



Spunti tratti dal libro **“Fate i bravi!”**  
Dalla Tata più famosa d’Italia, Lucia Rizzi,  
regole e consigli per diventare genitori sereni di figli felici

“DEFINIZIONI”:

FAMIGLIA à SQUADRA

AMBITO DI GIOCO à LA VITA

SCOPO DEL GIOCO à LA FELICITA’ DI TUTTI E DI CIASCUNO INDIVIDUALMENTE

MEMBRI DELLA SQUADRA:

ALLENATORI à GENITORI

GIOCATORI à FIGLI E GENITORI INSIEME

COME FUNZIONA UNA SQUADRA:

- Ø IN UNA SQUADRA TUTTI I COMPONENTI SONO INTERDIPENDENTI E INDIPENDENTI, LAVORANO INSIEME
- Ø OGNUNO DI NOI INSEGNA AGLI ALTRI COME COMPORTARSI ATTRAVERSO IL PROPRIO ESEMPIO
- Ø I GENITORI SONO RESPONSABILI DEL COMPORTAMENTO DEI FIGLI
- Ø POSSIAMO GIUDICARE IL COMPORTAMENTO, NON LA PERSONA
- Ø LA FAMIGLIA E’ UN INSIEME DI PERSONE CHE VOGLIONO STARE BENE INSIEME SENZA COMPETERE TRA LORO (o si vince o si perde tutti)

COSA SI FA IN UNA SQUADRA:

- Ø SI SEGUONO LE ISTRUZIONI DELL’ALLENATORE, esattamente e tempestivamente, senza farselo ripetere e senza brontolare
- Ø SI RISPETTANO LE REGOLE FISSATE PER QUELL’ATTIVITA’ si chiede il permesso per quello che non è stato ancora concesso, si osservano le regole del gioco o dell’attività che si sta svolgendo
- Ø CI SI COMPLIMENTA si sottolinea ciò che ciascuno ha fatto di buono
- Ø SI AIUTA, SI FA QUALCOSA PER QUALCUN ALTRO, si aiuta chi ha troppo lavoro o è in difficoltà
- Ø SI CONDIVIDE, SI PERMETTE AD ALTRI DI FARE QUALCOSA CON NOI rispettando il proprio turno, offrendo e condividendo cose con gli altri
- Ø SI PARTECIPA PIENAMENTE, ci si concentra sulle attività e si fa del proprio meglio affinché riesca bene, si cerca di rendere al meglio



## REGOLA DELLA TATA:

I MEMBRI DELLA FAMIGLIA DEVONO TRASCORRERE DEL TEMPO DI QUALITA' INSIEME, IL CHE SIGNIFICA CONDIVIDERE EMOZIONI, PREOCCUPAZIONI, PENSIERI E PROGETTI

MOMENTI DI QUALITA' SONO ANCHE QUELLI IN CUI I GENITORI E I FIGLI DIALOGANO E SONO CAPACI DI ASCOLTARE

PER ESSERE FAMIGLIA DOBBIAMO COMUNICARE LE NOSTRE EMOZIONI

Almeno dieci minuti al giorno per ciascun membro della famiglia *distintamente*

- Ø QUESTO AIUTA A RISOLVERE MOLTI PROBLEMI DEI FIGLI
- Ø E' INDISPENSABILE SAPERE TUTTO E DI PIU' ANCHE (E PROPRIO) SUI FIGLI PIU' GRANDI CHE SEMBRANO GIA' AUTONOMI
- Ø TUTTE LE EMOZIONI SONO POSSIBILI E IMPORTANTI
- Ø L'APPROCCIO POSITIVO PUO' RIBALTARE LE SITUAZIONI
- Ø L'EDUCAZIONE ALLA COMUNICAZIONE POSITIVA INIZIA NEI PRIMI MESI DI VITA
- Ø NON USARE L'IRONIA CON I BAMBINI
- Ø USARE SEMPRE UN TONO CALMO, SICURO E RISPETTOSO

## REGOLA DELLA TATA:

SE DOVETE COMUNICARE QUALCOSA AI FIGLI FARLO POSITIVAMENTE, SEDUTI ACCANTO A LORO E GUARDANDOLI NEGLI OCCHI, SPIEGARE CON CALMA E POSITIVITA' QUELLO CHE AVETE DA DIRE

