

Jane Nelsen, Ed.D.

La Disciplina Positiva

*Crescere bambini responsabili, indipendenti
e collaborativi, in famiglia e a scuola, con
rispetto, fermezza e gentilezza*

Prefazione di
H. Steven Glenn

Traduzione dall'inglese di
Josephine Bohr Capanna e Giulia Giudice



Il leone verde

Questo libro è stampato su carta prodotta nel pieno rispetto delle norme ambientali.

Il progetto grafico della copertina è di Francesca De Fusco.

Traduzione dall'inglese di Josephine Bohr Capanna e Giulia Giudice.

Revisione di Arianna Lingua.

In copertina: ©iStockphoto.com/CasarsaGuru, “*Mother Cuddling Her Little Son*”.

© 1981, 1987, 1996, 2006 Jane Nelsen.

Titolo originale: *Positive Discipline. The classic guide to helping children develop self-discipline, responsibility, cooperation, and problem-solving skills.*

This translation published by arrangement with Ballantine Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC.

ISBN: 978-88-6580-256-4

© 2019 tutti i diritti riservati

Edizioni Il leone verde

Via Santa Chiara 30bis, Torino

Tel. 0115211790 fax 01109652658

leoneverde@leoneverde.it

www.leoneverde.it

www.bambinonaturale.it

PRESENTAZIONE

di H. Steven Glenn

Per migliaia di anni genitori e insegnanti impararono l'arte di crescere i figli da nonne, nonni, zie, zii e vicini, che vivevano insieme da generazioni in circostanze relativamente stabili.

Quando dei cambiamenti si rivelarono necessari, l'importanza di condividere saggezza ed esperienza è stata istintivamente compresa da pellegrini e coloni che viaggiavano insieme e fondavano comunità con obiettivi e valori comuni.

All'improvviso, alla fine della Seconda Guerra Mondiale, vi fu una migrazione di massa dalle piccole città e comunità agricole verso i centri urbani e le periferie. Un'intera cultura veniva smantellata per gli effetti combinati della Rivoluzione Industriale, del GI Bill¹, delle reazioni alla Grande Depressione e delle nuove tecnologie. Si erano persi la saggezza e il sostegno delle famiglie allargate e degli amici di una vita. Poco dopo il drastico passaggio alle comunità urbane, quasi undici milioni di coppie incominciarono ad avere figli, con una media di 4,2 bambini per famiglia, e diventarono coloni urbani, varcando una frontiera di stile di vita e di tecnologia senza disporre di reti e sistemi di supporto che potessero guidarli con delle conoscenze di cultura condivisa.

Senza sapere di essere pionieri, queste coppie avevano dimenticato le strategie di base che avevano reso possibile ad altri pionieri di colonizzare con successo un nuovo continente. Si erano dimenticati che i pionieri si riunivano intorno al fuoco con sconosciuti per confrontare gli appunti di viag-

1 Legge di sostegno ai veterani di guerra del 1944, (N.d.T).

gio, per non rischiare di morire facendo gli stessi errori. Invece di seguire la saggezza di generazioni, che basavano la loro sopravvivenza sull'imparare gli uni dagli altri, si isolarono.

Chi non aveva sostituito il supporto della famiglia e della comunità con reti di viaggiatori simili a loro, spesso copriva il senso di inadeguatezza e la mancanza di conoscenze con un falso senso di orgoglio nel "gestire i propri problemi da sé". Queste persone si erano convinte che non si dovesse parlare degli affari di famiglia con sconosciuti. Per essi divenne importante nascondere i propri problemi e gestirli, spesso in modo assai poco efficace, a porte chiuse. Avevano barattato saggezza e principi secolari con libri e teorie mai messi alla prova o sperimentati.

Al tempo stesso si sviluppò la fantasia nazionale per cui l'unica cosa che separava gli americani da una generazione di superbambini perfetti erano dei supergenitori perfetti. Fu uno shock scoprire che molti bambini non erano venuti perfetti. Il senso di colpa, lo stress e la negazione avevano distrutto queste persone. Crescere i figli, che un tempo era stato il lavoro cumulativo di più generazioni, era diventato una lotta triste e part-time per due o più parenti che non avevano molta esperienza di quello che cercavano di fare.

I dati mostrano che i circa 4,3 milioni di bambini nati nel 1946 hanno affollato le scuole cittadine nel 1951. Hanno svolto gli esami di valutazione nel 1963 e capovolto una tendenza in crescita da più di trecento anni. Fino ad allora, in tutte le aree disciplinari, i bambini erano sempre migliorati. I bambini nati dopo la Seconda Guerra Mondiale hanno dato inizio a una tendenza in diminuzione nel profitto e invece crescente nella criminalità, nelle gravidanze adolescenziali, nella depressione clinica e suicidio. È chiaro che la nostra comprensione e le nostre risorse per crescere e istruire i bambini sono state compromesse dall'urbanizzazione e dalla tecnologia.

Nel suo libro *La Disciplina Positiva*, Jane Nelsen ha riunito la saggezza di molti pionieri, e ha creato un falò accogliente per genitori e insegnanti alla ricerca di principi senza tempo che funzionano, anziché teorie inutili. In questo libro, Jane fornisce una serie di linee guida estremamente pratiche per genitori e insegnanti che desiderano aiutare i loro figli a sviluppare autodisciplina, responsabilità, capacità e atteggiamenti positivi.

Ho una tale considerazione per questo libro che è stato adottato nel nostro programma di formazione riconosciuto a livello internazionale, Deve-

10 La Disciplina Positiva

loping Capable People, attivo in tutto il Nord e Sud America e in Africa. I principi funzionano e forniscono una meravigliosa base per l'arricchimento dell'esperienza familiare.

H. Stephen Glenn

www.empoweringpeople.com

novembre 1985

Nota dell'autrice: H. Stephen Glenn è morto nel 2004. Ci manca molto, ed è una fortuna che il suo progetto Developing Capable People continui ad aiutare migliaia di persone.

INTRODUZIONE ALLA TERZA EDIZIONE

Il fatto che *La Disciplina Positiva* sia in stampa da venticinque anni, e che sia ormai considerato un classico, mi emoziona molto. Mi rende ancora più entusiasta sentirmi raccontare da tantissimi genitori e insegnanti quanto abbia migliorato la loro vita a casa e a scuola. I due commenti che seguono sono emblematici delle centinaia che ho sentito: «Dopo venticinque anni in classe, volevo smettere di insegnare. I bambini sono cambiati moltissimo. Tuttavia, *La Disciplina Positiva* mi ha aiutato ad adattarmi a questi cambiamenti e a sfruttarli; ora, insegnare mi piace di nuovo» e: «I miei figli non sono perfetti, e nemmeno io, ma quel che è certo è che adesso mi piace fare il genitore».

Vi chiederete quindi: con tutto questo successo, perché mai dovrei voler apportare delle modifiche? Non è forse ragionevole pensare che negli ultimi venticinque anni io abbia imparato ancora di più? Ho avuto la fortuna di lavorare con migliaia di genitori e insegnanti durante i seminari e i convegni. Hanno messo in comune i loro successi e le loro difficoltà. Ho imparato cosa funzionava, cosa bisognava perfezionare, cosa doveva essere maggiormente sottolineato, e quali nuove idee era necessario includere.

Nel primo capitolo conoscerete i Quattro Criteri di Disciplina Efficace. Genitori e insegnanti li hanno trovati utili per comprendere i diversi approcci disciplinari e le tecniche per assicurare ai bambini benefici duraturi. I quattro criteri aiutano ad abbandonare pratiche educative non rispettose nei confronti dei bambini e non efficaci a lungo termine. A volte mi chiedo se la battaglia tra punizioni e permissivismo durerà per sempre. Sembra siano molti coloro che ragionano sulla base di questi due estremi. Chi è convinto della validità del metodo punitivo, di solito lo è perché considera che l'unica alternativa sia il permissivismo. Chi non crede nelle punizio-

ni spesso si spinge all'estremo opposto, e diventa troppo permissivo. La Disciplina Positiva aiuta gli adulti a trovare una via di mezzo fondata sul rispetto, né punitiva né permissiva. La Disciplina Positiva promuove strumenti gentili e fermi allo stesso tempo, e che insegnano valide competenze sociali e di vita.

In questa edizione troverete una maggiore enfasi sull'importanza di essere gentili e fermi allo stesso tempo. Gli adulti sembrano ancora faticare con questo concetto, in parte perché pensano in termini di "uno esclude l'altro". Ho trovato utile usare l'analogia della respirazione. Cosa succederebbe se inspirassimo senza mai espirare, o espirassimo senza mai inspirare? La risposta è ovvia. Essere gentili o fermi non è una questione di vita o di morte, ma essere gentili *e* fermi può fare la differenza tra un successo e un fallimento. È anche utile sapere che, quando si è gentili e fermi allo stesso tempo, la gentilezza può compensare tutti i problemi di una fermezza eccessiva (ribellione, risentimento, autostima danneggiata), e la fermezza può controbilanciare tutti i risultati negativi di una gentilezza eccessiva (permissivismo, manipolazione, comportamento viziato, autostima danneggiata).

Ho già discusso a lungo sull'uso del *Time-out* Positivo come competenza di vita efficace sia per gli adulti che per i bambini. Genitori e figli trovano utile e divertente ricordare che, durante i momenti di conflitto, torniamo al nostro cervello rettiliano (e i rettili mangiano i loro piccoli), dove l'unica scelta è combattere (lotte di potere) o fuggire (chiusura in sé e scarsa comunicazione). Ecco un motivo in più per prendersi un *Time-Out* Positivo finché non ci si sente meglio, e poter quindi risolvere i problemi basandosi su affetto e fiducia invece che su distanza e ostilità.

A volte è più facile essere gentili e fermi allo stesso tempo "dopo" essersi calmati, aver chiesto scusa e utilizzato uno strumento della Disciplina Positiva. Per questo motivo ho posto più enfasi sull'importanza del tipo di *Time-out* Positivo che aiuta bambini e adulti a *sentirsi* meglio per poter *comportarsi* meglio.

