

Il buon senso delle regole



Luisa Perotti

Perché? Ripensare al senso delle regole?

- Per uno sviluppo armonico della personalità serve un equilibrio e una sintonizzazione tra norma e affettività
- Regola come strumento di crescita e di evoluzione
- Strategia di prevenzione educativa e di educazione civica, ricostruendo significati, modi di pensare e abitudini

- L'obiettivo è di usare la ragione (delle regole) e non le regole, per guidare il comportamento

Parleremo di:

- Cosa sono le regole
- Perché sono importanti
- Regole dei bambini/ragazzi e degli adulti
- Come educare alla ragionevolezza della regola

- *Questa casa non è un albergo*
- *Questa casa non è una caserma*

• **Allora cosa è?**



Regola

Cosa sono le regole?

Sono i **confini** che delimitano uno spazio entro cui il bambino/ragazzo possa muoversi in libertà e sicurezza per crescere e diventare autonomo.

Confine

Il concetto di regola ha a che fare con il concetto di limite (limen=confine, soglia), nel senso che rappresenta lo **spazio di libertà** in cui il bambino/ragazzo può muoversi e trovare la propria strada e, quindi, la propria autonomia.

Libertà

- La regola è quindi uno spazio di libertà per i genitori, ma soprattutto per i figli

Crescita

- La regola è uno strumento di crescita, piuttosto che fattore coercitivo che si pone in termini moralistici e di dovere passivo

Comando, ordine

- Definire delle regole non significa dare degli ordini
- Aver ottenuto l'obbedienza di un bambino/ragazzo non significa averlo educato a crescere

LE REGOLE NON SONO I COMANDI

COMANDO



Ordine frutto
dell'emotività del
genitore per risolvere
una situazione
diventata ingestibile.

REGOLA



Guida pre-stabilita,
chiara e condivisa
per regolare il
comportamento

LE REGOLE NON SONO I COMANDI



Divieto

La cultura delle regole non è la cultura delle proibizioni: non basta dire ad un bambino/ragazzo che non può fare una determinata cosa.

LE REGOLE UNA VOLTA:

- DIVIETI E COMANDI
nella famiglia patriarcale:
tradizionale, normativa



- LE REGOLE OGGI:

PERMESSI E LIMITI

nella famiglia dei sentimenti, della reciprocità e della comprensione ma anche della fine dei legami indissolubili e della difficoltà a stabilire regole



**COMBATTI
IL CORONAVIRUS
CON L'ATTENZIONE.**

/ EVITA CONTATTI
A MENO DI UN METRO /

REGIONE DEL VENETO IL CORONAVIRUS SI COMBATTE.

**COMBATTI
IL CORONAVIRUS
CON L'IGIENE.**

/ LAVATI LE MANI
CON ACQUA E SAPONE /

REGIONE DEL VENETO IL CORONAVIRUS SI COMBATTE.

**COMBATTI
IL CORONAVIRUS
CON IL BUON SENSO.**

/ SE HAI I SINTOMI
DELL'INFLUENZA
STAI A CASA /

REGIONE DEL VENETO

**COMBATTI
IL CORONAVIRUS
CON LA PRUDENZA.**

/ EVITA I LUOGHI
AFFOLLATI /

REGIONE DEL VENETO IL CORONAVIRUS SI COMBATTE.

**COMBATTI
IL CORONAVIRUS
CON LA SAGGEZZA.**

/ EVITA STRETTE DI MANO
E ABBRACCI /

REGIONE DEL VENETO IL CORONAVIRUS SI COMBATTE.

**COMBATTI
IL CORONAVIRUS
CON L'AUTOCONTROLLO.**

/ NON TOCCARTI OCCHI,
NASO E BOCCA /

REGIONE DEL VENETO IL CORONAVIRUS SI COMBATTE.

**COMBATTI
IL CORONAVIRUS
CON L'ALTRUISMO.**

/ RISPETTA LE REGOLE PER
IL BENE TUO E DEGLI ALTRI. /

REGIONE DEL VENETO IL CORONAVIRUS SI COMBATTE.

