



THOMAS W. PHELAN

CONTO fino a 3

IL METODO INFALLIBILE PER
UN'EDUCAZIONE SENZA CAPRICCI

 eduka



Sommario

Prefazione	11
Introduzione: Il lavoro del genitore: tante ore, niente stipendio, ottimi benefit.....	17
Parte I: Creare una base solida per fare il genitore	21
Capitolo 1: Orientamento al lavoro del genitore.....	23
Capitolo 2: Il lavoro del genitore.....	29
Capitolo 3: Superare l'idea dell'“adulto in miniatura”.....	37
Capitolo 4: I due errori più gravi da evitare riguardo l'educazione dei figli.....	43
Parte II: Controllare i capricci:	
Compito numero uno di un genitore	47
Capitolo 5: Ottenere risultati contando.....	49
Capitolo 6: Consigli per quando dovete contare.....	63
Capitolo 7: Educare vostro figlio in pubblico.....	85
<i>Storia di vita vera numero uno: Il caso del teppista capriccioso</i>	94
Capitolo 8: Litigi tra fratelli, capricci, bronci e bugie: come gestirli.....	109
<i>Storia di vita vera numero due: L'incredibile caso dei guastafeste in viaggio</i>	117
Capitolo 9: Iniziare a contare.....	123
Parte III: Gestire i comportamenti provocatori e manipolatori	127
Capitolo 10: Riconoscere le sei tipologie di comportamenti provocatori e manipolatori.....	129
Capitolo 11: Racconti dalla “trincea”.....	143

Parte IV: Incoraggiare comportamenti positivi:	
Compito numero due di un genitore	157
Capitolo 12: Stabilire routine positive.....	159
Capitolo 13: Giù dal letto.....	179
Capitolo 14: Pulizie e altre faccende.....	187
Capitolo 15: Sopravvivere alla cena.....	195
Capitolo 16: Affrontare il problema dei compiti.....	201
Capitolo 17: Andare a letto... e rimanerci!.....	209
<i>Storia di vita vera numero tre: Il caso della baraonda all'ora della nanna</i>	217
Capitolo 18: Gestire le aspettative.....	225
Parte V: Rafforzare il rapporto con vostro figlio:	
Compito numero tre di un genitore	233
Capitolo 19: L'ascolto partecipativo.....	235
<i>Storia di vita vera numero quattro: Il caso degli amici capricciosi</i>	242
Capitolo 20: I pericoli di un genitore iperprotettivo.....	249
Capitolo 21: La vera magia: divertirsi in due.....	253
Capitolo 22: Risolvere i problemi insieme.....	257
Parte VI: Godetevi la vostra nuova vita familiare	263
Capitolo 23: Rimanere coerenti.....	265
Capitolo 24: Una famiglia sana e felice.....	271
Appendice	275
Indice analitico	279
L'autore	287

Un'altra pratica che si rivela spesso fallimentare in questi casi è quella di chiedere più e più volte al bambino se deve andare in bagno, quando è evidente che si vergogna. È molto meglio dire: «Un giorno mi farai una sorpresa e farai la pipì nel vasino!»

Cosa fare se c'è un problema evidente tra i vostri due bambini ma non avete visto cos'è successo?

Vostra figlia Suzie entra correndo in cucina e urla: «Papà, devi contare 1 a Bobby!» Voi non avete la minima idea di quale sia il problema, ma molto probabilmente si tratta di un litigio tra fratelli. In generale, la regola da seguire è questa: se non avete assistito alla discussione o al litigio, non contate. Se avete ascoltato, potete contare.

Se, ad esempio, siete in cucina e sentite che in soggiorno c'è un gran putiferio, niente vi impedisce di dire: «Ehi, ragazzi, e 1.» Naturalmente, bisogna essere flessibili nell'usare questa regola. Se vedete che uno dei due bambini finisce per essere ripetutamente la vittima, potete intervenire e contare solo contro il bambino aggressivo. Dall'altro lato, se uno dei due fa la spia, molti genitori decidono di usare il metodo “conto fino a 3” solo con il bambino chiacchierone.

Il metodo “conto fino a 3” ferisce l'autostima dei bambini?

