


dagli autori bestseller letti da 50.000 famiglie italiane

Roberta Cavallo - Antonio Panarese

SMETTILA di fare i CAPRICCI



**Come risolvere i capricci di tuo figlio
senza urla o sgridate,
anche se pensi di averle già provate tutte**

MONDADORI

Roberta Cavallo – Antonio Panarese

SMETTILA DI FARE I CAPRICCI

Come risolvere i capricci di tuo figlio senza urla o sgridate,
anche se pensi di averle già provate tutte

MONDADORI

INDICE

Le basi

capitolo 1

- 13 COME ABBIAMO SCOPERTO LA VERA CAUSA DEI CAPRICCI
(UNA STORIA TURBOLENTA)

La storia di Bimbiveri, 16 – *Il centro per bambini in affido familiare*, 16 – *La morte di Angela Pedicone e il nuovo ciclo*, 18 – *La nascita di Bimbiveri e i nostri primi due libri*, 19 – *Una delle scelte più importanti*, 20 – UN PEZZO DI STORIA NON UFFICIALE, 20; – UN ALTRO PEZZO DI STORIA NON UFFICIALE, 23 – *Cosa c'è dietro la nascita di questo libro?*, 24 – *Cosa faremo insieme in questo viaggio risolti-capricci*, 26 – *E se invece non volessi mettere in pratica quello che troverai scritto?*, 29

capitolo 2

- 31 CRESCERE UN FIGLIO SENZA CONFLITTI E CAPRICCI
È POSSIBILE

UN BAMBINO VENUTO DA MOLTO LONTANO, 31 – Perché è così importante la relazione che crei con tuo figlio?, 40 – Ringraziamo la natura per averci inventati così, 41

capitolo 3

- 43 I PRINCIPI DI MADRE NATURA (CHE RENDONO FACILE
IL DIFFICILE MESTIERE DEI GENITORI)

LA RICETTA MAGICA, 43 – Quali sono i principi di Madre natura?, 47 – *Primo principio secondo natura*, 47 – *Secondo principio secondo natura*, 48 – *Terzo principio secondo natura*, 49 – *Quarto principio secondo natura*, 52 – “Ma come faccio a pensare anche a queste sottigliezze?”, 54

capitolo 4

57 SE RITROVI TE STESSO ANCHE LUI RITROVA SE STESSO
(E I CONFLITTI SVANISCONO)

IL MURO DI C., 57 – I genitori al centro di tutto, 59 –
Qual è il tuo vero problema adesso?, 62

capitolo 5

63 I CAPRICCI NON SONO COMPORTAMENTI ECCENTRICI,
ISTERICI E INSPIEGABILI

I bambini non possono averla sempre vinta (forse), 64 –
Ma allora che cosa sono i capricci?, 66 – Due soluzioni “salvavita”
per migliorare da oggi la relazione con tuo figlio, 68 – L’ANTICIPO
DEL BISOGNO, 69 – LA PISTOLA E LE BOLLE DI SAPONE, 69 – Spegnerne
la TV con le minacce o senza capricci, 73 – E se mio figlio chiede
sempre la cioccolata?, 74 – “Tutto bello fin qui, ma con il mio
non funziona”, 76 – LA FERMEZZA NELLE SCELTE, 78

capitolo 6

85 PERCHÉ FA I CAPRICCI? LE 11 VERE CAUSE

I PRIMI PASSI DI F., 85 – I 2 pilastri della questione capricci, 87
– Le 11 cause dei capricci, 88 – *Gli mancano attenzioni*, 88 – *È
nervoso o arrabbiato*, 90 – *Ha bisogno di stare con mamma e papà*,
91 – *Le sue richieste non vengono ascoltate (senza motivo)*, 91 –
Esprime un bisogno, 95 – *Non si è sentito capito*, 95 – *Vuole attirare
l’attenzione*, 95 – *Ha bisogno di scaricare la tensione emotiva*, 96 –
Vuole difendere il suo territorio, 97 – *Teme il giudizio e lo vive come
uno stress*, 97 – *Imita il comportamento degli adulti e si adatta*, 97
– Perché non ascolta, non mette a posto e non finisce quello
che ha nel piatto?, 98 – *Perché non ti ascolta?*, 98 – *Perché non
vuole finire i fagiolini?*, 100 – *Perché non vuole mettere a posto?*,
103 – SPUTI SUL MURO E SEDIE VOLANTI A SCUOLA, 104

capitolo 7

109 GLI 8 BISOGNI SUPREMI DI TUO FIGLIO

IN PRINCIPIO..., 109 – *W le smancerie!*, 110 – *Essere amato e coccolato*,
112 – *Sentirsi capito e accettato per quello che è*, 113 – *Essere sostenuto
nella crescita*, 113 – *Essere libero di sperimentare*, 114 – *Rispondere
all’istinto di imparare*, 115 – *Collaborare*, 115 – *Sapere che è perfetto
così com’è*, 116 – *Sapere che papà e mamma lo capiscono sempre*, 117

capitolo 8

119 COME AVERE UN FIGLIO CHE SEGUE LE REGOLE,
NON RISPONDE MALE E COLLABORA

MAMMA LUPA E I SUOI CUCCIOLI, 119 – Come imparano i bambini? Le 4 chiavi fondamentali, 121 – *Il gioco*, 122 – *L'imitazione*, 124 – *L'esempio*, 124 – *Vivere nel qui e ora*, 125

capitolo 9

129 QUATTRO ASPETTI CHE TI FARANNO CAPIRE
MEGLIO TUO FIGLIO

Il possesso, 129 – *Non riesce a condividere*, 129 – *È tutto "suo"*, 130 – *Non può considerare le esigenze degli altri*, 131 – *Le regole*, 131 – *Non comprende i messaggi razionali come noi adulti*, 132 – *Non accetta indicazioni astratte che non tengono conto di come si sente*, 133 – *I limiti*, 133 – *Il gioco*, 134

capitolo 10

137 LE ARMI INEFFICACI CONTRO I CAPRICCI
(E CHE PEGGIORANO LA SITUAZIONE)

Le punizioni, 138 – *Le punizioni generano un trauma e gli insegnano che da grande potrà infliggerle a sua volta (perfino a te!)*, 139 – *Davanti alla punizione resta allibito e confuso*, 140 – *Le punizioni inibiscono il suo desiderio di sperimentare e di apprendere*, 141 – *Le punizioni istigano alla menzogna*, 141 – *Punizione, giudizio e disapprovazione fomentano l'aggressività*, 142 – *Il time out*, 143 – *L'angolo della riflessione*, 144 – *Il rinforzo positivo*, 144