MAI COMMENTARE NEGATIVAMENTE LE RISPOSTE DEI FIGLI MA CHIEDERE MAGGIORI INFORMAZIONI E SPIEGAZIONI SULL'ARGOMENTO

FAR CRESCERE I PROPRI FIGLI RESPONSABILI DI GESTIRE SE STESSI IN TUTTI I SENSI, ANCHE NEL PAGARE I PROPRI ERRORI

## REGOLA DELLA TATA:

NELLA VITA NON SERVE QUASI MAI PREOCCUPARSI PER NOI, MA BISOGNA OCCUPARSI DI NOI

QUANDO UNA FASE DELLA GIORNATA DIVENTA SISTEMATICAMENTE CRITICA, FARE UNA RIUNIONE IN CUI A CIASCUNO VIENE ASSEGNATO IL PROPRIO COMPITO PER TRASFORMARE UN MOMENTO DIFFICILE IN UN PASSAGGIO SERENO PER TUTTI



Suggerimento/eseempio: chi si alza per ultimo v a letto per primo alla sera!

Chi si alza per primo  autorizzato ad aprire le finestre di chi ancora dorme all'ora stabilita per svegliarsi ....

Ø I GENITORI DEVONO SCEGLIERE QUALI BATTAGLIE COMBATTERE E SPIEGARNE PACATAMENTE IL VALORE Ad esempio la scelta dell'abbigliamento. Lasciare che acquistino qualcosa che a loro piace e a noi no, per devono imparare a vestirsi in modo appropriato a seconda delle occasioni e delle persone con cui si ha a che fare. Spiegare poi che c' sempre stato qualcuno "diverso" dagli altri che ha cambiato la moda del tempo.

Nell'eseempio dell' abbigliamento, puntare soprattutto sul riconoscere la loro vera personalit. Concedere la scelta tra solo due opzioni tra le quali anche loro sono d'accordo in modo da farli sentire comunque liberi e dimostrare di apprezzare la scelta fatta.

All'et della scuola primaria, spetta comunque ai genitori la scelta di cosa  meglio per i propri figli, in questi casi non accettare compromessi impossibili ma imporre pacatamente la propria scelta.

Ø IL LAVORO E LO STUDIO SONO PRIVILEGI, FARLO CAPIRE AI FIGLI

Ø L'ATTEGGIAMENTO DEI GENITORI VERSO LA SCUOLA ED IL LAVORO CONDIZIONA L'APPRENDIMENTO E LA SODDISFAZIONE DEI FIGLI

#### REGOLA DELLA TATA:

LA SCUOLA DEVE ESSERE OCCASIONE DI ENTUSIASMO E CURIOSITA' DA PARTE DI FIGLI E GENITORI

Ad esempio chiedere al bambino o ragazzo di cosa si  parlato a scuola, magari con i libri aperti o i quaderni per vedere insieme cosa si  fatto, trattare insieme ci che si sa sull'argomento, cercare altro materiale insieme sugli argomenti trattati, raccontare come era la scuola ai nostri tempi.... Ma non fare paragoni tra il rendimento del ragazzo e quello proprio, dei fratelli o compagni. Al centro dell'attenzione devono esserci i propri figli, non quelli altrui.

Ø SE I GENITORI RIORDINANO CON PIACERE, PER I FIGLI DIVENTA UNA GRADEVOLE ABITUDINE

Ø TUTTI I COMPONENTI SONO INTERDIPENDENTI E DEVONO LAVORARE INSIEME

Ø UN SORRISO RENDE LA CASA UN RIFUGIO PIACEVOLE

#### REGOLA DELLA TATA:

I COMPORTAMENTI CHE VOGLIAMO INSEGNARE AI NOSTRI FIGLI VANNO INNANZITUTTO MESSI IN ATTO PERSONALMENTE, POI INSIEME A LORO. SOLO QUANDO DIVENTANO ABITUDINI FAMILIARI SI PUO' CONSTATARNE LA LORO APPLICAZIONE SPONTANEA.