**COMBATTI
IL CORONAVIRUS CON
LA CONSAPEVOLEZZA.**

/ EVITA L'USO PROMISCUO
DI BOTTIGLIE E BICCHIERI /

REGIONE DEL VENETO IL CORONAVIRUS SI COMBATTE.

**COMBATTI
IL CORONAVIRUS
CON L'AFFIDABILITÀ.**

/ SII RESPONSABILE
E SOLIDALE /

REGIONE DEL VENETO IL CORONAVIRUS SI COMBATTE.

Cosa significa dare regole?

1. sapersi organizzare
2. insegnare ad organizzarsi

A regolare il proprio comportamento

Cosa, quando, come

- I genitori, nella coppia, stabiliscono una serie di procedure che hanno lo scopo di favorire la tranquillità dei bambini/ragazzi e insegnare loro cosa possono fare, quando e come.
- Grazie alle regole il bambino/ragazzo comprende ciò che può fare e ciò che non può fare
- A volte capita di essere particolarmente emotivi e di restare vittime della propria reattività, invece di utilizzare modalità più organizzate.

Una cultura delle regole

- Serve esplicitare, spiegare, richiamare alla responsabilità, alla possibilità di scegliere e alle conseguenze della scelta.
- Dire “no” a un bambino/ragazzo funziona se è motivato da una regola che lo giustifichi altrimenti non serve.

- Non esistono poi ricette per dare le regole ai bambini/ragazzi, nè esistono regole uguali per tutti, esistono regole della vostra storia con i vostri figli.

Esercizio

Individua tre regole che ritieni fondamentali nella tua famiglia

Per esempio ora di andare a letto, i pasti..

Descrivi le regole secondo cosa, come, quando

-
-
-
-

Le tre C

- **Chiarezza:** regola chiara quando viene formulata, sui comportamenti attesi
- **Condivisione:** condivisa da entrambi i genitori per evitare che le regole stesse vengano invalidate dal genitore che non le condivide. “Ne parlo col papà, ne parlo con la mamma” è la frase che permette di liberarsi dall’ansia perfezionistica
- **Comprensione:** sufficientemente compresa, prevedendo eventuali margini di incomprensione o ambiguità

Tre domande con la C

- La regola è chiara?
- La regola è condivisa?
- La regola è compresa?

Interiorizzazione: le 3 C

- **Convinzione:** è importante essere convinti dell'importanza delle regole stesse
- **Coesione:** serve parlarsi perché questo crea una buona abitudine che potrà tornare molto utile
- **Coerenza:** serve mostrare comportamenti coerenti rispetto a quella regola. I bambini/ragazzi guardano i genitori, prima ancora di ascoltarli e da loro imparano.

Tre domande con la C

- Sono convinto?
- Siamo convinti?
- Come mi sto comportando?

Come si può educare al senso delle regole?

- Esplicitare procedure
- Favorire chiarezza
- Garantire giustizia
- Trasmettere valori

Il valore

- Ognuno di noi ha dei valori di riferimento derivanti dall'educazione ricevuta e dal gruppo di appartenenza.

E tu? E voi?

- Onestà
 - Successo personale
 - Rispetto delle leggi
 - Solidarietà
 - Impegno
 - Scaltrezza
 - Interesse personale
-
- Mettete in ordine da 1 a 7 secondo una scala di priorità che va dal più importante al meno importante.
 - Quali sono i vostri valori?

Tre ingredienti

- Bisogni del bambino/ragazzo
- Capacità/compiti evolutivi
bambino/ragazzo da acquisire in
ogni tappa evolutiva
- Competenze genitori

Tre domande

- Quali bisogni?
- Quali capacità?
- Quali competenze?