La pratica

capitolo 11

151 LE 12 SFINGI PER RISOLVERE QUALSIASI CAPRICCIO

V. MI REGALA DEI SOLDI (FINALMENTE!), 151 – *E ora un po' di pratica...*, 152 – *Sintonia*, 153 – *Sentimenti (tuoi)*, 153 – *Sentimenti (suoi)*, 158 – *Sensibilità*, 160 – *Supporto*, 161 – *Sì*, 162 – *LA DANZA DEL SÌ*, 163 – *Scialla!*, 165 – *Specchio*, 165 – *Sostegno*, 166 – *Sbizzarrisciti*, 166 – *Speciale*, 167 – *Solidità*, 168

capitolo 12

169 GLI 11 CAPRICCI PIÙ DIFFUSI (E COME PUOI RISOLVERLI)

Perché ti infiammi subito e scattano la sgridata o la punizione, 171 – Considera tuo figlio come se non fosse tuo ma come un bambino che ti viene affidato da altri, 174 – Mio figlio piange: cosa posso fare?, 176 – Come faccio a risolvere i conflitti tra fratelli senza farmi venire la febbre?, 180 – *Quattro passi per risolvere i conflitti tra fratelli (e uno per prevenirli)*, 183 – Perché non spegne mai la TV quando è ora?, 187 – *Come agire sulla causa e porre fine alle lotte per spegnere la TV*, 190 – Perché non riordina le sue cose?, 194 – *Cinque indicazioni per aiutare tuo figlio a essere più ordinato*, 196 – SECONDO LUI I GIOCATTOLI NON SONO MAI IN DISORDINE!, 198 – Come lo convinco a lavarsi i denti tutte le sere?, 199 – LE MUTANDE E LE CALZE SONO SEMPRE PULITE, 201 – DA WÜRSTEL A BROCCOLI IN DUE SETTIMANE, 203 – E se non vuole finire quello che ha nel piatto?, 206 – SCHIZZI DI SUGO DAPPERTUTTO, 209 – Come posso evitare che tocchi cose pericolose?, 210 – Riuscirò mai a fargli fare i compiti senza urla e minacce?, 213 – Posso sperare di farlo vestire e uscire di casa la mattina senza ricorrere ai ricatti?, 217 – “VOGLIO LE SCARPE VERDI ALTRIMENTI NON GIOCO!”, 220 – Come evitare i soliti capricci e le richieste estenuanti al supermercato?, 223 – Come faccio a occuparmi di lui e di tutto il resto nel frattempo?, 225 – UNA DOMENICA DA SUPEREROI? NON CREDO..., 227

capitolo 13

231 “E ADESSO DA DOVE COMINCIO?”

I 9 nemici dell'intervento anticapricci, 232 – *Stanchezza*, 232 – *Bisogni insoddisfatti*, 232 – *Mancanza di continuità*, 233 – *Mancanza di osservazione*, 233 – *Visione a breve termine*, 234 – *Difficoltà ad assumerti il tuo ruolo*, 234 – *Volerlo educare all'obbedienza*, 235 – *Trasferire su tuo figlio la tua storia*, 236 – *Avere fretta di fare tutto subito*, 236 – E mentre ti trovi nel bel mezzo di un capriccio, come puoi gestire la tua frustrazione?, 236 – *Prenditi del tempo per te*, 237 – *Asseconda i tuoi bisogni e i tuoi desideri*, 238 – *Diventa genitore di te stesso*, 238 – *Allenati*, 239 – “Sì, ma da dove comincio?”, 239 – *Mettiti per qualche giorno al primo posto*, 240 – *Allenati a mantenere la calma*, 240 – *Fai pratica*, 241

243 E PER CONCLUDERE... UN BEL DOLCE!

245 RINGRAZIAMENTI

SMETTILA DI FARE I CAPRICCI

Le basi

In questo libro ci rivolgeremo al bambino in generale, utilizzando il genere maschile e il singolare. Lo facciamo per comodità, volendo intendere con questo termine sia i bambini sia le bambine, sia i figli maschi sia le figlie femmine, sia i figli unici sia quelli con fratelli o sorelle. La scelta non vuole essere discriminatoria, anche perché confidiamo in un genere femminile (e maschile) così sicuro del proprio valore e del proprio ruolo da non badare a questi dettagli.

COME ABBIAMO SCOPERTO LA VERA CAUSA DEI CAPRICCI
(UNA STORIA TURBOLENTA)

Questo è un libro ottimista e speranzoso, pensato per rendere migliore la tua vita. Parte dal principio che, se vuoi, puoi ottenere molto di più dalla relazione con tuo figlio. Non importa chi sei, da dove arrivi, come è stata la tua infanzia, che lavoro fai o quanto tempo hai: puoi sempre volere e ottenere il meglio da te e dal tuo bambino.

Dopo anni di corsi, consulenze ed esperienze dirette sul campo possiamo testimoniare di aver visto moltissimi genitori più sereni, sicuri e felici del rapporto con i loro figli e moltissimi bambini “capricciosi” trasformarsi in “placidi angioletti” per la loro serenità e solarità.

Tutto questo senza bisogno di imparare metodi difficili, seguire strane ricette o subire addestramenti: semplicemente, osservando meglio il bambino, seguendo la sua natura innata e risvegliando l’istinto genitoriale e il buon senso.

Per esperienza sappiamo che oggi difendere il buon senso o l’intuito può rappresentare una sfida all’opinione comune. Basti pensare a come noi stessi, a volte, resistiamo all’istinto di prendere in braccio il nostro bambino che piange o, ancora, all’idea che i bambini non facciano i capricci ma manifestino dei bisogni, che non infilino le dita nella presa per farci arrabbiare o per provocarci, bensì per sperimentare e per scoprire. Alcune di queste cose sembrano proprio un controsenso, almeno all’inizio.

Ma il successo che molte mamme e molti papà hanno ottenuto seguendo semplicemente i principi naturali e i bisogni del bambino ci spinge a sostenere con sempre più forza e convinzione che crescere dei figli sereni e instaurare con loro un rapporto privo di conflitti è possibile, e che tutto questo è ben lontano dal sembrare un approccio troppo morbido o mieloso da cui usciranno adulti rammolliti e privi di spina dorsale. Proseguendo nella lettura, il concetto ti sarà molto più chiaro.

La natura sa già tutto dalla notte dei tempi e ci ha creati con le soluzioni a portata di mano (tra un po' leggerai una bella storiella in merito). La sfida, per noi, è tornare ad ascoltarla, trarre tutti i benefici che ci mette a disposizione e condizionarci da tutto ciò che è innaturale e poco efficace.

In questo libro non faremo altro che rendere manifesti i processi naturali di crescita dei bambini e dei ragazzi, esplicitarti i loro bisogni, spiegarti in modo semplice e pratico le risposte da dare in modo da evitare non solo i capricci, ma anche lotte di potere e scontri all'interno della relazione.