L' ISOLA DEI SOGNI E' QUASI SEMPRE IRRAGGIUNGIBILE, MENTRE LA SERENITA' FAMILIARE E' A PORTATA DI MANO

- Ø SE SI DA INIZIO A QUALSIASI FORMA DI RICATTO, A TAVOLA O MENO, I BAMBINI IMPARANO A RICATTARE E A NON MANGIARE PER APPETITO MA IN ATTESA DI ALTRO
- Ø MAI ESALTARE UN TIPO DI DIETA CHE NON ABBIAMO CHE FARE CON LA SALUTE DEI RAGAZZI

REGOLA DELLA TATA:

SI MANGIA ALMENO UN CUCCHIAIO DI OGNI PORTATA  
MAI CEDERE AD UN RICATTO A TAVOLA

- Ø SIAMO I CREATORI DELLA TECNOLOGIA, CHE E' IN NOSTRO POTERE, NON VICEVERSA
- Ø IL TELEVISORE QUINDI VA TENUTO SPENTO IL PIU' POSSIBILE, NO AL CELLULARE PRIMA DEI 10 ANNI
- Ø I GENITORI DEVONO AIUTARE I FIGLI AD INTERPRETARE LE NOTIZIE DI CRONACA E TUTTO CIO' CHE I MEDIA PASSANO

REGOLA DELLA TATA:

INSEGNATE VOI STESSI AI VOSTRI FIGLI COME SI USANO LE NUOVE TECNOLOGIE IN MODO CONSONO ALLA LORO ETA' E AL LORO SVILUPPO.

BAMBINI E RAGAZZI NON ANDREBBERO MAI LASCIATI SOLI NELL'USO DI QUESTI STRUMENTI.

OFFRIAMO A LORO E A NOI STESSI DELLE ALTERNATIVE.

IL GIOCO PIU' IMPORTANTE PER I NOSTRI FIGLI NON E' QUELLO ELETTRONICO MA LA LORO STESSA VITA.

Ad esempio stimolare la loro intelligenza con domande del tipo "Come si fa?"

Insegnare loro che il nostro cervello è molto più potente, giocare con loro, spiegare i pericoli a cui possono andare incontro, commentare insieme ciò che vedono, spiegare che i modelli proposti dai cartoni animati non sono reali, i veri modelli sono nella propria famiglia.

Fino a 6 anni non più di mezz'ora di TV al giorno, possibilmente con DVD e cartoni scelti dai genitori.

Dai 7 ai 12 anni non più di un ora al giorno, tranne in caso di programmi scientifici o culturali o sportivi di particolare rilevanza.



Guardare la TV attivamente, commentando, ad esempio “in questo film per fare l’incidente hanno usato dei manichini, altrimenti nella realtà sarebbero morti”, oppure “in questo vecchio film si fuma ancora, poi per fortuna abbiamo scoperto che fa male e ora non si fa”.

Dopo i 12 anni un paio d’ore è sufficiente, supervisionare comunque cosa guardano i figli e commentare insieme.

Oppure guardare insieme storie e film che parlano di vita vera, di valori veri.

E’ sempre e comunque meglio offrire delle alternative.

Ad esempio farsi raccontare cosa si è fatto nella giornata, fare un gioco insieme, ritagliare articoli di giornale inerenti un argomento affrontato a scuola, aiutare la mamma, fare un gioco anche banale del tipo indovinare a quale oggetto della casa sto pensando.

Il cellulare: bisogna utilizzarlo solo in caso di emergenza, anche in questo caso l’esempio lo danno i genitori. Pagare ai figli solo le spese sostenute in caso di necessità, le altre chiamate sono a carico proprio, da sovvenzionare con la paghetta.

Se viene usato impropriamente va ritirato e riconsegnato solo quando il ragazzo ha capito come utilizzarlo.

