

1°Incontro: Introduzione alla costruzione del gruppo

I. Introduzione Generale

(Genitori e Bambini) 5 Minuti

Solo per questo primo incontro, fai stare genitori e bambini in un unico grande gruppo, per poter loro spiegare la struttura del Programma Bambini e genitori si dividono quindi nei rispettivi gruppi.

II. Presentazioni 15 Minuti

Etichette coi nomi: Quando I genitori arrivano, chiedi loro di scrivere solo il loro nome di battesimo su un'etichetta da fissare a ciò che indossano. Chiedi loro di firmare il registro delle presenze.

Esercizio di gruppo: il gioco delle M&Ms o del se fossi o... I formatori fanno passare tra I genitori una scodella di M&Ms e dicono: "Quando la scodella arriva a voi, vorremmo che prendeste qualche M&Ms, però senza mangiarle." Fatto questo, tutti i membri del gruppo (anche i formatori) a turno dicono tante cose su se stessi quante le palline di M&Ms che hanno preso. Se una persona ne ha presa una sola, potrebbe anche solo dire il suo cognome etc. Cerca di rendere questo esercizio il più divertente possibile per far rilassare il gruppo e far sentire tutti a proprio agio nel condividere qualcosa su se stessi. Ciò che scelgono di condividere può essere importante o banale, per esempio il numero di scarpa, dove sono nati o il loro colore preferito.

III. Importanza di venire agli incontri 5 Minuti

A. Spiega l'importanza della frequenza regolare e di non abbandonare il corso. È davvero molto importante che voi veniate ad ogni incontro. Quello che imparate ad un incontro è usato nell'incontro successivo quindi dovrete recuperare le lezioni perse." B. Discutere le ricompense per la frequenza. Discuti con il gruppo sulle ricompense proposte dalla tua organizzazione per chi frequenta sempre, chi completa i compiti a casa e le lezioni del programma. Idee per le ricompense: Pasti Babysitter - Buoni per il gelato - Biglietti cinema - Biglietti eventi sportivi - Oggetti non costosi - T-shirts - Felpe - Bibite - Gomma da masticare - Burro - Cacao - Buono in denaro - Buono noleggio video - Alimentari - Caramelle.

IV. Costruzione del Gruppo 15 Minuti

Cerca di creare uno spirito di gruppo che i genitori apprezzino e nel quale si sentano protetti per poter parlare onestamente dei loro problemi e preoccupazioni. Esercizio di Gruppo: "Le cose che ti piacciono di te stesso" 1. Innanzitutto, chiedi a tutti di scrivere sul loro foglio di lavoro "Ciò che ti piace", una cosa che a loro piace di se stessi, una del loro partner e una dei loro bambini. 2. Forma dei gruppi di due o tre persone e chiedi loro di condividere e discutere quanto scritto. 3. Poi chiedi a ciascuno di condividere con il resto del gruppo. Di qualcosa come: "Fare questo è veramente difficile. Le persone non pensano spesso a ciò che amano di se stessi e dirlo agli altri potrebbe apparire come vantarsi; però noi pensiamo che vi potrà essere molto d'aiuto. Molte persone pensano solo alle cose che non vanno e non a quelle che vanno bene." Alla fine dell'esercizio, chiedi al gruppo se vogliono chiedere qualcosa a chi ha condiviso o se vogliono offrire dei commenti o aggiungere altro (fino a 5 Minuti).

V. Come le Persone Imparano 15 Minuti

A. Parla in generale di come le persone imparano. Chiedi al gruppo di andare nella Guida dei Genitori (vedi anche sotto), alla parte "Apprendimento sociale e modificazioni del Comportamento". Esercizio di Gruppo: "Opinioni riguardo il cambiamento" Scrivi i "Pensieri Tristi" su un cartellone. Fai discutere le affermazioni al gruppo e cerca di far suggerire pensieri e affermazioni più positive. Scopo: Far emergere e discutere le idee che i membri del gruppo hanno riguardo il cambiamento, e scoprire cosa pensano riguardo l'educazione dei figli. Sii attento e proteggi i membri del gruppo dai sentimenti negativi derivanti dalle loro risposte o dal sentirsi in trappola.

Hai pensieri tristi o pensieri felici?

1. Non si può cambiare. "Così sono e così sarò sempre."
 1. Posso cambiare se so come farlo.
2. Se non sai perché fai certe cose, non cambierai.
 2. Non sempre serve sapere Perché fai ciò che fai. Tutto ciò che ti serve sapere è come Cambiare e Farlo!
3. Devi essere un genio o uno psicologo aiutare gli altri a cambiare.
 3. Le persone possono imparare modi per aiutare gli altri a cambiare.
4. Devi lavorare sodo per ottenere dei cambiamenti.
 4. Anche i piccoli cambiamenti aiutano molto.

VI. Esercizi a casa 5 Minuti

Osservare il comportamento positivo del bambino: Chiedi ai genitori di prendere nota o ricordare le volte che il loro bambino ha detto o fatto qualcosa che li ha fatti sentire bene (i genitori). I genitori dovrebbero riservare un'ora al giorno per tre giorni (la stessa ora ogni giorno) per osservare e prendere nota del comportamento positivo, usando il foglio di lavoro della Guida dei Genitori. Chiedi loro di essere specifici quando scrivono cosa i bambini hanno fatto che li ha resi felici, così i comportamenti potranno essere discussi all'incontro della settimana dopo. Chiedi ai genitori di leggere prima del prossimo incontro, le pagine relative all'età dei loro bambini nella Guida dei Genitori, Secondo Incontro, cosa i bambini possono fare.

2°Incontro: Cosa i bambini sono in grado di fare: finalità e obiettivi

I. Revisione dei compiti a casa 5 Minuti

Su un cartellone, fai una lista degli esempi dati dai genitori di cosa i loro bambini hanno fatto o detto in ognuno dei tre giorni in cui si sono esercitati. Dovrebbero essere esempi presi dalla Guida dei Genitori. Discuti le differenze tra i vari esempi: ciò che un genitore considera un comportamento appropriato, potrebbe essere considerato inappropriato da un altro. Per esempio: un bambino che dice ai genitori che non ha più bisogno di essere accompagnato a scuola da loro potrebbe far contenti alcuni genitori perchè vuol dire che sta crescendo, ma altri genitori potrebbero sentirsi tristi, respinti o inutili. Fai anche un riassunto dei contenuti della settimana precedente, collegando i concetti alla revisione dei compiti a casa.

II. Cosa i bambini sono in grado di fare 20 Minuti

Illustra: "Cosa sono in grado di fare i bambini" (5 Minuti)

A. Spiega che prima di provare a cambiare il comportamento dei bambini, è importante sapere cosa sono in grado di fare ad età diverse. Chiedere ai bambini di fare cose (come vestirsi da soli, allacciarsi le scarpe, lavare i piatti etc.) che non sanno fare perchè non sono grandi abbastanza serve solo a far sentire frustrati i genitori e a far vergognare i bambini. Sapere cosa sanno fare altri bambini della stessa età del vostro può servirvi da guida quando cercherete di cambiare il suo comportamento. I genitori dovrebbero aver letto le pagine relative al loro bambino prima di venire al gruppo. Discutete quali altre cose i loro bambini sanno fare. Le pagine lette descrivevano il loro bambino? Sottolinea che quelle sono solo indicazioni di cosa un tipico bambino riesce a fare a una certa età. Nessun bambino si sviluppa e cresce esattamente come un altro, quindi anche se ci sono cose che il loro bambino ancora non riesce a fare probabilmente non c'è motivo di preoccuparsi.

B. Chiedi ai genitori di completare il foglio di lavoro nella Guida dei Genitori. Chiedi loro di fare un elenco dei compiti e delle responsabilità che il loro bambino trova difficili da fare. Quando hanno finito, discutete in gruppo se le responsabilità elencate sono giuste per bambini di quelle età.

III. Attività di gruppo: Età e stadi dei bambini cosa ti puoi aspettare 25 Minuti

Leggi ogni situazione al gruppo e chiedi che discutano se ciò che sta succedendo è appropriato a quell'età.

1. Bill ha nove anni ed è al supermercato con sua mamma. Vuole delle caramelle, e quando la mamma dice di NO, Enrico si getta a terra e comincia a calciare e urlare "Voglio le caramelle!" (Che tipo di comportamento sarebbe più tipico per un bimbo di 9 anni in questa situazione? (esempio: si arrabbia e va via, urla, fa il muso alla mamma)

2. Siria ha sei anni e pensa sempre agli altri e ai loro sentimenti prima di tutto. Che tipo di mentalità è più tipica a quell'età? (ancora egocentrica; i suoi bisogni hanno la precedenza).

3. Gino ha 8 anni e sua mamma sceglie tutti i suoi vestiti. Ogni sera prepara quello che John dovrà indossare a scuola il giorno dopo. Cosa dovrebbe fare invece la mamma di John (lasciare che John scelga i suoi vestiti, dentro certi limiti, e che decida cosa si vuole mettere per andare a scuola, così lo aiuterebbe a sviluppare il suo senso di indipendenza e abilità di prendere decisioni.)

4. Lisa ha sette anni e il nonno le ha comprato un puzzle da 1000 pezzi per il suo compleanno. Quale regalo sarebbe stato più appropriato per un bambino di 7 anni? (Tropo Impegnativo, troppo lungo da finire, si stuferà, non riesce a vedere come dai pezzetti si arriverà alla figura finale, giochi e attività sono ancora centrate sui muscoli maggiori)

5. Claudio ha sei anni e il suo fratello maggiore gioca in una squadra Juniores. Il padre di Claudio vuole che lui rimanga seduto sulle panchine a guardare suo fratello per tutta la durata della partita. È una aspettativa realistica per un bambino di sei anni, e perché (a sei anni sono molto attivi e non riescono a star seduti per periodi lunghi; si dovrebbe lasciarlo giocare con altri bambini; correre in giro; usare il parco giochi) .

A. Lezione/Esercizio per definire gli obiettivi 5 minuti

Spiega che un punto importante del nostro corso consiste nel decidere cosa vogliamo dai nostri bambini e definire per loro degli obiettivi. Fare una lista di comportamenti negativi va bene per aiutarci a decidere cosa NON vogliamo che i nostri figli facciano . Ora, useremo questi comportamenti per decidere cosa invece VOGLIAMO che facciano. Per esempio: Quali sono i comportamenti giusti o positivi?" Chiedi al gruppo di condividere le loro idee su cosa costituisce un comportamento positivo. (Scrivi cosa dicono su un cartellone)

B. Creare finalità e obiettivi comportamentali 5 minuti

Chiedi al gruppo di andare al capitolo "Obiettivi" della loro Guida. Parla di "obiettivi" con i genitori. Fate scrivere un obiettivo importante per il loro bambino e poi che fate fare un elenco dei comportamenti specifici necessari per ottenerlo"

C. Esercitarsi a fare affermazioni positive (dire al bambino quello che Può fare) 15 minuti

Esercizio di gruppo : Lista di verifica degli obiettivi. Dì al gruppo “Ora andate alla “Lista di verifica degli obiettivi” della Guida dei genitori e scrivete qualche esempio (Per il tempo che avete a disposizione)
Esercizio di gruppo: Individuare precisamente i comportamenti

IV. Esercizi da fare a casa

Gioca al Gioco del Bambino con il tuo bambino per 10-15 minuti ogni giorno. (segnati l'orario così non ti dimentichi). Prendi nota di ogni Gioco del Bambino sul foglio Diario del Genitore. Il Gioco del Bambino è un esercizio, ma il “notare” è un'abilità che puoi usare con il tuo bambino durante tutta la giornata.

3°Incontro: Ricompense

I. Revisione dei compiti a casa 10 Minuti

Chiedere a tutti di condividere una cosa divertente che hanno fatto questa settimana e una cosa divertente che hanno fatto in passato con il proprio figlio. Come si sono resi conto che era divertente per il loro bambino? Il gioco del bambino è risultato divertente per entrambi?

II. Ricompense 40 Minuti

A. Parlare delle Ricompense 10 Minuti

I programmi comportamentali sono uno degli strumenti più efficaci per cambiare i comportamenti dei bambini. C'è una ragione molto semplice per questo: i bambini agiscono per ottenere cose che gli piacciono (premi, regali, attenzione, etc.). Gli adulti si comportano allo stesso modo. Parliamo dei modi in cui da adulti veniamo premiati al lavoro, a casa o nelle nostre relazioni. Ad esempio: "Mi piace quando..." ? (Formatori: fate un esempio personale). Fate in modo che i genitori diano esempi personali. I bambini inoltre evitano o cambiano comportamenti che risultano in punizioni, con l'essere ignorati, in lavori domestici extra, etc. Quelle cose per cui i bambini agiscono, sono chiamate "ricompense". Le ricompense sono uno dei modi più importanti con cui i genitori possono controllare quello che fanno i loro figli. Le ricompense sono utilizzate per rafforzare il comportamento che voi volete che il vostro bambino abbia. Puoi far sì che il comportamento avvenga più spesso, assicurandoti che questo sfoci in cose che divertano tuo figlio. Ad esempio, un bambino potrebbe voler passare più tempo facendo lo spelling se, come risultato, il bambino, ottiene di poter fare un gioco con il genitore. Questo funziona, ovviamente, solo se al bambino piace fare giochi con il genitore. Queste "cose che piacciono alle persone" e che esse lavorano per ottenere sono chiamate "ricompense". Essendo le persone diverse tra loro, anche le ricompense che puoi utilizzare saranno diverse per ogni bambino. Ciò che piace ad un bambino, ad un altro potrebbe non piacere affatto. Una ricompensa è qualunque cosa che mantiene o rafforza un comportamento buono (positivo). Alcune idee per le ricompense sono nella Guida dei Genitori.

B. Esercizi di Gruppo: Il Potere delle Ricompense 10 minuti

Chiedere se c'è un volontario/a che è disposto a raccontare una storia circa un'esperienza che ha avuto. Chiedi al volontario di lasciare la stanza per prepararsi a raccontare la storia, mentre il group-leader prepara il gruppo ad ascoltarla. Istruire i membri del gruppo alla vostra sinistra a sorridere e fare cenno con il capo e mostrare il loro interesse per la storia; chiedere a quelli alla vostra destra di evitare lo sguardo, di ridere, o di non mostrare alcun interesse. L'intero gruppo silenziosamente osserverà se il narratore si gira verso sinistra o se si avvicina. Far rientrare il narratore e chiedergli di cominciare. Quando la storia è finita, spiegare al narratore cosa è stato chiesto di fare al gruppo. Che cosa è successo? Le ricompense dei sorrisi e delle attenzioni hanno portato il narratore verso sinistra? Che cosa lui/lei hanno pensato stesse accadendo? Chiedere al narratore di descrivere cosa ha provato mentre osservava un lato incoraggiarlo e l'altro no.

Ricompense

Ricorda! Dare una ricompensa solo dopo che si è verificato il comportamento desiderato. Se il comportamento non si verifica, non dare la ricompensa! Una ricompensa rafforzerà o manterrà lo stesso comportamento in seguito. Mai dare al bambino una ricompensa prima che lui o lei ti abbia dato il comportamento che tu vuoi. Solo dopo! Che cosa dite se i genitori dicono che questa è corruzione?... Corruzione è: Illegale Non etica (una ricompensa per fare qualcosa di illegale). Ricompensa è: Un evento naturale Risultato di condotte positive (Esempio: paghetta) Non è offerta se il bambino non ubbidisce la prima volta

C. "Sei Cose da Ricordare a proposito delle Ricompense"

Scrivi i punti fondamentali sul foglio:

- 1) Ricompensa frequentemente.
- 2) Ricompensa subito.
- 3) Osserva il bambino.
- 4) Mostrati entusiasta.
- 5) Di a tuo figlio cosa ti è piaciuto.
- 6) Accompagna le ricompense con sorrisi e gratificazioni.

D. “Prestare attenzione” e Ricompense sociali 20 Minuti

Discuti del “prestare attenzione” e del come noi lo utilizzeremo come ricompensa più avanti quando si combineranno i gruppi dei genitori e dei bambini. Esercitati con il “Prestare attenzione” usando le simulazioni.