Semplificando la teoria, eliminando i tecnicismi e le etichette, vogliamo metterti a disposizione una via più concreta, realistica ed efficace per risolvere i conflitti e le incomprensioni con tuo figlio. A mano a mano che andrai avanti, ti accorgerai che nella maggior parte dei casi i concetti astratti legati all'educazione (deve fare così, deve fare cosà, deve comportarsi così, deve essere cosà ecc.) sono del tutto inutili. Al contrario, siamo convinti che imparare a osservare ciò che il bambino ci dice o manifesta con il suo comportamento e la volontà di metterci a disposizione pur rispettando il nostro ruolo genitoriale sia molto più utile e appagante per tutti. La nostra intenzione è di aiutarti a migliorare la qualità della vita tua e di tuo figlio; e dato che la vita è fatta dei momenti che trascorri con lui e delle cose che fate insieme, è anche quella di fare del vostro tempo un tempo utile alla crescita ma pur sempre in un'atmosfera di gioia e serenità, perché amore e educazione possono viaggiare sullo stesso binario e coesistere nello stesso istante.

Alcuni dei nostri suggerimenti, se li metterai in pratica, funzioneranno subito, altri solo dopo qualche tempo. Alcuni saranno facili e immediati, altri un po' più complessi e richiederanno più impegno. Nonostante questo, possiamo assicurarti che ne vale la gioia (e non solo la pena):

SEGUIRE LA NATURA DEL BAMBINO PORTA
RISULTATI DURATURI NEL TEMPO
E RENDE IL RUOLO DI GENITORE
MOLTO MENO FATICOSO.

Questo libro non vuole insegnarti nulla. Tutto ciò che vogliamo fare è aiutarti a risvegliare il tuo istinto naturale, il tuo buon senso e le conoscenze innate che fanno di te il genitore migliore che tuo figlio possa desiderare.

Proprio come una mamma gatta non ha bisogno di istruzioni per crescere i suoi cuccioli, così anche tu puoi attingere alle tue risorse innate. Basta che accantoni i preconcetti educativi che ti condizionano da anni e ti impediscono di vedere un dato fondamentale: la natura del bambino ti dice tutto. Devi solo osservarla, e sarà lei stessa a farti capire la risposta che tuo figlio desidera, l'unica di cui ha bisogno in quel momento.

Andando avanti nella lettura troverai molti esempi pratici e molti suggerimenti utili. Ma vogliamo essere sinceri: leggerli non ti cambierà la vita. La vera differenza starà nel riuscire a cogliere il senso profondo delle nostre parole, a farlo tuo e ad applicarlo con costanza, perseveranza e apertura di cuore ogni giorno. Solo così delle parole scritte sulla carta potranno concretizzarsi e aiutarti a migliorare la tua vita di genitore.

Forse riterrai che alcuni nostri consigli siano assurdi, inefficaci, contro ogni regola e a svantaggio di una buona educazione. Di certo non siamo qui per costringerti a pensarla diversamente, ma possiamo garantirti che ogni suggerimento che leggerai è supportato dalla nostra personale esperienza e dalla pratica quotidiana. Ogni volta che abbiamo dovuto risolvere le difficoltà legate a un bambino, l'unica

strada veloce, sicura ed efficace era quella che si avvicinava alla sua natura, che prendeva in considerazione le sue esigenze. Non ha mai fallito, ed è quella che stai per scoprire.

Cosa c'è dietro la nascita di questo libro?

In verità, nessuna grande idea. Non ci siamo svegliati una mattina in preda alla frenesia di pubblicare un nuovo libro. Non abbiamo deciso di scriverne un terzo sulla scia del successo dei primi due. Scrivere è la nostra passione, ma la passione cala subito se non sai cosa o perché scrivere. Questo libro ce lo hanno chiesto i lettori (e forse anche tu che stai leggendo). Tutti sanno cosa sono i capricci dei bambini. Quando parli di capricci, molti (quasi tutti) alzano gli occhi al cielo rassegnati, perché non sanno come risolvere il problema una volta per tutte.

Anche noi, come te, sappiamo cosa sono i capricci. Ricordiamo bene quelli dei bambini che avevamo in affido, e in quel caso la parola “capricci” sembra davvero un eufemismo. Pochi giorni fa abbiamo visto il video di un insegnante che ha ripreso quello che restava di una classe dopo lo sfogo di un bambino iperattivo e aggressivo: banchi, sedie, cartelle, libri e quaderni brutalmente rovesciati a terra, sparsi ovunque.

È stato come rituffarci velocemente nel passato.

Non amiamo raccontare le nostre esperienze più drammatiche, ma la scoperta del modo in cui risolvere i capricci, in effetti, è stata piuttosto turbolenta. Non possiamo negarlo. Grazie ad Angela avevamo imparato a conoscere la natura dei bambini, ma mettere in pratica quei principi non è stato sempre facile all'inizio, anche se oggi ci sembra una passeggiata. Abbiamo incontrato bambini e ragazzi che convivevano con l'impulso di fare del male agli altri, bambini iperattivi, borderline, che si facevano del male usando i propri denti e le proprie unghie, che urlavano, spaccavano

giochi, piatti, bicchieri, sedie. Abbiamo usato la fermezza (e sottolineiamo fermezza, non rigidità, durezza o violenza), abbiamo imparato cosa significa riuscire a essere neutrali e a mantenere la calma. Ma non solo. Per ridurre drasticamente il numero di questi episodi, per evitare il manifestarsi indiscriminato di qualsiasi genere di capricci, abbiamo dovuto (e lo abbiamo fatto con gioia) costruire con loro un certo tipo di relazione, e occorrerà tutto il libro per raccontarti come. Nei momenti difficili siamo sempre intervenuti in un modo che cercheremo di trasmettere anche a te, ma soprattutto ci siamo sforzati di arrivare alla causa prima delle loro difficoltà e dei loro disagi.

Se deciderai di applicare questi suggerimenti con costanza e perseveranza, anche tu godrai dei benefici che ne abbiamo tratto noi, e forse addirittura di più. Anche tu avrai più tempo a disposizione, da trascorrere serenamente con i tuoi figli o in cui riposare o sbrigare le faccende di casa. Anche tu smetterai di entrare in tensione, di accumulare ansie, di farti sovrastare dai dubbi ogni volta che tuo figlio farà storie per qualcosa, sarà arrabbiato o non vorrà mangiare.

Anche tu potrai decidere se portare tuo figlio al supermercato o lasciarlo a casa con qualcuno senza scatenare “capricci” (scoprirai presto che non si tratta di un capriccio e come fare in quei casi). Dovrai impegnarti, è vero, ma i risultati saranno davvero appaganti. Non solo per te ma persino per lui, perché non lederanno la sua natura. Te lo diciamo per esperienza: ci siamo passati anche noi.