- Ø I BAMBINI DAI 4 ANNI SONO IN GENERE AUTONOMI, SE NON LO SONO NON SCORAGGIARSI E LASCIARLI TEMPO E MODO DI SPERIMENTARE
- Ø IL BAMBINO DEVE IMPARARE CHE IL SUO LETTO E’ UN POSTO SICURO E PIACEVOLE DOVE DORMIRE
- Ø I FIGLI DOPO IL PRIMOGENITO NON VANNO NE ADULATI NE DIMENTICATI
- Ø I CAPRICCI SONO UNA RICHIESTA DI ATTENZIONE, DI QUALCOSA DI CUI IL BAMBINO HA BISOGNO E CHE NON ARRIVA
- Ø EVITARE PREFERENZE TRA I FIGLI E COMPETIZIONE TRA I MEMBRI DELLA FAMIGLIA, QUESTO DA’ ORIGINE A LITIGI PERCHE’ SI CERCA L’ATTENZIONE DEI GENITORI
- Ø CIO’ CHE RENDE SICURO E FELICE UN BAMBINO E’ LA SENSAZIONE CHE I GENITORI LO AMINO PER QUELLO CHE E’
- Ø L’AUTOSTIMA SI COSTRUISCE SULL’ATTENZIONE
- Ø NON FATE PARAGONI TRA FRATELLI IN NESSUN SENSO, RESTATE FUORI DALLE LITI DEI FRATELLI DI PIU’ DI 4 ANNI

#### REGOLA DELLA TATA:

SIATE CURIOSI DELLA PERSONALITA’ DI TUTTI I VOSTRI FIGLI,  
SCOPRIRETE UN SACCO DI COSE INTERESSANTI.

NON SONO UNO LA FOTOCOPIA DELL’ALTRO MA CIASCUNO HA LA PROPRIA  
IDENTITA’

Adulare eccessivamente un figlio è controproducente perché non consente di essere obiettivi e di aiutarlo davvero quando poi si troverà nel mondo esterno.



Ad esempio ad un bambino che si veste da solo, ed è nella norma che lo faccia, non sottolineare quanto è stato bravo come se avesse fatto qualcosa di eccezionale, ma ringraziarlo perché così la mamma ha più tempo per lui.

Oppure se si tratta di un bambino molto autonomo, non dimenticarsi di lui solo perché non ha bisogno di aiuto materiale.

Dai 4 anni i bambini hanno già una personalità ed un carattere definiti e riconoscibili che vanno rispettati, quindi vanno coinvolti nel possibile anche nelle scelte familiari.

E' utile anche confrontare l'esperienza degli altri fratelli alla stessa età del più piccolo, ad esempio con foto e aneddoti.

- Ø I RAGAZZI E LE RAGAZZE SONO CIO' CHE NOI ABBIAMO EDUCATO AD ESSERE
- Ø I GENITORI DEVONO EDUCARE ALLA BELLEZZA, ALLA MUSICA, ALLA NATURA, ALL'IMMAGINE DI SE', VERIFICANDO CON I FIGLI CIO' CHE VOGLIONO ESSERE

#### REGOLA DELLA TATA:

QUANDO SI VUOLE CAMBIARE UN COMPORTAMENTO NON SI DEVE AGGREDIRE O ACCUSARE DIRETTAMENTE L'INTERESSATO, MA FARGLI COSTATARE CON CALMA E OBIETTIVITA' COME SI STA COMPORTANDO E QUALI EFFETTI PRODUCE SU DI SE' E SU CHI GLI STA VICINO

I genitori devono invitare i figli a costruirsi un certo stile, essere loro vicini e avere la pazienza di verificare con loro ciò che veramente vogliono essere.

Questo vale soprattutto per le bambine, che spesso si rifanno a modelli femminili impropri o poco edificanti.

Si potrebbe ad esempio preparare un cestone di vestiti, scarpe e trucchi che la mamma non usa più e lasciarli alla bambina per giocare ed immedesimarsi con la madre, anche eventualmente insieme alle amiche.

Una volta finito il gioco, tutto deve tornare com'era prima.

Se la mamma deve uscire con il papà, può chiedere alla bimba di farsi aiutare, può condividere piccoli segreti da donna con lei.

Il padre può esaltare le qualità di mamma o donna di casa o di cuoca della moglie davanti alla bambina in modo che percepisca quelli come valori femminili.

- Ø IL GENITORE RENDE LIBERO UN FIGLIO DANDOGLI L'OPPORTUNITA' DI IMPARARE
- Ø I GENITORI DEVONO INSEGNARE AI FIGLI CHE OGNI LORO COMPORTAMENTO HA UN PERCHE' E DELLE CONSEGUENZE

#### REGOLA DELLA TATA:



**LIBERTA' E' LA POSSIBILITA' DI SCEGLIERE E CI E' DATA SOLO QUANDO  
CONOSCIAMO CIO' CHE DOBBIAMO SCEGLIERE**

La ribellione alle regole si riscontra soprattutto nei ragazzi.