III. Compiti a casa 10 Minuti

A. Chiedere a ciascuno di completare le schede riguardanti “Cose che piacciono al tuo bambino” della Guida dei Genitori. B. Chiedere ai genitori di prendere nota di ogni volta che danno ai loro bambini una ricompensa durante il Gioco dei Bambini, per 15 minuti ogni giorno. Registrate in Guida dei Genitori, nella “Registrazione delle Ricompense Sociali Positive.”

4°Incontro: Prestare attenzione e ignorare

I grafici della ruota dei premi

I. Revisione degli esercizi a casa 10 Minuti

Chiedi ai membri del gruppo di condividere le esperienze acquisite durante il Gioco del Bambino. Quale tipo di ricompensa i loro figli hanno mostrato di gradire di più? Queste saranno usate per le ruote dei premi e per i grafici, che verranno descritti più avanti.

II. Prestare attenzione ed ignorare 30 Minuti

Spiega le abilità. “Prestare attenzione ed ignorare” 20 Minuti

1. Premia il comportamento soddisfacente Impara a Premiare
 - a. Premia immediatamente. Più aspetti, meno significato avrà per tuo figlio
 - b. Sottolinea quello che ti è piaciuto. Assicurati che tuo figlio capisca quale comportamento stai premiando.
 - c. Sii costante. Quando inizi a premiare un comportamento, devi premiarlo ogni volta.
 - d. Riduci le ricompense. Quando il comportamento si fa più frequente, inizia a ridurre le ricompense.
 - e. Sii sincero. Devi essere sincero nelle tue ricompense. Non sembrare falso o bugiardo.
 - f. Premiando. Assicurati che le ricompense piacciono al bambino. (Per un bambino di 7 anni, un grande abbraccio ed un bacio di fronte ai suoi amici possono rivelarsi “il bacio della morte”).
2. Ignora il comportamento inaccettabile

NOTA: Potrebbe essere necessario insegnare la tecnica dell'ignorare all'inizio del programma, se il bambino sta assumendo un comportamento inappropriato all'interno del gruppo ad un livello moderato. Visto che la procedura dell'ignorare può essere insegnata indipendentemente dalle tecniche dei rinforzi positivi, non è necessario, in questo caso, seguire lo schema del corso.

Imparare ad ignorare

Ignorare è un modo per sminuire il cattivo comportamento del bambino ed è molto più facile da usare rispetto alla disciplina. Il comportamento normalmente scompare quando il bambino non riceve in cambio premi. Molti genitori comprendono la ragione dell'ignorare il bambino, ma riferiscono di averla provata e di non aver ottenuto risultati. Per questa ragione abbiamo sviluppato una serie di tecniche che fanno funzionare l'ignorare.

a. **Non guardare il bambino.** Sfortunatamente, molto spesso quando un bambino ha assunto un cattivo comportamento, è difficile ignorare l'azione. Il bambino può fare impazzire il genitore, o farlo ridere. Qualunque sia la ragione, i genitori spesso ricompensano questo comportamento con un piccolo sorriso, un cipiglio, o anche uno sguardo al bambino. Per questa ragione vogliamo che tu ti allontani dal bambino. In questo modo Lui/Lei hanno meno possibilità di vederti sorridere o dare loro anche una minima attenzione che può far continuare il bambino nel suo comportamento.

b. **Non parlare con il bambino.** Questo può essere difficile, specialmente se il bambino ti chiede perché tu lo/la stai ignorando, o se aumenta il comportamento cattivo per mettere alla prova i tuoi limiti. Non parlare al bambino una volta che hai iniziato. Puoi dirgli perché lo stai ignorando solo dopo che è cessato quel comportamento, altrimenti stai premiando il comportamento prestandogli attenzione. Potresti allora dire una cosa simile a questa: “Carlo, ti ignorerò fino a quando piagnucolerai. Questo significa che mi girerò e me ne andrò senza dirti nulla. Appena avrai smesso di piagnucolare io smetterò di ignorarti”. Il genitore poi mostra la tecnica dell'ignorare al bambino.

c. **Non toccare il bambino.** Il bambino potrebbe provare a toccare il genitore una volta che questi ha iniziato ad ignorare. Il bambino potrebbe tirare il genitore o provare a sedersi sulle sue gambe. È una buona idea stare in piedi mentre si ignora il bambino, perché il bambino impara che lo/la sta ignorando ed inoltre gli rende più difficile trovare un contatto. In casi più gravi potresti essere costretto a lasciare la stanza. Questo “Opposto del Time Out” è utile, ma potresti non sapere se il comportamento è terminato se il bambino è in un'altra stanza. È importante che l'ignorare termini quando il comportamento ha fine. In realtà, tu stai ignorando il comportamento mentre lo stai guardando finire.

2. Comportamenti esplosivi 10 minuti

Chiedi ai membri del gruppo, a coppie, di completare le "Schede di lavoro del prestare attenzione e dell'ignorare" (Guida dei Genitori). Il Group Leader guida la scelta dei comportamenti a seconda dell'appropriatezza delle tecniche del prestare attenzione o dell'ignorare. Non usare il prestare attenzione e l'ignorare per comportamenti che necessitano di essere limitati in modi più severi. Prepara i genitori in modo che possano esercitarsi nel prestare attenzione e nell'ignorare durante il loro Gioco del Genitore, che sarà loro spiegato più avanti nell'incontro con genitori e figli insieme.

III. Premiare sistematicamente: "I Grafici e la Ruota dei Premi" 20 Minuti

Spiega che i genitori e i figli prepareranno queste cose durante il gruppo famiglia nella seconda parte dell'incontro. Utilizza 10 minuti per rivedere cosa sono "I Grafici e la Ruota dei Premi", come vengono utilizzati ed il motivo per cui vengono utilizzati. Se le Ruote dei Premi sono difficili da fare, usare dei dadi è un'alternativa che funziona. Discuti su possibili ricompense (piccole ed immediate) che potrebbero essere usate nelle loro ruote dei premi individuali (fai riferimento a Guida dei Genitori,). Scegli il comportamento su cui vuoi che lavori tuo figlio (es. pulire la stanza, giocare silenziosamente mentre mamma è al telefono, etc.).

IV. Compiti a casa 5 Minuti

A. Chiedi ai genitori di usare la tabella a punti e la ruota dei premi con i loro figli e di riportarle al gruppo la prossima settimana. B. Utilizza il comportamento scelto dalle schede di lavoro, Guida dei Genitori, ed esercitati con prestare attenzione ed ignorare per tutta la settimana. Ricorda ai genitori di discutere i loro piani con i figli prima di utilizzare prestare attenzione ed ignorare.

5°Incontro: Rafforzamento della capacità educativa in famiglia.

Analisi grammaticale della lingua familiare.

La riunione di famiglia

I. Revisione dei compiti per casa

Chiedi ai membri del gruppo di far vedere, a turno, le tabelle e le ruote dei premi, dicendo se sono state d'aiuto oppure no per raggiungere il comportamento desiderato. Poi discutete la pratica fatta a casa sulle cose positive dette durante il Gioco del Bambino (se è sembrato strano farlo, era difficile, diverso etc.)

II. Analisi grammaticale della lingua familiare 40 Minuti

A. Saper comunicare 5 Minuti

- Forse la più importante abilità che i genitori devono acquisire ed imparare ad usare.
- Aiuta a costruire rapporti felici e profondi.
- Determinante del successo di altre abilità dei genitori (ricompense sociali, notare etc.)
- Aiuta le persone a capire che cosa sta succedendo nella loro vita così che siano in grado di occuparsene.
- Aiuta a mettere in prospettiva sentimenti e problematiche e a semplificare i problemi.
- Saper identificare sentimenti ed emozioni aiuta le persone a gestirli e controllarli meglio.
- Aiuta a risolvere i problemi.

Spiega che per comunicare e risolvere problemi, servono soprattutto due abilità: a. Ascoltare gli altri – ruolo di chi ascolta. b. Esprimersi – ruolo di chi parla.

B. Colui che parla - Comunicare messaggi 5 Minuti

Ruolo di chi Parla

- Parla di ciò che tu senti e pensi.
- Usa messaggi con "io..." per:
 - Dire che sentimenti/sensazioni provi.
 - Descrivere un comportamento problematico in modo non accusatorio.
 - Spiega le ragioni per i tuoi sentimenti. Per esempio: lo mi preoccupa molto (emozione) quando non ti vedo tornare dopo la scuola (comportamento) perché non so dove sei e penso che potrebbe esserti successo qualcosa (Effetto su di te).
- Parla di problemi di comportamento specifici. Non generalizzare, provare a indovinare i motivi o insolentire (Tu sei così pigro, sei proprio uno sconsiderato)
- Se ciò che dici suona come una critica, prova a esprimere anche il tuo affetto e il tuo amore, e che credi che la persona possa fare meglio.

C. Colui che ascolta – Ricevere Messaggi 5 Minuti

Ruolo di chi ascolta a. Ascolta in modo attivo per capire esattamente cosa sta dicendo la persona. Cerca di metterti nei panni dell'altro per capire cosa pensa e come si sente riguardo un certo argomento, cerca di mettere da parte i tuoi sentimenti. b. Esprimi comprensione e accettazione con il tono della voce, la tua posizione e espressione del viso, e ripetendo le cose più importanti che l'altro ha detto - i suoi pensieri, conflitti, desideri e sentimenti - per essere sicuro di avere capito bene. c. Anche se non la vedi allo stesso modo, di che rispetti la sua opinione.

D. Blocchi alla comunicazione 10 Minuti

Blocchi/ostacoli a una comunicazione efficace.

- Incolpare: Dire che un problema è tutta colpa dell'altra persona crea una situazione di opposizione tra le due persone invece di incoraggiare la risoluzione del problema lavorandoci insieme con spirito di squadra. L'obiettivo è risolvere il problema, non di incolparsi o litigare per quello che è successo.
- Cambiare argomento: parlare di qualcosa che non ha niente a che vedere con l'argomento di cui avete iniziato a parlare.
- Apparire scoraggiati: "Che senso ha, tanto non servirà a niente". Fa pensare che tu non vuoi cercare di trovare un accordo.
- Interrompere il dialogo: "Se non facciamo come dico io, lasciamo perdere tutto." Si risolve poco quando una o entrambe le persone non vogliono parlare.
- Atteggiamento difensivo: Succede quando una persona sente di essere incolpata o fraintesa. Potrebbe causare dispiacere o far finire bruscamente la conversazione.
- Non guardare in faccia la realtà: Negare che un problema esista così non lo si deve affrontare ne' parlarne. Anche se non fosse un problema per te, lo potrebbe essere per un'altra persona della famiglia. Per avere buone relazioni familiari, parla della situazione e aiuta quella persona a risolvere il problema.

7. Frasi troppo lunghe: Vengono percepite come noiosi rimproveri. Sii breve e preciso invece di fare troppi esempi per illustrare la tua opinione.
8. Leggere il pensiero (presumere): Dire o far intendere che tu sai cosa l'altro pensa. "Il pallone ti interessa di più di ogni altra cosa".
9. Denigrare: Insolentire, insultare le idee o gli sforzi degli altri. "È meglio che mi occupi io di questo. Sai che tu te la prendi troppo".
10. Sarcasmo: Umorismo che sminuisce l'altro.
11. Usare termini assoluti: "Tu sempre...", "Tu mai...", Nessuno mai fa qualcosa "sempre" o "mai", ci sono sempre eccezioni. Non lascia spazio alla discussione.
12. Parlare per gli altri: Forse può funzionare nel breve termine, ma alla lunga le famiglie spesso subiscono conseguenze negative quando si parla a nome degli altri. "Tanto a lei quest'idea non piacerà".

E. Esercizio di gruppo 15 Minuti

Prima parte: esercitati senza il tuo partner. Dividi i genitori in gruppi di tre persone, se ci sono coppie, non dovrebbero essere nello stesso gruppo perché è più facile esercitarsi e imparare nuovi modi di parlare e reagire con un estraneo che non con qualcuno col quale si hanno già dei modi consolidati di comunicare. I formatori possono partecipare per far sì che ogni gruppo abbia tre persone, cioè un osservatore che aiuta e sostiene (coach), una persona che parla e una che ascolta. I gruppetti quindi simuleranno una situazione qualsiasi per tre o quattro minuti. L'osservatore deve commentare e suggerire, e fare ulteriori osservazioni alla fine. Ogni membro del gruppetto deve avere l'opportunità di provare a far pratica in tutti e tre i ruoli. Chiedi al gruppo di parlare di argomenti che non riguardino i rispettivi partners, quindi di hobbies, del lavoro o di qualcosa che hanno fatto. Se nel corso della simulazione a volte capita che uno comincia a parlare del proprio partner, l'osservatore deve intervenire e fermarlo. Questo aiuta ad evitare aree di potenziale conflitto tra i partners così che il gruppo può dedicare la sua completa attenzione alle nuove abilità da imparare. Il formatore si assicura che tutti hanno provato a fare sia chi parla, chi ascolta e chi osserva e sostiene prima di passare alla pratica successiva. Informa il gruppo che al prossimo incontro faranno pratica coi rispettivi partners (chi è in coppia) e anche che impareranno come discutere di argomenti delicati.

Esercitazione con i propri partners o altri membri del gruppo. Spiega che per i prossimi 10 minuti di questo incontro si farà pratica delle abilità di comunicazione con il proprio partner se c'è, o con un altro membro del gruppo. Spiega che questo sarà un esercizio di "riscaldamento" per prepararsi a quando più tardi ci si ritroverà con il gruppo dei bambini.

III. La riunione di famiglia 15 Minuti

Molte famiglie già fanno "Riunioni di famiglia". Alcune chiamano queste riunioni consigli di famiglia, riunioni di casa, incontri di pianificazione o altre cose. Sono uno dei segnali di un ambiente familiare solido dove ci si aiuta a vicenda. Vi suggeriremo uno schema di base per organizzare riunioni di famiglia. Ognuno di voi poi lo potrà poi modificare per adattarlo ai valori e alle usanze della vostra famiglia. Discuti con il gruppo cosa sono le riunioni di famiglia e perché si consiglia di farle. Discuti col gruppo come far partire le riunioni di famiglia, come condurre la prima riunione, e una bozza di agenda per la riunione.

IV. Pratica a casa

I vostri bambini hanno discusso nel loro gruppo questi stessi concetti sulla comunicazione, ma in un modo e con parole più facili da capire. Vorremmo che voi la prossima settimana passiate 10 minuti ad esercitarvi in queste abilità comunicative con il vostro bambino. Chiedi ai genitori di fare la loro prima Riunione di Famiglia.

Riunione di Famiglia

Nome: _____ Data: _____

Registrazione degli argomenti discussi nella pratica a casa delle abilità di comunicazione familiare:

La mia opinione su:

1. I sentimenti di cui ho parlato.
2. I sentimenti di cui hanno parlato gli altri familiari.
3. Penso che i miei familiari mi abbiano capito:
(a) molto bene (b) abbastanza bene; (c) abbastanza poco.
4. Penso che, dopo questa discussione familiare, capisco me stesso:
(a) molto bene; (b) un po' meglio; (c) molto meglio.
5. Penso che, dopo questa discussione familiare, capisco i membri della mia famiglia:
(a) come prima; (b) un po' meglio; (c) molto meglio.

Foglio di valutazione delle abilità di comunicazione della famiglia

Nome del Familiare _____

Nel ruolo di chi parla

1. Usa frasi con "lo .." per descrivere sentimenti
2. Dice una cosa per volta
3. Dice cose positive
4. È specifico
5. Dice quello che vuole
6. Parla agli altri
7. Litiga

Raramente A volte Sempre

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Nel ruolo di chi ascolta

1. Interessato e attivo
2. Accetta opinioni degli altri
3. Chiede se non ha capito
4. Interrompe
5. Giudica o da consigli non richiesti

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Nel ruolo di osservatore/suggeritore

1. Elogia lavoro ben fatto
2. Offre suggerimenti

_____	_____	_____
_____	_____	_____

6°Incontro: Rafforzamento delle capacità educative in famiglia

PREMESSA

Con le pagine che seguono siamo giunti alla metà del percorso specialistico volto a rafforzare sia le competenze educative dei Genitori, sia le abilità dei Ragazzi nello sviluppare comportamenti adeguati a conseguire migliori risultati a scuola e a farsi apprezzare nell'ambiente in cui vivono: famiglia, amici, compagni di scuola.

A questo punto diventa importante affrontare il tema della droga.

