

Bambini Felici Genitori Felici

di Sue Beever

Errekappa Edizioni

Titolo originale dell'opera in lingua inglese
Happy Kids Happy You
Autore
Sue Beever

Prima edizione pubblicata nel 2009
© Sue Beever 2009
da Crown House Publishing Company LLC
6 Trowbridge Drive, Suite 5, Bethel, CT 06801, USA

I diritti di Sue Beever di essere identificata come autrice della presente opera sono stati confermati in accordo con l'atto del 1988 dei Diritti, Disegni e Brevetti.

© Illustrazioni Clare Jarvis 2009

Tutti i diritti sono riservati. E' vietata la riproduzione con qualsiasi mezzo senza preventiva autorizzazione scritta da parte dell'editore.

Nonostante siano stati compiuti tutti gli sforzi possibili per assicurarsi della correttezza delle informazioni contenute nel presente lavoro, nulla di ciò che è ivi contenuto può essere considerato come insegnamento indiscutibile. Le opinioni espresse nel libro sono quelle degli autori e non necessariamente dell'editore.

Titolo della versione italiana
Bambini Felici
Genitori Felici

Sottotitolo
Usare la PNL per esprimere il meglio di noi stessi
e dei bambini che abbiamo a cuore.

Traduzione di:
Alessandro Saramin e Chiara Grandin

Rielaborazione grafica della versione italiana:
Massimo Giacalone

ISBN
978-88-9608-404-5

Pubblicato da:
Errekappa Edizioni
Via Rocchini, 3 Carpi Mo
www.errekappa.net
info@errekappa.net
1ª edizione italiana 2013

Questo libro è dedicato a te.

Possa tu trovare qualcosa di valore e usarlo per aiutarti a tirare fuori il meglio di te e dei bambini che hai a cuore.

Sommario

Per Cominciare

Benvenuti a "PNL per Genitori e Bambini più Felici"	pag. 11
I tuoi bambini hanno bisogno di te	pag. 12
Come usare questo libro	pag. 13
Condividi quello che funziona	pag. 18
Da genitore a genitore	pag. 19

Sezione 1: Nel momento

Introduzione	pag. 25
Trasforma in NON FARE in FAI COSÌ	pag. 27
Trasforma i DIVIETI in POSSIBILITÀ	pag. 33
Quando sai che stanno per dire "No!"	pag. 37
Offri delle scelte efficaci	pag. 37
Ottieni un "Sì!"	pag. 43
Sii entusiasta! Elogia nel modo SEMPLICE - EASY	pag. 49
Scendi al loro livello	pag. 55
Mettiti di fianco a loro	pag. 59
Unisciti a loro in ciò che fanno	pag. 65
Mettere tutto insieme	pag. 70

Sezione 2: Situazioni più impegnative

Introduzione	pag. 77
Ciò su cui ti focalizzi è ciò che attrai	pag. 79
Stabilisci e mantieni limiti ragionevoli	pag. 85
Dare e prendere: la danza della responsabilità	pag. 93
Trova un significato utile	pag. 99
Dai una ripulita ai tuoi pensieri	pag. 107
Scopri cosa sa il tuo corpo	pag. 119
Mettere tutto insieme	pag. 126

Sezione 3: Prenditi cura di TE

Introduzione	pag. 131
Fermati a riflettere	pag. 132
Calmati	pag. 137

Concentrati su qualcosa di semplice	pag.140
Usa la visione periferica	pag.141
Sii entusiasta... di TE stesso!	pag.145
Elogiati nel modo SEMPLICE - EASY	pag.147
Celebra quotidianamente i tuoi successi	pag.151
Dialoga positivamente con te stesso	pag.154
Trova il tuo buon umore	pag.160
Nell'insieme tieni in considerazione anche i tuoi bisogni	pag.162
Adatta le tue aspettative	pag.167

Sezione 4: Goditi il viaggio

Introduzione	pag.172
Predica e razzola bene	pag.174
Copiare è fantastico!	pag.181
Come è stato per te?	pag.189
La pratica rende le cose permanenti	pag.197
Momenti di scelta	pag.205

Il viaggio continua...