Nel pretendere più libertà, poter uscire più spesso, poter fare più tardi, avere nuovi videogiochi, essere uguali agli amici.

La libertà è un diritto ma soprattutto è una conquista.

#### REGOLA DELLA TATA:

**NON SOTTOVALUTARE MAI LE OSSERVAZIONI DEI FIGLI SUI PROBLEMI  
FAMILIARI. SE PROPRIO NON SI POSSONO APPREZZARE, PIUTTOSTO IGNORARLE,  
MA MAI FARE DELL'IRONIA**

Cercare di tenere conto della loro opinione, parlare molto con loro confrontarsi su tutto per renderlo più partecipe e non solo oggetto di attenzioni negative, confrontarsi per poter veramente dargli la possibilità di fare una scelta consapevole tra alternative che si conoscono.

#### REGOLA DELLA TATA:

**DUE SONO LE COSE INDISPENSABILI PER AIUTARE I NOSTRI FIGLI:  
COLLABORARE NEL FARE BENE E ALIMENTARE LA RECIPROCA FIDUCIA**  
**NON NOTARE SUBITO E PER PRIMO GLI ERRORI, ABITUAMOCI A COGLIERE E  
RIMARCARE LE COSE BEN FATTE**

- Ø MEGLIO AFFRONTARE I COMPORTAMENTI DA CORREGGERE UNO PER VOLTA
- Ø BISOGNA ASCOLTARE IL PIU' POSSIBILE I RAGAZZI
- Ø I RAGAZZI IMITANO, ANCHE INCONSCIAMENTE, L'ATTEGGIAMENTO DEI GENITORI
- Ø RISPETTARE LA LORO PRIVACY LI RENDE PIU' COSCIENTI E RESPONSABILI DI SE'
- Ø E' BENE CHIEDERE SEMPRE L'OPINIONE AI RAGAZZI E OFFRIRE LA PROPRIA SOTTO FORMA DI RIFLESSIONE PERSONALE
- Ø RENDERE I RAGAZZI PARTECIPANTI DELLE SCELTE FAMILIARI E FAR PRESENTE CHE SI E' ORGOGLIOSI DEI LORO SUCCESSI

#### REGOLA DELLA TATA:

**E' NECESSARIO CHE I NOSTRI FIGLI RECUPERINO IL SENSO DEL RISPETTO VERSO  
SE STESSI E VERSO GLI ALTRI**



Rispettare la loro privacy, ad esempio bussando alla porta della loro stanza prima di entrare. Ma anche loro devono rispettare gli altri, ad esempio non telefonare agli amici oltre le ore serali. I genitori devono trovare spazi per se e per la coppia, se si deve parlare di cose personali con un figlio chiedergli udienza e parlarne separatamente dagli altri membri della famiglia.

Se i genitori sono preoccupati per qualcosa non devono spiare il figlio ma chiedergli se è preoccupato per qualcosa, ascoltandolo senza interromperlo e fare altre domande o proporre in modo calmo e fiducioso solo dopo che egli ha terminato.

Non è opportuno controbattere immediatamente, ma esprimere il proprio pensiero sotto forma di riflessione personale, altrimenti una seconda volta il figlio non si aprirà più con noi temendo di essere criticato.

Chiedere sempre cosa ne pensa, non dare per scontato di avere sempre ragione.

Ø I BULLETTI SONO DEGLI INSECURI E/O DEGLI ARRABBIATI  
OGGI I RAGAZZI HANNO TUTTO E NON SANNO CHE FARSENE, NON HANNO STIMA DI SE'

## REGOLA DELLA TATA:

FERMIAMOCI E IMPARIAMO CON I NOSTRI FIGLI A GESTIRE LA RABBIA E LAVORARE SEMPRE INSIEME IN MODO CHE TALI MOMENTI SPARISCANO IN OGNI AMBIENTE CHE SI FREQUENTA

Imparare a riconoscere la rabbia  
Parlarne in un momento di calma  
Portare ai figli esempi personali e discuterne con loro  
Aiutarli a gestire correttamente i momenti di rabbia e le emozioni connesse