A proposito di *Time-out* Positivo, molti adulti fanno fatica ad accettare l'idea di renderlo un'esperienza positiva. Credono erroneamente che ciò "ricompensi" il comportamento scorretto. Tuttavia, quando capiscono veramente gli effetti a lungo termine della punizione e i meccanismi del cervello rettiliano, si rendono conto dei suoi benefici.

Concentrarsi sulle soluzioni è uno dei temi principali di questa edizione. Per anni, continuare a sentire parlare di conseguenze logiche mi scoraggiava. Sembrava che genitori e insegnanti contemplassero l'esistenza di due soli strumenti educativi: conseguenze logiche e *time-out*. Il *time-out*¹ era sempre di tipo “punitivo” e le conseguenze logiche erano punizioni malamente camuffate. Gli adulti hanno davvero difficoltà a rinunciare alle punizioni.

Una delle mie affermazioni più conosciute è: «Da dove è mai spuntata l'idea assurda che, per incoraggiare i bambini a fare *meglio*, sia innanzitutto necessario farli sentire *peggio*?». Di fronte a questa frase gli adulti si rendono conto che è davvero un'idea insensata, e tuttavia davanti al cattivo comportamento ricadono nella vecchia mentalità delle punizioni.

Concentrarsi sulle soluzioni è stata per me come un'illuminazione. Stavo partecipando a una riunione di classe in cui i bambini si focalizzavano su una “conseguenza” per un alunno che era rientrato in ritardo dall'intervallo. Ho notato che tutte le “conseguenze” suggerite erano punitive. Ho proposto una pausa e ho domandato: «Secondo voi cosa succederebbe se vi concentrate sulle possibili soluzioni, invece che sulle conseguenze?». I bambini hanno “afferrato” subito. Da quel momento, tutti i loro suggerimenti divennero soluzioni pratiche. Ho iniziato a proporre l'idea di concentrarsi sulle soluzioni a genitori e insegnanti, che poi mi hanno raccontato del loro stupore notando quanto fossero diminuite le lotte di potere in casa e in classe.

Un altro cambiamento che troverete in questo libro è l'enfasi posta sulla responsabilità degli adulti per molti comportamenti problematici. Prima di continuare, confesso che la mia più grande esitazione nel trattare questo argomento derivava dal fatto che non volevo in alcun modo che suonasse come un'accusa – i miei obiettivi sono solo consapevolezza e responsabilità. Detto questo, ho notato che molte delle sfide comportamentali che frustrano genitori e insegnanti potevano essere mutate se erano gli adulti a cambiare, prima. Francamente, mi sono stancata di sentire gli adulti lamentarsi sempre di ciò che fanno i bambini.

Ho iniziato a chiedere, con la massima delicatezza possibile, che cosa avessero fatto gli adulti per contribuire a creare il problema. Mi è sembrato

¹ In questo specifico caso, di solito viene inteso, e quindi tradotto, con “messa in castigo” (N.d.T.).

che alcuni comportamenti scorretti venissero “innescati” dagli adulti. Un esempio è la quantità di bambini che si “ribellano” quando genitori e insegnanti chiedono loro di fare qualcosa. Questi bambini potrebbero essere molto collaborativi, se solo gli adulti che li circondano li coinvolgessero nella ricerca di soluzioni durante le riunioni familiari o di classe, o li aiutassero a creare tabelloni di routine e poi chiedessero: «Qual era il nostro accordo?» o «Che cosa devi fare adesso?». Naturalmente non funzionerà in ogni situazione; ecco perché ci sono così tanti diversi strumenti di Disciplina Positiva.

“Personalità: come la vostra influisce sulla loro” è un nuovo capitolo che aiuta gli adulti a capire che cosa, con la loro personalità, fanno sviluppare nei bambini – sia pregi che difetti. Molti adulti non sono consapevoli della personalità che hanno formato sulla base delle decisioni prese da bambini, e che ora influiscono sui loro figli. Questo capitolo può indicarvi un modo divertente per imparare a superare i comportamenti che stimolano decisioni sbagliate nei bambini che stanno formando la loro personalità. Anche in questo caso, queste informazioni non dovrebbero mai essere usate per accusare, etichettare o giudicare. La consapevolezza è la chiave del cambiamento.

Negli ultimi venticinque anni ci sono stati tanti cambiamenti nell'educazione dei figli. Uno enorme è che ora molti più padri frequentano i miei seminari e convegni, e sono molto più coinvolti nel ruolo genitoriale. Alcuni dei cambiamenti (come il materialismo e la comparsa dei “supergenitori”) possono essere corretti se madri e padri prestano attenzione ad alcuni dei suggerimenti da sempre proposti dalla Disciplina Positiva, come ad esempio i danni che gli adulti causano facendo troppo al posto dei bambini, proteggendoli eccessivamente, correndo sempre in loro soccorso, non passando abbastanza tempo con loro, comprando loro troppe cose, facendo i loro compiti, assillandoli di pretese, infuriandosi per poi gettare la spugna.

La base di una sana autostima, nei bambini, consiste nello sviluppo della convinzione “sono capace”. I bambini non la formano quando i genitori attuano uno dei comportamenti sopra citati. Non sviluppano le competenze che li aiutano a sentirsi capaci neanche quando viene sempre detto loro cosa fare, senza dunque potersi concentrare su soluzioni in cui sono coinvolti con rispetto, e senza poter mettere in pratica le competenze che i genitori sperano di vedere in loro.

Le riunioni di famiglia e di classe si sono diffuse sempre di più, ma c'è ancora molta strada da fare. È durante questi incontri che i bambini hanno la possibilità di sviluppare le Sette Percezioni e Competenze Fondamentali menzionate nel primo capitolo; tuttavia troppi genitori e insegnanti sembrano pensare che i bambini possano svilupparle senza alcuna esperienza o pratica.

Di recente sono stata intervistata per una rivista da un editore convinto che la maggior parte delle persone oggi sappia che le punizioni non funzionano con i bambini. Vorrei tanto che fosse vero. Finché non sarà così, c'è molto da fare. Portare la pace nel mondo attraverso la pace in casa e in aula è ancora il mio sogno. Se trattiamo i bambini con dignità e rispetto, e insegniamo loro preziose competenze di vita per sviluppare un buon carattere, loro potranno diffondere la pace nel mondo.

Alcuni libri sull'educazione sono scritti per i genitori. Altri sono scritti per gli insegnanti. Questo libro è stato scritto per entrambi perché:

- I concetti sono gli stessi per genitori e insegnanti. L'unica differenza è l'ambiente in cui sono applicati. Molti insegnanti sono anche genitori che vorrebbero usare questi concetti a casa come a scuola.
- La comprensione e la collaborazione tra casa e scuola aumentano quando genitori e insegnanti sono uniti nei loro metodi per aiutare i bambini e aiutarsi fra loro in modo positivo.

I principi della Disciplina Positiva possono essere paragonati a un puzzle con molti concetti (pezzi). È difficile vedere l'intero quadro fino a quando non si hanno tutti (o quasi) i pezzi. A volte un concetto non ha senso finché non lo si combina con un altro concetto o atteggiamento.

Alcuni pezzi del puzzle

Comprendere i Quattro Obiettivi del Comportamento Scorretto
 Gentilezza e fermezza allo stesso tempo
 Rispetto reciproco
 Errori come opportunità di apprendimento

Responsabilità sociale

Riunioni di famiglia e di classe che coinvolgono i bambini nella risoluzione dei problemi

Incoraggiamento

Quando qualcosa non funziona, controllate se vi manca uno di questi pezzi. Ad esempio, la risoluzione dei problemi potrebbe non essere efficace se gli adulti o i bambini non capiscono che gli errori sono opportunità di apprendimento. Le riunioni possono essere inutili finché non avrete imparato tutti il rispetto reciproco e la responsabilità sociale. Troppa gentilezza senza fermezza può diventare permissività, e troppa fermezza senza gentilezza può diventare severità eccessiva. A volte dobbiamo smettere di concentrarci sul comportamento scorretto e risanare prima il rapporto. Spesso ciò comporta un incoraggiamento che rimuove la motivazione dietro al comportamento scorretto senza affrontarlo direttamente. L'incoraggiamento può apparire inefficace finché gli adulti non capiscono la convinzione che sta dietro alle azioni del bambino e comprendono i suoi obiettivi scorretti.

Questo libro fornisce esempi in cui i principi della Disciplina Positiva sono stati usati efficacemente in casa e a scuola. Una volta compresi questi, buonsenso e intuizione vi permetteranno di applicarli nella vostra vita. Migliaia di genitori e insegnanti si sono sostenuti a vicenda nell'apprendimento di questi concetti partecipando a gruppi di studio. In queste riunioni nessuno ha il ruolo di esperto, ognuno si sente libero di condividere i propri errori, e ci si aiuta a vicenda ad imparare. Sappiamo tutti quanto sia facile trovare soluzioni ai problemi altrui: abbiamo un punto di vista diverso, siamo obiettivi e creativi. Con i problemi personali spesso siamo così emotivamente coinvolti da perdere prospettiva e buon senso. Nei gruppi studio i genitori e gli insegnanti imparano che non sono soli, che nessuno è perfetto e che hanno preoccupazioni simili a quelle degli altri. La reazione unanime delle persone che frequentano gli incontri è: «Che sollievo scoprire che non sono l'unico a sentirsi frustrato! È confortante sapere che gli altri sono sulla mia stessa barca».

Nei gruppi di studio, i mediatori chiariscono subito di non essere degli esperti. Gli incontri sono molto più efficaci se nessuno assume quel ruolo. Il capogruppo o i co-leader hanno il compito di porre le domande e di mantenere il gruppo concentrato sulla questione, e non di fornire le risposte. Se

nessuno nel gruppo conosce la risposta a una domanda, cercatela nel libro *Disciplina Positiva*.

Le appendici offrono alcune linee guida per un'efficace mediazione dell'incontro. Un gruppo può essere composto da un minimo di due fino a dieci persone. Se fosse ancora più numeroso, ci sarebbero meno possibilità di coinvolgimento individuale. Il compito dei membri del gruppo è quella di leggere i capitoli, essere preparati a discutere le domande e collaborare con i capigruppo rimanendo sulle questioni. Se un membro non ha trovato il tempo per leggere il capitolo assegnato, può comunque trarre beneficio dall'ascolto della discussione e dalla partecipazione alle attività esperienziali.

