venuto da me proprio quando ne avevo bisogno.

Finisco questo libro esattamente dal punto in cui l'ho cominciato, ringraziando i miei figli: Carina, Matt, Mara e Pay; il mio amore per voi è stato il fattore motivante in questo viaggio per imparare come essere una buona madre. Grazie per il vostro affetto. E grazie ai miei nipoti, David e Maceo, per avermi ricordato quanto sia preziosa la fanciullezza.

Introduzione

Non sei sola

Qualche anno fa, mia figlia Carina era al piano di sotto che sbraitava contro suo fratello di smetterla di infastidirla. Scendendo infuriata le scale, gridai immediatamente a squarciagola: “Carina, smettila di urlare!”. In quel momento – ovvio, non immediatamente – pensai: *Sono io a urlare?* Rimasi scioccata. Ero un’infermiera, un’esperta di educazione; avevo imparato la lezione. Quel giorno promisi a me stessa che avrei provato a smettere di fare ciò che non volevo facessero i miei figli, iniziando con l’urlare. Ho incominciato a capire che non mi avvicinavo sempre nel modo migliore ai miei bambini, ma quando ho iniziato a porre maggiore attenzione e a sforzarmi, ho imparato, con il tempo, dai miei errori. Dopo tutto, avevo smesso di fumare, potevo anche smettere di urlare!

I genitori si trovano a gridare contro i propri figli per un’infinità di motivi. Forse sei stata cresciuta da un genitore che urlava a sua volta, e ancora non riesci a liberarti dall’abitudine di far emergere i tuoi sentimenti e riversarli sui bambini. Adesso vuoi sbarazzarti di alcune tradizioni che non reputi sane né per te né per la tua famiglia.

O forse sei così stressata da aver smarrito momentaneamente comprensione, bontà e gratitudine. Questo capita facilmente quando si è genitori, nonostante, allo stesso tempo, tu abbia capito di amare in modo smisurato i tuoi bambini.

Da quando sono diventata mamma nel 1970, ho imparato che tutti commettiamo errori, che non esistono cose come i “genitori perfetti” e che i genitori amano i propri figli. Siamo armati delle migliori intenzioni, ma tutti abbiamo dei limiti in ciò che sappiamo fare.

Puoi imparare a non urlare contro i tuoi bambini

La maggior parte dei genitori urla saltuariamente contro i propri figli. Perdere la pazienza con loro è tipico dell'essere genitori: noi siamo stanchi, loro sono stanchi, capita. Possiamo scusarci, ridere assieme, e ritornare al nostro approccio educativo calmo e paziente. Ma se stai incominciando a capire che stai “urlando esattamente come mia madre faceva con noi” o “urlando così forte da farmi male alla gola” o “urlando perché non so che altro fare per farmi ascoltare da loro”, non disperare: non sei sola.

La domanda più frequente che i genitori mi pongono durante i seminari è la seguente: “Come posso smettere di gridare sistematicamente contro i miei bambini?”. Ipotizzo che tu abbia preso in mano questo libro perché è anche la tua domanda. Sei già consapevole che il comportamento che adotti non fa bene a te o alla tua famiglia, il che significa che sei sulla buona strada per urlare meno. I genitori sono poco propensi a parlare della vergogna che provano per quanto spesso gridano e della disperazione che sentono rispetto alla loro incapacità di tenere a freno gli impulsi chiedendo ai propri figli di controllarsi a loro volta. Questi problemi sono molto diffusi.

Ho scoperto che la combinazione fra un temperamento comprensivo (lo stile comportamentale di una persona) e l'approccio cognitivo-comportamentale (che lavora sui pensieri, i sentimenti e le azioni) porta a risultati migliori con quei genitori che sono motivati a comprendere loro stessi e a operare cambiamenti positivi. Fortunatamente, possiamo imparare dai nostri errori e modificare abitudini e condizionamenti. Ed è proprio questo l'argomento del libro.