- Ø OGNI ATTENZIONE RICEVUTA DOPO UN COMPORTAMENTO HA CONSEGUENZE SUL COMPORTAMENTO STESSO, IN POSITIVO O NEGATIVO
- Ø OGNI EVENTO PUO' ESSERE OCCASIONE DI RINFORZO (APPREZZAMENTO)
- Ø MEGLIO RINFORZARE I COMPORTAMENTI CORRETTI CHE PUNIRE GLI ERRORI
- Ø CHI RICEVE SOLO PUNIZIONI O ATTENZIONI NEGATIVE PERDE AUTOSTIMA
- Ø PUNIZIONE E APPROVAZIONE SONO RINFORZI DI SEGNO OPPOSTO
- Ø LA PUNIZIONE FUNZIONA MA PROVOCA EFFETTI INDESIDERATI (bugie, imbrogli, svogliatezza, viltà, nascondersi, aggressività, desiderio di scappare)
- Ø USARLA SOLO SE NECESSARIO E **DOPO AVER DATO L'AVVERTIMENTO**

## REGOLA DELLA TATA:

CERCATE SEMPRE DI RINFORZARE I COMPORTAMENTI POSITIVI, TUTTI, ANCHE QUELLI SCONTATI

OSSERVATE I BAMBINI MENTRE FANNO BENE E DITEGLIELO



Far seguire ai comportamenti corretti conseguenze positive e gratificanti. Ad esempio chi arriva a tavola per primo si serve per primo scegliendo la parte che preferisce del pollo.

Far seguire a comportamenti scorretti che si vogliono indebolire conseguenze negative. Ad esempio mi dispiace, ti ho chiamato più volte a tavola, adesso la portata è fredda.

Per indebolire certi atteggiamenti è più opportuno ignorarli. Scegliere cosa ignorare e cosa no è molto importante, vuol dire scegliere quali battaglie combattere. Dipende da quali sono le conseguenze se se si decide di intraprenderla o meno.

Ad esempio se un bambino finisce i compiti subito o ne fa metà adesso e metà tra un'ora non ha una grossa importanza.

## REGOLA DELLA TATA:

SOLO SE UN PARTICOLARE COMPORTAMENTO FA SOFFRIRE IL BAMBINO O QUALCUN ALTRO E' NECESSARIO INTERVENIRE

Qualora nessuno ne soffra si può scegliere di lasciare che il bambino o il ragazzo proceda al proprio passo e impari le conseguenze delle proprie azioni. Questo permette anche ai genitori di passare un messaggio importante: ti amiamo al punto da accettare che tu commetta degli errori.

Se si insegna che ogni situazione è negoziabile, cioè ha delle alternative, lui si abitua a risolvere i problemi, a valutare le sue scelte e riflettere su quello che c'è dietro alle scelte o ai consigli dei genitori, rivalutandole.

## IL TIMEOUT

Il "time-out" è un sistema mediante il quale il bambino viene invitato a recarsi in un posto predefinito a meditare su quanto di negativo ha fatto. Il tempo di permanenza deve essere valutato in base ai casi. Un buon sistema è quello di attendere 1 minuto per ogni anno di età del bambino.

Ø IL TIME OUT DA' IL TEMPO DI RIVEDERE E CORREGGERE UN COMPORTAMENTO SBAGLIATO

## REGOLA DELLA TATA:

IL TIME OUT NON PUO' E NON DEVE ESSERE USATO IN SOSTITUZIONE DI UNA COSA DA FARE, MA E' UNA PUNIZIONE PER UN COMPORTAMENTO INADEGUATO

- Ø SE IL GENITORE E' CALMO, IL TIME OUT FUNZIONA SEMPRE
- Ø CON IL TIME OUT NON SI PATTEGGIA O DISCUTE CON IL BAMBINO
- Ø DARE UN AVVERTIMENTO PRIMA DELLA PUNIZIONE
- Ø ESSERE INFLESSIBILI NELL'APPREZZARE O CONDANNARE UN COMPORTAMENTO GIUSTO O SBAGLIATO. Niente è più disorientante che la confusione nelle reazioni dei genitori.



## Ø E' BENE SEMPRE VERIFICARE LA REALTA' DEI COMPORAMENTI

Ad esempio se la regola è “fare il letto prima di colazione” e il bambino l’ha fatto male, non rimproverarlo per questo ma complimentarsi perché ha fatto il letto.