Da genitore a all'altro	pag.209
Condividi quello che funziona	pag.209
La prossima fase	pag.211

Appendice I - Breve guida di riferimento

pag.215

Appendice II -

Qualcosa in più sulla programmazione neuro linguistica	pag.218
--------------------------------------------------------	---------

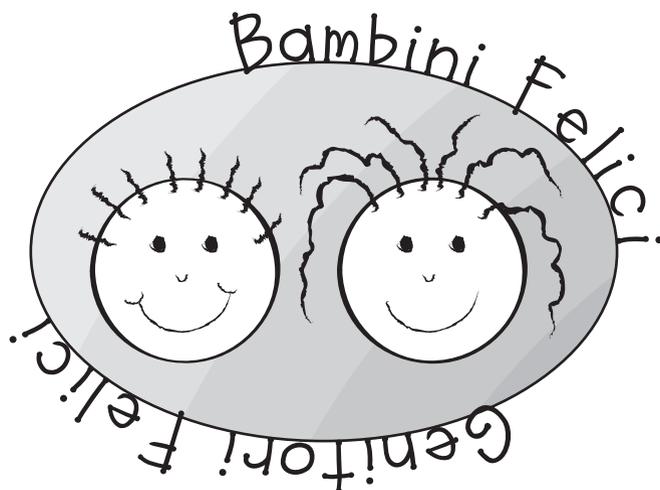
Appendice III - Bibliografia e letture ulteriori

pag.219

Ringraziamenti	pag.221
----------------	---------

Per cominciare

Benvenuti a



Avere bambini è un'opportunità per creare e godersi una sempre maggiore felicità nel mondo. E tuttavia, qualche volta il comportamento dei nostri figli ci fa diventare matti! Perché proprio le cose che cerchiamo di fare per il meglio spesso si rivelano controproducenti, dandoci l'opposto di quello che volevamo?

Quando si tratta del ruolo di genitori, talvolta potremmo desiderare una bacchetta magica o almeno una formula collaudata per far andare tutto per il verso giusto, ma non esiste niente di tutto ciò. Quindi questo libro non ha nulla a che fare con l'aver sempre le risposte giuste o su come diventare un *genitore perfetto*. Questo libro ha a che fare con l'essere il migliore REALE GENITORE che puoi essere di momento in momento, mentre scegli di usare quello che funziona nella buona comunicazione. Adottare modi efficaci di relazionarti con i bambini può migliorare la tua vita e quella dei bambini: il risultato è più felicità attorno a te. Questo libro ti mostra come farlo.

Molti di noi si avvicinano al ruolo di genitori con grandi aspettative rispetto a ciò che la vita dovrebbe essere. La realtà può essere molto diversa: le nostre vite sono sempre più indaffarate, mentre cerchiamo di soddisfare non solo i nostri stessi bisogni, ma quelli dei nostri bambini e delle famiglie, come pure tutte le altre responsabilità. C'è poco da meravigliarsi che sia così facile notare quando le nostre aspettative non vengono soddisfatte. Notiamo sempre più spesso i comportamenti che non vogliamo nei nostri bambini.



Pur con le migliori intenzioni, quello che diciamo o facciamo spesso peggiora le cose. Addirittura otteniamo di più ciò che non vogliamo!

La verità è che in ogni situazione che ti si presenta stai facendo del tuo meglio, con le scelte che hai a disposizione in quel momento:

SITUAZIONE + TU + Le tue SCELTE => RISULTATI ovvero...

Quello che accade dopo.

Lo scopo dei metodi in questo libro è quello di darti più scelte, più opzioni, più modi di pensare e di fare qualcosa che funzioni, in modo che:

- Tu ottenga straordinari risultati con i tuoi bambini
- La tua vita proceda più facilmente
- Tu ti senta più sicuro di te e positivo
- Ti diverta e ti goda il tuo essere un genitore più spesso!