Ecco cosa imparerai:

- Perché i genitori urlano e cosa li spinge a cambiare
- L'effetto delle urla sui bambini e sugli adulti
- I fattori scatenanti quotidiani che ti portano a urlare
- Come riconoscere i fattori scatenanti sottostanti che hanno un impatto sull'urlare

- Come il tuo temperamento e quello dei tuoi figli contribuiscono all'urlare
- Il motivo per cui vuoi smettere di urlare
- Come urlare meno: cominciando subito

Potresti aver preso in mano questo libro per aiutare qualcun altro che grida troppo: il coniuge (o il partner) o un'altra persona fidata della tua vita che ti aiuta a educare i tuoi figli. Sei giunta nel posto giusto per essere aiutata. Anche se non puoi cambiare un'altra persona – solo lei può farlo –, il modo in cui agisci o reagisci avrà un forte impatto su chi ti circonda.

Dire al coniuge (o al partner) che *lui* deve leggere questo libro perché *lui* ha dei problemi per quanto riguarda l'urlare, non è un approccio che consiglio! Leggilo tu e suggerisci di guardarlo insieme per vedere che tipo di terreno comune trovate; potrebbe essere un modo migliore per iniziare.

Non è mai troppo tardi per ricominciare

L'obiettivo di questo libro è darti l'ispirazione e gli strumenti necessari per aiutarti a urlare meno, capire meglio te stessa e perdonarti per gli errori che hai commesso e per quelli che inevitabilmente farai in futuro. Non è mai troppo tardi per ricominciare. Dal momento in cui inizierai a gridare meno, vedrai e percepirai l'enorme impatto positivo che questo cambiamento avrà sulla tua salute e felicità. E farai ai tuoi figli un regalo che sarà tramandato alle prossime generazioni.

I genitori che si preoccupano di urlare troppo spesso sono sollevati nel sapere che anche altre persone lottano con problemi simili. Questo libro propone diverse storie nelle quali spero tu possa rivederti, ma non ti offrirà una stanza piena di genitori che la pensano allo stesso modo. Potresti trarre beneficio dal parlare di questi argomenti con amici o familiari man mano che vai avanti nella lettura.

Le competenze che ho acquisito derivano dalla mia istruzione e formazione, dall'aver tirato su quattro figli, dall'aver visto crescere i miei nipoti e dalle centinaia di genitori e insegnanti come te che hanno seguito i miei corsi, ascoltato le mie trasmissioni radiofoniche e si sono rivolti a me per ricevere consigli e supporto individuale. Quando lavoravo al dipartimento pediatrico del Kaiser Permanente, Richmond Medical Center, ho avuto il privilegio di aiutare i genitori ad apprendere nuove abilità e modalità di approccio per crescere i figli. Attraverso le loro storie, ho conosciuto la loro cultura, le loro tradizioni e le loro pene.

È possibile avere più armonia in casa, e sono orgogliosa di avere l'opportunità di trasmettere parte di quello che ho imparato come figlia, madre, moglie, infermiera, consulente del temperamento, istruttrice, conduttrice di una trasmissione radiofonica e osservatrice delle persone. Quando penso ai complessi problemi del mondo che dobbiamo affrontare noi e le generazioni future, mi trovo a ripetere che "la pace del mondo inizia a casa". Leggendo questo libro, non stai solo facendo qualcosa di prezioso per te stessa e per i tuoi bambini, stai contribuendo per davvero a cambiare il mondo: una famiglia alla volta.

Rona Renner, RN
Berkeley, California
Agosto 2013



Parte 1

Capire le urla

I capitoli di questa sezione sono pensati per aiutarti a capire il motivo per cui urli e come questo impatta su ogni membro della famiglia. Prima che tu possa aiutare i tuoi bambini a modificare il loro comportamento, è necessario che inizi a guardarti con indulgenza. Benjamin Franklin, nel suo *Poor Richard's Almanac*, affronta questa sfida: "Ci sono tre cose estremamente dure: l'acciaio, il diamante e conoscere se stessi".

Potrebbe essere difficile, ma devi farlo!