Cosa faremo insieme in questo viaggio risolti-capricci

Nei primi cinque capitoli del libro scoprirai perché i capricci non sono comportamenti isterici e inspiegabili. Ti sveleremo la loro vera natura e come comprenderli, spiegandoti concretamente come li abbiamo risolti noi nella quotidianità con i bambini in affidamento familiare. A mano a mano che procedi con la lettura, inizierai a familiarizzare con una prima arma capace di salvarti la pelle in molte situazioni e che,

grazie ai nostri esempi, imparerai rapidamente a utilizzare: l'anticipo del bisogno.

Nel sesto capitolo affronteremo le 11 vere cause dei capricci che ogni genitore deve conoscere per riuscire a risolvere in modo definitivo le incomprensioni e le eventuali lotte di potere. Ti apriranno gli occhi su un nuovo mondo, che tiene in considerazione l'emotività di tuo figlio, i suoi sentimenti e il suo punto di vista (oggi spesso calpestatati da metodi freddi e razionali, a misura di adulto e non di bambino, per definizione sensibile e bisognoso di coccole e attenzioni).

Nel capitolo successivo scoprirai gli 8 bisogni supremi dei bambini: stando alla nostra esperienza, sono il vero segreto per capirli in qualsiasi situazione. Li abbiamo condensati e sintetizzati apposta per te: ti aiuteranno a considerare i bambini da una prospettiva completamente diversa, e siamo sicuri che ti daranno più di uno spunto di riflessione.

Nell'ottavo capitolo ci addentreremo in una delle difficoltà più comuni: riuscire a trasmettere a tuo figlio le regole e le buone abitudini, a farti ascoltare senza ottenere in risposta dei no, senza scatenare attacchi di rabbia, urla e capricci... A seguire troverai le quattro chiavi fondamentali per capire come apprendono i bambini. All'inizio potranno sembrarti assurde o non sufficienti, potrai pensare che ci vuole ben altro perché tuo figlio impari davvero a comportarsi in un certo modo. Ma andando avanti con la lettura ti accorgerai che non è così. Forse dovrai superare alcune convinzioni che sono radicate in te: siamo consapevoli che abbracciare un punto di vista differente non è sempre facile. Ma se riesci a seguire queste quattro chiavi, scoprirai che anche tu puoi avere al tuo fianco un bambino che segue le regole, non ribatte, si ricorda le cose (a volte anzi sarà proprio lui a farti vedere come si fanno), memorizza velocemente e senza problemi una lezione, sta lontano dai pericoli, ti dà una mano o collabora nella vita di tutti i giorni (come è successo ai nostri bambini in affido quando biso-

gnava riordinare la stanza dei giochi, apparecchiare, mettere a posto la cameretta ecc.).

Un'utopia? No: è tutto possibile, ed è già predisposto nelle tue corde e in quelle di tuo figlio. Pagina dopo pagina, riga dopo riga, tiosterremo nel raggiungimento di questo traguardo fondamentale.

Nel decimo capitolo ti spiegheremo perché le soluzioni più diffuse e adottate nei confronti dei capricci non sono solo inefficaci, ma peggiorano la relazione con tuo figlio, logorando la stima che nutre nei tuoi confronti e preparando il terreno per future incomprensioni e ribellioni adolescenziali.

A quel punto potremo passare alle linee guida per affrontare qualsiasi tipo di capriccio. Si tratta di soluzioni pratiche, che ti insegnano a disinnescare i capricci prima che si attivino o a risolverli nel migliore dei modi, facendo sì che tuo figlio si senta amato, compreso e accolto. Quello che imparerai in queste pagine ti aiuterà non solo a eliminare il problema dei capricci, ma anche a costruire su basi più solide la relazione con tuo figlio.

Siamo arrivati all'ultimo pezzo del puzzle: gli *11 capricci più diffusi* (che finalmente saprai come risolvere). Uno dopo l'altro, nel dodicesimo capitolo affronteremo i capricci più temuti dai genitori e capiremo passo passo come smontarli. Eccoli qui in anteprima:

1. Mio figlio piange: cosa posso fare?
2. Come faccio a risolvere i conflitti tra fratelli senza farmi venire la febbre?
3. Perché non spegne mai la TV quando è ora?
4. Perché non riordina le sue cose?
5. Come lo convinco a lavarsi i denti tutte le sere?
6. E se non vuole finire quello che ha nel piatto?
7. Come posso evitare che tocchi cose pericolose (il trucco del genitore cuscinetto)?
8. Riuscirò mai a fargli fare i compiti senza urla e minacce?

9. Posso sperare di farlo vestire e uscire di casa la mattina senza ricorrere ai ricatti?
10. Come evitare i soliti capricci e le richieste estenuanti al supermercato?
11. Come faccio a occuparmi di lui e di tutto il resto nel frattempo?

In realtà, come in ogni gran finale che si rispetti, è previsto anche il dolce... ma per ora non possiamo anticiparti altro. Come avrai capito da questo piccolo assaggio, stai per entrare in possesso di molti strumenti pratici, esempi di vita vissuta che ti aiuteranno a non perderti ma, anzi, accaparrarti quel diritto di nascita che spetta a tutti, anche a te: vivere il ruolo di genitore nel modo più naturale e appagante possibile, sentirti fiero ogni giorno di quello che fai, riuscendo sempre a scivolare fra un capriccio e l'altro come Alberto Tomba ai tempi d'oro fra le bandierine.

E se invece non volessi mettere in pratica quello che troverai scritto?

Se dovessi stufarti ancora prima di iniziare? Se per qualche motivo ti sentissi irritato da qualcosa che non ti piace e seguissi l'impulso di buttare il libro nel cestino o sotto il letto?

Niente di grave. Non accadrebbe nulla. L'idea che non accada nulla può essere rassicurante (se tutto rimane com'è, almeno non rischia di peggiorare), ma anche deludente perché quello che vivi non ti piace affatto.

PERCHÉ SE TUTTO RIMANE COM'È, LE DIFFICOLTÀ
CHE HAI OGGI CON TUO FIGLIO NON SI RISOLVONO:
TU CONTINUI A NON CAPIRE LUI
E LUI CONTINUA A NON CAPIRE TE.