2-3 anni	4-5 anni	6-7 anni	8-9 anni	10-11 anni	12+ anni
Organizzare i suoi giocattoli	Vestirsi da solo	Rifare il letto	Lavarsi da solo	Pulire la propria stanza	Buttare la spazzatura
Mangiare da solo	Andare in bagno da solo	Organizzare la propria scrivania	Pulire i pavimenti	Portare a spasso il cane	Fare la spesa
Buttare le cose nella spazzatura	Apparecchiare la tavola	Preparare il proprio zaino	Prendersi cura dell'animale domestico	Pulire il giardino	Pulire la cristalleria
Annaffiare le piante	Dare da mangiare all'animale domestico	Passare l'aspirapolvere	Preparare la colazione	Stendere la biancheria	Cucire un bottone
Portare i suoi vestiti nella propria stanza	Lavare i piatti sotto supervisione	Spolverare i mobili	Cucinare piatti semplici sotto supervisione	Prendersi cura di un fratello minore	Curiosando si impara

Compiti del genitore

- ✓ Insegnare la funzione delle regole
- ✓ Promuovere discussioni sulle diverse regole
- ✓ Essere d'accordo sulle regole agendo allo stesso modo
- ✓ Sviluppare tratti di responsabilità
- ✓ Incoraggiare pensieri, domande e dialoghi

E quando il bambino/ragazzo non rispetta le regole..

- Le regole sono controverse? (*“gioca ma, mi raccomando: non sporcarti”*)
- Le regole sono state comprese?

E noi?

- Cosa facciamo quando una regola ci piace?
- Quando non ci piace?

1. Progetto educativo



2. Punto di riferimento



3. Infondere sicurezza e protezione



4. Prevedibilità



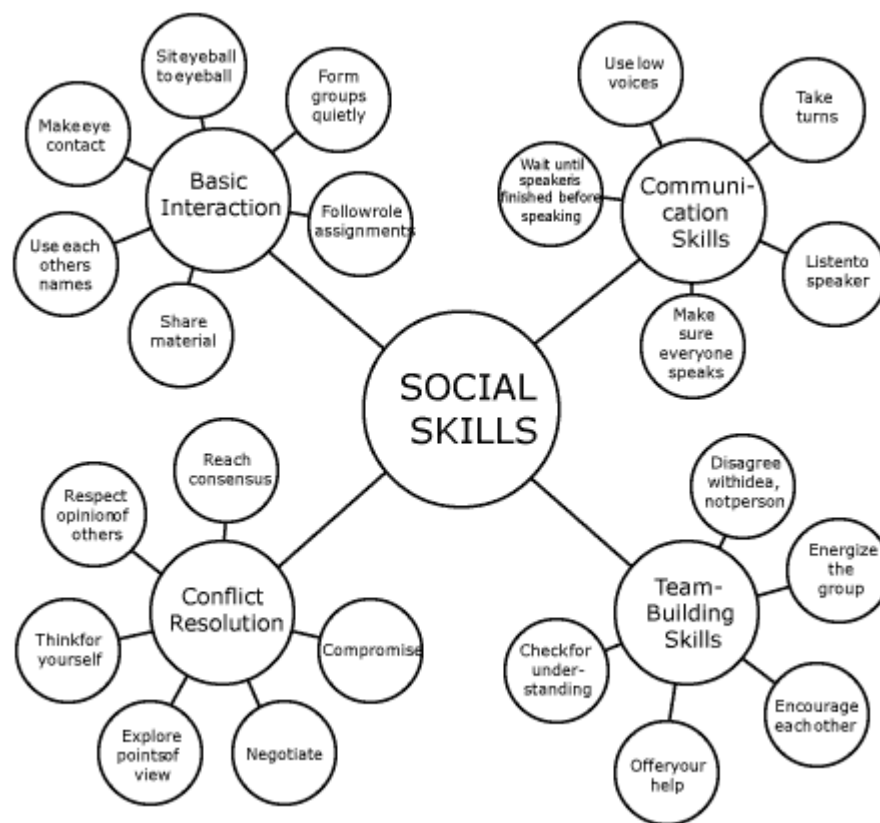
5. Favorire pensiero logico sequenziale



6. Regolare emozioni del bambino/ragazzo



7. Sviluppare capacità sociali



8. Aiutare in nutrire desideri e obiettivi



9. Favorire resilienza emotiva



Occorre fare una riflessione

- La regola e' adeguata? O troppo rigida?
- Ci sono troppe regole?
- C'e' stata coerenza in passato?
- Il bambino/ragazzo sta attraversando un periodo particolare?
- Non ci sono regole?

Non e' opportuno ricorrere a una punizione, se non in casi eccezionali.