Potresti essere tentata di andare direttamente alla Parte 2, nella quale si affrontano le soluzioni ai tuoi problemi, ma ti invito a prenderti il tempo per leggere tutti i capitoli della Parte 1. La capacità di essere "esperta" di te stessa e dei tuoi bambini ti aiuterà ad affrontare le nuove difficoltà che ti si presenteranno.



Capitolo 1

“Sono io a urlare?”

Diventare consapevole di te stessa

“Senza preavviso mio figlio lancia la sua macchina giocattolo contro sua sorella. Lei incomincia a piangere, e lui incomincia a ridere. L'unica cosa che so è che sto urlando a squarciagola. Dico a mio figlio che sono stufa e stanca del suo comportamento e di come è diventato. Ora entrambi i bambini stanno piangendo e sono nascosti sotto il tavolo. Odio il genitore fuori controllo che sono diventata.”

Jennifer, mamma di un bambino di cinque anni
e di una bambina di tre anni

La tua volontà di cambiare è un regalo sia per te sia per la tua famiglia.

Molti genitori mi hanno riferito che questo desiderio è nato dopo aver finalmente realizzato che la loro impazienza e mancanza di comprensione e la tendenza a urlare stavano diventando un cattivo esempio per i loro figli. Inoltre, si rendevano conto che urlare non era efficace: non riusciva a ridurre nel tempo la cattiva condotta dei bambini.

Renderti conto che vuoi gridare meno e che puoi fare qualcosa in merito alle tue reazioni automatiche è il primo passo verso il cambiamento.

Come sapere quando stai urlando (e quando no)

Quando i genitori urlano – indipendentemente dal volume – sono generalmente arrabbiati o frustrati e hanno perso in qualche misura il controllo. Se pensi alla tua situazione, potrai facilmente trovare le differenze. Per esempio, quando gridavo contro i miei figli, sentivo sempre la rabbia crescere: respiravo più rapidamente, la velocità del cuore aumentava e mi sentivo letteralmente andare su tutte le furie.

Smettevo molto presto di pensare nitidamente. Il mio obiettivo principale era esprimere la mia frustrazione e facevo sapere ai bambini che avrebbero fatto bene ad ascoltare, “altrimenti...”.

Al contrario, nella comunicazione assertiva che utilizzi minuziosamente come parte del tuo metodo educativo non è contemplato urlare. Essere ferma e calma è solitamente un buon modo per far ascoltare le tue richieste ai bambini. *Non* stai urlando quando dici a tuo figlio cosa ti aspetti e quali saranno le conseguenze se non fa quello che gli hai chiesto.

Un esempio di non-urlo

Ecco un esempio di non-urlo: Olivia sta felicemente giocando sul pavimento, e Nora si accovaccia alla sua altezza. Con tono fermo Nora dice a sua figlia: “È ora di vestirsi e andare a scuola. So che ti piace giocare, ma il tempo è finito”. Quando Olivia continua a giocare e non risponde, Nora prosegue con tono fermo: “Se oggi arrivi tardi a scuola, non giocherai nel pomeriggio. Ti vesti da sola o vuoi che ti aiuti?”.

In questo caso il tono e l’atteggiamento di Nora costituiscono l’elemento chiave. Le stesse parole avrebbero potuto essere dette a voce alta o dura, con tono minaccioso, o con tono fermo e calmo. Se l’obiettivo è criticare la tua bambina per non essere vestita e perché ti sta facendo fare tardi, si potrebbe passare rapidamente a urlare. Ma se lo scopo è aiutarla a imparare qual è la routine mattutina,

allora è fondamentale rimanere calme. Se Nora avesse iniziato a gridare non appena avesse visto che sua figlia non era vestita, è possibile che Olivia si sarebbe focalizzata su emozioni quali paura o rabbia, piuttosto che indossare i propri vestiti. I suoi sentimenti potrebbero innescare una risposta allo stress e farla piangere, ritirare in se stessa o ignorare la madre. Farla vestire di prima mattina potrebbe diventare una battaglia che madre e figlia combattono ogni giorno.