Se lo vogliamo fatto in un certo modo, l’indicazione deve essere più specifica, ad esempio rimbocca le coperte e metti a posto il cuscino. Se la regola non è rispettata gli si può dire bene, hai fatto il letto, ti manca solo di mettere a posto il cuscino poi puoi fare colazione.

Allo stesso modo, anche con insegnanti ed estranei, non prendere subito le difese del ragazzo ma farsi spiegare esattamente qual è il comportamento scorretto che si verifica e qual è quello richiesto.

### REGOLA DELLA TATA:

IN PRESENZA DI UN COMPORAMENTO SCORRETTO E' NECESSARIO  
CAPIRE BENE PERCHE', QUANDO, COME SI VERIFICA,  
IN MODO DA TROVARE UNA SOLUZIONE ADATTA E  
ACCESSIBILE AL RAGAZZO CHE LO DEVE MODIFICARE

Ø LE REGOLE SONO NELLE ASPETTATIVE DI QUANDO ABBIAMO MESSO SU FAMIGLIA

### REGOLA DELLA TATA:

LE REGOLE NON SONO ALTRO CHE LE ASPETTATIVE  
CHE NOI ABBIAMO SU NOI STESSI E SULLE PERSONE CHE AMIAMO,  
CON LE QUALI VIVIAMO, SONO IL MODO IN CUI LA NOSTRA  
FAMIGLIA HA DECISO DI VIVERE, SONO IL NOSTRO STILE

IL CLIMA FAMILIARE DEVE ESSERE SERENO E PIACEVOLE

Ø OGNI TANTO, AD ESEMPIO NEL WEEK END, CONCEDIAMOCI QUALCHE MOMENTO DI DOLCE FAR NIENTE

Ø PRANZARE E/O CENARE INSIEME, LEGGERE QUALCHE STORIA AI FIGLI LA SERA, ANDARE AL PARCO TUTTI INSIEME, COLTIVARE QUALCHE HOBBY INSIEME, METTERCI UN PO' DI UMORISMO

Ø TUTTO QUELLO CHE FACCIAMO E' FINALIZZATO AD OTTENERE UN RINFORZO così i gesti diventano valori

Le regole sono come gli ingredienti per una ricetta.

E' fondamentale:

Ø FORMULARE REGOLE CHIARE E SPECIFICHE, FACILI DA RICORDARE E DA METTERE IN ATTO, INTRODUCENDOLE UNA ALLA VOLTA PARTENDO DALLA PIU' FACILE DA ESEGUIRE

Ø IMPOSTARLE IN MODO POSITIVO, OSSIA NON PRESCRIVERE CIO' CHE NON SI DEVE FARE MA CIO' CHE SI DEVE FARE



- Ø OGNI REGOLA DEVE SPECIFICARE PRECISAMENTE UN COMPORTAMENTO E LE SUE CONSEGUENZE.

Ad esempio fare il letto prima di andare a fare colazione.

Oppure finire i compiti prima di guardare la TV e non se non fai i compiti non guardi la TV.

- Ø DEVONO ESSERE CHIARE E LE CONSEGUENZE DEVONO ESSERE FACILMENTE APPLICABILI E SICURAMENTE RINFORZANTI.

Ad esempio Lavarsi, vestirsi, mangiare, pettinarsi, lavarsi i denti ed essere in ordine prima di andare a scuola anziché Andare a scuola decentemente.

Oppure Se finisci la colazione prima che sia ora di andare a scuola, non avrai troppa fame anziché mangia o farai tardi a scuola.

O ancora, se rovesci il latte, prendi la spugna e pulisci il tavolo e il pavimento