Ma non è soltanto questo. Dal nostro punto di vista, i

conflitti si trascinano dietro anche un'altra serie di rischi, svantaggi e spine nel fianco. Per esempio:

- Non ti godi fino in fondo il bello dell'essere genitore.
- Se passi il tempo a dare regole, a risolvere i conflitti con rabbia o tensione, riduci il tempo a tua disposizione.
- A lungo andare perdi la stima e la fiducia di tuo figlio e rischi di raccoglierne i frutti anche in futuro, per esempio durante le incomprensioni tipiche dell'adolescenza.
- Vivi tutti i giorni con l'ansia di tornare a casa e trovarti davanti ai soliti problemi.
- Vivendo perennemente nel dubbio e nella paura di sbagliare riduci sempre di più la tua autostima, ti deprimi e le tue energie calano drasticamente.
- Litigare e discutere con i figli stanca parecchio.
- Arrivi a percepire il tuo ruolo come un peso, la quotidianità come una fatica da affrontare o una guerra da combattere, e questo ti toglie il sorriso e la gioia di vivere, la fiducia in te stesso e nel futuro.
- Non riuscire a risolvere i capricci dei tuoi figli in genere ti porta a lamentarti di loro e della situazione. Il lamento genera pessimismo, il pessimismo genera malumore e finisce per deprimerti.

Ecco quanto costa privarsi dell'opportunità di tentare (anche se noi preferiamo parlare di opportunità di riuscirci, perché tentando e basta non sempre ce la si fa... ☺).

capitolo 2

CRESCERE UN FIGLIO SENZA CONFLITTI E CAPRICCI È POSSIBILE



DAL DIARIO DI ROBERTA UN BAMBINO VENUTO DA MOLTO LONTANO

Ero felice di incontrarlo quel mattino. Da qualche giorno, al telefono, dopo la fibrillazione delle settimane precedenti il suo arrivo, la famiglia che lo ospitava non faceva che dirmi quanta “pena” e tenerezza suscitasse da un lato e quanto, dall’altro, fosse difficile da trattare: “Non sta fermo un attimo! Se ci sono altri adulti o altri bambini con noi, inizia a fare il diavolo a quattro! Non ascolta! Ah, non so come faremo... Certo che ci vuole molta pazienza! Vuole mangiare solo schifezze, si ingozza di cicche e caramelle, a pranzo e a cena vuole soltanto pizza, wüstel e patatine! Ma non possiamo dargli sempre quella roba, deve imparare a mangiare anche il resto: ci credo che ha tutti i denti cariati, pesa meno di una piuma ed è pallido come un cencio!”.

Ascoltavo pazientemente, senza intervenire, consapevole che non era facile ma anche che dietro quel comportamento c’era pur sempre un bambino. Un bambino dolcissimo, tenerissimo, intelligentissimo, simpaticissimo, come tutti gli altri. Grandi occhi vispi color nocciola, capelli corti sul castano chiaro, visino sottile, corporatura asciutta, minuta, nervosa. Ma questa è solo la superficie.

V. è un bambino di 11 anni che vive in un orfanotrofio bielorusso. Non ha idea di chi sia suo padre, alla madre è stata tolta la patria potestà, di tanto in tanto vede e frequenta la nonna. Da tre anni, per tre mesi all’anno, viene ospitato in Italia da una famiglia che si prende cura di lui e che conosco bene per via di uno stretto legame di parentela.

Quando V. è in Italia, da un lato avverto nella famiglia un forte desiderio di coinvolgermi, dall'altro so di essere vista – a volte più, a volte meno velatamente – come una pazza scriteriata che tende a viziarlo e gli impedisce di imparare le regole. Io mi limito a osservare e non me ne preoccupo, perché il tempo mi sta dando ragione.

Il mattino del nostro primo incontro fuori faceva freddo. Lui era in salotto, davanti al camino, a giocare con le costruzioni sul tappeto. Anche la tuta blu nuova di zecca e le pantofoline di lana cotta sembravano fatte apposta per scaldare il suo cuoricino. Per me è andata come sempre: uno sguardo, un sorriso e la solita sensazione che faceva capolino. È stato amore a prima vista.

Anche questa volta, tutto da ricominciare: per gli altri, un bambino da educare, da “afferrare”, da rimettere un po' in riga; per me, un bambino da amare, da aiutare, da capire, un'altra natura da assecondare. Come fare? Come sempre, come tutte le volte: con la pazienza, la lucidità e la disponibilità che mi hanno sempre permesso di infilarmi nel gioco e cambiare le carte in tavola.

Lui non sfida solo gli altri, sfida anche me. Qual è la differenza? Io non reagisco e sorrido. Sempre. Perché arrabbiarmi, del resto? So che non ce l'ha con me. So che non ha ricevuto nessun sostegno, nessun esempio, che ha tanta rabbia e un senso di ingiustizia gigantesco da liberare. Se proprio dovessi prendermela con qualcuno, dovrei farlo con gli adulti che lo hanno messo al mondo o con quelli che lo seguono durante l'anno, interessati solo al fatto che faccia il bravo e così poco attenti alla sua emotività.

Qual è l'altra differenza fra me e gli altri? Non pretendo che lui impari a comportarsi “in modo adeguato”. Mi rendo disponibile ad ascoltare i suoi bisogni: se ha voglia di sfogarsi e di fare il matto, gli dico, può farlo e io lo capisco (non succede niente se un bambino per qualche giorno ha bisogno di correre, di fare la lotta o di rompere scatole di cartone per sfogare la rabbia).

Un'altra differenza? Se vuole le caramelle, non solo gliene do una per occhio, ma anche una per orecchio e una per tasca.

So che molti pensano che tutto questo sia follia pura. Ma so anche che in realtà ha un senso, una sua utilità.

Lo saluto subito con un sorriso caloroso, dicendogli quanto sono felice di conoscerlo, che l'ho aspettato tanto e che non vedo l'ora di giocare con lui: in realtà, aggiungo, sono proprio lì per questo (far sì che il bambino senta da subito la nostra sincera disponibilità nei suoi confronti è un ottimo punto di partenza). Giusto il tempo di togliermi la giacca, e sono già seduta anch'io sul tappeto a incastrare pezzi di Lego, a sorridergli, a guardarlo negli occhi e a chiedergli di farmi vedere come vuole che giochiamo insieme (durante il gioco, assecondare il bambino seguendo i suoi interessi, le sue curiosità e i suoi desideri aumenta i punti a nostro favore ed evita estenuanti richieste di avere questo o quell'altro, di poter toccare tutto o di andare dappertutto. Una volta soddisfatti, infatti, il desiderio o la curiosità del bambino non richiedono ulteriore dispendio di attenzione o di energia. Si passa ad altro senza quella "foga ossessiva" che molti adulti conoscono e davanti alla quale non sanno come comportarsi).

La sua storia lo ha reso un bambino pieno di vuoti affettivi, come nel caso di molti altri bambini: so che ha bisogno di essere guardato, ascoltato, che non vuole fare nulla senza che un adulto lo veda e lo consideri. Se serve, perché non farlo? Per quanto tempo? Finché le sue parole e il suo comportamento non ci avranno detto che le cose stanno cambiando: gioca e si agita come un forsennato ma sa anche stare tranquillo, assaggia nuovi cibi, non ha paura di andare in bagno da solo, riesce a giocare con altri bambini senza l'intervento di un adulto, chiede molti meno giochi e dolci, ci dice che ci vuole bene, è affettuoso, non ha paura di comunicare quello che sente, sa aspettare senza spazientirsi. (Con V. il cambiamento ha iniziato a manifestarsi a partire dal suo secondo anno in Italia.)