E' opportuno ricordare che lo scopo del Progetto-quadro EDU.CARE, promosso dal Dipartimento Politiche Antidroga della Presidenza del Consiglio dei Ministri, **è prevenire il consumo di sostanze stupefacenti.**

Prevenire, portando a conoscenza di giovani e adulti le evidenze scientifiche degli ultimi anni che provano, al di fuori di ogni possibile dubbio, i danni provocati dalla droga.

Da tutti i tipi di droga.

In special modo sui giovani e sui giovanissimi.

Un approccio educativo che potrà essere di ausilio alle famiglie, agli educatori e ai formatori. Formatori che, in molti casi, hanno un ruolo cruciale anche nella crescita professionale del personale dei servizi di lotta alla droga, quali i SERT e i Centri di Ascolto, Informazione e Consulenza, cioè i CIC, presenti nelle scuole.

Per il bene dei giovani e, quindi, per prevenire che essi si avvicinino al mondo delle "sostanze".

Oppure per meglio curare e comprendere le persone che hanno già varcato la soglia del consumo.

Questo è lo scopo degli incontri che seguono.

In esse saranno frequenti i riferimenti alle **neuroscienze**, perché oggi rappresentano il punto centrale per la comprensione di come realmente le sostanze stupefacenti influenzino i comportamenti e di quali siano le loro conseguenze: in primo luogo si tratta di comprendere esattamente la loro influenza **"nel deviare il fisiologico sviluppo e la maturazione cerebrale degli adolescenti che consumano droghe in un'età in cui il loro Sistema Nervoso Centrale sta strutturando complesse connessioni"** (Giovanni Serpelloni, "Neuroscienze e dipendenze" seconda edizione, 2010).

Sulla base delle nuove conoscenze, soprattutto relative alla **maturazione cerebrale**, emerge chiaramente la necessità di arrivare a specifici programmi di **diagnosi precoce, per identificare, quanto prima possibile, l'uso di sostanze nei minori (età 12-17 anni).**

Un aspetto che attualmente appare alquanto trascurato, "permettendo così che **moltissimi giovani restino sotto l'influsso neuro-tossico delle varie sostanze dai 5 agli 8 anni prima di arrivare all'osservazione specialistica** (*ibidem*)"

Con danni gravissimi ad un cervello in piena evoluzione.

Queste nuove frontiere della conoscenza, unite ad una diagnosi precoce, aprono prospettive ancor più interessanti per quanto riguarda la cura: possiamo, infatti, calcolare la durata dei vari interventi curativi a seguito dell'allontanamento duraturo dalla sostanza stupefacente.

E'infatti ,oggi, **scientificamente fondata la convinzione che la "guarigione" dalla tossico- dipendenza sia sempre possibile, a condizione che si attuino le scelte tempestive e più opportune, insieme alle corrette terapie.**

6°Incontro / Parte prima: neuroscienze, droga e prevenzione.

LE DROGHE

Nello scorso Novembre 2010 sono stati presentati i risultati del Progetto SPS, relativo al consumo di droghe tra gli studenti delle Scuole Secondarie Superiori Italiane: un progetto, quello ora citato, promosso dal Dipartimento Politiche Antidroga della Presidenza del Consiglio dei Ministri, in collaborazione con il Ministero dell'Istruzione (MIUR), curato dall'Università di Roma Tor Vergata: Centro Interdipartimentale di Biostatistica e Bioinformatica, sotto la responsabilità scientifica della Prof.ssa Carla Rossi.

Tale progetto ha coinvolto un campione di 48.576 studenti, rappresentativo di 2.595.002 loro colleghi di 495 Scuole Secondarie di Secondo Grado dell'Italia del Nord-Ovest, Nord-Est, Centro, Meridione e Isole.

Si tratta di una ricerca tra le più ampie mai condotte in Italia, da cui emergono risultati senza dubbio allarmanti: nel mese precedente al momento della compilazione del questionario/intervista (più precisamente nei 30 giorni precedenti) la percentuale di ragazzi e ragazze che aveva consumato "sostanze" era la seguente:

MASCHI	quindicenni	sedicenni	diciassetenni	diciottenni	diciannovenni
CANNABIS	5,2	11,7	17,9	20,1	22,4
COCAINA	0,8	1,2	1,4	2,2	3,5
<i>TRANQUILLANTI</i>					
CON ALCOL	1,0	1,3	1,9	2,0	1,8
FEMMINE	quindicenni	sedicenni	diciassetenni	diciottenni	diciannovenni
CANNABIS	4,1	7,2	10,7	12,9	13,4
COCAINA	0,6	0,9	0,7	1,1	1,2
<i>TRANQUILLANTI</i>					
CON ALCOL	1,6	2,4	2,1	2,4	3,0

Alla domanda "Dove si consumano le sostanze ?" le risposte erano state:

CANNABIS: prevalentemente all'aria aperta (circa 38%), a casa di amici (circa 20%), alle feste (circa 10%),

COCAINA: prevalentemente a casa di amici (circa 25%), oppure sia in discoteca che in luogo aperto (circa 15%), alle feste (circa 10%),

TRANQUILLANTI

CON ALCOL: in assoluta prevalenza a casa propria (circa 75%),

ECSTASY: prevalentemente in discoteca(42%) a casa di amici(circa 12%), alle feste o ai rave party (circa 10%), un po' meno all'aperto o per strada (circa 8%).

Infine, alla domanda "Perché si provano le sostanze ?" la maggioranza degli intervistati aveva risposto :

PER CURIOSITA' (58%).

Ulteriori risposte:

PER "SBALLARE" (9%),

PER DIMENTICARE (6%),

PER ACCRESCERE IL DIVERTIMENTO (5%),

PER NOIA (3%) oppure PER NON ESSERE ESCLUSO DAL GRUPPO (2%),

NON RICORDO (8%).

I dati ora citati sono, dunque, allarmanti.

Così come è allarmante che in Italia il consumo di droghe stia crescendo, collocando il nostro Paese al quarto posto in Europa per l'uso di "sostanze".

Allarmarsi e stare in guardia è certamente giusto.

Ma non è affatto vero quanto si sente spesso ripetere: che, cioè, tutti i giovani facciano uso di droga.

Anzi, **è assolutamente falso.**

Si stima che circa ottanta giovani europei su cento (80%) non ricorrano alla droga, né la utilizzino neppure occasionalmente.

Il ricorso alla droga, infatti, è sempre una malattia.

Come è una malattia la carie dentale.

Ma mentre in quest'ultimo caso ne conosciamo le cause e cioè la scarsa igiene orale e tutti concordiamo che occorre andare al più presto dal dentista per curarla, circa la droga duplice è la differenza.

Innanzitutto le cause del ricorso alla droga possono essere le più diverse (cause multifattoriali, come si usa dire) ed è, quindi, di modesta utilità volerle ad ogni costo individuare.

In secondo luogo, siamo -a mala pena- coscienti che le sostanze stupefacenti sono sempre illegali, ma siamo ancora ben lontani dall'aver tutti acquisito la consapevolezza che la droga è una malattia: proliferano anzi mille errate convinzioni circa le droghe cosiddette leggere "che non farebbero male o, almeno, ne farebbero poco".

Infine, quando si è di fronte al ricorso alla droga da parte di qualcuna delle persone che ci sono vicine (figli o congiunti che siano) siamo ancora lontanissimi dal sentire la necessità in primo luogo di accertare con certezza se il sospetto di "avvenuto uso" di sostanze sia fondato o no.

E, in secondo luogo, nel caso di acquisita certezza dell'avvenuto uso, siamo lontani dal sentire l'urgenza di ricorrere alla cura: come avviene invece per la carie dentale e il dentista.

Errori gravi entrambi.

Si è accennato poco sopra che è scarsamente possibile, nonché di scarsa utilità pratica, sforzarsi a scoprire quali siano le cause della tossicodipendenza: che variano in relazione a ciascun individuo e alla sua specifica personalità..

E' invece una certezza che, se non si usa droga, è impossibile diventarne dipendente.

Al più vi potranno essere fattori, non certo di dipendenza, ma di qualche eventuale, futuro e, per fortuna, incerto rischio: come il fatto che la madre abbia assunto sostanze durante la gravidanza.

Se dunque le cause della tossicodipendenza possono essere plurime, sono sfuggenti ed è di poco conto l'accanimento nell'indagarle, appare importantissimo conoscere, di contro, quali siano i fattori di rischio. I quali sono conoscibili con sicurezza e quindi contrastabili con opportuni e adeguati fattori di protezione.

Provando a raffigurare la nostra vita come una linea, ai fini della rilevazione dei rischi connessi alla droga è opportuno scandire tale linea in periodi.

Il primo periodo precede il concepimento e lo si può definire come rischio derivante dalla famiglia (familiarità): ad esempio l'aver uno o entrambi i genitori penalizzati da una storia di carcerazione alle spalle, di disturbo mentale, di alcolismo, di dipendenza da sostanze.

Il secondo periodo riguarda il periodo della gravidanza e si riferisce alla sola madre: l'uso di sostanze in gravidanza da parte materna o eventi stressanti quali lutti, tracolli economici, incidenti.

Il terzo periodo potenziale generatore di fattori di rischio è il primo anno di vita: eventi stressanti vissuti dalla madre possono ripercuotersi sul neonato determinando quello che viene definito come un "attaccamento disordinato" del bambino alla mamma e che può causare successivi disturbi del comportamento con una frequenza che è quasi sette volte superiore alla media.

Quarto periodo generatore di rischio è l'arco di anni dell'infanzia: durante i quali il bambino può manifestare disturbi di comportamento, disturbi di iperattività e disattenzione, disturbi provocatori .

Spesso si definisce quanto sopra come *le tre sorelle*: si tratta dei *disturbi esternalizzanti*.

La presenza di fattori di rischio – sia ben chiaro- non indica affatto una "predestinazione".

Non esiste infatti nessuna predestinazione nel campo delle droghe.

Né quando un bambino assume atteggiamenti aggressivi, ciò significa necessariamente che soffre di disturbi del comportamento.

L'esistenza di fattori di rischio indica però la necessità di valutarne la gravità e, soprattutto, di contrapporre ad essi opportuni fattori di protezione, il più presto possibile.

Non solo chi vive in un ambiente in cui si consumano droghe, ma anche il ragazzo non-consumatore che a 15-17 anni manifesta una elevata capacità di mettersi nei guai, ha una alta probabilità di crescere a rischio: se non lo si affianca con opportuni fattori di protezione, educativi soprattutto e, se non basta, terapeutici.

Ad esempio, se il padre è alcolista occorre distinguere se il rischio sia più o meno elevato.

E' elevato se il genitore è alcolista attivo.

Se, cioè, continua tuttora a bere.

Protezione adeguata potrebbe essere, in quel caso, convincere la famiglia a lasciar trascorrere al bambino la maggior parte del tempo a casa di nonni o zii.

Il rischio è, di contro, mitigato se il genitore ha smesso di bere.

Ancor meno elevato se – per riprendere l'esempio del genitore alcolista- egli ha smesso di consumare alcool da 10-15 anni.

Per una protezione adeguata non è, allora, più nè necessaria, né opportuna qualche forma di allontanamento del bambino, ma semplicemente una certa attenzione da parte della madre o di entrambi i genitori, il padre ex alcolista compreso.

In concreto, dunque, il rischio può anche essere elevatissimo, ma per contrastarlo è sempre possibile creare intorno alla persona protezioni altrettanto elevate.

Un solo esempio è sufficiente: il ragazzo soffre di disturbi comportamentali, ma l'ambiente che lo circonda ha creato intorno a lui una protezione altissima convincendolo a sottoporsi a trattamento.

Nel caso, invece, di uso avvenuto di droga, si aprono sono tre scenari:

- 1) l'uso "una sola volta" senza ripetizione alcuna,
- 2) l'uso per più volte e/o la continuazione occasionale, più o meno frequente,
- 3) la continuazione dell'uso per la durata di un anno intero: che segna l'inizio della dipendenza, con le relative misure normative che incentivano il ricorso alle cure, quali l'esenzione dal ticket.

Qualora dopo il primo anno la continuazione dell'uso e le recidive si protraggano per ulteriori 12 mesi o più, si entra in quella che viene definita la dipendenza cronica.

Per quanto concerne l'attivazione dei fattori di protezione per contrastare i fattori di rischio, dopo aver in precedenza premesso che i fattori di rischio sono conoscibili con sicurezza e quindi sempre contrastabili, occorre dire che il primo e fondamentale intervento efficace è la prevenzione.

Prevenire significa mettere in atto tutto ciò che consente di evitare il contatto con la droga: in primo luogo si tratta di combattere la disponibilità di sostanze in un determinato territorio e il relativo spaccio.

Se non c'è disponibilità di sostanze *in loco*, non è possibile nemmeno il consumo: situazione, peraltro, rarissima.

Se la disponibilità è scarsa- caso relativamente più frequente- l'accesso alla droga è, quanto meno, più difficile.

Combattere la disponibilità di sostanze nel territorio e lo spaccio è -come è noto- compito prevalente di magistratura e forze dell'ordine, con l'aiuto dei cittadini stessi.

Compito indubbiamente terribilmente arduo, nonostante i pur ottimi risultati che spesso si riescono a conseguire: in Italia come negli altri Paesi evoluti.

Oltre al lavoro di *intelligence* e polizia, prevenire significa educare a partire dalla giovanissima età e, comunque, ben prima dei 14 anni, tenendo conto che il primo consumo può avvenire già a 12-14 anni o prima ancora.

Educazione da parte dei genitori, innanzitutto.

La famiglia o il singolo congiunto, in caso di famiglie "mono-parentali" in cui sia presente un solo genitore, hanno un ruolo fondamentale nel trasmettere un'educazione che formi il bambino o l'adolescente a tenersi lontano dalla droga.

Ma anche la funzione educativa della famiglia o del singolo genitore incontra limiti:

è esperienza comune a tutti noi che, mediamente, i genitori impegnati fuori casa possono dedicare ai propri figli 1-2 ore prima di uscire di casa al mattino e 4-5 ore al massimo la sera, al rientro a casa.

Occorre quindi prendere atto che il gruppo dei pari -cioè compagni di scuola, di giochi, di tempo libero dopo la scuola- ha una "potenza di fuoco", a volte educativa, altre volte diseducativa, anche superiore a quella dei parenti o del singolo genitore: non fosse altro che per il fatto che il bambino o il ragazzo trascorre con i pari, oltre che a scuola con i compagni e gli insegnanti, quasi il doppio del tempo giornaliero che la famiglia gli può dedicare.

6° Incontro / Parte seconda: Risolvere i problemi e dare indicazioni

I. Revisione dei compiti a casa 10 Minuti

Chiedete ai genitori come sono andati gli esercizi di comunicazione, se non gli hanno svolto quali sono state le difficoltà. Chiedete se hanno fatto la riunione di famiglia e come è andata.

PARTE A

II. Risolvere i problemi 25 Minuti

A. Parlate della risoluzione reciproca dei problemi. Saper risolvere i problemi serve sia ai genitori che ai bambini. La procedura con cui si individuano soluzioni ai problemi della famiglia si serve delle abilità di comunicazione di ciascun familiare, il quale deve dire che cosa vuole e che problema ha. La procedura di risoluzione dei problemi può essere utile ai genitori quando devono decidere il modo migliore per gestire comportamenti negativi dei figli. Questa procedura è utile anche per problemi che non hanno niente a che vedere con il vostro bambino, per esempio quando si deve prendere una decisione difficile. Insegnare ai bambini come risolvere i problemi è utile. A loro sembrerà di avere più controllo sulle loro azioni: si comporteranno meglio anche perché imparano a pensare alle probabili conseguenze del loro comportarsi male.

B. Esercitarvi a risolvere i problemi. Diamo un'occhiata a questa pagina così poi potrete esercitarvi a risolvere i problemi con il resto del gruppo. Esercizio di Gruppo Risolvi un problema che riguarda il bambino di un membro del gruppo. Segui i punti segnati sul cartellone.

C. Quando risolvete un problema con la famiglia, ricordatevi di:

1. Usare le abilità di comunicazione per ascoltare ciò che ognuno dice.
2. Evitare di criticare o ridere dei suggerimenti degli altri.
3. Lavorare insieme - "dare e avere".
4. Dare a tutti lo stesso tempo per dire quello che vogliono dire.