Incertezza porta a ..

- .Perdita di autorevolezza**
- .Rinforzo nel bambino/ragazzo la ribellione alle regole**
- .Attribuzione al bambino/ragazzo eccessivo potere**
- . Confusione nel bambino/ragazzo**
- .Lascia il bambino/ragazzo in preda alle emozioni**
- .Annulla l'importanza dei desideri**
- .Diminuisce la tolleranza alla frustrazione**
- .Non è protettiva**



PERCHÈ È DIFFICILE DIRE DI NO

- Stabilisco regole di cui però non riconosco l'importanza
- Mi lascio prendere dalle emozioni di fronte alle proteste (senso di colpa, rabbia...)
- Sono stanco
- Faccio fatica a tollerare il conflitto, la rabbia
- Non ho delle regole
- Non conosco i bisogni del bambino/ragazzo
- Attribuisco un'importanza eccessiva alla reazione del bambino/ragazzo

Bambini/ragazzi pronti a

- Accettare i propri errori
- Imparare dai propri errori
- Fare qualcosa per correggerli
- Studiare una soluzione quando sono in dubbio
- Scoprire quale parte dei propri pensieri o comportamenti è sbagliata

Altrimenti

- quando questo non avviene diventano molto oppositivi, ridono dei pochi no che gli vengono dati, arrivano persino a farsi del male per segnalare che chiedono di essere contenuti.

PARLIAMONE!

- **Esercizio:** rispondi alle diverse situazioni stimolo
- Marco appoggia le scarpe sul divano
- Gina lascia i giocattoli e di vestiti in soggiorno, creando disordine
- Andrea non vuole venire a tavola
- Giovanni non vuole mettere a posto la sua camera
- Alessandro continua ad ascoltare la musica ad alto volume

PARLIAMONE!

- Simona vuole continuare a giocare, ma voi volete cenare perché è l'ora
- Luca non vuole smettere di giocare alla play
- Lorenzo vuole continuare a guardare la tv
- Alessia non vuole mangiare quello che la mamma ha preparato per cena

Le regole della casa

*Se lo apri ... Chiudilo;
se lo usi ... Rimettilo a posto;
se lo sporchi ... Puliscilo;
se lo bagni ... Asciugalo;
se sbagli ... Chiedi scusa;
se parti o torni ... Saluta;
se qualcuno è triste ...
Fagli un sorriso!*



GENITORI, CHE FARE?

1. inquadrare l'umore ovvero gestire le emozioni per soddisfare il bisogno e non manipolare
2. aiutare il bambino ad essere organizzato ovvero imparare ad accettare gli errori
3. controllare i suoi comportamenti sbagliati ovvero insegnarli la responsabilità delle proprie azioni
4. trovare un equilibrio fra risorse cognitive ed emotive: ciò che è naturale non è necessariamente normale
5. insegnare un quadro di valori e norme morali

Gestire le emozioni per soddisfare il bisogno e non manipolare

1. Evitare di normalizzare il malumore
2. Bloccare gli sfoghi impropri
3. Chiedere al bambino di scusarsi (fare lo sforzo di coscienza scoraggiando il compiacimento)
4. Indicare chiaramente al figlio che il suo impulso è inaccettabile, anziché cercare di correggere il bambino con dolcezza o attraverso l'umorismo, legittimandolo
5. Intervenire su ciò che non può essere oggettivato (*parla per farti capire e non rischiare di essere trattato ingiustamente!*)

Gestire le emozioni per soddisfare il bisogno e non manipolare

- Non lasciare che il bambino stabilisca uguaglianze con il genitore (*il genitore che fa notare al figlio che non ha detto per favore cerca di insegnarli a essere educato più che assoggettarlo, mentre per il bambino è tutto il contrario*)
- Esigere senza accontentarsi di chiedere quando bisogna (*quando l'umore di un bambino lo porta a rifiutare di condividere un giocattolo, di dire buongiorno a un visitatore, di abbassare il volume della televisione, di andare a cercare una cosa di cui i genitori hanno urgente bisogno, si sottrae a una richiesta che si colloca nella dimensione della necessità, del dovere*)

Le emozioni possono essere usate per ottenere una particolare attenzione

Pietro a casa è abituato a farsi obbedire dalla sorella e dal fratello minacciando, alzando la voce, facendosi vedere arrabbiato.