Ovunque vada, ovunque mi sposti, gli domando se vuole venire con me, gli spiego e gli racconto cosa faccio. Se mi chiede di accompagnarlo al piano di sopra perché da solo ha paura, invece di dirgli che i bambini grandi non hanno paura, gli rispondo: "Certo, eccomi, ti accompagno". Sapendo che adora la pizza, nei primi giorni dopo il suo arri-

vo gliela cucino o gliela compro spesso. Poi, quando ho già iniziato a guadagnare la sua fiducia, mangio con lui e lascio che osservi cosa mangio (verdura, frutta, minestra ecc.). Al momento non insisto perché faccia lo stesso e non mi imbarco in filippiche inutili sull'alimentazione sana e naturale (che barba!). Dopo qualche giorno di osservazione, inizia lui stesso a chiedermi di poter assaggiare.

Perché lo fa? Forse perché non gli ho rotto le scatole? In parte sì, ma soprattutto perché ha capito che di me si può fidare, ha iniziato a stimarmi e, per natura, segue il suo istinto, che lo spinge a volermi imitare.

Anni dopo, la sera, chiede ancora di poter dormire con me. Ma a 10 anni non si dorme più nel lettone... Io me ne infischio e rispondo: "Certo! Ci leggiamo anche una bella favola, cantiamo la ninna nanna a Tigo (il pupazzetto storico che gli fa compagnia ogni notte) e, se vuoi, ci facciamo anche qualche coccola!". All'inizio quest'ultima frase lo lasciava impietrito: coccole? Se lo abbracciavo o lo accarezzavo si irrigidiva e si tirava indietro. Ancora oggi, se un adulto allunga il braccio per fargli una carezza, si ritrae istintivamente per paura di ricevere botte.

Ma la natura del bambino è sensibile, votata all'apertura e consapevole dell'importanza di avere un adulto come guida, capace di sostenerlo per il tempo necessario a irrobustire da solo le proprie ali. Ed ecco che con pazienza, ogni giorno, facevo lo stesso lavoro dell'acqua con la roccia: tante piccole gocce che, a forza di scorrere, levigano anche il diamante più duro. Oggi V. adora farsi coccolare e ricambia, inizia a maturare dentro di sé l'amore per gli altri, oltre a ricevere ha imparato anche a dare. In effetti c'è una domanda che mi pongo spesso: come fa un bambino a dare se non ha potuto ricevere in termini di amore e attenzione quanto avrebbe voluto?

E quando devo proprio dirgli di no su qualcosa, che cosa faccio? Gli dico di sì lo stesso?

Anche se alcuni pensano il contrario, pur amando i bambini e la loro felicità, non sono una teorica del *laissez faire* incondizionato, del lasciargli fare quello che vogliono. Non penso che dargli dei limiti equivalga a metterli in catene. Non sono neppure contraria alle regole e ai no: anzi, li considero de-

gli ancoraggi necessari per il bambino, degli argini preziosi che, se ben scelti e mai troppo rigidi, possono garantirgli quella sicurezza che molti di noi, a causa di un'educazione troppo lassista o troppo rigida, non hanno potuto maturare. Se so che ama i videogiochi al computer, per esempio, dopo aver scelto i giochi adatti alla sua età e restando con lui per monitorare la situazione, sono io stessa ad anticipare il suo bisogno e a proporgli, in uno o due momenti della giornata: "Vuoi giocare al computer? Vieni che lo accendiamo!". Dopo un quarto d'ora o venti minuti mi avvicino, gli chiedo se si sta divertendo e gli dico: "Gioca pure tranquillo, tra un po' vengo a chiamarti per spegnere".

Dieci minuti dopo mi avvicino di nuovo ed esordisco dicendo: "Din don! Eccomi, sono arrivata: è ora di spegnere! Cosa stai facendo? *Mmmh...* è un momento decisivo... Finisci pure tranquillo: io sto qui con te, ti aspetto, ti guardo e poi spegniamo" (di solito passano circa due minuti e la partita finisce, non ci vogliono ore). Anticipando il suo bisogno, evitando la rigidità, mettendoci in empatia con lui e con le sue esigenze, facciamo sì che il bambino si senta amato e capito e abbia più voglia di collaborare.

Con V., in effetti, va proprio così: spegne il computer e passiamo ad altro. Chi la ritiene una cosa impossibile o lontana dalla realtà, forse non ci ha mai provato davvero. O, probabilmente, si rapporta al bambino con aspettative precise ("Deve andare come dico io!"), con impazienza ("Speriamo di convincerlo in fretta!"), con timore ("E se non ci riesco, e se non mi ascolta?"), con nervosismo ("Che seccatura, con tutto quello che ho da fare!").

In altre parole, tutte le volte che devo dirgli di no lo faccio con dolcezza, cercando di considerare i suoi tempi e il suo punto di vista, dandogli la libertà di dirmi che non è d'accordo e rispondendogli che lo capisco, ma restando ferma (ferma, non spazientita, dura o arrabbiata) nella mia decisione. E dato che non si tratta di una decisione arbitraria, lui lo sente e lo apprezza. Se gli dico, per esempio: "Dammi la mano, non attraversare da solo, lo facciamo insieme così vedi come si fa", lui avverte il senso del pericolo e mi segue naturalmente. Se invece dico: "Adesso smetti di giocare perché lo dico io", senza un vero motivo (non è ora di cena, non

bisogna uscire, non c'è nient'altro di divertente da fare), lui lo sente e, probabilmente, si ribellerà al mio diktat (vale lo stesso per una caramella o per dieci minuti di televisione in più: non hanno mai fatto morire nessuno, sono ben altre le cose che "uccidono" l'infanzia di un bambino).

E se le cose non vanno così? Se V. si impunta e dice che non vuole spegnere? Se, peggio ancora, si mette a piangere?

All'inizio è successo. Non solo con lui, ma anche con tanti altri bambini. È normale: se si sentono incompresi o privati delle giuste attenzioni, presto o tardi si sfogano, si ribellano, piangono, urlano, dicono anche loro di no.

Ma quella volta, con V., non sono più alle prime armi. Mi sento assolutamente sicura della mia decisione, così riesco a mantenere la calma. So che può non essere semplice, ma mi sforzo di farlo e di non perdere il sorriso amorevole di sempre (messaggio: "Non ti preoccupare, io la calma non la perdo, ho tutto sotto controllo, e se invece tu il controllo lo stai perdendo c'è qualcuno pronto ad accoglierti e a gestire la situazione"). Non mi allontano da lui o dalla stanza aspettando (e sperando) che la smetta. No. Rimango con lui, lo guardo negli occhi e gli dico: "Amore, lo so che sei tanto arrabbiato, ti capisco, hai ragione. Con questi pantaloni non vuoi proprio uscire... Mannaggia!". E poi?