I tuoi bambini hanno bisogno di te!

Quando si tratta dell'essere genitori, non ci sono risposte giuste, né soluzioni universali o verità assolute. C'è solo il qui e ora di quello che sta funzionando per te e i tuoi figli, di momento in momento, lungo il tuo cammino di genitore. Tu sei l'esperto della tua famiglia e dei tuoi figli. Sei tu, in prima linea. Non ha importanza quanto ben intenzionati siano i consigli degli altri, sei tu che devi decidere... e che devi vivere con le conseguenze delle tue decisioni.

Quindi ha senso venire a sapere cosa funziona nella buona comunicazione.

Con metodi che funzionano e un po' di pratica, hai bisogno solo di un momento, una pausa per riflettere, per poi scegliere di:

- Dire o fare qualcosa di utile
- Incoraggiare un comportamento che **VUOI**; un comportamento positivo e utile per te e i tuoi bambini.

Allora starai creando il tipo di relazione, famiglia, vita e futuro che vuoi per te, i tuoi figli e i figli dei tuoi figli.

Questo libro si focalizza sui tuoi bisogni - **Genitori Felici** - tanto quanto sui bisogni dei tuoi figli - **Bambini Felici**. Sei una parte importante dell'equazione e hai un effetto considerevole nei risultati che ottieni. Quindi la vita familiare deve funzionare sia per te sia per i bambini che hai a cuore. E per aiutarti e incoraggiarti lungo la strada, troverai molti esempi di come persone come te hanno usato questi metodi per trovare soluzioni che hanno funzionato per loro.

Come usare questo libro

I metodi sono presentati in un formato efficace e facile da leggere. Ogni metodo inizia con un'introduzione seguita dai dettagli del **metodo**. Poi ci sono uno o due esempi, seguiti da **alcune dritte per avere buoni risultati** nell'utilizzare il metodo. La parte **Ora è il momento di buttarti** ti fornisce modi per praticare il metodo e infine... ti da alcuni pensieri conclusivi sul metodo. **Come ha funzionato questo metodo per ...** ti fornisce esempi su come altri hanno usato il metodo con effetti positivi.

Il simbolo di un orologio all'inizio di ogni metodo suggerisce di quanto tempo avrai bisogno per farti un'idea del metodo e per iniziare a usarlo. Per esempio...



Il simbolo di uno specchio indica che è richiesto un certo livello di riflessione: un po' di tempo di quiete per riflettere e prendere confidenza con il metodo.



I metodi sono raggruppati in sezioni e ordinati con i più facili all'inizio, dato che ogni metodo si costruisce su quelli precedenti attraverso ogni sezione del libro.

Ogni metodo è autonomo in modo che tu possa semplicemente avere un assaggio di qualsiasi metodo ti interessi, basandoti sulle sfide che stai affrontando e del tempo che hai. La Breve Guida di Riferimento nell'Appendice I da suggerimenti su dove iniziare con alcune tipologie delle sfide più comuni.

In alternativa, puoi cominciare partendo dall'inizio del libro e prenderti più tempo per concentrarti a modo tuo sulle sezioni e sui metodi mentre vengono esposti. Leggerlo in questo modo ti darà l'esperienza di avanzare attraverso i metodi, dato che i primi spesso aggiungono qualcosa all'uso e alla comprensione di quelli che vengono successivamente. E ovviamente, puoi fare entrambe le cose.

Attingere

Ottenere una *soluzione rapida* mentre sei presa dal prenderti cura dei tuoi figli può riassicurare che non sei solo o semplicemente aiutarti a riprendere fiato. Tieni questo libro a portata di mano in modo che tu possa attingerci quando avrai bisogno di un momento di calma e sarai capace di tornare nella mischia col sorriso in faccia! Il libro può anche darti nuove idee o prospettive in una situazione complicata che è appena successa o che sta per succedere. Puoi usare il fatto che sei infelice rispetto a questa situazione per motivarti ad attingere al metodo e trovare nuovi modi di affrontarla la prossima volta... perché, in un modo o nell'altro, c'è sempre una prossima volta, non è così?