Urlare, generalmente, è un modo per far sapere ai bambini che sei arrabbiata con loro o con quello che hanno fatto. Di norma gridare non ha nulla a che fare con l'insegnamento; ci si limita a interrompere un comportamento attraverso l'intimidazione o la paura ed esprimendo sentimenti negativi. Per quanto il tuo tono di voce possa variare, ci sarà sempre un volume eccessivo.

Essere ferme quando necessario

Una volta mi presi cura del figlio di un amico che aveva problemi ad ascoltare le richieste degli adulti. Era un dolcissimo bambino di tre anni con le proprie idee. Un giorno, stavamo passeggiando lungo una strada affollata e lui correva davanti a me. Gli dissi di tornare indietro, ma lui andò avanti nonostante sapessi che mi aveva sentito. Lo raggiunsi, mi abbassai alla sua altezza, lo guardai negli occhi e dissi a voce alta ma controllata: "Non scappare mai più da me".

Sono stata ferma, ma senza perdere il controllo. Volevo sentisse la forza della mia affermazione, in modo tale che capisse che ciò che aveva fatto non era né accettabile né sicuro. Con questo bambino, che spesso ignorava le persone, è stato un approccio efficace. Quando iniziò a piangere, feci in modo di abbracciarlo e di dirgli quanto mi preoccupassi per lui e quanto fosse importante che restasse accanto a me. Si sentì rassicurato e procedemmo per la nostra strada. Dissi a sua madre quello che era successo in modo che potesse proseguire a seconda delle necessità.

L'arte di essere genitori è continua improvvisazione, sempre in divenire. Se metti al centro del tuo metodo educativo i bisogni fisici ed emotivi dei bambini, e se agisci tenendo a mente i tuoi pensieri, le tue emozioni e il tuo respiro, con un po' di fortuna crescerai bambini sani e felici. Sta a te decidere quando è appropriato urlare e quando ripensare il tuo metodo educativo. La relazione con tuo figlio è per tutta la vita.

È mai opportuno urlare?

Ci sono opinioni diverse in merito a quando è opportuno urlare. Devi fare i conti con questa domanda dopo aver osservato l'impatto delle tue grida. Molte persone con cui ho parlato pensano che sia opportuno urlare solo in determinate occasioni, soprattutto quando qualcuno potrebbe farsi male: fermare un bambino che sta toccando il fornello rovente o è in procinto di attraversare una strada trafficata.

Ecco alcuni esempi di quando ritengo sia opportuno urlare:

- Se vedi un'automobile arrivare mentre tuo figlio sta attraversando la strada e non ritieni l'abbia vista, un urlo bello forte potrebbe essere proprio quello che ci vuole per fermarlo in tempo. (*Non* devi andare avanti all'infinito a urlare su quello che sarebbe potuto succedere.)
- Se il tuo bimbo più grande sta per dare da mangiare al piccolo delle arachidi e non sei così vicina da fermarlo, gridare "No, non farlo!" potrebbe funzionare. Questo è molto efficace se urlare non fa parte del tuo tipico metodo educativo.
- Se tuo nipote fa cadere dell'acqua vicino al computer, potresti urlare a gran voce: "Oh no, prendi uno strofinaccio!". In questo caso non stai gridando contro il bambino, stai reagendo per evitare di friggere il computer. (N.B.: se sei di cattivo umore, potresti iniziare a urlare con tono di accusa per l'acqua caduta. Pensieri come *Non potresti fare maggiore attenzione?* potrebbero alimentare le tue grida. Parleremo dei pensieri scatenanti nel Capitolo 2).

ESERCIZIO:

Perché i genitori vogliono smettere di urlare

Molto probabilmente, i genitori che vengono ai miei seminari sono esattamente come te. Amano i propri figli, lavorano duro per essere dei buoni genitori e fanno del loro meglio per gestire la casa, il lavoro o entrambi. Molti dei genitori con cui ho parlato sono stati cresciuti con le urla e si sono stupiti a trovarsi a gridare, poiché si erano ripromessi che non avrebbero imitato i propri genitori e non avrebbero detto a loro volta delle brutte parole ai figli. Tuttavia, in qualche modo è successo.