E poi aspetto, seduta o in piedi, vicino a lui, respiro e mi chiedo quale può essere la motivazione profonda che lo spinge ad agire così. In questo caso, so che in realtà il problema non sono i pantaloni, ma il suo bisogno di piangere e sfogare la rabbia (a volte invece i bambini lo fanno perché si sentono trascurati da mamma e papà in altri momenti della giornata).

Lascio che si arrabbi, e poi gli chiedo perché non vuole quei pantaloni. Se me lo dice bene, altrimenti non importa, non insisto. Dopo qualche minuto, la situazione prende una piega diversa: V. non è più così nervoso, inizia a calmarsi. Gli dico: "Mi dispiace, ma i pantaloni per uscire sono questi. Cosa possiamo farci? Ah, giusto, non ci avevo pensato: puoi uscire in mutande, no? (glielo propongo sorridendo, in modo che sappia che sto sdrammatizzando). Guarda un po', mi era proprio sfuggito... Ma allora sei pronto: metti le scarpe e andiamo!" (preso alla sprovvista, dopo aver avuto modo

di liberare la sua emozione, se l'adulto non si innervosisce, non si identifica, non ha aspettative e non dà la sensazione di prendersi gioco di lui, il bambino si calma, si sente capito, accolto, e modifica il suo atteggiamento). V. mi guarda, sorride all'idea di uscire in mutande. Io insisto: "Su, dalli a me quei pantaloni, per oggi li metto io..." (sono "seria" mentre glielo dico). V. mi guarda di nuovo, mi prende i pantaloni dalle mani per infilarceli, si mette le scarpe e usciamo. Cosa porto con me da questa esperienza che prosegue tuttora con gioia e da tutte le altre che sono ormai parte del passato?

PORTO LA CERTEZZA CHE CRESCERE
UN BAMBINO SENZA CONFLITTI
È POSSIBILE.

Che non perdere la pazienza e non identificarsi è possibile. Che imparare dall'esempio è possibile. Tutto quello che so è frutto di attente osservazioni e di una pratica costante e paziente. Ogni volta che mi sono allontanata dalla natura del bambino pensando di poter fare di testa mia, mi sono sempre messa nei pasticci e ho percepito l'assenza di una piena sintonia fra noi. Se invece sai cogliere la loro natura, come ascoltarli e come sostenerli, i bambini non hanno motivo di ribellarsi: ti seguono e ti danno retta. Ma il punto fondamentale per me non è questo: è riuscire a creare la fiducia e la stima necessarie affinché il bambino possa rispecchiarsi in noi, nel nostro lato "supereroe" (che tutti abbiamo), e arrivi a riconoscere nel tempo le *sue* qualità di supereroe, i *suoi* talenti, le *sue* debolezze (tutti i supereroi ne hanno), imparando a manifestarli, a gestire le proprie emozioni, a divertirsi e anche ad assumersi le proprie responsabilità. In una parola, a diventare un individuo maturo e consapevole.

Questa breve storia di vita vissuta ti mostra che è possibile abbracciare i bisogni del bambino mantenendo al tempo stesso il tuo ruolo, dando dei limiti e dicendo dei no.

Da questa esperienza emergono già gli strumenti fondamentali che avrai modo di approfondire nel libro.

- *Usa pazienza e disponibilità*: questi attributi dell'amore sono fondamentali affinché possa iniziare e continuare a fidarsi di te.
- *Evita di reagire e sorridi di più*: la reazione emotiva (per esempio arrabbiarti o innervosirti) è indice di debolezza. L'ascolto delle tue emozioni e la capacità di gestirle, invece, no. Tuo figlio impara dall'esempio.
- *Evita di pretendere che faccia qualcosa per forza*: i bambini non danno nulla per scontato e non sono dei burattini. Amano collaborare e seguirci, e lo fanno solo se si sentono rispettati.
- *Renditi disponibile ad ascoltare i suoi bisogni*: se vede che tu ascolti i suoi bisogni, da grande sarà in grado di farlo anche lui. E poi, che altro ci stai a fare qui sulla Terra se non per essere di sostegno a tuo figlio quando non è ancora in grado di cavarsela da solo?
- *Anticipo del bisogno*: percepire i suoi bisogni e soddisfarli non è viziarlo, ma farlo sentire considerato e amato. La privazione non rafforza, anzi, rende fragili e rancorosi (basta osservare la società in cui viviamo per accorgersene).
- *Danza del sì*: chiamiamo così la gestione "pacifica" dei momenti in cui devi per forza dirgli di no (più avanti vedremo nel dettaglio come fare).
- *Quando giocate, fatti guidare da lui*: attraverso il gioco tuo figlio esprime la sua creatività e ha bisogno di verificare le sue intuizioni.
- *Ascoltalo, guardalo negli occhi*: la comunicazione e la comprensione reciproca migliorano e tuo figlio si sente più amato e considerato.
- *Permettigli di fare molte cose con te*: i bambini imparano per imitazione. Non servono molti giochi confezionati, lascia che ti guardi e che imiti quello che fai.
- *Lascia maturare il cambiamento con costanza e perseveranza*: non è detto che assecondare la natura di tuo figlio sia un

- passaggio facile o immediato, ma se persisti, i frutti che raccoglierai saranno meravigliosi, inaspettati e duraturi.
- *Costruisci la sua stima e la sua fiducia nei tuoi confronti*: ogni momento è buono perché tuo figlio ti osservi e si faccia una buona o una cattiva idea di te. Approfittane.
 - *Sii fermo nelle tue scelte*: evita di cambiare idea anche se credi di non aver fatto la scelta giusta. Fai sempre il possibile per non sbagliare, ma sappi che per tuo figlio conta di più vederti sicuro su ciò che bisogna fare.
 - *Di' di no con dolcezza, considerando i suoi tempi, i suoi bisogni e il suo stato d'animo*: non c'è motivo di essere duro, anche quando devi dire di no. Se ti innervosisci è un problema tuo, e la risposta del bambino non cambia (se dici di no da arrabbiato non hai più probabilità che ti ascolti, ma solo più probabilità che si spaventi e perda la fiducia in te).
 - *Cogli la motivazione profonda dei suoi no o delle sue ribellioni*: è una delle chiavi fondamentali per risolvere velocemente i capricci e impedire che si generino. Più avanti avremo modo di parlarne approfonditamente.
 - *Evita di identificarti nei conflitti*: comprendilo seriamente e poi scherzaci su, sdrammatizza l'evento (non il suo stato d'animo). In questo modo lo aiuti a non identificarsi con le situazioni e gli insegni a rispettare sempre i suoi sentimenti.
 - *Evita la rigidità, cerca la comprensione*: se entri in empatia con lui e con i suoi bisogni, tuo figlio si sente amato, capito e naturalmente spinto a collaborare.
 - *Evita di rapportarti a lui con aspettative particolari, con impazienza o nervosismo, mostrando debolezza o senso di inadeguatezza*: sappiamo che è la parte più difficile (e infatti ti daremo qualche suggerimento nei capitoli successivi), ma sforzarti di restare neutrale dà frutti impagabili: lo fa sentire al sicuro, non colpevole o accusato di qualcosa.
- Quelli che ti abbiamo appena elencato non sono strumenti magici, e neppure chimere. Sono approcci sempli-

ci, che rispettano la natura del bambino e che hanno già aiutato migliaia di mamme e di papà a migliorare la relazione con i figli.