Molti bambini non hanno bisogno di essere ripresi spesso, quindi di solito la frequenza delle volte in cui si conta non rappresenta di per sé un problema. Una volta che avete iniziato a usare il metodo a casa vostra, molti bambini non verranno ripresi per giorni interi. In una giornata di scuola, in media l'insegnante usa il metodo con al massimo cinque bambini per classe.

Nel caso dei bambini che invece vengono ripresi più spesso, non dovrete rischiare di ferire la loro autostima, se usate il metodo correttamente. Quello che ferisce l'autostima dei bambini sono le urla, le discussioni, i nomignoli, il sarcasmo o le sculacciate, quando perdete il controllo. Inoltre, come vedrete in seguito, la considerazione generale che dovrete avere di vostro figlio dovrebbe essere più positiva che negativa. E contare è già in qualche modo un riscontro un po' negativo. Per questo, dovrete alternare in modo equilibrato il metodo “conto fino a 3” ad altre attività o metodi, quali coccole, attività divertenti da fare insieme, ascolto ed elogi.

È giusto sculacciare un bambino?

È il momento di dire le cose come stanno: la maggior parte delle sculacciate sono sfoghi di rabbia dei genitori. Le sculacciate non rientrano in nessun modo tra i metodi educativi per bambini. Sono semplicemente il culmine di un'esplosione di rabbia di un genitore che ha perso il controllo, che non sa cosa fare e che vuole vendicarsi infliggendo dolore fisico al figlio. Gli adulti che hanno gravi problemi di autocontrollo e gestione della rabbia cercano di giustificare e razionalizzare l'atto con frasi del tipo «Bisogna imporre dei limiti,» «È per il loro bene» e «Dover picchiare i bambini fa più male a me che a loro.»

Esistono culture e gruppi sociali in cui la sculacciata è una tecnica educativa a tutti gli effetti. Esistono anche persone che davvero intendono – e usano – le sculacciate come strumento formativo. Ma gli studi dimostrano che un'eccessiva punizione fisica tende a generare angoscia nei bambini, ad abbassare la loro autostima e ad aumentare la probabilità che diventino a loro volta aggressivi.

Eppure, in generale, gli adulti che sculacciano i propri figli non si preoccupano assolutamente dei risultati dalle ricerche. Mi è capitato di discutere con dei genitori fino a perdere il fiato e, purtroppo, devo dire che cambiare le loro opinioni e le loro abitudini in fatto di educazione è spesso una causa persa. Ricordate: lo scopo di tutto il libro è evitare che si verifichi la routine del “ti parlo-cerco di convincerti-mi arrabbio-urlo-ti picchio”.

Mio figlio ha una crisi ogni volta che lo lascio alla scuola materna. Non importa quanto cerchi di rassicurarlo, quando provo ad andarmene urla sempre.

Anche se l'ansia da separazione è un fenomeno normale nei bambini più piccoli, le loro grida disperate quando cercate di lasciarli all'asilo, insieme alla babysitter o addirittura a casa della nonna possono turbarvi molto. Ecco cosa dovete fare. Mordetevi la lingua e diventate “esperti della fuga”. Quando lasciate i bambini da qualche parte (o uscite di casa), date loro un bacio, dite loro quando tornerete e poi andate via di fretta! Più state lì e più parlate, più peggiorate la situazione.

Se questi brutti momenti vi fanno sentire un genitore senza cuore e menefreghista, a un certo punto potete chiamare la persona che è con il bambino e chiedere per quanto tempo ha pianto. Una crisi dura in media intorno agli ottanta secondi.

I bambini non dovrebbero chiedere scusa?

Questa è una domanda difficile. Se chiedete ai bambini di scusarsi e loro lo fanno, va bene. Tuttavia, tenete a mente che molte volte queste scuse sono solo esercizi di ipocrisia. A volte chiedere al bambino di scusarsi fa parte semplicemente della punizione e non è un'esperienza arricchente in cui il piccolo è davvero dispiaciuto o prova compassione.

Ad esempio, immaginate che i vostri due figli stiano litigando. Voi interrompete il litigio e chiedete loro di chiedersi scusa a vicenda. Il bambino più grande guarda il più piccolo e con un sorrisetto beffardo dice: «Scusa.» Il tono di voce è forzato, riluttante e sarcastico.