Alcune persone mi hanno detto di avere aspettative irrealistiche in merito a ciò che serve per allevare un figlio. Hanno avuto poca esperienza con i bambini prima di diventare genitori e non avevano idea di quanto tempo, denaro e coinvolgimento emotivo fossero necessari.

La seguente lista dei motivi per cui i genitori vogliono smettere di urlare è stata raccolta nei corsi in cui ho insegnato durante gli anni. Leggila e spunta le ragioni che hai individuato. Aggiungi alla lista le tue motivazioni.

- Mio padre urlava ed era verbalmente violento. Non voglio essere come lui.*
- Mia figlia non mi ascolta quando urlo; mi ignora.*
- Voglio che mio figlio abbia un comportamento rispettoso.*
- Voglio essere un genitore migliore di come sono ora.*
- Voglio insegnare ai miei figli a risolvere bene i conflitti.*
- Ho cominciato a urlare anche quando ci sono gli amici di mio figlio.*
- Non mi piace come mi sento quando urlo.*
- Odiavo quando i miei genitori gridavano.*
- Mi sento in colpa e mi vergogno quando urlo e mi esprimo con rabbia.*

- Voglio spezzare il cerchio delle urla nella mia famiglia.*
- Non voglio vedere uno sguardo impaurito sul volto del mio bambino.*
- Ho sentito mio figlio mormorare: "La mamma non mi vuole più bene".*
- Mia figlia mi imita.*
- Quando urlo significa che non sto facendo bene il mio lavoro.*
- Gridare mi sfianca.*
- I miei figli si urlano contro.*
- Ho paura che possa portarmi a picchiare i miei bambini.*
- I vicini mi guardano male.*
- I miei figli corrono dal mio partner quando urlo, perché hanno paura di me.*
- Mi sento un cattivo genitore.*
- Voglio smettere di urlare per lo sguardo sul volto di mio figlio.*
- Non voglio danneggiare il mio bambino.*
- Gridare mi fa odiare me stessa.*
- Mio marito mi ha detto che devo urlare meno.*
- Sono spaventata dalle mie stesse grida. È come se fossi un'altra persona.*
- Il mio partner è spaventato da me quando urlo contro i bambini.*
- Non voglio che i miei figli provino vergogna.*
- _____
- _____

Prenditi del tempo per pensare al ruolo che le urla hanno nella tua vita. Utilizza questa lista per aiutarti a riflettere sul tuo desiderio di gridare meno.

Come le urla si ripercuotono sui bambini

Dal momento che hai approfondito il tuo desiderio di gridare meno e sei pronta a cambiare, un tassello importante del puzzle è considerare l'impatto che le urla hanno sui bambini. Nella lista dei motivi per cui vuoi urlare meno, ci sono alcuni esempi sulle conseguenze delle urla. Affermazioni quali "Non voglio vedere uno sguardo impaurito sul volto del mio bambino" e sentire tuo figlio dire "La mamma non mi vuole più bene" sono potenti incentivi al cambiamento. Torneremo in seguito sulle conseguenze specifiche per i *tuo*i bambini, ma prima daremo un'occhiata a come urlare incide sulla salute dei bambini in generale.

Molti professionisti concordano sul fatto che gridare abbia un impatto sui sentimenti che il piccolo ha verso se stesso, sul suo mondo e sulle relazioni con i propri genitori e gli altri. Secondo la psicologa Myrna B. Shure (2005), quando i genitori educano attraverso le urla e i comandi, è più probabile che i bambini mostrino aggressività fisica o verbale. Questi, inoltre, avranno più difficoltà con i comportamenti sociali positivi, come l'alternanza dei ruoli e l'empatia verso gli altri bimbi.

Le parole che scegli sono importanti

Quando valuti l'impatto che le urla hanno sui bambini, considera la loro frequenza, la durata, l'intensità e le parole che utilizzi per esprimere le tue emozioni. Per esempio, urlare a un bimbo da un'altra stanza: "Ho detto di smettere di saltare sul divano!" è diverso da gridare: "Sei proprio un monello selvaggio. Ti ho detto di non saltare sul divano! Perché non riesci a comportarti come tua sorella?". In questo esempio, il bambino si sente dire che è cattivo e, molto probabilmente, leggerà nelle parole del genitore un amore maggiore nei confronti della sorella.