- Ø OGNI VOLTA CHE UNA REGOLA VIENE OSSERVATA E' BENE FAR SEGUIRE UN RINFORZO POSITIVO
- Ø QUANDO UNA REGOLA VIENE INFRANTA, CHIEDERE AL BAMBINO QUAL'E' STATA LA REGOLA CHE NON HA ESEGUITO
- Ø SE DIMENTICA DI FARE QUALCOSA O NON VIENE FATTO BENE, FARE IN MODO CHE IL BAMBINO ESEGUA CORRETTAMENTE CIO' CHE INDICA LA REGOLA PRIMA DI PASSARE AD ALTRE ATTIVITA'
- Ø PUO' ESSERE UTILE APPLICARE DEI PROMEMORIA DA ELIMINARE POCO A POCO
- Ø USARE RINFORZI POSITIVI PER INSEGNARE CIO' CHE SI VUOLE E CHE E' BENE PER IL FIGLIO, MINIMIZZARE L'USO DI PUNIZIONI
- Ø SI PARLA CON VOCE CALMA E CONTROLLATA (anzichè "non si dicono parolacce")
- Ø SI TENGONO A POSTO MANI E PIEDI (anziché "non ci si picchia")
- Ø SI UBBIDISCE E SI SEGUONO LE REGOLE (anziché "non si disubbidisce")

## REGOLA DELLA TATA:

PER INSEGNARE AI BAMBINI CHE UN PARTICOLARE COMPORTAMENTO CONDUCE AD UN SICURO RINFORZO BISOGNA RENDERE IL RINFORZO CONTINGENTE (DIPENDENTE E IMMEDIATO) ALL'OSSERVANZA DELLA REGOLA

QUANDO SI STABILISCONO REGOLE ESSERE CERTI CHE SIANO RAGIONEVOLI, ALLA PORTATA DEL FIGLIO PER ETA' E CAPACITA', CONDIZIONI AMBIENTALI E CIRCOSTANZE IN CUI VIVE

Una volta che il bambino ha imparato a mantenere un certo comportamento e seguire sempre una regola per ottenere un determinato tipo di rinforzo, è possibile insegnargli a lavorare per ottenere altri rinforzi, proponendoli come un miglioramento. Ad esempio se mi aiuti a pulire il tavolo, poi gioco dieci minuti con te. E' la vecchia regola del prima il dovere poi il piacere, fai quello che ti dico prima di fare quello che vuoi tu.



Ø PER INSEGNARE AD UN BAMBINO AD OTTEMPERARE AI PROPRI DOVERI, FARE IN MODO CHE L'ATTIVITA' MENO DESIDERATA SIA FATTA PRIMA DELLA SUA PREFERITA, IN TAL MODO SI HA AUTOMATICAMENTE UN RINFORZO. Ad esempio certo che puoi uscire, quando hai finito i compiti ...

COME RISOLVERE I PROBLEMI:

- 1) RICONOSCERE IL PROBLEMA
- 2) RICONOSCERE LE PROPRIE EMOZIONI COINVOLTE
- 3) VALUTARE LE POSSIBILI SOLUZIONI
- 4) METTERE IN ATTO LA SCELTA FATTA
- 5) VERIFICARE SE HA FUNZIONATO

## IL DECALOGO DELLE TATE

- STABILIRE DELLE REGOLE E FARLE RISPETTARE Troppa libertà non è sempre felicità
- RISPETTARSI RECIPROCAMENTE senza rispetto, è tutto dispetto
- PROGRAMMARE I TEMPI DELLA GIORNATA essere in orario è straordinario
- RISPETTARE I PROPRI SPAZI E QUELLI DELLA CASA a ciascuno il suo, e un po' per tutti
- URLARE NON SERVE MAI anche l'orecchio vuole la sua parte
- COMUNICARE CON SINCERITA' le bugie hanno gambe corte e musci lunghi
- ESSERE COMPLICI NELL'EDUCAZIONE DEI FIGLI è il vostro bellissimo progetto di vita
- NON ALZARE MAI LE MANI, SERVONO PER MOLTE ALTRE COSE  
MERAVIGLIOSE gioco di mano, gioco di villano
- MANGIARE E' SEMPRE UN RITO IMPORTANTE intorno al tavolo in compagnia è il segreto dell'allegria
- TROVARE TUTTI I GIORNI 15 MINUTI DI TEMPO DI QUALITA' PER STARE CON OGNI BAMBINO SINGOLARMENTE fate venir fuori il bambino che è in voi e il gioco è fatto



Quest'opera è stata rilasciata sotto la licenza Creative Commons Attribuzione-Non commerciale-Non opere derivate 2.5 Italia. Per leggere una copia della licenza visita il sito web <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/it/> o spedisci una lettera a Creative Commons, 171 Second Street, Suite 300, San Francisco, California, 94105, USA.