Lasciate che vi faccia due domande a proposito della risposta del bambino. Prima domanda: secondo voi era una vera scusa? Ovviamente no. Il suo commento era semplicemente il seguito della battaglia iniziale, ma a livello verbale. Seconda domanda: secondo voi quell'affermazione era una bugia? La risposta è sì. Se volete insistere, assicuratevi che non stiate semplicemente chiedendo a vostro figlio di mentire.

Cosa fare se mio figlio si comporta male a scuola?

La prima volta che succede una cosa del genere, chiedete spiegazioni al bambino. Non punite di nuovo se l'insegnante ha già usato provvedimenti disciplinari. A seconda della gravità dell'incidente, potreste parlarne con l'insegnante. Alcuni problemi si risolvono senza bisogno che vi sforziate troppo.

La seconda volta che vostro figlio si comporterà male a scuola, potreste volerne parlare con l'insegnante, possibilmente anche davanti a lui. Anche se deciderete di non prendere nessun provvedimento, se il comportamento sbagliato dovesse continuare, potreste stabilire una tabella comportamentale giornaliera o settimanale (si veda il sistema delle tabelle al capitolo 12) che l'insegnante dovrà compilare e consegnarvi per tenervi aggiornati. Potreste decidere di stabilire dei premi o delle punizioni da gestire a casa, in base ai contenuti della tabella. Se questa modalità non riscuote successo dopo qualche settimana, modificate le ricompense, le punizioni o la tabella stessa. Se dopo altre settimane ancora non vedete risultati, considerate l'opzione di una valutazione da parte di un professionista, privatamente o con l'aiuto della scuola.

Fate attenzione a una cosa: i voti bassi non sono un vero e proprio comportamento sbagliato e punire i bambini soltanto per questo di solito non funziona. Utilizzate invece il sistema descritto qui sopra.

Attenzione

I voti bassi non sono un vero e proprio comportamento sbagliato e punire i bambini per questo motivo è una strategia inutile che molto spesso non riscuote successo. Provate all'inizio a ricompensare il bambino in modo amichevole e, se non funziona, considerate l'opzione di una valutazione da parte di un professionista.

Il metodo "conto fino a 3" funziona anche con bambini con bisogni speciali?

Il metodo "conto fino a 3" può essere utilizzato sia con bambini in normale fase di crescita sia con bambini con bisogni speciali, come sindrome da ADHD (disturbo da deficit dell'attenzione e iperattività), disturbi dell'apprendimento, disturbo oppositivo provocatorio, depressione e addirittura disturbi dello spettro autistico. L'unica condizione è che il bambino abbia un'età mentale di almeno due anni.

Di solito non c'è bisogno di apportare grosse modifiche al metodo, ma è bene sottolineare due cose importanti che riguardano l'ansia. Prima cosa: alcuni bambini sembrano diventare più ansiosi (non arrabbiati, ma ansiosi) quando riprendete i comportamenti sbagliati contando a voce alta. A volte può essere utile utilizzare uno stimolo visivo, come tre cartoncini colorati (verde=1, giallo=2, rosso=3).

Seconda cosa: se il problema è proprio l'ansia, non serve contare. Dopo tutto, l'ansia non è un comportamento sbagliato intenzionale. Se un bambino grida alla vista di una zanzara o sbraita furiosamente quando lo lasciate a scuola, sarà meglio risolvere la situazione usando rassicurazioni e maniere gentili ma incisive.

In quali casi si può parlare?

Il momento immediatamente successivo alla pausa può essere considerato come un momento educativo? La risposta è no: una pausa non è solo una punizione ma è anche un periodo di riflessione. Se dopo la fine della pausa accogliete vostro figlio con un commento del tipo: «Spiegami che cosa hai fatto e come ti comporterai per evitare che si verifichino altri episodi del genere in futuro» molto probabilmente lo farete irritare. Farete svanire nel nulla l'effetto calmante della pausa e di sicuro non ricomincerete col piede giusto. Se proprio volete parlare con i vostri figli dell'incidente appena accaduto, fatelo in un'altra occasione. Stabilite un momento di confronto con vostro figlio e usate le tattiche descritte nel capitolo 22.

Sono una madre e mi piace il programma. Come faccio a coinvolgere mio marito?