Non è necessario accettare tutti i principi in una volta sola. Usate solo ciò che vi pare sensato in quel momento. E se orecchiate qualcosa che non vi sembra giusto, non buttate via anche tutto il resto. Alcuni concetti che sul momento sembrano difficili da assimilare o comprendere potrebbero suonare più ragionevoli in un secondo tempo. Un membro del gruppo ha raccontato di aver provato ad applicare alcuni dei principi con suo figlio, solo per dimostrare che fossero sbagliati, solo per constatare con meraviglia un cambiamento positivo nel loro rapporto. In seguito è diventata capo di un gruppo di studio per genitori, perché voleva diffondere i concetti che l'avevano aiutata così tanto.

È importante avere pazienza con se stessi e con i propri figli mentre si cerca di cambiare le vecchie abitudini. Approfondendo la comprensione dei principi di base, l'applicazione pratica diventa più facile. Pazienza, senso dell'umorismo e perdono migliorano il vostro processo di apprendimento.

Un altro consiglio: provate un solo metodo nuovo alla volta. Imparerete molti concetti e competenze diversi che richiedono pratica per una buona applicazione. Aspettarsi troppo da se stessi può portare a confusione e scoraggiamento. Applicate un metodo alla volta e procedete adagio, ricordando di vedere gli errori come opportunità di apprendimento.

Molti genitori e insegnanti hanno scoperto che, se anche i loro bambini non raggiungono la perfezione, riescono a godersi molto di più il rapporto con loro, una volta applicati questi concetti e accorgimenti. Ed è proprio ciò che auguro anche a voi.

I

L'APPROCCIO POSITIVO

Se siete insegnanti, insegnate da un tempo sufficiente per ricordare quando i bambini sedevano in file ordinate e facevano, obbedienti, tutto ciò che veniva loro chiesto? Se siete genitori, vi ricordate di quando i bambini non avrebbero mai osato ribattere ai loro genitori? Magari non lo ricordate, ma forse i vostri nonni sì.

Oggi molti genitori e insegnanti si sentono frustrati perché i bambini non si comportano come ai bei vecchi tempi. Cos'è successo? Perché i bambini di oggi non sviluppano lo stesso senso di responsabilità e la stessa motivazione che sembravano prevalere nei bambini di molti anni fa?

Le spiegazioni possibili sono molte, come ad esempio le famiglie separate, la troppa televisione, i videogiochi e le madri che lavorano. Oggi questi fattori sono così diffusi nella nostra società che, se davvero fossero la ragione delle nostre sfide attuali con i bambini, la situazione sembrerebbe piuttosto disperata (e conosciamo tutti numerosi genitori singoli che lavorano e crescono molto bene i loro figli perché usano competenze genitoriali efficaci). Rudolf Dreikurs¹ aveva un'altra teoria.

Negli ultimi anni si sono verificati nella società molti grandi cambiamenti che motivano con maggior precisione le differenze nei bambini di oggi. Le prospettive sono molto incoraggianti perché, con consapevolezza e buona volontà, possiamo compensare questi cambiamenti, e così facendo, eliminare anche alcuni dei problemi che molti pensano siano dovuti

1 Dreikurs R., Soltz V., *I bambini: una sfida*, Ferro edizioni, 1989.

alle famiglie separate, alla troppa televisione e alle madri lavoratrici.

Il primo grande cambiamento è che gli adulti non sono più un esempio o un modello di sottomissione e obbedienza per i bambini. Gli adulti dimenticano che non si comportano più come facevano ai bei vecchi tempi. Ricordate quando Mamma obbediva a tutto quello che Papà diceva, o almeno dava l'impressione di farlo perché era culturalmente accettabile? Ai bei vecchi tempi pochi mettevano in dubbio l'idea che le decisioni di Papà fossero definitive.

Con il movimento per i diritti umani non è più così. Rudolf Dreikurs faceva notare che: «Quando Papà ha perso il controllo di Mamma, entrambi hanno perso il controllo dei figli». Questo significa che Mamma ha smesso di dare ai bambini un esempio di sottomissione. È il progresso. Molte cose dei bei vecchi tempi non erano poi così belle.

A quell'epoca, i modelli di sottomissione erano molti. Papà obbediva al capo (che non era interessato alle sue opinioni) in modo da non perdere il lavoro. Le minoranze accettavano ruoli sottomessi con gravi perdite sul piano della dignità personale. Oggi tutte le minoranze rivendicano attivamente il diritto a una piena uguaglianza e dignità. È difficile trovare qualcuno disposto ad accettare un ruolo inferiore e sottomesso nella vita. I bambini non fanno che seguire gli esempi che li circondano. Anche loro vogliono essere trattati con dignità e rispetto.

È importante sottolineare che uguaglianza non significa *la stessa cosa*. Quattro monete da 25 cent e una banconota da un dollaro sono cose molto diverse, ma uguali. Ovviamente i bambini non possono godere di tutti i diritti che si acquisiscono con esperienza, competenza e maturità maggiori; la guida e la leadership degli adulti sono importanti. I bambini meritano però di essere trattati con dignità e rispetto. Meritano anche la possibilità di sviluppare le competenze per la vita di cui hanno bisogno in un'atmosfera di gentilezza e fermezza e non in un'atmosfera di biasimo, vergogna e dolore.

Un altro grande cambiamento nella società di oggi è che i bambini hanno meno occasioni di apprendere il senso di responsabilità e la motivazione. Non abbiamo più *bisogno* che i bambini contribuiscano alla sopravvivenza economica. Al contrario, in nome dell'amore ai bambini viene dato troppo senza che ci sia da parte loro alcuno sforzo o investimento; e così sviluppano la convinzione che tutto sia loro dovuto. Troppe madri e troppi padri credono che dei buoni genitori debbano proteggere i loro figli da tutte

le frustrazioni. Li difendono e li iperproteggono, privandoli così della possibilità di sviluppare la fiducia nelle proprie capacità di affrontare gli alti e i bassi della vita. L'educazione alle competenze per la vita è spesso trascurata a causa di giornate troppo impegnate o di una mancata comprensione di quanto sia importante, per i bambini, contribuire. Spesso priviamo i bambini della possibilità di sentire un forte senso di appartenenza e consapevolezza del proprio valore attraverso un contributo responsabile, e poi abbiamo da ridire e li criticiamo perché non sviluppano senso di responsabilità.

I bambini non sviluppano senso di responsabilità quando i genitori e gli insegnanti sono troppo autoritari e controllanti, ma non lo sviluppano nemmeno quando sono permissivi. I bambini si responsabilizzano quando hanno la possibilità di apprendere competenze sociali e di vita utili a sviluppare un buon carattere in un'atmosfera di gentilezza, fermezza, dignità e rispetto.

È importante sottolineare che evitare le punizioni non significa permettere ai bambini di fare tutto quello che vogliono. È necessario fornire ai bambini delle occasioni, affinché sperimentino la responsabilità in relazione ai privilegi di cui godono. Altrimenti diventano individui convinti che l'unico modo per arrivare al senso di appartenenza e alla consapevolezza del proprio valore sia manipolare le altre persone per i propri fini. Alcuni bambini sviluppano la convinzione «Non sono amato se gli altri non si occupano di me». Altri possono sviluppare la convinzione di non doverci nemmeno provare perché non possono fare nulla che non provochi vergogna e dolore. La cosa più triste è quando sviluppano la convinzione «Non sono abbastanza bravo» perché non hanno la possibilità di esercitare competenze che li aiuterebbero a sentirsi capaci. Questi bambini spendono una grande quantità di energia nel ribellarsi oppure in comportamenti di evitamento.

Quando tutta la loro intelligenza ed energia è diretta verso la manipolazione, la ribellione e l'evitamento, i bambini non sviluppano le percezioni e le competenze necessarie a diventare persone capaci. Nel libro *Raising Self-Reliant Children in a Self-Indulgent World*² H. Stephen Glenn e io identifichiamo le Sette Percezioni e Competenze Fondamentali necessarie allo sviluppo di persone capaci.

2 Glenn H. S., Nelsen J., *Raising Self-Reliant Children in a Self-Indulgent World*, Three Rivers Press, 2000.

Sette Percezioni e Competenze Fondamentali

1. Forte percezione delle capacità personali – «Sono capace».
2. Forte percezione del proprio valore nelle relazioni primarie – «Contribuisco in modo significativo e sono genuinamente necessario».
3. Forte percezione del potere personale o dell'influenza sulla propria vita – «Posso influenzare quello che mi accade».
4. Forti competenze intrapersonali: la capacità di capire le proprie emozioni e usare questa comprensione per sviluppare l'autodisciplina e l'autocontrollo.
5. Forti competenze interpersonali: la capacità di lavorare con gli altri e sviluppare amicizie attraverso la comunicazione, la collaborazione, la negoziazione, la condivisione, l'empatia e l'ascolto.
6. Forti competenze sistemiche: la capacità di affrontare i limiti e le difficoltà della vita di tutti i giorni con la responsabilità, l'adattabilità, la flessibilità e l'integrità.
7. Forti competenze di giudizio: la capacità di usare il buon senso e valutare le situazioni secondo valori appropriati.

I bambini sviluppavano in modo naturale queste percezioni e competenze quando era loro permesso di lavorare fianco a fianco con i genitori, con una formazione sul campo, contribuendo in modo significativo alle attività della famiglia. L'ironia è che ai bei vecchi tempi i bambini avevano la possibilità di sviluppare forti competenze di vita, ma poche opportunità di usarle. Ora il mondo è pieno di opportunità alle quali troppi bambini non sono preparati. Oggi i bambini non hanno molte occasioni spontanee di sentirsi necessari e consapevoli del proprio valore, ma i genitori e gli insegnanti possono con attenzione dare queste opportunità. Un vantaggio collaterale straordinario è che la maggior parte dei problemi comportamentali può essere eliminata quando genitori e insegnanti apprendono modi più efficaci per aiutare figli e studenti a sviluppare percezioni e competenze sane. La maggior parte dei comportamenti scorretti può essere ricondotta a un mancato sviluppo delle Sette Percezioni e Competenze Fondamentali.