Prenderti più tempo

Prenderti più calmi e meditativi *time-out* [Ndt: viene dal gergo sportivo, in cui l'allenatore, chiede un time-out, ovvero un tempo di momentanea sospensione dal gioco, per consultarsi con i giocatori o cambiare tattica] per esaminare i metodi e familiarizzare con essi, ti aiuterà a riconoscere e cogliere le opportunità per usarli. Ti aiuterà anche a prepararti in anticipo ad usare un metodo rispetto a una situazione o un comportamento specifico, ricorrente e *scottante*.

Anche la familiarità e la pratica costruiranno la tua flessibilità in ogni situazione, in modo che tu possa provare i nostri metodi e fare ciò che funziona. Ricorda, non c'è una risposta giusta; si tratta di trovare cosa funzionerà per ottenere i risultati che vuoi nelle situazioni in cui ti trovi. Il metodo che ha funzionato bene la scorsa settimana potrebbe non funzionare questa; le situazioni cambiano a mano a mano che i tuoi figli crescono, imparano e si adattano. Incrementando le scelte e la flessibilità, se il primo metodo che proverai non funzionerà, semplicemente passerai al successivo.

Più metodi conosci, più opzioni hai.

Qui c'è una visione d'insieme dei metodi che troverai in ogni sezione:

Sezione I: Nel momento – parole e comportamenti per lasciare che le cose scorrano facilmente.

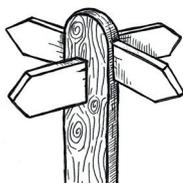
Metodi per aiutarti a fare davvero qualcosa di diverso con le parole e le azioni sul momento.



Trasforma i **non fare** in **fai così**



Trasforma i **divieti** in **possibilità**



Offri delle scelte **efficaci**

Ottieni un **Si**



Sii **entusiasta!**
Elogia nel modo semplice

Scendi al loro livello!



Mettiti **di fianco** a loro

Unisciti a loro in ciò che fanno



Sezione 2: Situazioni più impegnative – un pensiero diverso apre nuove soluzioni. Metodi che ti forniscono modi di pensare diversi nelle situazioni più impegnative.



Ciò su cui ti **focalizzi** è ciò che **ottieni**

Stabilisci e mantieni limiti ragionevoli



Dare e prendere: la danza della responsabilità

Trova un **significato utile**



Dai una **ripulita** al tuo **modo di pensare**

Scopri cosa sa **il tuo corpo**

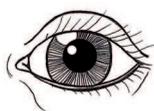


Sezione 3: Prenditi cura di TE – diventando il meglio che puoi essere per te stesso e per i tuoi bambini. Come essere diverso, con più risorse e di umore migliore la maggior parte del tempo, prendendoti cura di TE. Quando sei in uno stato d'animo migliore è molto più facile pensare e comportarti più efficacemente. I metodi sono:



Fermati a riflettere

Concentrati su qualcosa di semplice



Usa la visione periferica



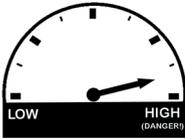
Elogiati nel modo semplice

Celebra quotidianamente
i tuoi successi



**Lo stai facendo
alla grande!**

Dialoga positivamente con te stesso



Nell'insieme **tieni in
considerazione
anche i tuoi bisogni**

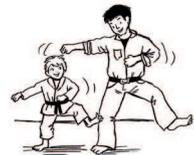


Adatta le tue aspettative

Sezione 4: Goditi il viaggio – Apprendere dai tuoi bambini ed assieme ad essi. Questi metodi illustrano i benefici di apprendere assieme ai tuoi bambini durante il tuo viaggio come genitore. Ti forniscono modi per imparare insieme e dai tuoi bambini a goderti maggiormente il viaggio.



Predica e razzola bene



Copiare è fantastico!



Come è stato per te?