A volte è difficile coinvolgere i papà nell'utilizzo di programmi educativi sistematici per genitori. Ecco cosa potete fare. Potreste acquistare una copia del primo DVD di *Conto fino a 3: 1-2-3- Magic: Managing Difficult Behavior* (gestire i comportamenti difficili, in inglese N.d.R.), che approssimativamente contiene le informazioni fino al capitolo 11 di questo libro. Chiedete a vostro marito di guardarlo, ma a una condizione: non dovete restare nella stessa stanza, perché potreste essere tentate di dire: «Vedi, è così che dovresti fare.» Di sicuro così farete affievolire il suo interesse. Se dopo aver guardato il DVD vorrà collaborare, iniziate e aggiungete più tardi il secondo e il terzo DVD (*More 1-2-3 Magic*, ovvero dal capitolo 12 al capitolo 24 di questo libro). Usare *Conto fino a 3* insieme al vostro compagno farà bene al vostro matrimonio!

IN BREVE

Per farla breve: abbiamo una soluzione per ogni problema in cui potreste imbatervi! Abbiamo affrontato tutte le questioni possibili?

Non proprio. La domanda più frequente ha bisogno di un capitolo a sé: **cosa devo fare in pubblico?**

EDUCARE VOSTRO FIGLIO IN PUBBLICO

Come gestire i crolli emotivi al supermercato e altre situazioni imbarazzanti

È arrivato il momento di fare i conti con il peggiore incubo di ogni genitore: cosa fare quando vostro figlio si comporta male in pubblico. Nessuno di voi vuole sembrare un mostro nella corsia delle caramelle del supermercato. E i bambini, anche quelli più piccoli, sembrano avere un radar automatico che percepisce la vulnerabilità psicologica dei genitori ansiosi.

Una volta interiorizzato il metodo "conto fino a 3", molti genitori si preoccupano quando sono in pubblico, perché non hanno a disposizione uno spazio per la pausa. La buona notizia è che questo problema può essere risolto senza troppa difficoltà. Quella cattiva è che esiste un problema ancora più grave, e nel fondo del loro cuore, tutti i genitori sanno di cosa sto parlando.

Il problema peggiore, quando siete in pubblico, è che i vostri bambini possono usare contro di voi un'arma che non hanno in privato: *la minaccia del pubblico imbarazzo*. A volte, questa minaccia dell'imbarazzo e della disapprovazione in pubblico fa dimenticare anche ai genitori più competenti cosa devono fare, spingendoli ad abbandonare i metodi collaudati e portandoli al crollo. Cercate di ricordare questo principio base: il benessere dei vostri figli sul lungo termine viene prima di qualsiasi preoccupazione sul breve termine rispetto a cosa pensano gli altri di voi.

Contare in pubblico

Immaginate che quando siete in compagnia di vostro figlio di cinque anni, la corsia delle caramelle del supermercato sia davvero un grosso problema. Sembra che ogni volta che percorrete quella corsia, vostro figlio chiede un dolcetto. Voi gli dite di no e lui diventa furioso. Si butta a terra, urla con tutte le forze e – cosa magnifica – attira l'attenzione di un gruppetto di persone che si è radunato per vedere come gestirete quella crisi.

Cosa fare? Per prima cosa, dovete assicurarvi che a casa vostra il metodo sia ormai collaudato. “Collaudato” significa che la maggior parte delle volte ottenete una risposta positiva già all'1 o al 2. Ora siete nel bel mezzo della corsia 5, vostro figlio sta urlando e si è riunita una bella platea. Guardate quel triste mostriciattolo, alzate un dito e dite: «E 1.» Lo fate con lo stesso temperamento calmo e severo che usate a casa.

Dov'è il segreto? Non tanto in quello che dite ma in quello che non dite. Non dovete, ad esempio, lasciarvi intimidire dalla minaccia del pubblico imbarazzo e bisbigliare: «Forza, dai, non mi far vergognare davanti a tutte queste persone.» Se lo fate, vostro figlio capirà che può approfittarsene. Non avrà più bisogno delle caramelle, perché si diventerà di più con voi.

Se necessario, contate fino a 2 e poi fino a 3. Guardate solo vostro figlio dritto negli occhi e nessun altro. A questo punto, naturalmente, vi chiederete: «Cosa devo fare quando arrivo al 3? Non c'è una stanza per la pausa.» Questo problema è molto più facile da risolvere di quanto pensiate.