RISOLVERE I PROBLEMI – SCHEDA DI LAVORO

1. Quale è il problema?

2. Come vorrebbe ciascuno di voi che invece fossero le cose?

3. Pensate a tutte le soluzioni possibili. Ogni idea deve essere scritta.

4. Valutate le possibili soluzioni (cosa succederebbe se facessimo? È così che vorremmo fossero le cose?)

5. Decidete quale soluzione è la migliore. Ce la farete a rispettarla?

6. Fatelo! Per quanto tempo proverete a farlo?

7. Valutate - ha funzionato? Se la risposta è no, scegliete un'altra soluzione, se invece ha funzionato...

Bravi!

PARTE B

III. Dare ordini e fare richieste

A. Spiega "Fare una richiesta o dare indicazioni"

1. Revisione di come dare indicazioni e fare richieste, (vedi anche sotto).
2. Discuti i tipi di comando che non funzionano, (vedi anche sotto).

B. Discutete cosa si può fare quando il bambino non segue le indicazioni date dal genitore.

La parte più importante dell'incontro di oggi riguarda la vostra abilità di trasmettere indicazioni chiare al vostro bambino. Questo è il primo passo necessario per aumentare le probabilità che vostro figlio si comporti nel modo che voi gli avete chiesto. Cercate di ignorare i comportamenti negativi e di ricompensare quelli positivi. Cercate di aiutare il bambino con l'uso di gesti o movimenti del corpo (anche camminare con il bambino mostrandogli le cose o i luoghi contenuti nella vostra richiesta). Parleremo di nuovo, più avanti nel corso, di cosa fare se il bambino non segue le vostre indicazioni.

Dare ordini e fare richieste

I genitori i cui figli non obbediscono a richieste e ordini, potrebbero avere più successo dando indicazioni più chiare. Qui ci sono dei suggerimenti:

1. Attira l'attenzione del bambino. Per essere sicuri che il bambino vi senta, avvicinatevi, guardatelo, chiamatelo per nome.
2. Spiega esattamente che cosa vuoi che il bambino faccia. Spiega cosa vuoi che venga fatto, come vuoi che sia fatto, e quando vuoi che sia finito.
3. Sii breve Non dare lunghe spiegazioni del perché vuoi che una certa cosa venga fatta. Una breve spiegazione basta. Fallo però prima di dare l'ordine.
4. Usa un tono di voce fermo ma gentile.
5. Dillo al bambino, non chiedere. Se chiedi gli dai la possibilità di dire No.
6. Verifica e ricompensa. Ricompensa i comportamenti che desideri e ignora (per ora) quelli che non desideri. Esempio: Bernardo, la tua stanza ha bisogno di essere riordinata. Per favore fai il letto, e metti i giocattoli nella loro cesta prima di cena. "Bravo Bernardo! Hai fatto benissimo il letto e non ci sono più giocattoli in terra! Grazie!".

Indicazioni che non funzionano

1. Indicazioni a catena. "Raccogli i giocattoli, raddrizza il tavolo, lavati i denti e va a letto". Troppe cose tutte in una volta.
2. Direzioni vaghe ("Stai attento", "Stai buono", "Comportati bene"). Ne' chiare ne' specifiche.
3. Indicazioni come domande. ("Potresti raccogliere i giocattoli?") Dite invece: "Voglio che tu ..." oppure "Per favore ..."
4. Indicazioni che coinvolgono il genitore. "Puliamo il cortile". (A meno che tu non intenda davvero voi due insieme) Usa "Voglio che tu..."
5. Indicazioni seguite da una spiegazione o da altri discorsi. (Per favore metti via i tuoi vestiti. Abbiamo degli ospiti stasera e la tua stanza è un disastro) . Dare un motivo va bene però deve venire prima dell'indicazione. Parlare dopo l'indicazione distrae il bambino dall'indicazione ricevuta.

IV. Pratica a casa 10 Minuti

Chiedi a tutti di completare la scheda di lavoro sulla risoluzione dei problemi, usando un problema che hanno avuto durante la settimana. Potrebbe riguardare un bambino o essere di natura personale. Chiedi a tutti di esercitarsi a dare indicazioni, usando richieste che hanno pianificato. Chiedi che registrino i loro successi e che si tengano pronti a parlarne all'incontro della prossima settimana. In questo esercizio, dovrebbero anche usare le tabelle e/o la ruota dei premi (così quando ottengono il comportamento che vogliono, genitori e bambini insieme lo possono registrare sulla tabella e ricompensarlo). I formatori valuteranno se far esercitare i genitori su questa procedura in classe.

7°Incontro / Parte prima: neuroscienze, droga e prevenzione.

LA MATURITA' CEREBRALE

Il tema della maturità cerebrale sta riscuotendo un notevole interesse, sia nell'ambito scientifico che in quello educativo.

Ci si rende conto, infatti, che le informazioni che provengono dalle neuroscienze possono avere forti ricadute pratiche e influenzare profondamente il vivere quotidiano.

A partire dal concepimento, il viaggio dell'embrione umano per diventare un organismo maturo è straordinariamente complesso: alla fine delle prime 8 settimane dal concepimento, l'embrione presenta abbozzi di quasi tutti gli organi del corpo, ma il cervello è l'organo che cresce più rapidamente e rappresenta, da solo, metà della grandezza totale del nascituro.

Anche al momento del parto esso rappresenta uno degli organi più sviluppati: ed evolve continuamente al crescere dell'età.

Il cervello di un adolescente di 14-15 anni è, certo, sviluppato: i ragazzini hanno una vivacità mentale spesso superiore a quella degli adulti.

Ma si tratta di uno sviluppo solo in parte completato.

Infatti il sistema limbico, situato nelle strutture profonde del cervello, cresce più velocemente rispetto al sistema corticale e lo sopravanza nello sviluppo, risultando già pienamente plasmato negli anni dell'adolescenza.

Il sistema limbico è, al tempo stesso, quella componente cerebrale fortemente correlata alle emozioni, che ha il compito di mediare l'emotività e gli impulsi. E' il sistema limbico che alimenta (*drive*) l'impulso della sete, della fame, del desiderio sessuale, del sonno.

Di contro, la corteccia cerebrale prefrontale e quella frontale, che costituiscono le componenti legate alla razionalità e alla cognizione, completano la maturità intorno ai 20-25 anni: e sono proprio le regioni (controller) che bloccano le decisioni prese di impulso e sotto la spinta delle emozioni.

La prevalenza di certi comportamenti "pericolosi" durante l'adolescenza, il bisogno dei ragazzi di provare emozioni forti e la corrispondente leggerezza nel valutare le conseguenze di comportamenti rischiosi o trasgressivi, trovano quindi, tramite le neuroscienze, la loro spiegazione nell'imaturità di alcune regioni cerebrali rispetto alle altre e, in particolare, nello scarso controllo delle regioni corticali frontali sugli impulsi primari.

Scarso controllo dei "freni inibitori", per usare un termine ancora oggi diffuso nel linguaggio corrente.

Accompagnato da maggiore vulnerabilità in presenza di situazioni a rischio, consumo di droghe compreso

L'ultima parte della corteccia cerebrale a maturare è la corteccia pre-frontale dorso-laterale.

Durante l'adolescenza si registra un incremento della sostanza bianca del cervello: è dovuta alla "mielinizzazione degli assoni".

Che cosa significa mielinizzazione degli assoni ?

Innanzitutto va precisato che gli assoni sono sottili fibre nervose che, ad esempio, raggiungono anche la lunghezza di un metro quando collegano la corteccia motoria all'osso sacro. Durante la crescita gli assoni vengono rivestiti di mielina, che ha funzione analoga a quella della guaina che riveste i fili elettrici: facilitare il passaggio della corrente ed evitare dispersioni.

Nel caso degli assoni che si diramano dal sistema nervoso centrale, la mielinizzazione facilita il passaggio degli impulsi che provengono dalla corteccia cerebrale.

La prima conseguenza accertata dalle neuroscienze, riguardante il consumo di droghe anche leggere, consiste nel fatto che la formazione del rivestimento mielinico viene compromessa.

Anziché essere omogeneo, il rivestimento mielinico si forma a pezzi, rendendo meno fluida e veloce la trasmissione degli impulsi.

Più in generale, per quanto concerne la mielinizzazione occorre chiarire che durante la pre-adolescenza/adolescenza si rafforza nell'individuo la guaina elastica costituita di mielina (sostanza lipidica che prende il suo nome da una qualche somiglianza con colore e caratteristiche del miele) che avvolge le fibre neuronali del sistema nervoso periferico e anche centrale.

Si sviluppa, così, il processo di mielinizzazione degli assoni.

Non solo: all'inizio dell'adolescenza si registra un nuovo periodo di "sinaptogenesi", cioè di proliferazione di nuove sinapsi, analogo e successivo a quello che si era registrato nei primi anni di vita.

La sinaptogenesi è quindi un processo di formazione e maturazione delle sinapsi neuronali: un processo necessario alle connessioni tra le cellule. Nel cervello dell'adolescente, infatti, si formano nuove sinapsi che mettono in comunicazione tra loro neuroni vicini.

Sinapsi significa contiguità: nel nostro caso zona di contiguità/vicinanza/collegamento tra i neuroni. Ebbene, all'inizio dell'adolescenza si assiste ad un progressivo aumento della sostanza grigia che raggiunge un picco di densità, oltre il quale si verifica una fase di stasi.

Ad un certo momento, che può variare in relazione alle diverse aree corticali, inizia il processo di sfoltimento delle sinapsi scarsamente utilizzate. E' quello che viene definito il "pruning sinaptico".

Pruning, è un termine inglese che significa sfoltire/sfoltimento e che viene usato per le siepi, le quali hanno necessità di una periodica cura che dia loro forma voluta dal giardiniere, eliminando foglie secche, rami storti o rinsecchiti.

Il *Pruning sinaptico* non è altro che il processo naturale di eliminazione di sinapsi poco utilizzate: è finalizzato a ridefinire i circuiti cerebrali, facendo loro acquisire maggiore efficienza funzionale.

In altre parole, rimangono e si strutturano solo quelle connessioni che vengono effettivamente utilizzate.

Al contrario, le connessioni meno utilizzate sono definitivamente eliminate.

Un processo, quest'ultimo, che ha indotto gli ambienti scientifici e professionali a formulare quella che viene definita come la regola dello "usalo o perdilo", in lingua inglese "*use it or loose it*".

Secondo tale regola le connessioni neuronali maggiormente utilizzate vengono rafforzate, mentre quelle poco adoperate tendono a strutturarsi di meno.

Durante il periodo di maturazione cerebrale è perciò importante che arrivino continuamente stimoli.

Per portare un esempio concreto, è importante che dal sistema educativo in cui il soggetto è inserito (famiglia innanzitutto, ma anche scuola materna, elementare e media) provengano stimoli (siano essi rimproveri o lodi, incentivi o correzioni, suggerimenti o sgridate) che contrastino comportamenti volti al solo soddisfacimento degli impulsi emotivi gratificanti, e, di contro, favoriscano il progressivo rafforzamento delle capacità di controllo.

"Questo bambino sta diventando proprio un giovanotto" si dice spesso del ragazzino che manifesta precocemente ragionevolezza e senso di responsabilità.

Come si è già ricordato, pur ricevendo dalle neuroscienze la testimonianza che al pieno sviluppo del cervello e, quindi, al pieno controllo del comportamento si perviene soltanto intorno ai 20 anni, e' importante educare il ragazzo a porre sotto controllo il proprio comportamento: a partire dall'infanzia, dalla pre-adolescenza e comunque prima dei 14 anni .

Perchè, altrimenti –e sono sempre le neuroscienze a darne evidenza scientifica- a 20 anni egli rischia di aver irrimediabilmente perso una quantità di collegamenti neuronali che trasmettono impulsi di auto-controllo.

In sintesi, anche tenendo conto che le scoperte delle neuroscienze sulla maturazione cerebrale non si arrestano certo allo stato attuale, è comunque possibile fissare quattro elementi di riferimento che caratterizzano lo sviluppo del cervello.

Innanzitutto il tempo.

La corteccia cerebrale – lo abbiamo ripetuto più volte- raggiunge la piena maturità dopo il 20° anno di vita.

Nel periodo dell'adolescenza il cervello produce un altissimo numero di *sinapsi*, cioè di zone di contiguità tra i neuroni. E' il fenomeno della *sinaptogenesi*.

Successivamente a questa produzione di sinapsi, avviene lo sfoltimento, il *Pruning*.

Le reti di connessioni neuronali, infatti si strutturano in funzione del loro uso, cioè a seconda del fatto che esse vengano o meno utilizzate, nonchè della frequenza con cui vengono utilizzate.

Quelle che non vengono attivate (o scarsamente attivate) sono eliminate: secondo una logica precisa, quella dello "usalo o perdilo(*use it or loose it*)" .

Sappiamo , dunque, che se non si lavora sull'educazione a partire dall'infanzia, giunti a 20 anni ci saranno difficoltà oggettive molto maggiori , compresa la tentazione di affermare che tutto è perduto.

Sappiamo che nel ragazzo l'impulso del piacere limbico prevale: non vi è nulla di negativo in ciò, perché il piacere limbico è sano, è l'istintualità ancestrale.

Nondimeno dobbiamo compiere ogni sforzo educativo per rafforzare le sinapsi del controllo.

Lo sforzo educativo per contrastare, ad esempio, fenomeni incipienti di aggressività -non occasionale, ma che si ripete e prolunga nel tempo- è la sola alternativa valida al ricorso alla terapia con i medicinali.

A maggior ragione l'educazione è la principale leva su cui agire al fine di prevenire l'avvicinamento del giovane alle droghe.

E' emerso dalle ricerche che disturbi del comportamento che si manifestano negli adolescenti possono derivare da alterazioni del normale sviluppo cerebrale: ad esempio in bambini rimasti senza parenti e che vivono in orfanotrofi, si riscontra un metabolismo alterato delle strutture limbiche, nonché una prevalenza di disturbi psichiatrici, che, in orfanotrofi "vecchio stile", giungono ad affliggere oltre la metà degli ospiti: cioè un tasso quasi due volte e mezzo superiore a quello di bambini che vivono in famiglia. Ciò in quanto non ricevono adeguati stimoli ambientali.

La povertà di rapporti sociali riscontrata nei soggetti ricoverati in orfanotrofi ha indotto a creare termini come *deprivazione precoce* o *grave deprivazione precoce*. Si è constatata una riduzione della sostanza bianca nei lobi frontali con alterazioni dei fasci cerebrali che presiedono ai processi linguistici: ragazzi che si esprimono, cioè, con difficoltà di linguaggio e sanno utilizzare un numero molto limitato di parole.

Quanto ai comportamenti, si sono riscontrati disturbi di attenzione e/o iperattività.

In altre parole, la deprivazione ambientale ha determinato una alterazione della maturazione cerebrale.

Le neuroscienze hanno così permesso di certificare scientificamente quanto era, da sempre, opinione comune: i guasti provocati nei bambini dalla mancanza di affetto e di relazioni sociali sono gravi e spesso difficilmente rimediabili.

Una opinione comune che fino a non più di due decenni fa si fondava sull'osservazione e sulle deduzioni che se ne potevano trarre.

Mentre oggi trova nelle neuroscienze la testimonianza scientifica "visualizzabile" tramite la risonanza magnetica.

Riassumendo:

Il cervello umano contiene tre diversi "blocchi di cervello" interni: il tronco encefalico, il mesencefalo/diencefalo, gli emisferi cerebrali con la neo-corteccia.

Quest'ultima, la neocorteccia, è certamente la più recente in relazione allo sviluppo dell'individuo; prima si è sviluppato il "cervello di mezzo" mesencefalo/diencefalo; la struttura più anziana è il tronco encefalico, cui sono demandate le funzioni vitali che devono essere assicurate fin dalla nascita.

Ricerche condotte nel corrente decennio hanno evidenziato che la massima densità neuronale della sostanza grigia nella corteccia frontale si registra intorno ai 12-13 anni d'età. Successivamente, per effetto del *Pruning sinaptico* cui si è fatto riferimento in precedenza, si constata una riduzione del volume totale della corteccia cerebrale: che è causata, in primo luogo dalla eliminazione delle connessioni neuronali meno usate e, al tempo stesso, dal consolidamento dei circuiti più fortemente utilizzati.