Le emozioni possono essere usate per esercitare il controllo su gli altri

- Mamma concede a Giuseppe un permesso, Marcello, suo fratello, spacca, fino a quando non ha ottenuto anche lui la stessa cosa

Le emozioni possono servire per avere una rivale per quanto si pensa sia stato un trattamento ingiusto

- Gigi e Alfredo decidono di andare a giocare a pallacanestro, Massimiliano vuole che si giochi a calcio. Si arrabbia e bisticcia

Le emozioni servono per evitare di fare alcune cose

- Filippa si lamenta e comincia a piagnucolare quando inizia a fare i compiti

RICORDA!

- Le emozioni hanno un valore positivo quando suscitano partecipazione e favoriscono la comprensione

Controllare i suoi comportamenti sbagliati ovvero insegnarli la responsabilita' delle proprie azioni

1. Arrabbiarsi invece di tentare di far ragionare l'irragionevole
2. Passare rapidamente dalle parole ai fatti (no argomentare all'infinito: sì, però...)
3. Affrontare il bambino/ragazzo e non solo le situazioni (due litigano, mi metto in mezzo; tira la palla, tolgo la palla)
4. Prendere coscienza dei propri bisogni personali, tenere conto dei limiti personali: quando sono con mio figlio c'è un solo genitore per due bambini (il bambino in sé e il bambino davanti a sé)
5. Essere uno solo davanti al bambino come coppia

Controllare i suoi comportamenti sbagliati ovvero insegnarli la responsabilit  delle proprie azioni

- 1.Esercitare la propria autorit  senza delegarla (*cosa penser  la maestra?*)
- 2.Dare la priorit  alla comunicazione con il bambino senza ricorrere ai sotterfugi (*beh, ciao, io vado!*) o tentando di comprare il bambino (*se tu.. avrai...*)
- 3.Dare regole senza nascondersi dietro (*i bambini vanno a letto presto*)
- 4.Essere fermi, facendo ricorso al pensiero logico sequenziale (*perche' hai versato...hai versato, asciuga*) e alla tecnica dei tre passi evitando la trappola del potere (*fai cos *)

LE PAURE...

- **La paura di opprimere il bambino: mio figlio non passerà quello che ho passato io!**
- Inquadrare nel rispetto dei bisogni: è diverso dire di tacere che impedirgli di aprire bocca
- **La paura di traumatizzare il bambino: se lo sgrido, soffrirà**
- Intervenire in modo coerente e comprensibile, secondo una logica

LE PAURE

La paura di far vivere il rifiuto: ma guarda che ti voglio bene!

Non è il grado di severità del genitore, ma la carica emozionale a cui è improntata che determina l'esperienza del bambino: perché il bambino si senta rifiutato bisogna che sia esposto a un affetto ostile

La paura di perdere l'affetto del figlio

La fermezza e la fierezza: più il genitore si rispetta, meno è sensibile al ricatto emotivo del figlio

LE PAURE

- **La paura di essere violento**
- Più un genitore si sa impulsivo, più deve intervenire in fretta davanti ai comportamenti impropri del figlio, sulla base del giudizio e non del livello di tolleranza
- **La paura di essere giudicato:** O essere genitori o essere bambini

COSA SERVE

- Serve che i genitori diano delle regole e che aiutino i figli a capire le ragioni delle regole, spiegando perché devono comportarsi seguendo le loro indicazioni e i loro comandi: **la negoziazione**
- Un modo per rispondere alle provocazioni senza sentirsi in colpa e senza far sentire l'altro inadeguato è **rimanere fermi** su i punti che si ritengono importanti
- Il primo passo per costruire e stimolare un comportamento responsabile ai figli è quello di insegnare loro ad essere attivi e non passivi e di **partecipare** alle regole condivise

LA NEGOZIAZIONE

1. Io desidero questo e tu cosa desideri?
2. Come possiamo ottenere ciò che vogliamo?
3. Cosa sei disposto a cedere in modo che tu possa ottenere ugualmente ciò che vuoi?
4. Cosa io sono disposto a cedere
5. Come ti senti rispetto a questo?
6. Come mi sento rispetto a questo?