Stanza della pausa, spazio della pausa

In tutti questi anni in cui ho insegnato il metodo “conto fino a 3”, i genitori mi hanno dato spunti preziosi su cosa fare in situazioni come queste. Questi genitori sono quelli che, nel pieno della lotta con il proprio figlio, hanno dovuto escogitare soluzioni alternative per la pausa mentre erano al ristorante, a teatro, dentro un negozio, al museo, al parco giochi o in chiesa.

La soluzione che propongo si chiama “stanza della pausa, spazio della pausa”. Ovunque c'è una stanza o qualcosa di simile oppure un posto simbolico in cui si può svolgere la pausa. Ad esempio, nella scena del litigio lungo la corsia delle caramelle, allo scattare del 3, alcuni genitori rimangono fermi sul posto tenendo il bambino per mano per diversi minuti. L'adulto in questo lasso di tempo non

deve parlare. Questo è un esempio di “spazio della pausa”. Una giovane madre, invece, mi disse che si portava dietro un tappetino per fare la pausa e che lo stendeva a terra in un punto qualsiasi del supermercato quando era necessario.

Alcuni genitori hanno scelto di far sedere i figli nel carrello della spesa come punizione. Tra le altre idee, potete anche individuare un angoletto del supermercato in cui fargli svolgere la pausa. Per i bambini più indisciplinati, il bagno può avere la stessa funzione. Fateli sfogare per un po' lì dentro. Alcuni genitori, che credevano che i figli enfaticassero i capricci davanti ad altre persone, hanno lasciato il carrello della spesa nel supermercato per portare il bambino a fare la pausa in macchina. Usare la macchina come luogo della pausa potrebbe far sorgere una domanda ad alcuni: «Perché devo scomodarmi io e uscire dal supermercato?»

La risposta è:

1. Perché si tratta di un bambino.
2. Perché sta imparando come ci si deve comportare.
3. Perché se vi “scomodate” per un attimo, farete un investimento importante sul loro futuro e sul vostro benessere mentale.

Ecco un'altra possibilità: se il bambino è abbastanza grande e non siete preoccupati all'idea di lasciarlo da solo, allo scattare del 3, fatelo aspettare, magari vicino a una delle casse o vicino al punto informazioni, mentre fate le vostre compere. Prima però assicuratevi ovviamente che non possa incorrere in nessun pericolo.

Durante le pause, non parlate. Nessuna ramanzina, urla o brontolii vari. A volte è molto difficile restare calmi ma dopo un po' il bambino capirà che fate sul serio. È successo che alcuni genitori che hanno visto che la situazione era abbastanza grave, abbiano lasciato il carrello mezzo pieno al supermercato e siano tornati a casa.

Suggerimento

In situazioni pubbliche c'è sempre una stanza oppure un posto simbolico in cui si può svolgere la pausa. E non dimenticate le alternative alla pausa. Solo perché gli altri vi guardano non significa che dovete farvi comandare da vostro figlio!

Se i bambini non vogliono venire con voi

Immaginate questa situazione: volete provare una ricetta nuova per cena e siete così eccitate per la realizzazione di questo piatto che non state nella pelle. Verso le cinque di pomeriggio, però, vi accorgete che mancano in casa due ingredienti essenziali. A peggiorare la situazione, i vostri due figli di sei e otto anni stanno giocando nell'altra stanza e, forse per la prima volta da due anni a questa parte, non stanno litigando. Dovete interromperli per forza e non avete tempo di chiamare la babysitter.

Ecco cosa fare. Dite ai bambini che devono venire con voi a fare la spesa e che ci vorrà circa un'ora. Sapete bene che non vogliono venire, ma non avete scelta. Proponetegli un accordo: se fanno i bravi mentre siete in giro (cioè se non arrivano al 3: dategli una possibilità in più visto che il tragitto è lungo e non volevano venire) ci sarà una sorpresina. La ricompensa può essere un euro oppure qualsiasi altra minima cosa. Se invece vi faranno arrivare al 3 durante il tragitto, niente sorpresina.

Alcuni genitori temono che questo sia un modo per corrompere i bambini. Lo è! Ma in realtà corrompere è pagare qualcuno per fare qualcosa di illegale. Qui invece stiamo ricompensando i bambini per fare qualcosa di legale e, oltretutto, funziona!