7°Incontro / Parte seconda: Definire i limiti: ignorare, pratica positiva, time out

I. Revisione della pratica a casa 5 Minuti

Chiedere al gruppo di condividere le loro esperienze nel fare domande e nell'assegnare ricompense. Hanno eseguito la loro pratica a casa? Tre volte? I bambini hanno eseguito le richieste dei loro genitori? Qualcuno ha dovuto aiutare fisicamente il figlio a seguire le istruzioni? Dove hanno riscontrato problemi? Ci sono state delle difficoltà con l'esercizio di risoluzione dei problemi?

II. Rivedi i concetti della Guida dei Genitori 5 Minuti

Spiegare che le parole che noi usiamo possono suggerire ai nostri bambini ciò che accadrà successivamente. Dare ai bambini un avvertimento li aiuterà a sapere ciò che succederà se decideranno di non seguire le istruzioni. Dare istruzioni nel seguente modo renderà più probabile che i bambini le seguano: La prima istruzione inizia con per favore, "Michele, per favore..." La seconda istruzione, l'avvertimento, inizia: "Michele, è il caso che (è necessario) che tu...". Se il bambino non ubbidisce dopo il vostro avvertimento, le conseguenze possono essere la "pratica positiva o il Time Out". Ancora una cosa: se il bambino intende seguire le vostre indicazioni, normalmente inizierà a farlo entro 5 secondi. Per questo vi chiediamo di aspettare 5 secondi dopo aver dato la prima istruzione. NON usare i segnali di comportamento per cose che vuoi che il bambino faccia più tardi o "quando ha tempo". I segnali devono dire al bambino che deve ubbidire IMMEDIATAMENTE!

III. Determinazione del limite 40 Minuti

Parlare della determinazione del limite Spiegare che stasera parlerete di tre dei quattro differenti modi in cui i genitori possono aiutare i loro bambini a ravvedersi, a fare marcia indietro durante i periodi di comportamento negativo. Questi sono definiti "determinatori del limite", e li esporremo dal meno severo al più severo, per aiutare i nostri bambini a fermare il comportamento negativo. Provate sempre per primo il meno severo; e poi, se questo non funziona, provate il successivo modo più severo." In questa sessione parleremo dei tre modi di determinare i limiti; la prossima settimana discuteremo delle sanzioni. Quattro modi per definire i limiti

1. Notare e ignorare: ricompensa il bene, ignora il male Prestare attenzione (notare) e ignorare è il primo modo per incoraggiare il comportamento positivo e limitare o fermare il comportamento negativo. Noi abbiamo già discusso questo metodo."

2. Pratica positiva "La pratica positiva è il secondo modo per attenuare il comportamento negativo." La pratica positiva è un modo per diminuire il comportamento indesiderato. Quando si presenta un comportamento indesiderato...

1. Fate sì che vostro figlio PRATICHI il comportamento da voi desiderato. E fate sì che il vostro bambino lo ripeta diverse volte (di solito dieci). Esempio: Quando Carmen si dimentica e sbatte la porta, deve chiuderla silenziosamente dieci volte.

2. Fate sì che vostro figlio si assuma la responsabilità per il danno che ha causato mettendo in ordine, pulendo, rimettendo a posto o risarcendolo. Rimanete calmi mentre dite al vostro bambino cosa fare. Non mostrate alcuna emozione. Abbiate un volto inespressivo. Perché? Se siete troppo sensibili, ad alcuni bambini la cosa potrebbe piacere. Loro faranno qualche volta cose che a voi non piacciono soltanto per farvi star male. NOTA: Non cadete nella trappola del "Ho fatto tutto". Alcuni bambini che stanno facendo le pulizie, correranno da voi ogni tre/quattro minuti con la notizia che hanno fatto tutto. La prima volta che ciò accade, esaminate l'area. Dite al bambino ciò che c'è ancora da fare. Fate sì che lui/lei lo ripeta. Dite al bambino che ritornerete entro cinque minuti a vedere se è stato fatto tutto. A seguire: b. Discussione sulla pratica positiva c. Uso del Role-play della Pratica Positiva in situazioni differenti.

3. Time Out

Rappresenta il tempo di separazione dal conseguimento delle ricompense. Consiste anche nel separare il vostro bambino dalle persone, dalle cose e dai luoghi che gli causano ansia (fastidio, difficoltà – trouble). Ci sono, fondamentalmente, due tipi di Time Out.

1. Allontanare l'oggetto o il problema dal bambino.

2. Allontanare il bambino dal problema.

Come i determinatori di limite in generale, il time out può essere mite o abbastanza severo. Successivamente saranno spiegati i diversi tipi di time out, da quello mite a quello severo:

Allontanare il problema dal bambino

1. Per prima cosa provare ad Ignorare
2. Se ci sono altri bambini intorno, provare ad ignorare il bambino che si sta comportando male e contemporaneamente elogiare gli altri bambini.
3. Se l'ignorare non funziona, Allontanare ciò che sta causando il problema.

Esempio: se Clara sta giocando con il suo cibo, allontanate il piatto per 15 secondi. Gaia sta colorando sul tavolo invece che sul foglio. Sua madre le porta via i colori per 1 minuto. Poi, glieli restituisce e ricorda a Gaia di colorare sul foglio. NOTA: Se colorare sul tavolo è gratificante per Gaia, allora la madre le dovrebbe dire di smettere di colorare sul tavolo. Può essere necessario ripetere tale avvertimento più volte, ma presto Gaia imparerà che il solo modo per riavere i colori è quello di colorare sulla carta. Che cosa accade se Gaia si arrabbia con la madre per essere stata interrotta nel suo lavoro ed inizia a piangere o a strappare il foglio? La madre dovrebbe ignorare lo scatto e restituire i colori a Gaia dopo 1 minuto di calma. Sua madre deve anche lodarla per il buon comportamento, cioè per aver colorato sul foglio.

Allontanare il bambino dal problema

1. "Siedi e osserva": Allontana il bambino su una sedia, che è posizionata a lato di dove si svolge l'attività. Lei/lui non può ritornare finché non ha mostrato un comportamento appropriato e tranquillo per 1 minuto. "Marco, è il caso che tu ti sieda e osservi... (l'attività)"
 2. "Allontanarlo lasciando la porta aperta": Allontanare il bambino in una "stanza tranquilla", lasciando la porta aperta. Lei/lui deve rimanere lì fino a quando non si sarà calmato per almeno 1 minuto.
- Questi metodi di time out vanno dal meno severo al più severo. Iniziate sempre a provare dal metodo meno severo. Poi, se non funziona, provate il metodo successivo della lista. Ricorda: Sempre Elogiare il comportamento buono! Questo funziona! Specialmente quando il comportamento che volete è esattamente l'opposto di quello che non volete. Per esempio, Giovanni non può litigare con suo fratello e giocare bene con lui allo stesso tempo. Se voi lo ricompenserete perché gioca bene con suo fratello, il litigare andrà naturalmente a diminuire. Prima di iniziare ad usare "il time out in un luogo tranquillo":

1. Decidere il tipo di comportamento che avete intenzione di modificare facendo uso del time out. Scrivere qui il comportamento (specificare):

2. Trovare un luogo per il time out che non sia né divertente né pericoloso. Rimuovere qualunque cosa divertente, pericolosa o fragile. Non usare la cameretta del bambino – troppe cose divertenti. Scrivete qual è il vostro "luogo tranquillo":

3. Procurarsi un timer da cucina. Posizionarlo vicino al luogo del time out. Se non riuscite a procurarvi un timer e indossate un orologio con la lancetta dei secondi, potete usare quest'ultimo. Tuttavia, è meglio, per il bambino, che senta il "ding" che indica che il tempo è scaduto. Un timer vi renderà più semplice ricordare il limite di tempo che avete stabilito.

4. Spiegare attentamente il time out al vostro bambino prima di iniziare. Siate sicuri che capisca il comportamento che lo introdurrà nel time out e cosa accadrà quando voi lo vedrete. Suggeste altri comportamenti. Quale sarebbe la cosa da fare? Il vostro bambino sa cosa fare al posto del comportamento indesiderato? Assicuratevi di gratificarlo/la per il comportamento desiderato.

Spiegare il time out al vostro bambino:

1. Scegliere il momento in cui il bambino si sta comportando in modo appropriato. Attirare la sua attenzione.
2. Iniziare dicendo qualcosa sulle istruzioni rilevanti per il bambino
3. Spiegare cosa è il time out e come vi aiuterà ad essere meno arrabbiati con il bambino.
4. Spiegare che il time out durerà solo 3 minuti se il bambino obbedirà senza fare confusione. Se ci sarà confusione, il tempo raddoppierà. Dire al bambino che deve rimanere tranquillo per almeno 1 minuto (dopo il minimo di 2 minuti) prima di uscire.
5. Fare pratica con il vostro bambino e rispondere a qualunque domanda.

FOGLIO DI LAVORO DEL TIME OUT

Ricorda: Il time out è un modo per diminuire i comportamenti indesiderati. Funzionerà meglio se non usato spesso.

DOVE: _____
(sicuro e a prova di bambino) (non premiante per il bambino)

COSA DICO?

1. Dire cosa il bambino ha fatto:

(Esempio: Raffaele, quello che stai facendo da'fastidio!)

2. Trasmettere le conseguenze:

(Esempio: Vai al time out per due minuti.)

Cosa faccio?

1. CHIAMALO.

Assicurarsi che il bambino vada al time out una volta che glielo avete detto. Se non lo fa, accompagnatelo gentilmente al time out. Restate imperturbabili; agite immediatamente; SIATE FERMI (se il bambino successivamente si offre di fare come avete precedentemente richiesto, è troppo tardi; iniziate il time out una volta che lo avete chiamato).

2. Dite: "Puoi uscire una volta che sei stato calmo per _____ minuti".

3. Mai lasciare che il bambino esca dal time out se sta urlando, strillando, piangendo, facendo un capriccio o essendo distruttivo. Perché? Ricompenseresti un cattivo comportamento cedendo.

ATTENZIONE ADESSO! ANCHE QUESTE COSE SONO IMPORTANTI PER IL SUCCESSO DEL TIME OUT

Mandate il vostro bambino al time out soltanto per il comportamento che gli avete indicato precedentemente. Se volete cambiare il programma, spiegate prima al vostro bambino. NON lasciatevi coinvolgere in lunghe spiegazioni del programma dopo che il vostro bambino è uscito dal time out. Non rimproveratelo/la. Lui/lei è andato al time out, adesso lasciatelo andare (se il bambino è entrato per non avere obbedito, adesso dategli un'altra possibilità). DATE al vostro bambino molte ricompense e attenzione per i comportamenti positivi. Dopo che lui/lei ritorna dal time out, aspettate circa 1 minuto, e poi trovate qualcosa da ricompensare. Se state usando il time out per la lotta, premiate il gioco appropriato (esempio: "Wow Kelly e Jeff! Sembra che vi stiate divertendo là!). LE RICOMPENSE SONO IMPORTANTI!

Cosa fare se? Il bambino non vuole andare? Decidete quanta forza fisica avete intenzione di usare per portare il vostro bambino al time out. Iniziare sempre con la forza minore, come condurre gentilmente il bambino con la mano. Non lasciate che diventi una lotta di potere. Fatelo con calma e velocemente (tenete in mente che più forza fisica dovete usare, più avrete la probabilità di arrabbiarvi maggiormente, e più attenzione il bambino può ricevere).

Il bambino inizia ad uscire dal time out?

Semplicemente dire, "Il tempo non è finito. C'è ancora un minuto" (classificate il vostro comportamento). Potete essere costretti a ricondurlo indietro.

Il bambino sta distruggendo le cose o facendo disordine?

Se il vostro bambino sta distruggendo le cose che gli appartengono, lui/lei dovrà poi vivere con le conseguenze (le sue cose saranno rotte). Se il vostro bambino distrugge qualcosa che appartiene a qualcun altro, o qualcosa di sua proprietà che deve essere riparato o sostituito, escogitate un modo perché lo ripaghi (l'obiettivo non deve essere compreso dal bambino, ma l'obiettivo è rendere il bambino responsabile delle sue azioni). Andate nella stanza con il bambino e definite il compito di rimettere in ordine. Portate prodotti e strumenti per pulire, se necessario. Siate molto specifici riguardo ciò che è necessario fare. Elogiate qualsiasi iniziativa in merito alla pulizia, non importa quanto piccola.

L'atteggiamento dei genitori dopo il time out.

Ciò che accade subito dopo il time out è importante! Cercate il primo comportamento positivo e ricompensatelo abbondantemente. Fornite istruzioni semplici per il bambino per far vedere il comportamento positivo e ricompensatelo. Considerate concluso il time out, appena finito. Dimenticatelo. Rispondete soltanto al comportamento presente. Potrete aspettarvi molti capricci le prime volte che userete il time out. Dopo tutto per diverso tempo il comportamento del vostro bambino gli ha permesso di ottenere ciò che voleva. Naturalmente, il bambino reagirà in modo capriccioso, nel momento in cui non otterrà ciò che si aspettava. Non mollate. Questo accrescerà solo temporaneamente il comportamento negativo. Lavoreremo di più con questo metodo durante la seconda parte di questa sessione.

4. Sanzioni

Saranno oggetto di approfondimento del prossimo incontro.

IV. Pratica a casa 15 Minuti

A. Usare la Guida dei genitori, per aiutare i genitori a identificare quello che sarebbe il migliore "determinatore di limite" da usare con il problema di comportamento che stanno tenendo sotto controllo sulla tabella dei premi del loro bambino. Fate una simulazione con i genitori su come useranno i "determinatori di limite".

B. Chiedere ai genitori di usare i determinatori di limite insieme alle carte delle ricompense. Chiedere che continuino ad annotare e ricompensare come sottolineato nelle carte, e anche di tracciare nella loro Guida dei genitori, pagine 90/91, l'uso dei "determinatori di limite" che proveranno questa settimana.

C. Gioco del genitore: Dire ai genitori che la pratica a casa di questa settimana può essere completata mentre giocano al "Gioco del Genitore", che loro e i bambini impareranno nell'ora successiva durante la sessione di esercitazione familiare.

Spiegare brevemente che cosa è il gioco del genitore e rivederne le regole, chiedere ai genitori di praticare il Gioco del genitore almeno tre volte prima dell'incontro successivo, per 10/15 minuti ogni volta.

8°Incontro / Parte prima: neuroscienze e prevenzione selettiva

LE SINGOLE DROGHE, I LORO EFFETTI, LA PREVENZIONE E DIAGNOSI PRECOCI

Lo si è già sottolineato: l'uso di droghe può iniziare molto presto.

La Relazione Annuale al Parlamento 2008 ricordava come si fosse riscontrato un inizio del consumo di "sostanze" già ad undici anni.

E' verosimile che, trascorso ormai un altro triennio, la soglia dell'inizio precoce a undici anni si sia ulteriormente abbassata.

Ciò che interessa non sono però i casi-limite, ma le gravi modificazioni dello sviluppo cerebrale che l'uso delle diverse droghe induce in giovane età e che riguardano la sostanza grigia del cervello (neuroni) e la sostanza bianca (mielinica).

La cocaina appare essere particolarmente pericolosa perché può danneggiare le cellule nervose e le sinapsi con effetti scarsamente reversibili, che possono comportare il rischio di demenza. Studi recenti hanno rilevato una drastica riduzione del metabolismo sanguigno, che persiste ancora dopo ben 100 giorni di astinenza dall'uso di cocaina.

Il che significa che gli effetti negativi della cocaina permangono molto a lungo nell'organismo di colui che ne ha fatto uso, modificando in modo "pesante" il funzionamento del cervello, che risulta essere "spento" rispetto alla normalità.

Eppure vi è scarsa consapevolezza di ciò.

Si pensi che una indagine, condotta nel 2009 dalla ASL Roma F su circa 1800 giovani, rivelava che una metà (quasi 900) degli intervistati, di età compresa tra 14-19 anni, considerava la cocaina una droga "non pericolosa", addirittura "ben accetta", rafforzando l'immagine del consumatore di cocaina come "persona di successo".

La cocaina – così come la cannabis- sono infatti circondate dalla falsa leggenda "che sono leggere, non fanno male e, soprattutto si può smettere quando si vuole".

Le ragazze, in particolare, vi ricorrono anche per ottenere un dimagrimento rapido: il cosiddetto effetto anoressizzante della cocaina.

Imitando in questo modo personaggi "cult" del mondo della moda e dello spettacolo: il che è un'ulteriore incentivo al consumo.