**La pratica rende le cose
permanenti**



La pratica rende le cose permanenti

A mano a mano che familiarizzi con questi metodi, più praticherai e li metterai alla prova in più situazioni, più diventeranno come una seconda natura per te. Noterai che cambierà non solo la tua attitudine di essere genitore, ma migliorerà molto anche l'atmosfera in casa!

Condividi quello che funziona

Saprai già, osservando i tuoi figli, che condividere le esperienze è una parte eccitante dell'apprendimento. Mentre farai cambiamenti usando i metodi di questo libro, potresti volere condividere le tue esperienze con altri e scoprire come loro si avvicinano alle situazioni. Con tante più persone condividerai, tante più idee otterrai! I gruppi di pratica e i workshop di **Bambini Felici Genitori Felici**, forniscono un ambiente sicuro e di supporto per praticare i metodi e condividere con gli altri quello che funziona. Troverai più informazioni su come condividere quello che funziona più avanti nel libro e anche sui workshop, i gruppi di pratica, gli eventi e la community nel sito web:

www.happykids-happyyou.co.uk

Questo libro ti guiderà e ti supporterà mentre esplorerai modi più efficaci di relazionarti e di comunicare con i tuoi bambini verso un approccio in cui sia tu che i bambini siete felici.

Goditi il viaggio!

Gli esempi in questo libro sono destinati a dimostrare come applicare i metodi. Non intendono essere presi come consigli specifici per particolari situazioni, sebbene questo non debba fermarti dall'usarli se li ritieni appropriati per te e i tuoi figli. L'età dei bambini negli esempi non è sempre specificata: molti sono in un fascia compresa tra gli 1 e gli 8 anni. Per favore adatta questi esempi alle situazioni e ai contesti che sono significativi per te e i tuoi bambini.

Da genitore a genitore....

Immagina questo:

Siamo all'ora del pasto e il mio bambino di 1-2 anni, sta gettando cibo a terra. *Non gettare il cibo per terra!* dico. Lui continua a gettarlo con addirittura più entusiasmo!

E questo:

La mia bimba ed io stiamo mescolando insieme gli ingredienti di una torta. Appena lei avvicina la spatola alle sue labbra, io dico *Non leccare la spatola!*. Lei se la ficca in bocca con un sorriso.

E questo:

Sto preparando la colazione e voglio che i miei figli vengano a tavola e si siedono. Allora gli dico *é ora di colazione. Venite a sedervi adesso, per favore.* La loro replica: *No!* Uno aggiunge pure: *Non voglio fare colazione!* Prima che me ne renda conto, mi scoppia una battaglia fra le mani.

E questo:

Il mio bimbo cerca di tirarmi un calcio mentre stiamo cambiando il pannolino. Questa solfa va avanti da alcuni giorni e mi da veramente fastidio. *Smettila di tirarmi calci!* Dico fermamente quasi inflessibilmente. Tanto per accrescere il mio fastidio, vengo scalciaata ancora di più!

E questo:

Ho bisogno di lavare e preparare per andare a letto il mio neonato e la mia bimba più grande. *Andiamo su adesso,* le dico, mentre vado verso le scale. Lei mi sfreccia davanti e poi si siede sulle scale proprio di fronte a me. Ecco, ci risiamo! Continua a comportarsi così per attirare la mia attenzione, anche se è di rabbia e frustrazione, perché ho in braccio il fratellino e non riesco a vedere dove metto i piedi. *Non si gioca sulle scale. Vai su in modo appropriato!* le chiedo con tono esigente. Lei incrocia le braccia con uno sprezzante *No!* Tutto ciò apre la strada a del tempo sgradevole in bagno.

Tutto questo ti suona familiare?

La mia vita come genitore

Essere un genitore continua ad essere la cosa più impegnativa che io abbia mai fatto! Prima di **Bambini Felici Genitori Felici**, quando regolarmente mi trovavo in situazioni come queste, mi sarei sentita frustrata e arrabbiata con i miei bambini e essenzialmente con me stessa.