Se i bambini vogliono venire con voi

Io e mia moglie abbiamo vissuto un'esperienza interessante, mettendo in pratica con i nostri figli una tattica alternativa alla pausa per andare a prendere il gelato di sera. Le prime volte che uscivamo per il nostro gelato dopo cena, i bambini si azzuffavano come cane e gatto nei sedili posteriori della macchina e quando arrivavamo in gelateria, nessuno era più di buon umore.

Così, una sera dissi ai bambini: «Adesso andiamo a prendere il gelato, ma facciamo un patto: se mi fate arrivare a contare fino a 3 prima di raggiungere la gelateria, faccio inversione e si torna a casa. E niente gelato, per nessuno.»

Pieni di speranza, salimmo in macchina. I bambini iniziarono a litigare. Dissi: «E 1. Al 3 torniamo a casa.» Com'era prevedibile, arrivarono subito al 2 e poi, a metà strada, scattò il 3. Feci inversione e tornammo a casa. L'alternativa alla pausa fu l'interruzione dell'uscita serale. I bambini erano tristi e avevano un'espressione stupefatta e risentita.

Qualche giorno dopo ci riprovammo. Eravamo a neanche trecento metri da casa e i bambini iniziarono a litigare. Dissi: «E 1. Al 3 torniamo a casa.» Arrivai al 2 e poi al 3, feci inversione e tornammo a casa.

Sono sicuro che prima del tentativo successivo, i ragazzi si fossero parlati. Sarà andata più o meno così: «Non è giusto che tutti hanno un papà normale e noi no. Purtroppo il nostro è uno psicologo. Ma dobbiamo seguire i suoi stupidi giochetti, altrimenti ci mette in punizione.»

Quindi, una settimana dopo, il nostro intrepido gruppo partì di nuovo per la sua missione. Con mio stupore, i bambini iniziarono a litigare. Nella maniera più calma possibile, dissi: «E 1. Al 3 torniamo a casa.» Con mio ancora più grande stupore, i ragazzi si calmarono subito e fecero gli angioletti per il resto del tragitto. Alla fine ci godemmo tutti e quattro il gelato.

Morale della favola: a volte bisogna fare un po' di prove prima che i bambini credano alle vostre parole. Comunque, alcuni genitori mi hanno chiesto cosa fare se nel tragitto uno dei due bambini si comporta male e l'altro no. La risposta è: quello che si comporta bene mangia il gelato, l'altro non lo mangia. Ma non aspettatevi un rientro a casa piacevole.

Continuare a camminare

Un'altra tattica che alcuni genitori hanno usato con successo in pubblico ci riporta all'esempio del supermercato, in cui il bambino ha avuto una crisi lungo la corsia delle caramelle. Quello che hanno fatto semplicemente alcuni genitori è stato lasciare il bambino a terra e incamminarsi verso la corsia successiva. E poi, alla prima persona che incontravano, dicevano: «Mi scusi, ma cos'è tutta questa confusione che viene da quella corsia?»

Scherzi a parte, spesso il bambino inizia a preoccuparsi di dove siano finiti mamma e papà e si scorda le caramelle, correndo alla ricerca dei genitori. Naturalmente, non dovete allontanarvi troppo se il bambino è piccolo. A volte, però, alcuni bambini corrono verso i genitori e poi si ricordano delle caramelle e ricominciano il capriccio da capo. Cosa fare in quel caso?

La risposta a questa domanda dipende da due fattori: quanto bisogno avete di fare la spesa e quanto siete coraggiosi. Qualche anno fa, stavo facendo la spesa da solo in un piccolo supermercato del mio quartiere. Vidi entrare una donna con un bimbo di quattro anni. Lo prese in braccio, lo mise nel carrello e passò davanti al distributore delle gomme da masticare. Il bambino chiese una gomma, lei rispose di no e lui diede di matto. Lei continuò a spingere il carrello senza dire nulla.

Lo ci misi dieci minuti per fare la spesa, la donna anche. E durante questi dieci minuti il bambino non smise mai di urlare. Nel supermercato, che non era molto grande, si potevano sentire ovunque le sue urla agghiaccianti. Ma la mamma fu bravissima: lo ignorò per tutto il tempo. Era entrata per comprare una confezione di latte, dei peperoni e un pacco di riso e se n'era uscita esattamente con quelle cose. Mi ricordo di essere passato davanti a loro nella corsia della pasta. Mentre il bambino piangeva, la mamma guardava il pacco di riso con tutta calma e diceva: «Allora, un po' più di 100 grammi a testa... Sì, per stasera dovrebbe bastare.»