Capire perché i bambini non si comportano come un tempo è il primo passo per genitori e insegnanti che affrontano le sfide dell'educazione dei

bambini. Dobbiamo capire perché i metodi del controllo, che funzionavano così bene molti anni fa, non sono efficaci con i bambini di oggi. Dobbiamo capire che abbiamo il dovere di procurare opportunità, che un tempo venivano fornite dalle circostanze, affinché i bambini sviluppino il senso di responsabilità e motivazione. E, ancora più importante, dobbiamo capire che la collaborazione basata sul mutuo rispetto e sulle responsabilità condivise, è più efficace del controllo autoritario (vedi Tabella 1.1).

Tabella 1.1
Tre approcci fondamentali per le interazioni adulto-bambino

AUTORITARIO (controllo eccessivo)	<ul style="list-style-type: none"> • Ordine senza libertà • Nessuna possibilità di scelta • «Lo fai perché lo dico io».
PERMISSIVO (assenza di limiti)	<ul style="list-style-type: none"> • Libertà senza ordine • Scelte illimitate • «Puoi fare tutto quello che vuoi».
DISCIPLINA POSITIVA (autorevolezza; gentilezza e fermezza allo stesso tempo)	<ul style="list-style-type: none"> • Libertà con ordine • Scelte limitate • «Puoi scegliere nei limiti del rispetto per tutti».

L'atteggiamento dei genitori o degli insegnanti che applicano i tre diversi approcci varia molto.

Autoritario— «Queste sono le regole che devi rispettare, e questa è la punizione che riceverai per averle infrante». Il bambino non è coinvolto nel processo decisionale.

Permissivo— «Non ci sono regole. Sono sicuro che ci vorremo bene a vicenda e che saremo felici, e sarai in grado di scegliere le tue regole più avanti».

Disciplina Positiva— «Decideremo le regole insieme, in modo che siano vantaggiose per entrambi. Quando ci saranno dei problemi, troveremo insieme delle soluzioni che convengano a tutti gli interessati. Quando dovrò usare il mio giudizio senza consultarvi, la mia fermezza sarà accompagnata da gentilezza, dignità e rispetto».

Per illustrare in modo simpatico le differenze estreme tra questi tre approcci, il dottor John Platt³ racconta il momento della colazione di Johnny, un bambino di tre anni, in tre case in cui si applicano i diversi approcci. Nella casa autoritaria, dove la mamma sa cosa è meglio per lui, Tommy non ha la possibilità di scegliersi la colazione. Nelle giornate fredde e piovose, le madri autoritarie di tutto il mondo sanno che Johnny ha bisogno di una pappa calda di qualche tipo per tenersi in forze fino a sera. Johnny, tuttavia, non è d'accordo. Guarda la pappa e dice: «Bleah! Non la voglio!». Cento anni fa, essere una madre severa e autoritaria era molto più facile. Sarebbe bastato dire semplicemente: «Mangia!», e Johnny avrebbe obbedito. Oggi è più difficile, così la mamma compie i seguenti quattro passi nel tentativo di farsi obbedire.

Primo passo: la mamma cerca di convincere Johnny che ha bisogno della pappa per rimanere in forze durante la giornata. Ricordate che cosa sarebbe successo mangiandola, secondo vostra madre? «Ti terrà bello caldo il pancino!». Vi siete mai chiesti cosa pensa un bambino di tre anni quando si sente dire che la pappa gli scaldereà lo stomaco? Non ne è molto entusiasta.

Secondo passo: la mamma cerca di migliorare il sapore della pappa. Prova tutti i tipi di miscugli: zucchero di canna, cannella, uvetta, miele, sciroppo d'acero, e anche gocce di cioccolato. Johnny ne assaggia un po' ed esclama di nuovo: «Bleah! Mi fa schifo!».

Terzo passo: la mamma cerca di insegnargli un po' di gratitudine. «Ma Johnny, pensa a tutti i bambini africani che muoiono di fame perché non hanno pappa da mangiare». Tommy non è ancora convinto, e risponde: «Be', mandala a loro».

Quarto passo: la mamma ormai è esasperata e sente che la sua unica alternativa è quella di dargli una lezione per la sua disobbedienza. Lo scuaccia e gli dice che rimarrà a stomaco vuoto.

La mamma è soddisfatta del modo in cui ha gestito la situazione per circa trenta minuti, ma poi inizia a sentirsi in colpa. Cosa penserà la gente quando scoprirà che non è riuscita a far mangiare suo figlio? E se Johnny stesse davvero soffrendo per la fame?

3 Platt J. M., *Life in the Family Zoo*, Dynamic Training Seminars, 1991.

Johnny rimane a giocare in giardino abbastanza a lungo da far montare i *sensi di colpa* nella madre. Entra allora in casa e dice: «Mamma, ho davvero tanta fame!». La mamma ora gli insegna la lezione più divertente di tutte, quella del «Te l'avevo detto». Non si accorge che Johnny sta fissando il vuoto, aspettando che lei finisca per poter tornare a fare ciò che stava facendo. La mamma è soddisfatta della sua filippica. Ha compiuto il suo dovere: gli ha dimostrato che aveva ragione lei. Gli dà quindi una galletta, e gli dice di tornare a giocare. Per compensare la perdita nutritiva di una mancata buona colazione, va in cucina e inizia a preparare fegato e broccoli. Indovinate come andrà il pranzo.

La scena successiva si svolge in una famiglia permissiva, dove la mamma sta addestrando un futuro anarchico. Quando questo Johnny entra in cucina, la mamma chiede: «Cosa vorresti per colazione, tesoro?».

Visto che Johnny si esercita da tre anni, è un vero e proprio “tesoro”, e procede a sottoporre la mamma all'allenamento di routine. Dapprima Johnny chiede pane e marmellata. La mamma deve fargli cinque fette, prima che ne esca una giusta. Poi Johnny decide che non vuole la marmellata, in realtà vuole la crema alla nocciola. La mamma ha ancora un po' di pane, così lo accontenta. Nel frattempo Johnny sta guardando la televisione. In una pubblicità vede che gli atleti riescono a fare cose incredibili se mangiano i “Corn Flakes dei Campioni”. Esclama: «Voglio i *corn flakes*, mamma!» Dopo aver assaggiato i *corn flakes*, cambia idea e chiede i cereali croccanti. La mamma non li ha, ma corre al negozio a comprarli. Johnny non ha mai bisogno di far leva sui sensi di colpa nella madre: li ha già lei che la fanno correre ventiquattro ore al giorno.

Queste storie non sono esagerazioni; sono esempi di situazioni reali. Una madre mi ha confessato che suo figlio non mangiava nulla all'infuori delle patatine. Le ho chiesto dove se le procurasse. Ha esclamato: «Be', gliele compro io, perché non mangia altro!». Il modo in cui molti bambini vengono cresciuti li trasforma in tiranni che si sentono importanti solo se riescono a manipolare gli altri perché soddisfino le loro richieste.

Eccoci ora in una casa dove si applica la Disciplina Positiva. Ci sono due differenze significative già prima della colazione. Innanzitutto, Johnny si veste e si rifà il letto prima ancora di andare in cucina. (Più avanti imparerete come ottenere questo comportamento.) La seconda differenza è che Johnny fa qualcosa per contribuire alla routine familiare, come apparecchia-

re la tavola, tostare il pane o sbattere le uova (sì, i bambini di tre anni sanno sbattere le uova, come vedrete quando parleremo delle faccende di casa).

Questa mattina è il turno dei cereali. La mamma dà a Johnny una scelta limitata: «Preferisci i *corn flakes* o il riso soffiato?» (la mamma non compra cereali ricoperti di zucchero).

Anche questo Johnny ha visto spot televisivi su ciò che mangiano i grandi atleti, così sceglie i Corn Flakes. Dopo un assaggio, cambia idea e dice: «Non li voglio questi!»

La mamma risponde: «Bene. Non possiamo far tornare croccanti i Corn Flakes. Va' fuori a giocare, ci vediamo a pranzo». Notate che questa mamma ha saltato tutti i passi compiuti da quella autoritaria. Non ha cercato di convincerlo, né gli ha raccontato dei bambini che muoiono di fame, e neppure ha provato a rendere i cereali più buoni. Non ha dovuto nemmeno sculacciarlo. Gli ha semplicemente permesso di sperimentare le conseguenze della sua scelta.

Visto che questo comportamento della mamma è nuovo, Johnny cerca di fare leva sui suoi sensi di colpa. Due ore dopo, quando le dice che ha tanta fame, lei risponde gentilmente: «Ci credo!». La mamma evita la filippica del “te l'avevo detto”, e invece rassicura Johnny: «Sono sicura che puoi resistere fino a pranzo».

Sarebbe bello se la storia finisse qui con la comprensione e collaborazione di Johnny, ma non succede così in fretta. Johnny non è abituato a questo comportamento da parte della mamma. È frustrato perché non ha ottenuto quello che si aspettava e si mette a fare i capricci. A questo punto alla maggior parte delle madri verrebbe naturale pensare che questa cosa della Disciplina Positiva non funziona. La mamma di Johnny conosceva la spiegazione seguente, che illustra ciò che spesso accade quando cambiamo il nostro approccio. I bambini sono abituati a ricevere certe reazioni dagli adulti. Quando cambiamo le nostre reazioni, essi tenderanno a esasperare il loro comportamento (ossia peggiorarlo) nel tentativo di farci reagire come loro si aspettano. Questo è l'effetto “calci alla macchinetta”. Quando inseriamo le monetine e la bibita non esce dal distributore automatico, lo prendiamo a calci e spintoni per cercare di fargli fare quello che *dovrebbe*.

Il problema dell'approccio autoritario è che, quando viene punito, il comportamento scorretto si blocca immediatamente, ma presto ricomincia di nuovo... e di nuovo, e di nuovo.

Anche se il comportamento potrebbe peggiorare quando si applicano per la prima volta i concetti della Disciplina Positiva, noterete che, prima che il bambino si comporti male di nuovo, c'è un assestamento. Quando un bambino vede che le sue tattiche di manipolazione non funzionano, probabilmente le tenterà di nuovo, giusto per essere sicuro. Quando la Disciplina Positiva viene usata in modo coerente, il comportamento sconveniente diventa meno intenso, con periodi di assestamento più lunghi.