Com'è la maggior parte dei giorni?

Un altro fattore da considerare è come di norma procede la vita familiare. Sei solita avere un dialogo aperto, giocare e trasmettere agli altri un senso di amore e di fiducia reciproci? O normalmente regna la tensione, il litigio e un diffuso ed elevato livello di stress? Se prevale quest'ultima condizione, allora è fondamentale investire tempo ed energie nel modificare, lentamente, le priorità della famiglia. Mentre impari a urlare meno, i tuoi legami significativi ti aiuteranno a bilanciare i momenti di conflitto.

Molti genitori urlano

Le ricerche mostrano che una percentuale significativa di genitori ammette di urlare contro i propri figli piccoli e di esercitare aggressività psicologica nei loro confronti (Strauss e Field, 2003). Puoi stare tranquilla: non sei sola.

È lecito ritenere che anche la maggior parte dei tuoi amici e parenti urlino contro i propri bambini, ma non vuole affrontare la questione per non sentirsi imbarazzato e incompetente. Urlare, in alcuni casi, è diventato la “nuova sculacciata”. In seguito agli studi sulle conseguenze negative della sculacciata, molti genitori hanno deciso di non ferire o colpire fisicamente i propri figli, senza però trovare una valida alternativa. Poiché ci sono buone probabilità che tu sia cresciuta con almeno un genitore che gridava, è facile che a tua volta ricorra alle urla come forma di disciplina.

Fai attenzione: gridare abitualmente contro i bambini farà sì che affronteranno con più difficoltà le sfide durante gli anni turbolenti dell'adolescenza. Lo studio presentato nel libro *When Anger Hurts Your Kids* mostra che “la quantità di rabbia espressa in famiglia inciderà sulle prestazioni di tuo figlio o tua figlia in quasi tutte le aree importanti della sua vita adolescenziale. La rabbia getta una vasta ombra, che oscura non soltanto il momento attuale, ma anche il funzionamento emotivo, accademico e sociale di tuo figlio” (Tesser et al. 1989; McKay et al. 1996, 6).

Se tuo figlio ha un'accesa discussione con te prima di andare a scuola, la sua attenzione ai dettagli nel compito di inglese delle prime ore della mattina potrebbe essere compromessa dalle sue risposte psicologiche ed emotive alla rabbia manifestata da entrambi. Quando litigo con mio marito, infatti, le mie capacità di ragionare nitidamente e prendere decisioni lavorative rimangono compromesse finché non riesco a calmarmi e tranquillizzarmi o mi scuso per la mia reazione. Comprendere e lasciare andare i propri sentimenti feriti richiede capacità di introspezione e pratica.

La rabbia è un'emozione normale ed è qualcosa che tutti provano. Non c'è nulla di sbagliato nel sentirsi arrabbiati. Può permetterti di capire, infatti, cosa funziona nella tua vita e cosa no. Può inoltre motivarti a prendere una posizione sul posto di lavoro, affrontare un problema di comunicazione o pulire un garage disordinato. Se ti arrabbi ogni volta che tua figlia adolescente si alza da tavola senza sprecchiare e senza ringraziarti, la tua irritazione è un segnale che qualcosa deve cambiare. In questo caso, potrebbe essere il momento per fare una chiacchierata a cuore aperto con tua figlia sull'importanza di sviluppare un atteggiamento di gratitudine.

Gli aspetti pratici che imparerai da questo libro ti aiuteranno a diventare consapevole dei sentimenti negativi che provi e a gestire quelle emozioni che ti portano a urlare quando la tua bambina si comporta male o semplicemente in base all'età che ha. La posta in gioco è troppo alta per continuare a urlare ogni volta, come fosse un'abitudine. Stai perdendo troppi giorni ricchi di legami, rispetto e amore.