Fui davvero colpito. Ma quella mamma stava per precipitare dal suo piedistallo. Mi sbrigai perché non vedevo l'ora di uscire da quel supermercato chiasoso. Mi misi in fila per la cassa. Il putiferio alle mie spalle era sempre più forte. Loro due erano lì. La donna e il figlio stavano facendo la fila nella cassa vicino alla mia e la mamma aveva pagato prima di me perché aveva meno prodotti. Con grande sollievo, la guardai uscire dal supermercato, con il figlio che ancora urlava. Mentre passava davanti al distributore di gomme per la seconda volta, si fermò per comprare al figlio una gomma da masticare!

Ero allibito. In quel momento persi quasi tutto il mio decoro professionale. Volevo uscire, correre verso quella donna e dirle: «Mi scusi, signora. Lei non mi conosce ma io sono uno psicologo clinico. Posso parlarle un attimo?» Quella madre aveva appena premiato un capriccio lungo dieci minuti.

Potrebbero verificarsi degli episodi in pubblico in cui, qualsiasi cosa proviate a fare, vostro figlio non smetterà di fare i capricci. A quel punto, potete scegliere se resistere e finire di fare la spesa mentre il bambino continua a lamentarsi, portarlo in macchina fino a che non smetterà di urlare oppure tornare a casa.

Attenzione

Non premiate mai un capriccio dando al bambino quello che vuole! Così state sicuri che la prossima volta lo rifarà di nuovo.

Non portateli con voi, a meno che non abbiate scelta

Vi è mai capitato di andare in chiesa la domenica e di sedervi dietro a una coppia che ha un bambino di due anni? Naturalmente il piccolo non presterà attenzione

alla messa. Nemmeno i genitori, perché saranno concentrati a cercare di tenere buono il bambino per non disturbare le altre persone. E infine, neanche le altre dieci persone sedute intorno alla famigliola presteranno attenzione, perché saranno occupati a valutare se i genitori stanno educando bene o meno il loro bambino.

Quindi, in chiesa ci sono tredici persone che sarebbero anche potute restare a casa. Naturalmente, non stiamo dicendo che non dobbiate andare in chiesa, ma prima di recarvi in un qualsiasi posto, rifletteteci. Non complicatevi inutilmente la vita in pubblico mettendo i vostri bambini in situazioni che non possono gestire. Nell'esempio della chiesa, mentre i genitori fanno del loro meglio per far sì che il bimbo non disturbi le altre persone, queste ultime verranno comunque distratte.

Consigli per viaggiare in macchina

Viaggiare in macchina è una specie di esperienza a metà tra pubblica e privata che può porre i genitori di fronte a situazioni estremamente difficili e addirittura pericolose. In macchina, gli adulti spesso si sentono indisposti e passivi di fronte ai comportamenti sbagliati dei figli. E, a peggiorare la situazione, sanno che quando sono al volante le loro opzioni in termini educativi sono limitate. Avete mai guidato in autostrada con la mano sinistra sul volante e quella destra che si muove verso il sedile posteriore per cercare di afferrare il braccio di vostro figlio che sta prendendo in giro la sorella per la cinquantasettesima volta da quando siete partiti? Le vacanze dovrebbero essere un momento di svago, ma questo tipo di routine non è per niente divertente. Molti genitori mi hanno detto che hanno praticamente smesso di andare in vacanza a causa di scene spiacevoli e ricorrenti come queste.

Suggerimento

Viaggiare in macchina con i bambini può essere esasperante e può rendere la guida pericolosa. In macchina, i genitori si sentono spesso un pubblico passivo e in trappola di fronte ai comportamenti sbagliati dei figli. Non abbiate paura! Esistono molte tattiche che possono venirvi in soccorso.