Quando accompagniamo la fermezza a dignità e gentilezza, i bambini imparano presto che la loro cattiva condotta non ottiene i risultati che si aspettano; sono quindi motivati a cambiare il comportamento, conservando intatta la loro autostima. Una volta compreso questo punto, superare i momenti di peggioramento temporaneo non è tanto difficile quanto la continua fatica delle lotte di potere provocate da un approccio eccessivamente severo.

Quando Johnny fa i capricci, la mamma può usare la tecnica del periodo di raffreddamento (illustrata più avanti) e andare in un'altra stanza finché entrambi non si sentono meglio. Fare i capricci senza un pubblico non è tanto divertente. Oppure, potrebbe provare l'approccio "Vorrei un abbraccio" (spiegato nel settimo capitolo), in modo che entrambi si sentano meglio. Poi, se il bambino è abbastanza grande da partecipare al *problem solving*, possono provare insieme a risolvere un problema. Per i bambini più piccoli spesso è sufficiente sentirsi meglio, o anche solo distrarsi, per cambiare condotta.

Questa storia illustra e fornisce molti esempi della differenza fra i tre approcci all'interazione adulto-bambino, e quanto la Disciplina Positiva ottenga più efficacemente risultati positivi a lungo termine. Tuttavia c'è ancora molto lavoro da fare per convincere alcuni adulti dei suoi benefici.

Molti rifiutano di rinunciare al controllo eccessivo, perché sono erroneamente convinti che l'unica alternativa sia il permissivismo, il quale è molto dannoso per bambini e adulti. I bambini educati in un ambiente permissivo crescono pensando che il mondo giri attorno a loro. Sono allenati a usare tutta la loro energia e intelligenza per manipolare e tormentare gli adulti affinché soddisfino ogni loro desiderio. Passano più tempo cercando di sfuggire alle loro responsabilità che a sviluppare la loro indipendenza e le loro competenze.

Diffidate di ciò che funziona

Molte persone sono fortemente convinte che la severità e le punizioni siano efficaci. Sono d'accordo. Non direi mai che le punizioni non *funzionano*. *Funzionano* perché, di solito, bloccano immediatamente il *cattivo comportamento*. Ma quali sono i risultati a lungo termine? Spesso gli effetti immediati ci ingannano. A volte dobbiamo *diffidare di ciò che funziona*, quando i risultati nel tempo sono negativi. Le punizioni, solitamente, hanno come esito a lungo termine il fatto che i bambini adottino (in parte o tutte) le Quattro R delle Punizioni:

Le Quattro R delle Punizioni

1. *Risentimento* — «È ingiusto. Non posso fidarmi degli adulti.»
2. *Rivincita* — «Ora stanno vincendo loro, ma mi vendicherò.»
3. *Ribellione* — «Farò l'esatto opposto per dimostrare che non devo stare ai loro ordini.»
4. *Ritirata*: a. Furtività — «La prossima volta non mi farò beccare.»
b. Calo di autostima — «Sono una persona cattiva.»

Di solito i bambini non sono consapevoli delle decisioni che prendono in risposta alle punizioni. Tuttavia il loro comportamento futuro si basa su queste decisioni inconse. Per esempio, un bambino potrebbe concludere: «Sono una persona cattiva» e continuare a comportarsi come tale. Un altro bambino, arrivato alla stessa conclusione, potrebbe sviluppare una dipendenza di approvazione, alla ricerca dell'amore che non crede di meritare. Per questo motivo gli adulti devono essere più consapevoli degli effetti a lungo termine delle loro azioni, anziché lasciarsi ingannare dai risultati immediati.

Da dove è mai spuntata l'idea assurda che, per far migliorare i bambini, sia innanzitutto necessario farli sentire peggio? Pensate all'ultima volta che vi siete sentiti umiliati o trattati ingiustamente. Vi andava di collaborare o impegnarvi di più? Chiudete gli occhi, e prendetevi il tempo di pensare a un episodio recente (o della vostra infanzia) in cui qualcuno ha cercato di motivarvi a migliorare facendovi sentire male. Riflettete su cosa è successo esattamente e cosa avete provato. Pensate a quale decisione avete preso

riguardo a voi stessi, all'altra persona e a cosa fare in futuro (anche se, con tutta probabilità, non eravate consapevoli di questa scelta). Vi sentivate motivati a migliorare? Se sì, era una sensazione positiva o eravate spinti da sentimenti negativi verso voi stessi o verso l'altra persona? Vi siete sentiti motivati a cedere, o a *dissimulare* in modo da evitare future umiliazioni? Oppure volevate diventare dipendenti dall'approvazione altrui, rinunciando a una parte importante di voi stessi per compiacere gli altri? Non sono i sentimenti, e le decisioni subconscie, scaturiti dalle punizioni a far sviluppare caratteristiche positive nei bambini.

Può succedere che genitori e insegnanti, che non apprezzano il controllo autoritario né il permissivismo, ma non sanno cos'altro fare, passino confusamente da un approccio inefficace all'altro. Provano con il primo finché non si detestano da soli per il proprio atteggiamento tirannico. Passano quindi al secondo, finché non detestano il carattere viziato ed esigente che i figli sviluppano; così, tornano al controllo eccessivo.

Il controllo autoritario sembra funzionare con alcuni bambini, ma qual è il prezzo da pagare? Come dimostrato dagli studi, i bambini che sperimentano un gran numero di punizioni diventano ribelli oppure timorosi e sottomessi. La Disciplina Positiva non prevede senso di colpa, né vergogna, né dolore (fisico o emotivo) come strumenti di motivazione. D'altro canto il permissivismo è umiliante per adulti e bambini, e crea una codipendenza malsana invece che collaborazione e fiducia in se stessi. Lo scopo della Disciplina Positiva è di ottenere risultati positivi a lungo termine, oltre allo sviluppo immediato del senso di responsabilità e di collaborazione.

Poiché molti genitori e insegnanti hanno la convinzione secondo cui rinunciare a severità e controllo lascino come unica alternativa il permissivismo, è importante definire il concetto di disciplina. *Disciplina* è una parola spesso usata in modo improprio. Molte persone equiparano la disciplina alle punizioni, o almeno credono che le punizioni siano il modo giusto per aiutare qualcuno a raggiungerla. Tuttavia disciplina deriva dal termine latino *discipulus*, che significa "seguace della verità, di un principio o di un leader venerato". I bambini e gli studenti non diventano seguaci della verità e dei principi, se la loro motivazione non deriva da un *locus of control*⁴

4 Nelle scienze psicologiche, il termine di derivazione anglofona *locus of control* (luogo di controllo), indica la modalità con cui un individuo ritiene che gli eventi della sua vita siano

interno, vale a dire se non imparano l'autodisciplina. Al contrario sia le punizioni sia le ricompense provengono da un *locus of control* esterno.

Né severi, né permissivi. Che fare allora?

La Disciplina Positiva è un approccio che non include controllo eccessivo o permissivismo. In che cosa differisce dagli altri metodi di disciplina? Una prima differenza è che non umilia bambini né adulti.

La Disciplina Positiva si basa sul rispetto reciproco e sulla collaborazione; incorpora gentilezza e fermezza allo stesso tempo come fondamento per insegnare le competenze di vita basate su un *locus of control* interno.

Quando viene applicato il controllo autoritario, i bambini dipendono da un *locus of control* esterno. È compito dell'adulto di essere costantemente responsabile del loro comportamento. La forma più diffusa di controllo utilizzato da genitori e insegnanti è un sistema di *ricompense e punizioni*. Con questo sistema, gli adulti devono sorprendere i bambini a fare i *bravi*, così da poterli ricompensare, e a fare i *cattivi*, così da poterli punire. Di chi è la responsabilità? Ovviamente dell'adulto; quindi cosa succede quando l'adulto non è nei paraggi? I bambini non imparano a essere responsabili del proprio comportamento.

È interessante notare quanto spesso gli adulti autoritari si lamentino dell'irresponsabilità dei bambini, senza rendersi conto che sono proprio loro ad avergliela insegnata. Anche la permissività insegna ad essere irresponsabili, perché sia i bambini sia gli adulti declinano le loro responsabilità.

Uno dei concetti più importanti da assimilare sulla Disciplina Positiva è che i bambini sono più disposti a seguire le regole che loro stessi ci hanno aiutato a stabilire. Quando imparano ad essere membri partecipi della famiglia, della classe e della società, imparano a prendere decisioni efficaci e ad avere una sana concezione di sé. Questi sono gli importanti effetti a lungo termine della Disciplina Positiva. Si possono riassumere come segue:

prodotti da suoi comportamenti o azioni, oppure da cause esterne indipendenti dalla sua volontà – cfr. Wikipedia. (N.d.T.).

I Quattro Criteri di Disciplina Efficace

1. Dimostra sia gentilezza che fermezza allo stesso tempo? (Rispettoso e incoraggiante)
2. Aiuta i bambini a sentire senso di appartenenza e importanza? (Connessione)
3. È efficace a lungo termine? (Le punizioni funzionano nell'immediato, ma hanno risultati negativi a lungo termine)
4. Insegna competenze di vita e sociali, preziose per sviluppare un buon carattere? (Rispetto, preoccupazione per gli altri, capacità di risoluzione dei problemi, responsabilità, partecipazione, collaborazione)

Le punizioni non soddisfano questi criteri. Ogni metodo insegnato secondo la Disciplina Positiva, sì: il primo criterio, gentilezza e fermezza allo stesso tempo, ne è un concetto cardine.

Gentilezza e fermezza allo stesso tempo

Rudolf Dreikurs insegnava l'importanza di essere gentili e fermi nel nostro rapporto con i bambini. La gentilezza è imprescindibile al fine di mostrare rispetto verso il bambino. La fermezza è fondamentale per dimostrare rispetto per noi stessi e per le esigenze della situazione. I metodi autoritari in genere mancano di gentilezza. I metodi permissivi mancano di fermezza. Gentilezza e fermezza sono requisiti essenziali della Disciplina Positiva.