INSEGNARE LA COOPERAZIONE

1. Lasciare che il bambino comunichi se non vuole eseguire un particolare compito
2. Esplicitare quali sono le alternative e le conseguenze cui va incontro
3. Accettare che dica chiaramente di non poter completare il compito nel tempo stabilito, esplicitando anche il tempo di cui ha bisogno

Mettere in discussione i comportamenti inadeguati

- Inizia in maniera provocatoria, viene condotta con affetto, in modo divertente, termina con un complimento.
- Serve a far riflettere il bambino, permette al bambino di intravedere alternative credibili ad un suo comportamento inadeguato, non offre soluzioni preconfezionate

Messaggio critico-costruttivo

1. Non fare questo: *non tirare la coda al gatto* (MEGLIO ANCORA *lascia stare il gatto*)
2. Perché succede che: *ti potrebbe graffiare*
3. Piuttosto fai: *se lo vuoi toccare puoi farlo così*
4. *Mi aspetto che ti ricordi di accarezzarlo così*

La tecnica dei tre passi

1. Stima, comprensione, proposta costruttiva: *capisco che tu voglia ascoltare la tv, ma questo volume ci disturba. Puoi abbassare il volume o ascoltarla in camera tua*
2. Proibizione in forma impersonale, annuncio di conseguenze: *non sei riuscito a tenere il volume basso, se continui così lo abbasserai del tutto.*
3. Coerente realizzazione delle conseguenze: *non sei riuscito a tenere il volume basso, spegni!*

LA VISUALIZZAZIONE

- Pensa a tuo figlio..come potrebbe essere una volta superata la difficoltà che stai sperimentando tu genitore ora..

Incoraggiare il pensiero logico-sequenziale

- Esplicitare il legame causa effetto, facendo richieste specifiche confidando nelle capacità autocorrettive del bambino.
- *Perché hai versato il latte diventa hai versato il latte, asciuga per favore!*
- *Le tue scarpe sono luride diventa se continui a camminare con le scarpe infangate sporchi il pavimento e poi pulisci*

Fare richieste assertive

E' importante dire al bambino come noi desideriamo che lui si comporti.

Sii buono diventa..

Anziché non fare dò il comando assertivo.

Non correre diventa..

Il credo delle relazioni

Il Credo delle relazioni

Tu ed io abbiamo un rapporto cui tengo e che desidero preservare. Ma ognuno di noi è una persona a sé stante che ha i propri bisogni particolari e il diritto di soddisfarli.

Quando sarai tu a trovarti in difficoltà, presterò ascolto con sincera accettazione per aiutarti a escogitare le tue soluzioni.

Rispetterò inoltre il tuo diritto ad avere le tue convinzioni e a perseguire i tuoi valori, per quanto possano essere diversi dai miei.

Tuttavia, se il tuo comportamento interferirà col soddisfacimento dei miei bisogni, ti riferirò apertamente e onestamente in cosa mi condiziona, confidando che il rispetto per i miei bisogni e sentimenti, ti spinga a cercare di cambiare quel comportamento che per me è inaccettabile. Inoltre, se un mio comportamento sarà inaccettabile per te, desidero che tu me lo dica apertamente e onestamente, in modo che io possa provare a cambiarlo. Quando saremo in conflitto, ci impegneremo a risolvere ciascun conflitto senza che nessuno di noi due tenti di vincere a spese dell'altro. Io rispetto il tuo diritto a soddisfare i tuoi bisogni, ma devo anche rispettare il mio medesimo diritto. Sforziamoci perciò di cercare sempre soluzioni accettabili per entrambi. I tuoi bisogni saranno soddisfatti quanto i miei. Nessuno perderà. Entrambi vinceremo. La nostra potrà dunque essere una relazione sana in cui potremo entrambi adoperarci per realizzare le nostre potenzialità. Potremo così continuare a rapportarci animati da reciproco rispetto, amore, pace.

Thomas Gordon



Per approfondire