Contare è molto utile mentre si portano i bambini in giro in macchina. Il punto, ovviamente, è come ci si deve comportare quando si arriva al 3. Le alternative alla pausa sono un'opzione possibile. Una coppia, ad esempio, ha stabilito il divieto di parlare per tutti, inclusi i due genitori, per quindici minuti, ogni volta che i bambini arrivavano al 3, perché si prendevano in giro, si picchiavano o si importunavano a vicenda. Altre famiglie hanno usato come tattica quella delle "multe" (decurtare i soldi dalla paghetta) di un certo numero di centesimi per ogni minuto di pausa del bambino.

Ma essere a bordo di un'automobile non vi impedisce di fare una pausa alla vecchia maniera. Quale sarà la stanza della pausa? Quella che state guidando! La vostra macchina è una moderna stanza a benzina. Nel corso degli anni, molti dei genitori che ho seguito hanno trovato utile la tattica di contare fino a 3 e poi accostare la macchina al lato della strada per fare la pausa. Questa strategia è drastica e ha un forte impatto sui bambini. I genitori possono rimanere seduti in silenzio in macchina mentre i piccoli fanno la pausa oppure scendere e approfittarne per sgranchirsi le gambe.

Per qualche motivo, contare in macchina ai bambini e fare la pausa una volta arrivati a casa non funziona altrettanto bene, a meno che non siate molto vicini a casa. Il problema risiede nel fatto che tra il comportamento sbagliato e la pausa trascorre troppo tempo. Inoltre, chiedere al bambino di fare la pausa mentre rientrate a casa potrebbe scatenare un'altra lite, perché di solito, quando si arriva a destinazione, ci si è già dimenticati del problema iniziale.

Così come nei tragitti più brevi, nei tragitti più lunghi e durante una vacanza, contare può essere un metodo efficace. Ma anche altre tattiche possono rivelarsi utili.

Tra le strategie alternative che i genitori usano in macchina, in maniera efficace, ricordiamo le solite attività molto utili come il gioco dell'alfabeto e la tombola da viaggio. Anche dividere i bambini, uno sul sedile anteriore e uno su quello posteriore può aiutare, così come usare un tablet in cui vedere i cartoni animati oppure partire verso le quattro del mattino, così i bambini dormiranno per la maggior parte del tempo. Un ottimo stratagemma è anche quello di dire ai bambini che gli regalerete dieci centesimi per ogni animale che vedono dal finestrino: così riuscirete a farli stare concentrati su qualcosa che non sia torturarsi a vicenda.

Il punto è questo: non imbarcatevi in un viaggio in macchina con i bambini, specialmente per una lunga vacanza, senza prima aver spremuto bene le menin-

gi. Tenete a mente tattiche come il metodo "conto fino a 3", perché vi saranno utili.

Ora che avete capito come funziona il metodo (e cosa fare quando vostro figlio si comporta male in pubblico), diamo un'occhiata alla **Storia di vita vera numero uno**. *Il caso del teppista capriccioso* vi spiegherà nel dettaglio il modo in cui una coppia ha adottato la tecnica del "conto fino a 3" con il figlio di cinque anni.

VINCITORE DEL NATIONAL
PARENTING PUBLICATIONS AWARD

2 MILIONI DI COPIE VENDUTE

CONTO fino a 3

Piagnistei, gelosie, bugie, aggressività: qualcosa vi suona familiare? Non fate altro che **urlare** e usare le **maniere forti** per far rispettare le regole ai vostri figli? Oppure siete nonni, zii o educatori alla ricerca di un valido supporto nel vostro compito quotidiano?

Con *Conto fino a 3* lo psicologo clinico Thomas W. Phelan vi insegnerà un metodo infallibile per riprendere il controllo della vostra famiglia, ponendo ai bambini i giusti limiti comportamentali e riscoprendo il piacere di stare insieme a loro.

Il metodo è dedicato a **bambini dai 2 ai 12 anni** e consiste in tre fasi:

- 1. Controllare i capricci:** fare sì che smettano di avere comportamenti negativi.
- 2. Incoraggiare i comportamenti positivi:** insegnare loro a portare a termine con facilità anche le più noiose e difficili attività quotidiane.
- 3. Consolidare il rapporto:** gestire al meglio la vostra relazione rafforzando il legame.

Per anni, milioni di genitori in tutto il mondo si sono avvalsi del famoso e pluripremiato metodo "conto fino a 3" per riportare la serenità all'interno della loro famiglia.



 eduka

€ 22,00 (i.i.)