Purtroppo per loro –le ragazze- l'assuefazione e quindi i danni cerebrali, si producono molto più precocemente di quanto non avvenga per i maschi: come testimoniano le ricerche.

Maschi e femmine giovanissimi, comunque, si ritrovano dopo poco tempo a soffrire di crisi di ansia e di forme di depressione, piuttosto inconsuete normalmente in una età che è ancora precedente rispetto al periodo dell'adolescenza.

Per non parlare di svogliatezza e disattenzione.

Che, nella fattispecie dell'uso di droga, non sono più fatti momentanei o stagionali, che possono riguardare chiunque. Ma diventano invece un fenomeno quasi permanente: almeno fino al momento in cui non si assume altra "sostanza" eccitante illecita.

Come chiaramente spiega il documento "*Cocaina e Minori*" edito nel 2009 dal *Dipartimento delle Politiche Antidroga della Presidenza del Consiglio dei Ministri Italiana* con il patrocinio dell'*ONU- Ufficio Droghe e Crimine* e della *Federazione Italiana Medici Pediatri* e la collaborazione delle Associazioni di genitori *MOIGE* e *AGE* :

"L'identificazione precoce dei giovani che sono nella prima fase (dal non-uso all'uso almeno-una – volta) consente di effettuare interventi preventivi efficaci.

I tipi di diagnosi precoci possibili sono due:

-la diagnosi di "aumentato rischio d'uso" che si rivolge a coloro che non hanno finora consumato droghe, ma che appaiono "vulnerabili" da stimoli e inviti a "provare". Essa e' il primo strumento di prevenzione selettiva.

-la diagnosi di "uso effettivo": che individua coloro che hanno già iniziato ad usare "sostanze"

L'obiettivo consiste nel promuovere a tutti i livelli un'adeguata e tempestiva offerta di diagnosi precoci, nonché offrire ai genitori un sostegno sia psicologico che formativo tale da incentivarli all'individuazione tempestiva dell'uso di sostanze da parte dei loro figli "anche mediante l'uso del drug testing professionale".

Il ritardo della diagnosi comporta, infatti, il rischio che si verifichino e si moltiplichino comportamenti negativi, che sarà più difficile sradicare successivamente."

Comportamenti - spiega sempre il documento "Cocaina e Minori"- che possono minare il rapporto di fiducia con la famiglia, introducendo meccanismi di difesa quali la menzogna e l'ostilità nei confronti dei genitori.

Abbiamo citato il drug testing.

E' un test assolutamente indolore e rapido.

Deve essere svolto in strutture ambulatoriali.

Il drug test è un'analisi che, prima di tutto è volontaria.

Il genitore di una/un giovane in età scolare, che nutra timore relativamente all'eventuale uso di droga da parte del proprio figlio/a deve dare il consenso alla realizzazione del test.

Consenso che deve, al tempo stesso, essere condiviso dal minore.

Secondariamente, anche dopo aver dato il consenso, genitori e figli sono liberi di revocarlo.

In terzo luogo è un'analisi sicura: se c'è traccia di droga, lo si constata subito.

In caso contrario vi è la certezza che la persona, adulto o ragazzo che sia, non ha assunto sostanze illecite.

E' un test che può dare luogo, tra l'altro, a simpatiche contrattazioni tra genitori e figli, educative per entrambi. Quali (per esempio): se accetti di sottoporli al test e risulta che non assumi droga, ti consento più tempo libero per uscire la sera.

Cocaina a parte, anche l'alcol incide negativamente sullo sviluppo cerebrale, che è vulnerabile agli effetti dell'etanolo. Assumere alcol nell'adolescenza comporta conseguenze negative sulla plasticità cerebrale e i processi di maturazione, con pericolo di deficit cognitivi e comportamentali, nonché con ripercussioni negative sulla memoria e la capacità di apprendimento.

Alcuni ricercatori americani hanno dimostrato la presenza di nette alterazioni della sostanza bianca mielinica in adolescenti che consumavano abitualmente alcol e cannabis.

Dalla letteratura scientifica emerge, inoltre, una consistente casistica di come una precoce esposizione all'alcol possa attivare dipendenza, con eventi che potrebbero indurre alterazioni neurochimiche, e, quindi rilevanti deficit di memoria: aumentando così il rischio di dipendenza anche da droghe.

La cannabis, a sua volta, provoca una riduzione dei solchi cerebrali in entrambi gli emisferi, che è stata documentata da ricercatori spagnoli i quali hanno studiato la morfologia del cervello di trenta ragazzi che ne facevano uso e la hanno messa a confronto con quella di 44 volontari sani. Ne è risultato che un cervello sotto l'effetto della cannabis sembra rallentare o alterare -anche notevolmente- il normale processo evolutivo, mostrando una morfologia simile ad un cervello di età inferiore.

Le anfetamine e le metanfetamine, infine, portano a seri problemi cardiovascolari e cerebrali: questi ultimi derivano da alterazioni molto estese, che compromettono la memoria, le emozioni e il sistema di gratificazione. Nello specifico, il volume del tessuto cerebrale si riduce del 5% dopo un consumo di 4 grammi di metanfetamine alla settimana, che si sia protratto per dieci anni.

8°Incontro / Parte seconda: Sanzioni

I. Revisione della pratica a casa 10 Minuti

Parla con il gruppo di come è andata la pratica a casa sulla pianificazione dei limiti al comportamento e quando essi si usano. Chiedi al gruppo di condividere le loro esperienze riguardo il fissare i limiti e il premiare il comportamento desiderato.

II. Abilità per fissare i limiti 35 Minuti

A. Chiedi ai membri del gruppo di spiegare:

- a. Prestare attenzione ed Ignorare
- b. Pratica positiva
- c. Time Out

B. Punizioni o sanzioni Diciamo che la differenza tra una punizione e una sanzione sta prevalentemente nell'intenzione con cui si attua il provvedimento disciplinare, ovvero l'aspetto emotivo che vive il genitore nel momento diciamo della "somministrazione": infatti quando il genitore si sente attaccato nella sua autorità o autostima, può reagire all'attacco in modo più istintivo (anche fisico) per ripristinare il rapporto di potere, o addirittura vendicarsi con la "legge dell'occhio per occhio", questa noi la chiamiamo punizione, dove l'unico obiettivo, o quantomeno quello principale, è sottomettere l'avversario (il figlio) e disincentivarlo dal "ribellarsi" ancora. La sanzione invece è un atto che è conseguenza della trasgressione di una regola definita in precedenza, quindi più che una reazione è un intervento educativo (magari al limite anche fisico) che ha l'obiettivo di rendere responsabile il bambino delle conseguenze delle sue azioni, o almeno di limitarne le conseguenze negative per se stesso e per gli altri. Entrambe servono per dire al bambino: "se non fai quello che ti dico, ti farò del male o perderai dei privilegi". Entrambe possono far smettere i comportamenti indesiderati, però possono anche avere effetti negativi (soprattutto se punizioni fisiche) e dovrebbero quindi essere usate soltanto quando ogni altro tentativo di influenzare il bambino è fallito. Qui di seguito elencheremo pertanto alcuni effetti negativi soprattutto delle punizioni:

1. Antipatia: Piacerete meno al vostro bambino, perché vi considererà "ingiusti" e punitivi. Punizioni severe o ingiuste possono rovinare il rapporto con il bambino. Anche se vi vorrà sempre bene, non gli piacerà che voi sfoghiate la vostra rabbia su di lui/lei.
2. Scarsa autostima: I bambini che vengono puniti molto, spesso pensano che ci sia qualcosa che non va in loro stessi e che non riescono a fare niente di giusto. A volte pensano che i loro genitori non vogliano loro bene e che neanche altre persone gliene vorranno. Questo può far sì che i bambini si "arrendano" e che si sentano falliti.
3. Paura: Spesso i bambini hanno paura delle persone che usano punizioni fisiche. Se usate spesso punizioni, i bambini potrebbero diventare ansiosi e paurosi in vostra presenza. Questo succede soprattutto se non siete costanti con le vostre punizioni e loro non possono sapere quando voi li sculaccerete perché non sempre lo fate anche se il loro comportamento è lo stesso. Questo provoca loro stress e paura, dolori di stomaco, eruzioni cutanee, capogiri, difficoltà a dormire etc.
4. Comportamento irregolare: i bambini potrebbero comportarsi bene solo quando ci sei tu, e comportarsi male con altri adulti e bambini solo per provare a sè stessi che lo possono fare.
5. Esplosioni di comportamento negativo: Questo accade perché le punizioni fisiche non hanno effetti duraturi. Il comportamento punito spesso ritorna e si ripete ancor più sovente di prima.
6. Trasferimento della catena della rabbia: Le punizioni fisiche possono provocare rabbia e successivamente atteggiamenti aggressivi verso gli altri..
7. Imitare: Ogni volta che usate punizioni fisiche, insegnate ai bambini che con la forza si può ottenere ciò che si vuole. I bambini imparano la maggior parte dei comportamenti e come risolvere i problemi dal comportamento dei loro genitori. Impareranno ad usare le stesse parole e a fare le stesse cose quando sono arrabbiati, quindi non sorprendetevi di "sentire voi stessi" in loro.
8. Fai agli altri quello che vorresti facessero a te: I bambini vi tratteranno come voi trattate loro. Se siete gentili e premurosi, e se offrite aiuto e amore loro faranno lo stesso con voi. Ma se siete aggressivi, offensivi e punitivi anche loro lo saranno con voi. La persona che dà più punizioni, riceverà più punizioni.

Come non disciplinare

1. Umiliare: Il bambino comincerà a pensare di essere cattivo o pigro.
2. Gridare o "fare la predica": Tanto i bambini non l'ascoltano.
3. Minacce: A meno che non siate sicuri di poterle veramente eseguire, meglio non farle.

III. Esercizio di risoluzione dei problemi 10 Minuti

Usa come esempio un comportamento problematico tipico dei bambini e decidi il modo più appropriato per risolverlo fissando dei limiti. Per fare questo, usa i diversi passi da seguire per risolvere i problemi. Potrebbe trattarsi di un problema che riguarda veramente uno dei partecipanti, o di uno inventato dal formatore o dal gruppo. Se c'è tempo, ripetete l'esercizio con un secondo problema.

IV. Pratica a casa 5 Minuti Continuate con l'esercizio per definire i limiti del comportamento target sul quale i genitori hanno già lavorato usando le schede della Guida dei Genitori. Continuate ad usare le ricompense positive, le tabelle e le ruote dei premi. Questo può essere completato durante il Gioco del Genitore (3 volte a settimana per 10-15 minuti).

9° Incontro / Parte prima: Le implicazioni educative che favoriscono la prevenzione

Si sono precedentemente evidenziate le constatazioni neuroscientifiche che evidenziano quanto i giovani minori di 20 anni siano soggetti più alle pulsioni del sistema del piacere (limbico) che alle capacità di controllo derivanti dalla corteccia.

La corteccia è in grado di attivare due tipi di comandi, l'uno inibente, l'altro attivante.

Quando si decide di stringere il pugno, si comanda ai muscoli di chiudersi in un determinato modo; mentre quando si decide di mollare la presa e allentare il pugno, ciò comporta un ordine disattivante agli stessi muscoli affinché non prolunghino oltre la stretta.

Nessuno è in grado di comunicare se non attiva un qualche muscolo.

I due comandi sopra richiamati sono sostenuti da reti neurali diverse, responsabili di quelle azioni che diventano abitudinarie e, quindi, quasi automatiche.

Ciò accade – e si crea una abitudine- quando il binomio “comando attivante e ordine inibente” vengono ripetuti spesso, o, comunque, con grande frequenza.

In altre parole è possibile aspettarsi che un adolescente sappia smettere di giocare e sappia andare a letto senza che genitori o altre persone del gruppo familiare debbano esplicitare comandi inibenti o attivanti. Ciò accade perché nell'adolescente le reti neurali si sono già formate e le azioni ripetute fino a diventare una consuetudine sono diventate automatiche.

Le medesime azioni devono invece essere insegnate a un bambino, in cui le reti neurali non si sono ancora sufficientemente formate ed è, quindi necessario ripetere quotidianamente i comandi e ricordare le regole, per evitare che il bimbo le modifichi continuamente.

Attivazione e inibizione nel bambino e nell'adolescente richiedono all'adulto un approccio diverso.

L'adolescente, infatti, molto più del bambino tende a compiere scelte che diano una soddisfazione immediata: perché in lui, come è stato scritto, vi è una sorta di “miopia per il futuro”. Il compito del sistema educativo è quello di richiedere, invece, al ragazzo di sforzarsi a guardare avanti. E di motivarlo adeguatamente.

Ad esempio, l'adolescente tenderà a ridurre il sonno e a spendere la serata e la notte in attività piacevoli (“vivere la notte”), piuttosto che preoccuparsi di dormire regolarmente.

E' compito dei genitori e degli educatori convincerlo: se possibile, proponendogli altre gratificazioni che non siano immediate come il “vivere la notte”, ma al tempo stesso non siano neppure troppo lontane nel tempo: ad esempio, una breve vacanza a scadenza ravvicinata.

Come si è accennato in precedenza, ogni sistema educativo per essere attivato deve disporre di alcune condizioni di partenza, che ne costituiscono i pre-requisiti essenziali.

In altre parole l'orientamento educativo deve avere condizioni di fattibilità, esige il racconto, esige la frase o le frasi, richiede l'agire, richiede infine la verifica:

Il controllo cioè dei risultati ottenuti.

Un orientamento educativo “mirato” deve innanzitutto disporre di condizioni di fattibilità. Gli attori devono essere almeno due: il soggetto che si propone di educare e il soggetto che accetta di essere educato.

Tali soggetti devono essere fisicamente presenti in un medesimo luogo o, comunque, in grado di interagire tra loro e con la disponibilità mentale a realizzare un momento di incontro. Se uno dei due soggetti guarda la TV e l'altro si è chiuso nella propria camera, non è possibile alcun incontro.

In secondo luogo, se si vuole far transitare la persona che si sta educando –nella fattispecie il bambino o il ragazzo- dal comportamento “A” (per esempio, il giocare un qualche gioco, comportamento peraltro più che naturale e accettabile in un bambino che, per natura, trova nel gioco una delle più adeguate modalità d'espressione) al comportamento “B” (per esempio, il fare i compiti) ciò che occorre è raccontare: raccontare le ragioni del perché sia opportuno smettere di giocare (inibizione del comportamento “A”) e andare a fare i compiti (attivazione del comportamento “B”).

La narrazione è lo specchio d'acqua in cui navigano le frasi attraverso cui si esprime un comando, in cui si attiva una azione, si compie una verifica.

La pur semplicissima transizione sopra descritta, dal comportamento “A” a quello “B” può essere espressione di due sistemi educativi opposti:

-il sistema educativo basato sul cosiddetto rinforzo positivo che fa leva sulla motivazione;

-il sistema educativo basato sul cosiddetto rinforzo negativo che fa leva sulla punizione.

Il sistema educativo basato sul rimprovero e sulla sanzione punitiva è, mediamente, il più diffuso e certamente il più antico: esso trova fondamento in tutte le civiltà, *in primis* nelle radici culturali giudaico/cristiane dell'Europa: "Smetti di giocare e va a fare i compiti". Con un esplicito o implicito sottinteso della possibile punizione: "se disobbedisci, stasera niente *playstation* o niente TV" (rinforzo negativo).

Il sistema educativo basato sul rinforzo positivo, anche se è sempre esistito laddove in famiglia ci sia un clima di dialogo e rispetto reciproco, risale invece –nelle sue prime formulazioni teorico/pratiche- a tempi relativamente recenti: alla fine dell'Ottocento e al primo Novecento, con lo sviluppo della psicanalisi e della psicologia cognitiva.

Esso tende a stabilire le regole attraverso la narrazione: "la nostra famiglia è una squadra di persone che vogliono vivere bene, una squadra che vuole vincere. Perciò dobbiamo collaborare tra noi, stabilire insieme alcune regole e rispettarle".

Regole che in qualche caso devono creare una *routine* da rispettare quotidianamente: che a 3-4-5 anni di età potranno essere, dapprima, il sapersi spogliare da soli e, poi, il sapersi vestire da soli.

Così come il lavarsi le mani prima di andare a tavola o il mettere in ordine le proprie cose (giocattoli, quaderni, vestiti) prima di andare a letto.