Perché è così importante la relazione che crei con tuo figlio?

Perché è proprio questo a fare la differenza sui tanto odiati capricci (e non solo).

**LA RELAZIONE CON TUO FIGLIO
È IL CUORE DELLA SUA VITA FUTURA,
DELLA SUA AUTONOMIA
E DELLA SUA MATURITÀ.**

Dal primo momento in cui lui è entrato a far parte della tua vita, dall'istante del concepimento in avanti, tutto si è basato su una relazione. Quando vi guardate, quando giocate, quando lui sta facendo cadere il vaso di porcellana e tu sei in cucina a preparare la cena, quando lui è dai nonni e tu al lavoro, quando litigate, quando vi fate le coccole, quando tu sei fuori e lui è a casa, perfino quando non siete insieme, la vostra relazione è sempre viva. Perché tu sei tu, e le cose che fai e che tuo figlio osserva influiscono più di ogni altra cosa sulla sua educazione. Il tuo comportamento e le tue emozioni possono fare una netta differenza. *Che sia verbale o non verbale, consapevole o inconsapevole, conscia o inconscia, la comunicazione fra voi è sempre attiva e non è dotata del tasto off: una volta accesa, brucia o illumina per sempre.*

Forse puoi vivere questa cosa come un pesante macigno, come una tremenda responsabilità. Noi ti suggeriamo di vederla come un dono e un'opportunità. Un dono, perché stare con i bambini è una vera scuola di vita (per esempio ti insegnano fare le cose divertendoti e a vivere il presente, cosa a cui noi adulti non siamo più abituati). Un'opportuni-

tà, perché se sai che lui impara imitandoti, il fatto di dargli il buon esempio ti aiuta a preservarlo dalle cattive strade.

Noi lo abbiamo sperimentato personalmente in diversi casi, tanto che ormai è impossibile parlare di casi isolati. Ricordiamo per esempio A., 7 anni. Un bambino allergico a ogni regola: scappava, picchiava i più piccoli, rompeva qualsiasi gioco trovasse sulla sua strada, bestemmiava e faceva del male a se stesso. Potrà sembrarti impossibile, ma per noi è una delle situazioni più semplici da gestire. Perché?

Perché, a parte la necessità iniziale di dedicargli molte attenzioni, A. aveva semplicemente trascorso i suoi primi sette anni di vita con persone che si comportavano esattamente come lui: adulti che bestemmiavano, si facevano del male assumendo droghe e alcol, distruggevano tutte le opportunità che avevano davanti, picchiavano e punivano i più piccoli (i loro due figli). Era sufficiente cambiare la sua fonte di imitazione, fare in modo che attingesse le sue risorse e la sua linfa da un altro terreno.

Così è stato, in effetti: nel giro di qualche mese, A. era un altro, o forse sarebbe più corretto dire che finalmente era di nuovo se stesso: dolce, amorevole, scalmanato e con tanta voglia di giocare (diritto naturale di ogni bambino), disposto a condividere il suo tempo con altri coetanei ma a vivere anche momenti di tranquillità.

Ringraziamo la natura per averci inventati così

Questo libro non è un manifesto per le famiglie: non intende darti nuove ricette o regole da seguire. Non è il decalogo di un metodo educativo appena scoperto, sperimentato clinicamente o avvalorato da studi scientifici. Non abbiamo né la presunzione né l'intento di convincere nessuno.

A parte il nostro racconto di vita vissuta, non troverai rimandi a studi particolari che avvalorino la nostra tesi. Anche perché una vera e propria tesi non c'è.

Quando le persone che incontriamo si complimentano

con noi, ci limitiamo a rispondere con gentilezza che, in realtà, non siamo noi quelli da ringraziare.

È LA NATURA CHE VA RINGRAZIATA
PER AVERCI INVENTATI COSÌ:
DA UN LATO, BAMBINI DA EDUCARE
NELL'AMORE E NELLA SEMPLICITÀ,
DALL'ALTRO GENITORI CAPACI
DI PRENDERSI CURA DEI FIGLI
SENZA CONDIZIONAMENTI.

A volte invece incontriamo persone che sottovoce ci dicono: "Sai, quello che hai detto prima, quell'esempio che hai fatto su come accogliere il bambino... in realtà si chiama approccio psicoqualcosa...", quasi dovessimo per forza collegare quello che facciamo a un metodo testato o messo a punto da qualche scienza particolare.

Se è questo che cerchi, ti preghiamo di non continuare nella lettura: perderesti solo tempo prezioso, che puoi sfruttare in modi più costruttivi. Se invece vuoi conoscere meglio te stesso e tuo figlio, se vuoi relazionarti a lui efficacemente e senza nuocergli in alcun modo, se vuoi metterti in gioco e fare della tua responsabilità di genitore qualcosa di piacevole e leggero, piuttosto che di pesante e complicato, se vuoi risvegliare le capacità che già possiedi per diventare un genitore migliore e far sì che il tuo intervento sia più apprezzato anche da lui, allora sei nelle mani giuste. Insieme faremo un ottimo lavoro, e la riconoscenza che leggerai negli occhi di tuo figlio ti ripagherà di tutti gli sforzi iniziali.

Cominciamo...

Come fargli spegnere senza pianti la TV, l'iPod e il computer

Come convincerlo a riordinare la cameretta

Come fargli lavare i denti e le mani senza i soliti tira e molla

Come fargli fare tutti i compiti senza urla e minacce

Come farlo vestire la mattina senza ricatti

Come evitare i soliti capricci al supermercato



Le urla, le minacce, le punizioni e le sgridate non risolvono i capricci. Questo libro ti mostrerà la via più facile e veloce per risolverli definitivamente (e guadagnarti la stima e la fiducia di tuo figlio per tutta la vita).

e book

disponibile

ISBN 978-88-04-65527-5



9 788804 655275