Valuta l'effetto delle urla sul tuo bambino

Ora che hai letto alcune delle conseguenze negative del gridare in generale, è giunto il momento di vedere come le urla incidono sul tuo bambino. Ogni bambino è diverso dall'altro, e uno dei compiti dell'essere genitori è diventare esperti del proprio figlio. Se sei disposta a osservare te stessa e il tuo bambino, potrai vivere con

più gioia e felicità, e ti sarà più facile capire cosa fare quando il tuo piccolo si comporta male.

Devo ammettere di aver avuto i paraocchi in moltissime occasioni, non volevo rendermi conto delle conseguenze delle mie azioni o inazioni. Mi ci è voluto un bel po' di tempo (e ci sto lavorando tuttora) per essere sufficientemente coraggiosa per vedere le cose come stanno ed essere, allo stesso tempo, indulgente con me stessa. Se riuscirai a zittire i pensieri eccessivamente critici, allora imparerai tantissimo. Se, invece, sei autocritica al massimo, sarai meno predisposta a vedere il lato "meno piacevole" di te stessa.

Per un anno intero ho svolto un esercizio in cui baciavo la mia mano e ripeteva "sono brava" ogni volta che commettevo un errore e sentivo dire qualcosa di negativo sul mio conto. Inizialmente mi vergognavo o sentivo stupida ma, per quanto mi riguarda, si è rivelato un modo efficace per incrementare l'indulgenza nei miei confronti. Ci vuole pratica per trattarsi con gentilezza. E più sei gentile e amorevole verso te stessa e gli altri, più sarai rilassata e attenta. Ne ho parlato ora perché mentre osservi tuo figlio potrebbero emergere sentimenti quali tristezza, rimorso o senso di colpa. Osservare le conseguenze delle urla sul tuo bambino è fondamentale per l'obiettivo di smettere di gridare. Stai prendendo l'impegno di conoscere la verità.

ESERCIZIO:

Osserva il tuo bambino

L'obiettivo di questo esercizio è imparare a comprendere le reazioni di tuo figlio alle tue urla. Non cambiare le tue abitudini, limitati a osservare. Se hai già iniziato a gridare meno, pensa alle conseguenze che hai osservato in passato. Il modo in cui i bambini reagiscono dipende da molteplici fattori, tra cui il loro temperamento. Per esempio, se tuo figlio è sensibile, un tuo sguardo di disapprovazione e le tue urla potrebbero "toccarlo" per ore.

Potresti notare che in macchina è silenzioso e che non vuole salutarti con un bacio. Quando dovrà concentrarsi sui compiti di matematica, non ci riuscirà perché ripenserà alle tue urla e al fatto che gli hai detto che è un egoista. Un bimbo emotivo è spesso molto perspicace e può interiorizzare facilmente le emozioni negative.

Un altro bambino, forte ed energico, potrebbe urlarti di rimando per poi andare a scuola e avere una giornata discreta. Potrebbe addirittura divertirsi a urlare di prima mattina, con te o con la sorellina.

Il temperamento rappresenta lo stile naturale di una persona nel rispondere agli altri, ai luoghi e agli eventi. Ognuno di noi si muove nel mondo sulla base di molteplici tratti innati. Nel Capitolo 4 troverai maggiori informazioni riguardo il tuo temperamento e quello di tuo figlio. Comprendere più a fondo il tuo stile relazionale rispetto al temperamento di tuo figlio ti aiuterà a ridurre le lotte di potere e le urla.

In questo esercizio devi improvvisarti sociologa alle prime armi sulla base di ciò che hai imparato su tuo figlio nel corso della settimana. Scrivi ciò che hai notato su di lui dopo aver gridato o aver parlato duramente. Utilizza un diario o il computer per prendere nota. In questo modo, potrai rileggere anche in un secondo momento ciò che hai scritto quando avrai bisogno di ricordarti il motivo per cui stai facendo lo sforzo di modificare la tua abitudine di gridare. Ricorda, lo scopo in questo momento è osservare tuo figlio durante e dopo le urla. Per ora non focalizzarti sulle tue azioni, sui fattori scatenanti o sulle emozioni. Questo verrà dopo.