Le ragioni per cui molti genitori e insegnanti faticano ad applicare questo concetto sono svariate. Una di queste è che spesso non si sentono in vena di essere gentili quando un bambino ha fatto loro "perdere la pazienza". Vi chiedo nuovamente: se gli adulti vogliono che i bambini controllino il loro comportamento, è troppo chiedere agli adulti di imparare a controllare il proprio? Spesso sono gli adulti che dovrebbero mettersi in un *Time-out* Positivo (riprenderemo questo tema nel sesto capitolo) fino a che non possano *sentirsi* meglio così da poter *fare* meglio.

Un altro motivo per cui gli adulti fanno fatica a essere gentili e fermi allo stesso tempo è che non sanno che cosa siano la gentilezza e la fermezza.

za. Potrebbero essere bloccati nel circolo vizioso dell'essere troppo fermi quando sono arrabbiati, o quando non sanno cos'altro fare, per poi essere troppo gentili in riparazione all'eccessiva fermezza.

Molti genitori e insegnanti hanno un concetto sbagliato di gentilezza. Uno dei più grandi errori che essi commettono quando decidono di applicare la Disciplina Positiva è quello di diventare troppo permissivi perché non vogliono punire. Alcuni credono erroneamente di essere gentili quando accontentano i bambini, o quando li mettono al riparo e proteggono da qualsiasi frustrazione. Questa non è gentilezza; è permissività. Essere gentili significa essere rispettosi dei bambini e di se stessi. Viziare i bambini non è rispettoso. Né lo è difenderli da ogni insuccesso e frustrazione privandoli dell'opportunità di sviluppare i loro "muscoli della delusione". È rispettoso invece dare valore ai loro sentimenti: «Capisco che tu sia deluso (o arrabbiato, o turbato, ecc.)». È quindi rispettoso avere fiducia nella capacità dei bambini di superare la delusione e di sviluppare di conseguenza un senso di capacità.

Ora passiamo al rispetto nei vostri confronti. Non è gentile permettere ai bambini di trattare voi, o altri, in modo sfrontato. Qui le cose si fanno un po' difficili. Non permettere ai bambini di trattare voi o altri senza rispetto non significa gestire questa situazione con un approccio punitivo. Le punizioni sono una grande mancanza di rispetto. Quindi, come procedere?

Supponiamo che un bambino vi risponda male. Un modo gentile e fermo per gestire la situazione è uscire dalla stanza. Sì, sento già le proteste: «Ma non vuol dire lasciare che il bambino la "faccia franca"?». Vediamo più da vicino cosa succede. Non potete obbligare un'altra persona a trattarvi con rispetto, ma potete trattare voi stessi con rispetto. Allontanarsi è una dimostrazione di rispetto per se stessi, ed è di grande esempio per i bambini. È sempre possibile riprendere il discorso più tardi, quando tutti hanno avuto la possibilità di calmarsi e *sentirsi* meglio in modo da poter *fare* meglio.

Il séguito potrebbe andare così: «Tesoro, mi è dispiaciuto vederti così arrabbiato. Rispetto le tue emozioni, ma non come le hai gestite. Ogni volta che mi tratti in maniera insolente, mi limiterò ad allontanarmi per un po'. Ti voglio bene e mi piace stare con te; quando ti sentirai pronto a comportarti in modo educato, fammelo sapere, e sarò felice di aiutarti a elaborare altri modi di affrontare la rabbia. Poi potremo concentrarci su come trovare una

soluzione rispettosa per entrambi.» È meglio far sapere ai bambini in anticipo quello che farete quando tutti saranno calmi.

Vale la pena ripetere che troppi genitori pensano di dover affrontare il problema nel momento della rabbia. Quello è invece il momento peggiore. Quando siamo arrabbiati, si attiva il nostro cervello primitivo, la cui unica opzione è attacca (lotta di potere) o fuggi (ritirata senza possibilità di comunicazione). Non riusciamo a pensare razionalmente quando siamo guidati dal cervello primitivo. Diciamo cose di cui in seguito proviamo dispiacere. L'unica cosa sensata da fare prima di affrontare un problema è calmarci finché non riusciamo ad accedere al nostro cervello razionale. Questa è una competenza importante da insegnare ai bambini. A volte è meglio “decidere che cosa si farà” (di questo parleremo nel quinto capitolo) anziché tentare di costringere un bambino a fare ciò che vogliamo, almeno fino a quando non sostituirete la lotta di potere con la collaborazione. Quindi ricordate: la gentilezza è rispetto.

Ora passiamo alla fermezza. La maggior parte degli adulti è abituata a pensare che essere fermi significhi punire, rimproverare o esercitare una qualche altra forma di controllo. Non è così. La fermezza, quando è accompagnata dalla gentilezza, significa rispetto nei confronti del bambino, di voi stessi e della situazione.

Iniziamo col parlare dei limiti. La maggior parte dei genitori stabilisce quali sono, e quindi si assume la responsabilità di farli valere. Ma soffermiamoci sullo scopo dei limiti: servono a tenere i bambini al sicuro e a farli inserire bene nella società. Quando gli adulti fanno rispettare i limiti da loro stabiliti con punizioni, rimproveri e controllo, spesso incitano ribellione e lotte di potere: l'esatto opposto del risultato a cui si mirava. È bene invece coinvolgere i bambini quando si stabiliscono e si fanno rispettare i limiti. Per esempio, si può riflettere insieme sulle regole da fissare per la televisione, il rientro a casa, il gioco all'esterno o per i compiti. Coinvolgete i bambini in una discussione (in cui loro intervengano tanto quanto voi, se non di più) sul perché i limiti sono importanti, su quali dovrebbero essere, e su come tutti hanno la responsabilità di seguirli. Per esempio, quando chiedete perché bisogna fare i compiti, i bambini vi daranno una risposta («Così imparo bene», «Così prendo voti più alti»). Possono quindi decidere quando si trovano meglio a farli, e quanto tempo avere a disposizione. (I genitori di solito vogliono che i figli li facciano appena tornati a casa da

scuola. I bambini invece di norma vogliono prima rilassarsi un po'. Quando si dà loro la possibilità di scegliere, si sentono responsabilizzati). Una volta deciso in che momento farli, insieme potete stabilire alcuni limiti come: "Puoi guardare la TV per un'ora, e solo dopo aver finito i compiti. Io sono disponibile a darti una mano solo tra le sette e le otto, e non cederò alle richieste di aiuto all'ultimo minuto." I bambini sono molto più disposti a seguire i limiti che hanno contribuito a stabilire, una volta che hanno compreso perché sono necessari e come seguirli responsabilmente.

Per i bambini sotto i quattro anni è ovviamente necessario un approccio diverso: sono i genitori a stabilire le regole, che fanno comunque valere con gentilezza accompagnata da fermezza.

Quando un limite viene infranto, non rimproverate o punite. Continuate a coinvolgere rispettosamente il bambino. Evitate di raccontare cosa è successo e cosa bisogna fare in proposito. Potete porre delle domande di approfondimento: «Cos'è successo? Secondo te, quali sono state le cause? Come pensi di risolvere questo problema? Hai imparato qualcosa che ti sarà d'aiuto la prossima volta?».

Un piccolo avvertimento: se i bambini sono abituati a rimproveri e punizioni, diranno «Non lo so.» È qui che potete ribattere «Ma sei così bravo a trovare soluzioni! Perché non ci pensi su e torni da me fra mezz'ora per parlarne?».

I genitori e gli insegnanti sono abituati a esigere e rimproverare. Spesso, i bambini reagiscono impuntandosi o ribellandosi. Le seguenti frasi "gentili e ferme" vi aiuteranno a evitare un linguaggio offensivo e a stimolare la collaborazione:

- Tra poco sarà il tuo turno.
- So che puoi dirlo in modo educato.
- Ti voglio bene, e aspetterò a riprendere la conversazione finché non avremo entrambi un atteggiamento rispettoso.
- So che riesci a pensare a una soluzione efficace.
- Usate le azioni, invece che le parole. (Per esempio, prendete per mano il bambino con calma e mostrategli cosa bisogna fare).
- Ne parleremo più tardi. È ora di salire in macchina.
- (Quando il bambino sta facendo i capricci) Ora dobbiamo uscire dal negozio. Riproveremo a discuterne più tardi, o domani.

Quando si decide di smettere con le punizioni, è necessario sviluppare nuove competenze. Bisognerà anche prendersi il tempo necessario per imparare a insegnare ai bambini il rispetto reciproco e le capacità di trovare soluzioni ai problemi.

Gli opposti si attraggono: quando un genitore è gentile e l'altro è fermo

È interessante notare che spesso due persone appartenenti a queste filosofie opposte finiscono per sposarsi. Uno tende ad essere un po' troppo indulgente. L'altro ad essere un po' troppo severo. Il genitore indulgente pensa quindi di dover essere un pizzico più permissivo per compensare il pugno di ferro del partner. Il genitore severo, a sua volta, pensa di dover essere un pochino più duro per compensare il carattere molle del coniuge. Così, finiscono con polarizzarsi sempre di più, e a litigare su chi ha ragione e chi ha torto. In realtà entrambi sono poco efficaci.

Un modo per aiutare bambini e genitori a imparare a comunicare è di riunirsi regolarmente, una volta alla settimana, e condividere un momento di scambio di idee per risolvere i problemi e trovare soluzioni rispettose per tutti. Concentrarsi sulle soluzioni è uno dei modi migliori per riavvicinare gli "opposti" e ricostruire il sostegno reciproco e dei figli. Ne parleremo più in dettaglio nel sesto capitolo.

Aiutare i bambini a sviluppare un senso di appartenenza e di rilevanza (connessione)

Appartenenza e rilevanza sono gli obiettivi primari di tutte le persone, soprattutto dei bambini. Sono così importanti che il senso di connessione (o la sua assenza) è l'indicatore principale di quanto un bambino sarà bravo a scuola, sia dal punto di vista del rendimento sia da quello sociale. Pensiamo agli studenti colpevoli di aver ucciso loro compagni e insegnanti: nessuno di essi sentiva di appartenere al tessuto sociale o di avere valore personale.