Routine significa anche che i ragazzi, se svolgono i loro doveri di *routine* (che secondo l'età potranno essere più o meno complessi) devono anche godere di loro corrispondenti diritti.

Anche nel caso del comando semplice, che ha lo scopo di inibire un comportamento ("smetti di giocare") e di attivare un secondo e diverso comportamento ("va a fare i compiti") il metodo educativo basato sul rinforzo positivo offre una motivazione e fa riferimento – anche tacitamente, senza un esplicito richiamo- a regole stabilite in modo partecipativo e di comune accordo ("ricordati che abbiamo stabilito che per mezzo pomeriggio puoi giocare, ma poi devi andare a fare i compiti").

Dopo le prime volte, infatti, tale riferimento alle regole può restare sottinteso ed implicito: perché si dà per scontato che si stia creando una abitudine, una *routine* e non sia più necessario richiamare ogni volta quanto è stato stabilito di comune accordo .

Rispetto al sistema educativo basato sul rinforzo negativo e sulla sanzione "smetti di giocare, altrimenti stasera niente *playstation*", l'adozione del sistema educativo basato sul rinforzo positivo e sulla narrazione è certamente più complesso.

Se una famiglia non possiede già un sistema narrativo "interno", il realizzarlo e lo stabilire regole condivise con il figlio o i figli può richiedere anche mesi, se non anni.

Occorre allora che la famiglia diventi consapevole che il pervenire alla realizzazione di un percorso educativo basato sul rinforzo positivo richiede tempo e un procedere per gradi.

Partendo dalla sua fattibilità, cioè dal realizzare un contesto in cui –in primo luogo- esista la volontà di educare da un lato, e di essere educato, dall'altro.

In cui –in secondo luogo- si sappiano creare le condizioni per interagire e i momenti di incontro.

Per giungere , quindi, al raccontarsi, cioè a un percorso di narrazione.

Con frasi educative caratterizzate dal rinforzo negativo ("smetti di giocare o altrimenti stasera non guardi la TV") oppure, preferibilmente, caratterizzate dal rinforzo positivo ("smetti di giocare perché abbiamo stabilito insieme che per metà pomeriggio puoi giocare e poi devi andare a fare i compiti").

Il sistema educativo basato sul rinforzo positivo è più faticoso da mettere in pratica perché richiede di motivare ogni comando. Richiede in altre parole non poco sforzo, che non sempre siamo disponibili a compiere: perché stanchi dopo una giornata di lavoro, o perché preoccupati da difficoltà e problemi.

Un esempio concreto della fatica richiesta dal mettere in pratica il rinforzo positivo emerge quando si rifletta su due delle tecniche che accompagnano il metodo educativo della Prof.ssa K. Kumpfer : metodo che si ispira all'approccio comportamentistico della psicologia, che è stato elaborato dalla e da lei stessa definito come "socio-ecologico", basato sul rinforzo positivo, che è in voga da tempo in USA e che si è diffuso più recentemente in Europa.

Le due tecniche sono rispettivamente il "tempo scaduto o *time out*" e lo "ignorare o *ignoring*".

Tecniche, queste ultime, che esulano dall'approccio comportamentistico, ma sono state pragmaticamente recepite da Karol Kumpfer "perché funzionano".

Ebbene, esse vanno applicate alla lettera, così come sono state elaborate dal metodo educativo citato.

Ma, non di meno, anche se la nostra famiglia ha scelto l'educazione basata sul rinforzo positivo e utilizza già la tecnica del *time out* oppure dello *ignoring*, quando si è stanchi o arrabbiati è meglio astenersi e rinviare.

In altre parole, non si possono dare ricette pre-confezionate, né usare sempre lo *ignoring* oppure il *time out*: sarebbe un errore.

Così come, quando si lavora con i bambini, la tecnica del *brainstorming* oppure i giochi di ruolo possono essere molto utili: ma bisogna tenere presente anche che, ai fini dell'apprendimento, con i bimbi è più proficuo l'approccio di gruppo che si avvale della loro capacità imitativa, che non quello individuale, da educatore singolo a singolo educando.

Analogamente può avvenire in una scuola: pur se il Dirigente scolastico/Preside ha proposto l'adozione del metodo educativo del rinforzo positivo, meglio astenersi dall'applicarlo anche qualora nove Docenti su dieci siano favorevoli alla sua adozione e uno solo contrario.

Perché altrimenti si rischia di spaccare il sistema di quella scuola: meglio restare sul rinforzo negativo del tipo "spegni la TV e vieni subito a cena".

E' chiaro altresì che alla famiglia problematica, dove l'adulto non è portatore di una esplicita volontà educativa, non si potrà chiedere di costruire un percorso di narrazione basato sul rinforzo positivo, se non dopo molto tempo: o forse mai.

Sarà già un risultato notevole riuscire a instaurare un dialogo con i soggetti in questione (genitore o genitori) e tra i soggetti in questione e il figlio/figli.

E sarà comunque un fatto positivo se, dopo sforzi durati anche più anni, si riusciranno a costruire almeno alcune condizioni di fattibilità: volontà di educare del genitore e disponibilità ad essere educato del figlio, nonché la realizzazione di qualche occasione di incontro.

Si può utilmente lavorare, in casi del genere, favorendo la narrazione e, prima ancora, applicando il cosiddetto ascolto riflessivo allo scopo di indurre il soggetto "problematico" ad abbassare le difese: che, in generale, sono presenti in qualunque interlocutore, quanto meno a un primo impatto, sia esso l'inizio di un corso di formazione o di una terapia.

Barriere che diventano particolarmente ardue da superare quanto si interagisce con persone "difficili": interazione che spesso richiede molto tempo per ottenere qualche risultato positivo.

Occorre, al riguardo, molto realismo: la famiglia "problematica" è quasi sempre punitiva. E' molto arduo mettere in campo le risorse di impegno, pazienza, possesso di tecniche psicologiche che possono dare un sia pur minimo fondamento alla proposta rivolta alla famiglia disastata di transitare dal sistema punitivo a quello del rinforzo positivo.

Anche l'ascolto riflessivo non è facile in tali casi:

Perché presuppone un avvio il più possibile "neutro" del tipo "mi racconti come si svolge la sua giornata" e non in forma di domanda (anche se di domanda pur sempre si tratta).

9°Incontro / Parte seconda: Creazione uso di programmi comportamentali

I.Revisione della pratica a casa 10 Minuti

Chiedi al gruppo di raccontare come è andata la loro pratica a casa dell'uso del Time Out e di altri limiti comportamentali. Chiedi ai partecipanti di dire una cosa positiva che i loro bambini hanno fatto durante la settimana. Chiedi loro di aiutare a risolvere eventuali problemi che sono sorti. Funzionano ancora come ricompense le tabelle dei punti e le ruote dei premi?

II. Risolvere i problemi 15 Minuti

Attività di gruppo Esercitatevi a risolvere problemi di comportamento. Tagliate la pagina con i "problemi da risolvere" della Guida dei Genitori in strisce e chiedi a ciascun membro del gruppo di pescarne una (quindi un problema da risolvere) da una scatola. (Puoi creare altri esempi che siano appropriati alle esigenze del gruppo). Poi chiedi ai partecipanti di formare gruppi di 2 o 3 persone. Spiega che ogni striscia di carta contiene un problema di cui il genitore si deve occupare. Potrebbe esserci più di una risposta giusta. Ogni partecipante deve discutere la propria striscia con gli altri nel suo gruppo e decidere il modo migliore di risolvere il problema. Dopo che tutti hanno discusso la propria striscia, ogni caso e soluzione scelta verranno presentati al gruppo intero. Discutete di altre possibili soluzioni al problema. Come potrebbero aiutarvi le abilità di comunicazione imparate? Perché è importante conoscere l'età del bambino negli esempi?

Problemi da risolvere

1. È ora di cena e Marco, di tre anni, sta giocando col suo cibo: tira le banane in giro, soffia nel suo bicchiere di succo di frutta facendo un disastro. Cosa puoi fare?
2. Luca ha 5 anni e sta giocando con le costruzioni con sua sorella gemella Susanna. Susanna gioca nel modo corretto, ma Luca lancia le costruzioni in giro per la stanza. Cosa puoi fare?
3. Diana ha tre anni e non vuole andare a letto alla solita ora perché mamma e papà hanno degli ospiti e lei è stata al centro dell'attenzione tutta la sera. Dopo averle detto tre volte di andare a letto, Diana comincia a fare i capricci. Cosa puoi fare?
4. Michele ha sette anni, rientra in casa e sbatte forte la porta dietro di lui. Non sembra arrabbiato. Cosa puoi fare?
5. Dopo che la mamma ha finito di lavare il pavimento della cucina, Ray, che ha 11 anni, cammina per la casa e la cucina con le scarpe piene di fango. Cosa puoi fare?
6. La mamma chiede a Carla, 11 anni, di portare fuori la spazzatura. Lei brontola ma lo fa. Cosa potresti dire? Cosa non dovresti dire?
7. Eric ha dieci anni e sta giocando a carte con dei familiari. Dopo che gli viene chiesto di non barare e di non discutere, lui continua lo stesso a farlo. Cosa puoi fare?
8. Denis ha sei anni ed è stata mandata in castigo in un angolo perché litigava con il suo fratello più piccolo. Continua a litigare e ad alzarsi in piedi. Cosa puoi fare?
9. Senza che le sia stato chiesto, Maria, 8 anni, prepara il tavolo per la cena e scopa per terra. Cosa puoi fare?
10. Hassan ha 12 anni e rompe una lampada del valore di \$20.00 mentre gioca con il pallone dentro casa. E sa che non si deve giocare col pallone in casa. Cosa potresti dire?

I formatori possono inventare altri simili scenari più appropriati ai membri del loro gruppo.

III. Sviluppo del programma ed esecuzione 40 Minuti

A. Rivedi i passi da fare per eseguire il contratto per cambiare i comportamenti problematici Chiedi ai genitori di individuare un comportamento problematico e di completare i passi necessari per sviluppare un programma comportamentale. Potrebbe essere appropriato discutere con il gruppo di quali comportamenti ci si può aspettare da bambini di età diverse. (Includi: identificare il comportamento problematico ed i suoi vari componenti; identificare comportamenti alternativi; definire l'obiettivo). Fate uso della procedura per risolvere i problemi e , se necessario, scrivete i vari passi sulla lavagna.

B. Sviluppa la prima settimana di un programma comportamentale individuale lavorando con un genitore alla volta (ma rimanendo nel gruppo che può così contribuire idee etc.)

C. Esercitare, anche con simulazioni, esattamente (parola per parola) come questi programmi verranno presentati ai bambini. Usa il seguente monologo come schema (modifica se necessario)

Creare e usare programmi comportamentali

"Marco, voglio aiutarti ad imparare a seguire meglio le mie indicazioni. Proviamo a farlo con un programma di Time Out. La prossima volta che io ti darò un ordine, aspetterò 5 secondi. Se tu non cominci a fare quello che ti ho chiesto, dovrai andare in Time Out e stare in silenzio per 1 minuto. Questo vuol dire che dovrai

andare in quell'angolo del soggiorno. Quando sei in silenzio, io metterò il timer a un minuto. Dopo un minuto di silenzio, potrai uscire. Hai delle domande? Fai provare a ciascun partecipante a dire esattamente cosa dirà, almeno una volta.

D. Completa il contratto per il programma dei comportamenti problematici.

Contratto per il comportamento problematico

Nome del bambino: _____

Data: _____

Nome del genitore: _____

Il comportamento problematico è:

Obiettivo: (cosa vorrei che invece facesse mio figlio).

Vorrei che: _____

(Usa frasi in prima persona, positivo/a e specifico/a)

Quanto spesso al momento il bambino si comporta nel modo desiderato?

Credi che il bambino sia in grado a quest'età di imparare questo comportamento?

Altri bambini della stessa età si comportano nel modo desiderato?

Se il bambino non si è mai comportato nel modo desiderato, dovrai cominciare a ricompensare altri comportamenti simili in questo modo:

- 1.
- 2.
- 3.

Le ricompense che userai sono:

1. Ricompensa verbale:

2. Ricompense speciali:

3. Una ruota dei premi o tabella:

Che limiti userai? Specifica quando e come.

1. Ignorare

2. Pratica positiva:

3. Time Out:

Come e quando parlerai del nuovo contratto con il tuo bambino? Tra quanto tempo rivedrete insieme questo contratto?

IV. Come sopravvivere a scuse e litigi 10 Minuti

Se il vostro bambino ha sempre delle scuse pronte o discute con voi di cosa vi aspettiate che faccia, allora avete un problema in più.

Questi sono dei **Suggerimenti** per come **Sopravvivere e non arrendersi** con questo tipo di bambino:

1. **Ascoltate e decidete.** Se il contratto fatto col bambino dice chiaramente cosa farete voi e cosa il bambino deve fare, allora dovrete fare come dice il contratto. Potete ascoltare le scuse del bambino per non avere fatto quello che era richiesto, ma questo non significa cambiare i termini del contratto. Ascoltare potrà darvi delle informazioni sul perché il bambino fa fatica a fare ciò che gli viene chiesto.
2. **Il contratto è giusto?** Se vi sentite in colpa per essere così severi, allora considerate se il contratto è veramente giusto. Forse il contratto è troppo severo o punitivo e le vostre richieste sono esagerate.
3. **Se il contratto non è giusto, cambialo.** Dopo aver capito che il bambino fa fatica a rispettare il contratto anche se vorrebbe riuscirci, parlate del problema e cambiate il contratto. Alcuni bambini potrebbero avere dei problemi che impediscono loro di fare quello che voi chiedete (come problemi di salute o di sviluppo) ed ascoltare il bambino potrebbe aiutarvi a scoprire quali sono le difficoltà. Cambiare il contratto non vuol dire aver fallito.

4. **Se il contratto è giusto, parlane e osservalo.** Se credete ancora che il contratto sia giusto, allora assicuratevi che il bambino capisca veramente quello che volete. Parlate delle possibili ragioni per cui potrebbe avere difficoltà a fare quello che voi chiedete, delle POSSIBILI SOLUZIONI, e delle conseguenze. Parlate del PERCHE' voi volete che abbia successo e di come VOI VI SENTIRESTE se non lo fosse.

5. **Siate costanti!** Cambiare le regole ed il comportamento non è facile. Essere costanti nel ricompensare e nell'uso dei limiti è difficile, soprattutto se avete faticato ad usare limiti in precedenza. Il bambino potrebbe pensare che vi dimenticherete delle nuove regole, perchè in passato non avete mai controllato che quello che volevate fosse veramente stato fatto, ne' avete fatto seguire delle conseguenze. Il bambino spererà che vi dimentichiate del contratto. Ma una volta capito che fate sul serio, farà quello che volete.

V. Pratica a casa 5 Minuti Chiedi ai partecipanti di attuare la prima settimana del loro programma comportamentale.

10° Incontro: EDU.CARE in sintesi

Il modello EDU.CARE si proponeva “in primis” di aiutare le famiglie a migliorare la propria capacità comunicativa nei rapporti con i ragazzi, anche insegnando loro alcune tecniche collaudate con ragionevole successo e da tempo in America e in Europa, nonché di migliorare la qualità e l'efficacia dell'intervento educativo di insegnanti e genitori, rendendoli al tempo stesso consapevoli che, se si vuole che dopo l'inizio dell'adolescenza (indicativamente dopo i 14 anni di età) non sorga il problema della droga, occorre iniziare ben prima di quell'età un'adeguata ed energica attività educativa mirata a prevenire.

L'obiettivo di EDU.CARE in conclusione è molteplice:

- a) focalizzarsi sulla lotta alla droga,
- b) puntare a un prevenzione selettiva , coinvolgendo i genitori di ragazzi con comportamenti difficili,

EDU.CARE intendeva in sintesi:

- a) creare consapevolezza che dal consumo o dipendenza dalla droga si può uscire con le opportune terapie anche non farmacologiche;
- b) aiutare genitori e soprattutto insegnanti a prevenire l'uso di sostanze , contrastarlo, diagnosticarlo e curarlo quando sia avvenuto:
 - cominciando il più presto possibile l'impegno educativo per far capire ai giovanissimi (*early prevention*) che le droghe tutte fanno sempre male,
 - individuando i ragazzi portatori di fattori di rischio-droga, che devono essere sostenuti con efficaci fattori di protezione,
 - identificando i ragazzi che potrebbero già avere iniziato l'uso di droga e convincendoli a sottoporsi a una diagnosi precoce tramite il *drug test professionale*. Per accertare con sicurezza l'avvenuto uso o, auspicabilmente, l'infondato sospetto di un uso che non c'è stato.