Dal momento che i bambini rispondono in modo diverso alle urla, di seguito troverai alcune reazioni tipiche. Spunta quelle che hai individuato e appunta le tue osservazioni.

Mio figlio

- ignora le mie urla;
- appare spaventato quando grido;
- dice qualcosa come: "Non mi vuoi più bene";

- mi imita e comincia a urlare;*
- corre a piangere dal papà;*
- urla con gli amici e persino con il gatto;*
- si nasconde sotto il tavolo e non esce finché non prometto di fermarmi;*
- ha difficoltà a separarsi da me dopo che ho urlato;*
- torna a casa da scuola di cattivo umore e va direttamente nella sua stanza;*
- mi dice di non sbraitare;*
- ride quando grido finché non minaccio di sculacciarlo;*
- si aggira triste per la casa;*
- non riesce ad addormentarsi dopo che ho urlato;*
- gioca a prendere a calci e pugni i suoi peluche;*
- mi ascolta solo quando urlo;*
- non sembra infastidito dalle mie grida;*
- non porta più a casa i suoi compagni di scuola;*
- fa quello che gli ho urlato di fare.*
- _____

Insisti!

È difficile fare osservazioni sull'effetto delle grida sui tuoi bimbi, ma insisti: questo esercizio aumenterà la tua empatia e ti guiderà nel "lavoro" pratico di genitore. Per esempio, se vedi che tuo figlio è diventato indifferente alle urla, sarai più motivato a individuare un nuovo approccio. Se vedi che tua figlia è diventata una campionessa di urla, ti sarà chiaro che è giunto il momento di instaurare una modalità differente di comunicazione.

Sii indulgente con te stessa quando svolgi questo esercizio. Imparando a conoscerti e sviluppando una maggior autoaccettazione, aumenterà anche la gentilezza nei confronti di tuo figlio.

Carla, madre di due gemelli, mi riferì un'osservazione che aveva fatto, confermando il suo profondo desiderio di smettere di gridare. "Questa mattina Felicia ha detto alla bambola: 'Mi sto arrabbiando con te'. Ha colpito la bambola e ha urlato ripetutamente: 'Vai a letto!'". Capivo che questo fosse doloroso per Carla, tuttavia era anche fondamentale per i suoi sforzi di voler far cessare le lotte ogni sera prima di andare a dormire.

Nessun genitore vuole insegnare al proprio bimbo come si urla, fatta eccezione nelle situazioni di pericolo. Dal momento che sei la prima insegnante di tuo figlio, pensa a quale educazione vuoi impartirgli. Urlare frequentemente rischia di mettere in ombra alcune importanti competenze e lezioni di vita che insegni ogni giorno a tuo figlio.

Cosa direbbe tuo figlio?

Se tuo figlio potesse dire come le tue urla si ripercuotono su di lui, cosa pensi potrebbe dire? In una visita domiciliare svolta in veste professionale, chiesi a un ragazzo di diciassette anni: "Se avessi la bacchetta magica e potessi esprimere il desiderio di cambiare qualcosa di tuo padre, cosa sarebbe?". Mi rispose senza esitazione: "Vorrei che non urlasse più. Con me o con mia mamma". La faccia rigida del padre si ammorbidì non appena sentì le parole di suo figlio e trattenne le lacrime. Si impegnò, dunque, a lavorare su se stesso per gestire la rabbia e salvare il suo matrimonio.

Anche se difficile, essere onesta con te stessa e osservare ciò che accade in famiglia è un compito essenziale; non tutti hanno imparato a riconoscere gli errori e le conseguenze delle proprie azioni e a essere comprensivi verso loro stessi. Fare questo lavoro è come imparare una nuova lingua o uno sport mai praticato. Hai bisogno di strumenti, di essere supportata da altre persone, di pazienza, del desiderio di raggiungere i tuoi obiettivi e della disponibilità a sbagliare.

Mentre leggi questo libro, trova una persona di cui ti fidi e con cui puoi condividere alcune delle tue riflessioni.