Punire i bambini non li stimola a sviluppare senso di appartenenza o di rilevanza. Questo è uno dei motivi per cui le punizioni non sono efficaci a lungo termine. La Disciplina Positiva, invece, lo è; ne parleremo ampia-

mente nel corso di questo libro. Il quarto capitolo illustra dettagliatamente come e perché i bambini si comportano male quando non provano un senso di appartenenza e rilevanza.

È efficace a lungo termine?

Uno dei principali motivi per cui genitori e insegnanti continuano a ricorrere alle punizioni è che funzionano... a breve termine. Le punizioni, di solito, interrompono per il momento il comportamento scorretto. Il problema è che gli adulti non si rendono conto degli effetti a lungo termine delle punizioni. I bambini che vengono puniti non pensano: «Oh, grazie. È stato molto utile. Non vedo l'ora di chiedere il tuo aiuto per tutti i miei problemi.» Al contrario, pensano di ribellarsi (non appena ne hanno la possibilità), o ad obbedire, intaccando profondamente il loro senso di sé.

Altri motivi per cui gli adulti usano le punizioni sono il timore che l'unica alternativa sia il permissivismo; e la paura che altrimenti perderebbero il controllo della situazione e non sarebbero più genitori e insegnanti validi. Inoltre, punire è una scelta più facile. Non è mai necessario spiegare agli adulti come usare le punizioni. Lo sanno già. Le punizioni sono spesso una risposta "reattiva", ma ci vogliono impegno e competenze per mettere in pratica una disciplina efficace.

L'ultimo motivo per cui gli adulti puniscono i bambini è che, seppure non sia un metodo efficace sul lungo termine, non sanno che altro fare. Questo libro è pieno di alternative alle punizioni che hanno risultati positivi nel lungo termine, e che insegnano i criteri per una disciplina efficace.

Insegnare competenze pratiche e sociali essenziali per un buon carattere

Questo è un concetto nuovo per gran parte dei genitori e degli insegnanti, i quali semplicemente non hanno mai pensato alla possibilità che la disciplina potesse insegnare competenze pratiche e sociali. Se ci si prende la briga di leggere gli studi sugli effetti a lungo termine delle punizioni, si scopre che queste ultime insegnano violenza, dissimulazione, bassa autostima e molti altri tratti negativi. Man mano che conoscerete i metodi della Disciplina Positiva, noterete che gli strumenti che vi fornisce non solo

interrompono il comportamento scorretto, ma insegnano anche abilità pratiche e sociali che mirano a sviluppare un buon carattere.

Il percorso della Disciplina Positiva

Quando si intraprende il percorso della Disciplina Positiva, è utile prefiggersi una meta. Che cosa volete veramente per i vostri bambini? Quando si chiede a genitori e insegnanti di elencare le caratteristiche che vorrebbero sviluppare nei loro figli o alunni, pensano a queste qualità:

concezione positiva di sé,	responsabilità,
autodisciplina,	collaborazione,
apertura mentale,	pensiero critico,
rispetto per sé e per gli altri,	compassione,
accettazione di sé e degli altri,	entusiasmo per la vita,
gentilezza,	sincerità,
controllo di sé,	pazienza,
senso dell'umorismo,	interesse nell'apprendimento,
preoccupazione per gli altri,	capacità di risoluzione dei problemi,
saggezza,	integrità.

Aggiungete qualsiasi altra qualità che pensate debba essere nell'elenco. Concentratevi su queste caratteristiche mentre studiate i concetti della Disciplina Positiva. Sarà evidente che i bambini sviluppano questi tratti quando sono attivamente coinvolti nel modello di rispetto reciproco, collaborazione e focus sulle soluzioni, modello proprio della Disciplina Positiva.

Rivediamo

Strumenti di Disciplina Positiva

1. Abolite le punizioni.
2. Abolite il permissivismo.
3. Siate gentili e fermi allo stesso tempo.
4. Fornite opportunità ai bambini di rafforzare le loro Sette Percezioni e Competenze Fondamentali.
5. Diffidate di ciò che funziona (le punizioni hanno risultati negativi a lungo termine).
6. Abbandonate l'assurda idea che, per far migliorare i bambini, sia innanzitutto necessario farli sentire peggio.
7. Coinvolgete i bambini quando stabilite limiti.
8. Ponete delle domande di approfondimento.
9. Utilizzate frasi gentili e ferme.

Domande

1. Quali sono le due ragioni principali per cui i bambini non si comportano come ai *bei vecchi tempi*?
2. Quali sono le Sette Percezioni e Competenze Fondamentali? In che modo la loro mancanza può condurre a comportamenti scorretti nei bambini?
3. Quali sono i tre approcci all'educazione dei bambini, e quali sono le differenze?
4. Spiegate le due ragioni per cui la Disciplina Positiva è diversa dagli altri metodi, e perché queste differenze sono importanti per ottenere risultati positivi a lungo termine.
5. Cosa si intende per "Diffidate di ciò che funziona"?
6. Quali sono le Quattro "R" delle Punizioni? Condividete esperienze personali di casi in cui avete sperimentato una delle Quattro "R", e perché.

42 La Disciplina Positiva

7. Quali sono gli effetti a lungo termine nei bambini che vengono educati attraverso metodi severi, e perché?
8. Quali sono gli effetti a lungo termine nei bambini che vengono educati secondo la Disciplina Positiva, e perché?
9. Perché le cose a volte, prima di migliorare, peggiorano?
10. Quali caratteristiche vorreste che i bambini sviluppassero a seguito della loro interazione con voi in quanto genitori o insegnanti?
11. Quali sono i Quattro Criteri di Disciplina Efficace, e come si pongono nei confronti delle punizioni? Perché sono efficaci a lungo termine?
12. Quali sono alcuni esempi di frasi gentili e ferme allo stesso tempo?

INDICE

PRESENTAZIONE, di H. Steven Glenn	8
PREFAZIONE E RINGRAZIAMENTI	11
INTRODUZIONE ALLA TERZA EDIZIONE	15
Alcuni pezzi del puzzle	19
I L'APPROCCIO POSITIVO	22
Sette Percezioni e Competenze Fondamentali	25
Tre approcci fondamentali per le interazioni adulto-bambino	26
<i>Diffidate di ciò che funziona</i>	31
Le Quattro R delle Punizioni	31
<i>Né severi, né permissivi. Che fare allora?</i>	33
I Quattro Criteri di Disciplina Efficace	34
<i>Gentilezza e fermezza allo stesso tempo</i>	34
<i>Gli opposti si attraggono: quando un genitore è gentile e l'altro è fermo</i>	38
<i>Aiutare i bambini a sviluppare un senso di appartenenza e di rilevanza (connessione)</i>	38
<i>È efficace a lungo termine?</i>	39
<i>Insegnare competenze pratiche e sociali essenziali per un buon carattere</i>	39
<i>Il percorso della Disciplina Positiva</i>	40
<i>Rivediamo</i>	40
Strumenti di Disciplina Positiva	41
Domande	41
II ALCUNI CONCETTI DI BASE	43
<i>Autostima: un concetto sfuggente</i>	44
<i>Conquistare i bambini</i>	46
Quattro Passi per Conquistare la Collaborazione	46

	<i>I sentimenti dietro alle nostre parole e azioni</i>	49
	<i>Concetti adleriani di base</i>	50
	1. I bambini sono esseri sociali	50
	2. Il comportamento ha un obiettivo specifico	50
	3. L'obiettivo primario di un bambino è quello di provare un senso di appartenenza e rilevanza	51
	4. Un bambino che si comporta male è un bambino scoraggiato	51
	5. Responsabilità sociale o senso della comunità	52
	6. Uguaglianza	54
	7. Gli errori sono meravigliose opportunità di apprendimento	55
	8. Assicuratevi che passi un messaggio d'amore	59
	<i>Rivediamo</i>	61
	Strumenti di Disciplina Positiva	61
	Domande	62
III	IL SIGNIFICATO DELL'ORDINE DI NASCITA	64
	<i>I primogeniti</i>	66
	<i>Gli ultimogeniti</i>	67
	<i>I figli di mezzo</i>	69
	<i>I figli unici</i>	70
	<i>Eccezioni</i>	70
	<i>L'atmosfera familiare</i>	72
	<i>Usare l'ordine di nascita per incoraggiare</i>	73
	<i>Ordine di nascita e matrimonio</i>	76
	<i>Ordine di nascita e metodi di insegnamento</i>	77
	<i>Esercizio di gruppo</i>	77
	<i>Rivediamo</i>	79
	Domande	79
IV	UN NUOVO SGUARDO AL COMPORTAMENTO SCORRETTO	80
	<i>Responsabilità non significa biasimo o vergogna</i>	80
	<i>Cos'è un cattivo comportamento?</i>	81
	I Quattro Obiettivi Sbagliati	83
	e le Convinzioni Errate del Comportamento	83
	Tabella degli obiettivi sbagliati	84
	<i>Indizi utili a identificare convinzioni e obiettivi sbagliati</i>	87
	Indizio numero uno	87
	Indizio numero due	89
	<i>Metodi efficaci di incoraggiamento per ognuno degli obiettivi sbagliati</i>	91
	Attenzione ingiustificata	91
	Potere fuorviato	92

	Vendetta	93
	Convinzione della propria inadeguatezza	94
	<i>Svelare l'obiettivo</i>	97
	<i>Grado di scoraggiamento</i>	100
	<i>Lavorare con gli adolescenti</i>	103
	<i>Rivediamo</i>	105
	Strumenti di Disciplina Positiva	106
	Domande	107
V	ATTENZIONE ALLE CONSEGUENZE LOGICHE	109
	<i>Le conseguenze naturali</i>	111
	<i>Decidere cosa fare</i>	113
	<i>Conseguenze logiche</i>	115
	Le Quattro R delle Conseguenze Logiche	116
	Le Quattro R delle Punizioni	118
	<i>Riorientare</i>	119
	<i>Le conseguenze logiche e gli obiettivi sbagliati del comportamento</i>	120
	<i>La necessità di cambiare atteggiamento</i>	121
	<i>Coinvolgere in anticipo i bambini</i>	122
	<i>Rivediamo</i>	127
	Strumenti di Disciplina Positiva	127
	Domande	128
VI	CONCENTRARSI SULLE SOLUZIONI	130
	Le Tre R e una U per Concentrarsi sulle Soluzioni	131
	<i>Time-out positivo</i>	136
	<i>Domande di approfondimento</i>	140
	Tipiche domande di approfondimento	141
	<i>Rivediamo</i>	142
	Strumenti di Disciplina Positiva	144
	Domande	144
VII	INCORAGGIARE CON EFFICACIA	146
	<i>Il tempismo</i>	148
	<i>Il rispetto reciproco</i>	149
	<i>Miglioramento, non perfezione</i>	152
	<i>Costruire sui punti di forza, non sulle debolezze</i>	153
	<i>Riorientare il comportamento scorretto</i>	153
	<i>Punti di debolezza</i>	153
	<i>Rimediare</i>	154
	<i>Evitare la pressione sociale</i>	156