La scelta EDU.CARE di puntare sulla prevenzione selettiva, non deve, comunque, far dimenticare che il “lavorare insieme” sul metodo educativo non determina alcuna discriminazione tra l'affrontare situazioni “normali” o “patologiche”: per citare un esempio, si tratterà di spiegare che cosa sia il *time-out* e di come lo si applichi appropriatamente a un ragazzo “problematico” ovvero a un secondo soggetto non-problematico.

Che cosa deve conoscere un educatore oggi in materia di lotta alle sostanze ?

EDU.CARE risponde a tale interrogativo fornendo informazioni di base sulla maturità cerebrale, fondate sulle più recenti ricerche neuroscientifiche e riguardanti anche tematiche quali l'importanza dell'attaccamento madre-figlio nel primo anno di vita e i rischi derivanti dal cosiddetto attaccamento disorganizzato, derivante da eventi stressanti vissuti dalla madre in gravidanza e durante i primi 12 mesi di vita dell'infante.

Oggi siamo in presenza di una confusa volontà educativa del genitore così come del docente, entrambi timorosi di compiere errori.

EDU.CARE si propone di far sapere all'educatore che è possibile intervenire senza farmaci sui ragazzi difficili e/o a rischio: utilizzando al meglio le informazioni più aggiornate in tema di danni provocati dalla droga e formando genitori con altrettanto appropriate e collaudate metodologie e condizionamenti mentali. Oggi disponiamo anche dei fondamenti scientifici “visibili e di pratica utilità” di tali comportamenti. L'intuizione che conduce alla conclusione che gli stimoli educativi modificano il cervello l'abbiamo avuta da lungo tempo. Oggi abbiamo anche la prova tangibile “neuroscientifica”.

I. Revisione della pratica a casa 10 Minuti

Fai discutere al gruppo di genitori i nuovi programmi comportamentali. Parlate di cosa funziona bene e cosa invece meno bene. Se vengono riportate situazioni difficili, chiedi al gruppo di provare a risolvere il problema.

II. Ottenere e mantenere altri comportamenti positivi 25 Minuti

A. Suggerimenti generali

1. Cominciate col ricompensare solo una volta sì e una no. Usa ricompense occasionali per il comportamento ottenuto. Non smettere completamente di rafforzare, ma fallo semplicemente meno sovente.
2. La seconda cosa da fare consiste nell'individuare ricompense che accadono naturalmente per mantenere il comportamento. Per esempio, abbandona le ricompense artificiali (caramelle, punti, etc) in favore di ricompense naturali (complimenti, attività, privilegi).
3. La cosa più importante è assicurarsi di far svanire il programma poco a poco – non interromperlo all'improvviso.

Questo dovrebbe essere fatto quindi un passo alla volta, una volta che il comportamento viene eseguito costantemente per alcune settimane.

B. Suggerimenti per essere genitori efficaci Essere un genitore efficace non significa soltanto imparare ad usare provvedimenti disciplinari e a definire dei limiti affinché i bambini facciano quello che voi volete. In questo corso, vi abbiamo insegnato come ricompensare e come usare la disciplina. Ma essere genitori efficaci vuole anche dire insegnare ai bambini ad essere sensibili ai bisogni ed ai sentimenti degli altri, significa insegnar loro ad avere autocontrollo, ad andare d'accordo con gli altri e a come riconoscere e parlare dei loro sentimenti e bisogni. Di seguito ci sono dei suggerimenti per ottenere questi risultati:

1. Insegnate ai vostri bambini a pensare ai sentimenti e bisogni degli altri: Parlate in modo gentile e non aggressivo. È meglio dare ricompense ai bambini quando cercano di essere comprensivi e servizievoli, però è importante spiegare che imparare a fare questo fa parte del loro sviluppo. Potete dire qualcosa del genere (a seconda dell'età): "Capisco che tu vuoi comportarti nel modo migliore, però a volte fai cose che mi danno dispiacere o mi fanno stare male. Non è solo colpa tua. Devo insegnarti a fare le cose che mi renderanno felice così poi anche tu sarai più felice". Di al bambino che imparare a comportarsi bene fa parte del processo di crescita che sta attraversando. Sapranno essere amici migliori per gli altri se impareranno a non fare dispiacere agli altri. Essere prepotenti non è il modo migliore per ottenere ciò che si vuole e trovare degli amici.

2. Definite i limiti e insegnate l'auto-controllo: I bambini iniziano la loro vita pretendendo di ricevere tutto quello che vogliono, quando lo vogliono (cibo, giocattoli, dolci, la vostra attenzione). È il compito dei genitori far diventare questo neonato fondamentalmente egotistico un bambino che si comporta bene e, più tardi, un adulto di successo e ben voluto dagli altri. Non è un compito facile. Il bambino potrebbe aver bisogno che tu usi il Time Out o altri limiti finché impara l'auto-controllo. I bambini devono imparare che nella vita i comportamenti hanno delle conseguenze, alcune positive e altre no. Non proteggete troppo il bambino da conseguenze naturali. Deve imparare che il suo comportamento ha degli effetti sugli altri, e che deve assumersene la responsabilità

3. Sforzatevi di andare d'accordo con il vostro bambino. Se il bambino si sente vicino a voi, si sforzerà di più per farvi piacere. Dite al bambino che gli/le volete bene più spesso possibile, e dite cosa vi piace di lui/lei. Per esempio: che è gentile, che mangia di tutto, che si ricorda il vostro compleanno, che è bravo/a in matematica o sport etc. Cercate di trovare cose di lui/lei che vi piacciono. E fate delle cose speciali insieme, solo voi due.

4. Parlate al bambino dei suoi sentimenti. Alcuni bambini fanno meno fatica di altri a parlare di come si sentono riguardo varie cose. Anche se il bambino continua a rispondere "Non so", continuate ad aiutarlo/a a capire come si sente e che emozioni prova. Insegnare cosa sono i sentimenti è un compito importante dei genitori.

5. Trovate del tempo da trascorrere con il vostro bambino. Ci vuole del tempo per capire come insegnare al vostro bambino a comportarsi in modo educato ed appropriato. Al giorno d'oggi, la maggior parte delle madri e dei padri devono lavorare e hanno poco tempo da dedicare ad essere genitori.

Ma essere genitore è il nostro lavoro principale e il nostro dovere verso il bambino. Se fate fatica a trovare del tempo per vostro figlio/a, cercate di fare due cose simultaneamente: potete parlare di contratti, matematica e grammatica, bisogni e sentimenti mentre lavate i piatti o mentre andate al supermercato o fate altri lavori di casa.

Suggerimenti sul come dare e far sparire le ricompense

Alcuni suggerimenti per quando insegni nuovi comportamenti al tuo bambino.

1. Inizia col "Ricompensare Sempre". Quando sta imparando un nuovo comportamento, loda o ricompensa il bambino ogni volta che fa qualcosa che ti fa piacere. Per esempio: La Sig.ra Rossi sta insegnando a sua figlia come fare il letto. Controllerà il letto tutte le mattine, e se la bambina l'ha rifatto (anche se non perfettamente le prime volte) le dirà: "Greta, sei stata brava a rifarti il letto

questa mattina! Mi piace il modo in cui ha tirato le lenzuola e poi hai messo la tua bambola sul cuscino – sta proprio bene! Sono proprio contenta di avere una figlia così brava a farsi il letto. Fa sembrare più bella tutta la stanza. I grandi si fanno il letto, quindi vuol dire che tu stai crescendo. Sono contenta di avere una bambina come te che mi aiuterà a tenere in ordine la casa”. Questo forse sembrerà un po’ esagerato, ma non è necessario dire tutto in una volta; puoi conservare alcune frasi per la mattina seguente. I bambini hanno molto bisogno di essere lodati per le cose che fanno bene e, se lodati, continueranno a farle.

2. Una volta che il bambino esegue il comportamento, ricompensa una volta sì e una no. Quando il bambino ripete il comportamento che tu vuoi allo stesso modo ogni volta, ti puoi rilassare un poco e puoi cominciare a lodarlo o ricompensarlo meno sovente.
3. Se il comportamento appropriato continua, fai scomparire le ricompense poco a poco. Far “Far scomparire le ricompense poco a poco” significa ricompensare una volta sì e una no per alcune settimane, poi ricompensare solo occasionalmente e infine ricompensare sempre meno sovente. Questo si può fare soltanto se il comportamento desiderato continua, e potrai eventualmente smettere di ricompensare. Altrimenti, le ricompense dovranno aumentare. Se usi un sistema a punti, il bambino dovrebbe prendere un punto ogni volta che si comporta nel modo desiderato, ma non necessariamente una ricompensa. Smettere di ricompensare in questo modo man mano che i bambini imparano come comportarsi fa parte del ruolo del genitore. Per esempio: quando nasce un bambino, i genitori novelli trovano deliziosi ogni nuovo suono o gesto che fa il neonato. Lo ricompensano con parole, abbracci e attenzione ogni volta che fa qualcosa di nuovo. “ Oh guarda! Ha sorriso, ha messo il cucchiaino in bocca! Ha detto papà!” Ricompensano questi nuovi comportamenti ogni volta, ma dopo un po’ si abituano ad essi e smettono di ricompensarli quando cominciano ad aspettarsi che il bimbo li ripeta. Per esempio: Quando un bambino comincia a camminare tutti lo riempiono di lodi e di attenzione. Parenti e vicini di casa vengono a vedere come se la cava. Ma col passare del tempo, saper camminare diventa una cosa ovvia e normale. I bambini di 6 anni non vengono ricompensati per saper camminare, anche se avranno bisogno di complimenti e lodi per altre cose che devono imparare. Essere genitore significa diventare l’insegnante del tuo bambino per tutta la vita. I bambini devono imparare a comportarsi bene, a fare bene a scuola, a cavarsela nella vita di tutti i giorni e a lavorare. La scuola, la chiesa o i tuoi vicini non possono fare questo per te, devi essere tu responsabile.

Quindi ricordati:

Quando cominci ad insegnare un nuovo comportamento, ricompensa il bambino ogni volta che lo esegue – anche se non perfettamente. Migliorerà facendo pratica. Una volta che ha imparato bene il comportamento, comincia a ricompensarlo meno. Per farlo continuare, ricompensalo occasionalmente. Potrai anche arrivare al punto in cui puoi smettere completamente di ricompensare. Se sei fortunato, magari avrai nonni o amici che ti aiutano a badare al tuo bambino. Se essi trascorrono molto tempo con il bambino, dovresti parlare a loro delle cose che hai imparato a questo corso. Discutete di come potete entrambi usare le ricompense e i limiti allo stesso modo per non far confondere il bambino. Se due persone ricompensano lo stesso comportamento e usano le stesse regole il bambino imparerà più velocemente.

Risolvere i problemi e rinegoziare

Mentre ti sforzi per ottenere cambiamenti nel comportamento del bambino, ti consigliamo di controllare costantemente quello che stai facendo per essere sicuro di fare le cose correttamente. Qui sotto c’è una lista dei passi da fare, che puoi consultare ogni volta che sviluppi un nuovo piano comportamentale:

Decidere il tuo obiettivo – risolvere i problemi

I miei obiettivi sono formulati in modo chiaro? I miei obiettivi specificano cosa può o deve fare il bambino? I miei obiettivi sono espressi in prima persona? Se hai un partner (coniuge, nonno/a etc.)... Ho ascoltato gli obiettivi del mio partner? Ho richiesto chiaramente di conoscere gli obiettivi del mio partner e di ricevere i suoi commenti? Cerchiamo alternative insieme e decidiamo insieme gli obiettivi? Siamo convinti e dedicati al nostro obiettivo?

Raggiungere l’obiettivo

1. Era facile capire quale comportamento volevamo cambiare?
2. Il contratto permetteva che si ricompensasse immediatamente?
3. C’era bisogno di modificarlo?
4. Le ricompense erano piccole e date sovente?
5. Il bambino si entusiasma ancora per le ricompense? Riceve ricompense da altri?
6. Il comportamento è stato ricompensato quando ottenuto?
7. Il contratto era giusto?
8. Il bambino ha aiutato a formulare il contratto?
9. Il bambino ha capito il contratto?

Rivedere

Gestire il comportamento del tuo bambino non è cosa facile, ma se non molli ti sorprenderai dei cambiamenti che potrai ottenere. A volte il tuo primo piano comportamentale potrebbe non funzionare, ma invece di arrenderti devi cercare di apportare dei cambiamenti al contratto. Le cose da fare per rivedere il contratto sono: 1. Controlla il tuo obiettivo. Può capitare che sia tu che il tuo partner vogliate cambiarlo. 2. Una volta deciso l'obiettivo, identificate i vari passi da fare per ottenerlo. Forse avrete bisogno di elementi più specifici, o forse dovrete aggiungere dei passi, o usare elementi completamente diversi. Fate questo con calma, servirà del tempo. 3. Date un'occhiata alle ricompense e alle cose da ricordare insieme. Forse avrete bisogno di cambiarle o aumentarle. Se vuoi qualcosa di diverso dal tuo partner, chiediglielo!

Mantenere i cambiamenti ottenuti

Avete lavorato tanto nelle scorse settimane e avete imparato tante nuove abilità. In un certo senso, questa è stata la parte più facile. La più difficile sarà continuare ad usare queste abilità. Sicuramente voi non potete sapere tutto quello che c'è da sapere per fare i genitori, però avete imparato un modo per lavorare insieme che vi sarà molto utile ad ottenere gli obiettivi che sono importanti per voi. Se continuerete ad usare queste abilità, sarete sempre più capaci di far aumentare i comportamenti positivi del vostro bambino. Per mantenere i cambiamenti ottenuti, usate un contratto. Questo specificherà cosa dovete fare per raggiungere l'obiettivo e cosa ci guadagnerete per averlo fatto. Il contratto conterrà anche ricompense e promemoria a lungo termine.

Promemoria a lungo termine

I promemoria servono per farvi ricordare che cosa avevate deciso di fare insieme. Esempi di promemoria sono messaggi per voi stessi (liste di "cose da fare" appese allo specchio in camera, o al portachiavi, o nel portafoglio, o dove volete) . Funzionerà meglio se decidete di fare certe cose sempre alla stessa ora del giorno – per esempio, controllare la tabella dei compiti del bambino e dare ricompense ogni giorno alle 19.00, o subito dopo cena. Se diventa una routine, è più facile da ricordare. Anche le azioni del vostro bambino dovrebbero ricordarvi se ricompensare i comportamenti positivi o se ignorare o imporre dei limiti a quelli negativi.

Ricompense a lungo termine

Dovreste anche pianificare di ricevere voi stessi delle ricompense. In alcuni casi, essere riusciti a modificare il comportamento del bambino è già una grande ricompensa, ma se gli obiettivi hanno una scadenza più lunga, vi consigliamo di decidere delle ricompense per voi stessi. Definite l'obiettivo e decidete di concedervi qualcosa di speciale quando l'avrete raggiunto, anche parzialmente, purché l'abbiate deciso dall'inizio. Fate un contratto Un contratto è un promemoria importante per fare le cose che abbiamo descritto. Ricordate di fare un contratto serio (uno che dura solo un giorno non va bene) e allo stesso tempo realistico (discutere di come va il contratto due volte al giorno per i prossimi dieci anni sarebbe troppo!) Vorremmo fare un contratto per almeno i prossimi giorni. Scrivi qui i promemoria a lungo termine che userai.

Promemoria a lungo termine:

Scrivi qui le ricompense a lungo termine che otterrai.

Nessun contratto è permanente (e nemmeno i programmi per gestire i bambini). Anche se le cose vanno bene, decidi di valutare il tuo andamento tra _____ giorni.

Scrivi qui data e ora in cui valuterai il tuo contratto.

In fine, come in tutti i contratti, devi impegnarti a rispettarlo. Fallo scrivendo la data e firmando qui:

IV. Concentrarsi sui punti di forza.

Conclusione 25 Minuti

Chiedi ai partecipanti di riassumere cosa hanno ricavato dal corso e come i loro bambini sono cambiati. Aiuta i genitori a completare la loro guida ed incoraggiali ad andare avanti con i programmi per cambiare il comportamento.