322 La Disciplina Positiva

<i>Programmare un momento speciale</i>	157
<i>Incoraggiamento o lodi</i>	160
Differenze tra lode e incoraggiamento	162
<i>Incoraggiamento o critica</i>	163
<i>Incoraggiare l'autovalutazione</i>	163
<i>Dedicare del tempo all'insegnamento</i>	164
<i>Cartelloni per la routine</i>	166
<i>Insegnare che gli errori sono meravigliose opportunità di apprendimento</i>	167
<i>Domande di approfondimento</i>	168
<i>Provare con un abbraccio</i>	169
<i>Il punto di vista di un bambino</i>	171
<i>Rivediamo</i>	172
Strumenti di Disciplina Positiva	172
Domande	173
VIII LE RIUNIONI DI CLASSE	175
<i>Linee guida e atteggiamenti per la buona riuscita delle riunioni di classe</i>	177
Gli Otto Pilastrini per Riunioni di Classe Efficaci	179
Scopi delle Riunioni di Classe	180
<i>Alcuni obiettivi delle riunioni di classe</i>	180
Insegnare il rispetto reciproco	180
Complimentarsi, Riconoscere e Apprezzare	180
Concentrarsi sulle Soluzioni	182
Oltre le Conseguenze Logiche	183
<i>Istruzioni per le riunioni di classe</i>	184
Usare il programma	184
Ricorrere agli intervalli per ritrovare la calma	185
Mettersi in cerchio	185
Struttura delle Riunioni di Classe	186
<i>Atteggiamenti e competenze dell'insegnante</i>	188
1. Allentare il controllo per invitare alla collaborazione	188
2. Dare l'esempio di quello che volete insegnare	189
3. Porre domande di approfondimento (il metodo socratico)	189
4. Prendersi la propria parte di responsabilità nel rapporto (e nel problema)	191
5. Essere oggettivi e non giudicanti	191
6. Cercate l'intenzione positiva dietro ogni comportamento	192
<i>Domande frequenti</i>	192

<i>Altri suggerimenti</i>	202
Compagni segreti	202
Regole di classe	202
Come concludere le riunioni di classe	203
Spesso le cose peggiorano prima di migliorare	203
<i>Rivediamo</i>	204
Linee Guida per le Riunioni di Classe	204
I Sei Motivi di Fallimento delle Riunioni di Classe	205
IX LE RIUNIONI DI FAMIGLIA	207
<i>Differenze tra riunioni familiari e riunioni di classe</i>	209
<i>Elementi delle riunioni di famiglia</i>	211
Il presidente	211
Il segretario	211
Apprezzamenti	211
La gratitudine	212
L'ordine del giorno	212
Risoluzione dei problemi	213
Pianificazione delle attività	213
Pianificare il divertimento in famiglia	215
Discutere delle faccende domestiche	216
<i>Alcune sfide speciali</i>	218
I bambini piccoli	218
Gli adolescenti	218
Genitori single	220
<i>Incentivare le riunioni di famiglia</i>	221
Motto di famiglia	221
Esempi di motto	222
Attività per il motto di famiglia	222
Schede della gratitudine	223
Attività della gratitudine	223
Schede dei complimenti	223
Attività dei complimenti	224
Schede per il divertimento famigliare	224
Cose divertenti da fare	224
Attività delle cose divertenti da fare	225
Attività degli errori e delle lezioni apprese	225
Errori e cosa ho imparato	226
<i>Pianificazione dei pasti in famiglia</i>	226
Attività di pianificazione dei pasti in famiglia	226

324 La Disciplina Positiva

	<i>Rivediamo</i>	227
	Strumenti di Disciplina Positiva	228
	Domande	229
X	IN CHE MODO LA VOSTRA PERSONALITÀ INFLUENZA LA LORO	230
	<i>Cosa sono le priorità di stile di vita?</i>	232
	<i>Scoprite la vostra priorità primaria</i>	236
	<i>Il vostro progetto di vita</i>	236
	<i>Scoprite la vostra priorità secondaria</i>	238
	<i>Priorità di stile di vita e stili genitoriali e didattici</i>	239
	Confort	239
	Controllo	241
	Compiacenza	242
	Superiorità	244
	<i>Priorità di vita in conflitto</i>	246
	<i>Rivediamo</i>	248
XI	METTERE INSIEME I PEZZI	250
	<i>La tecnica del bagno</i>	250
	<i>La tecnica del romanzo</i>	251
	<i>Time-out positivo</i>	253
	<i>Stabilite cosa farete voi, non cosa farà il bambino</i>	255
	<i>Ritirata emotiva</i>	259
	<i>Evitare le dispute del mattino</i>	260
	<i>Programmi per la routine</i>	261
	<i>Evitare le dispute della nanna</i>	261
	<i>Condividere un momento sereno prima della nanna</i>	263
	<i>Evitare le dispute dei pasti</i>	264
	<i>Coinvolgere i bambini</i>	265
	<i>Restare fuori dai conflitti dei bambini</i>	266
	<i>Segnali non verbali</i>	271
	<i>Scelte</i>	273
	<i>“Non appena, allora...”</i>	275
	<i>Paghetta</i>	275
	<i>Rivediamo</i>	276
	Strumenti di Disciplina Positiva	276
	Domande	277
XII	AMORE E GIOIA IN FAMIGLIA E IN CLASSE	279
	<i>Tre promemoria</i>	279
	1. Quello che facciamo non è mai altrettanto importante	

quanto come lo facciamo	279
2. Considerare gli errori come opportunità di apprendimento	281
3. A volte dobbiamo imparare le stesse cose ancora e ancora	283
<i>Trovare il lato positivo in una situazione</i>	284
<i>Dare ai bambini il beneficio del dubbio</i>	286
<i>Esprimere amore incondizionato</i>	286
<i>I quattro passi per conquistare la collaborazione</i>	290
<i>Insegnare e dare l'esempio delle competenze di comunicazione e di risoluzione dei problemi</i>	291
Quattro Passi per la Soluzione dei Problemi	292
<i>Aiutare i bambini a sviluppare un senso di responsabilità</i>	293
<i>Prendersi le proprie responsabilità</i>	294
<i>Avere compassione di sé</i>	294
<i>Rafforzare quanto imparato</i>	295
<i>Rivediamo</i>	296
Strumenti di Disciplina Positiva	296
Domande	296

APPENDICI

I	INIZIARE UN GRUPPO DI STUDIO DI DISCIPLINA POSITIVA	298
	<i>Iniziare</i>	298
	<i>Il modulo per la risoluzione dei problemi</i>	299
	Esempio di volantino	300
	<i>Programma del gruppo di studio</i>	301
	<i>Sfide della partecipazione di gruppo</i>	303
	Modulo per la risoluzione dei problemi	305
	<i>Usare il modulo per la risoluzione dei problemi</i>	306
II	SVILUPPARE LA RESPONSABILITÀ SOCIALE ATTRAVERSO	
	LA CONSULENZA TRA PARI	309
	<i>Terapia della realtà</i>	310
	<i>Gioco di ruolo</i>	311
III	LETTERA AI GENITORI	313
	LETTURE CONSIGLIATE	316
	INDICE	

Jane Nelsen, insegnante in servizio, è famosa per i suoi seminari, conferenze e workshop. Tra gli argomenti da lei trattati vi sono:

Ventuno strumenti per evitare le lotte di potere, insegnando ai bambini preziose competenze di vita e sociali.

Disciplina Positiva per i bambini autosufficienti

Disciplina Positiva: dalla nascita ai cinque anni

Rafforzare gli adolescenti e voi stessi nel processo di Disciplina Positiva in aula

Non credere a tutto quello che pensi: Quattro principi per eliminare lo stress e trovare la serenità nella vita e nei rapporti di coppia

Jane Nelsen coordina anche un servizio di riferimento per l'educazione genitoriale via telefono.

Per ulteriori informazioni, visitare il sito www.positivediscipline.com

A proposito dell'autrice

La dottoressa Jane Nelsen, Ed.D., è una terapeuta di coppia e di famiglia di formazione californiana, che al momento vive tra San Clemente, in California, e South Jordan, nello Utah. È madre di sette figli e nonna di diciotto nipoti. È stata consulente presso scuole elementari, e ha insegnato sviluppo infantile a livello universitario per dieci anni. Ora, quando non scrive libri o viaggia per tenere conferenze e seminari, trascorre il suo tempo con il marito, i figli e i nipoti. Jane è autrice o coautrice di diciotto libri (con oltre due milioni di copie stampate e tradotte in più di quindici paesi), tra cui la popolare serie *Positive Discipline*, *Raising Self-Reliant Children in a Self-Indulgent World*, *Positive Discipline in the Classroom*, *Positive Time-Out* e *Over 50 Ways to Avoid Power Struggles in Homes and Classrooms*, e *Serenity: Eliminating Stress and Finding Joy and Peace in Life and Relationships*.

Ha anche collaborato alla stesura di manuali di formazione per la Disciplina Positiva in ambito scolastico, e per l'insegnamento della Disciplina Positiva. È apparsa nei programmi *Oprah*, *Sally Jessy Raphael* e *Twin Cities Live*, ed è citata come esperta in numerose riviste per genitori. Il suo popolare sito web, www.positivediscipline.com, offre articoli, una sezione domande-risposte, una newsletter gratuita e podcast.