Sapevo che quello che stavo facendo non stava funzionando: non stavo ottenendo i risultati che volevo e spesso sembrava di far peggiorare le cose. E poi non mi piacevo per quello che continuavo a dire e fare, giorno dopo giorno... ma non sapevo che altro fare. Sembrava che dicessi *No!* tutto il tempo, gridando e perdendo la pazienza, focalizzandomi sulle cose negative e sentendomi in colpa.

Ricevevo parecchi consigli da libri, amici e dalla famiglia su cosa fare in merito ai miei figli in particolari situazioni – e molti di questi erano contraddittori! Comunque, nulla mi stava aiutando a pensare in modo più funzionale autonomamente. Volevo diventare più sicura di me e più capace come genitore, sentirmi più in controllo, per lo meno di me stessa! Volevo qualcosa di meglio; qualcosa di più utile e sostenibile per me e i bambini. Quindi mi stabilii l'intenzione di imparare maggiormente cosa funziona nell'efficacia personale, nella comunicazione e nelle relazioni. Ovviamente avevo una comprensione istintiva e inconscia di tutto questo, come tutti noi facciamo, essendo arrivata fin qua nella vita. Comunque, ora volevo diventare più deliberatamente consapevole di cosa funzionasse, in modo tale da poterlo usare nella vita familiare, per il mio bene e per il bene della mia famiglia. Lessi ancora più libri e infine mi formai in programmazione neuro-linguistica (PNL) (vedi Appendice II) che si focalizza sull'ottenere i risultati che vuoi, usando specialmente il linguaggio e il comportamento per influenzare positivamente coloro che ti circondano. Ha avuto un immediato e fondamentale impatto sulla mia vita per il meglio. La PNL continua a modellare il modo in cui mi approccio alle cose, in particolare nel modo in cui comunico e penso ai miei bambini. Ora ho più scelte rispetto a come reagisco alle situazioni che mi sfidano. Posso comunicare più efficacemente e rispettosamente per ottenere i risultati che desidero più spesso. Posso far rispettare i limiti in maniera più rispettosa e gentile. E i miei bambini ed io ci divertiamo di più, più spesso.

Proprio perchè questo metodo ha fatto così tanto la differenza per me, ho creato **Bambini Felici Genitori Felici**, per condividere questi metodi in modo da tirare fuori il meglio in noi stessi e nei bambini che ci stanno a cuore. Faccio coaching e formo altre persone nei metodi **Bambini Felici Genitori Felici**, attraverso workshop, coaching, gruppi di pratica... e sono felice di lavorare con te adesso attraverso questo libro. I metodi in questo libro ti aiuteranno a trovare soluzioni che funzionino per te, proprio adesso.

Quindi, che c'è di diverso?

Piccoli cambiamenti possono fare un'enorme differenza. Torniamo indietro alle precedenti situazioni e vediamo come i metodi di **Bambini Felici Genitori Felici**, sono stati usati per mantenere le situazioni in equilibrio e ottenere un buon risultato – quando sarebbe così facilmente potuto andare nell'altro modo. Sarai in grado di individuare i metodi andando avanti con la lettura del libro.

- È l'ora del pasto e il mio bimbo sta gettando cibo per terra. Ignoro questo fatto e dico *Mmmm. Pappa buona! Noi mangiamo la pappa così...* mentre mi metto un boccone in bocca. *Metti il boccone in bocca...* dico in modo inco-

raggiante mentre indico del cibo. Con mia somma soddisfazione, lui lo fa! Mastica e fa un sorrisone. *Coraggio, mangiamo un altro po' di pappa!* Dico, mentre iniziamo a goderci il fatto di gustarci insieme il cibo.

Risultato!

- La mia bimba ed io stiamo mescolando l'impasto per la torta. Mentre solleva la spatola verso le sue labbra, dico *Hey, continua a mescolare, per favore!* Lei si ferma, la qual cosa da a me il tempo di aggiungere *Stai mescolando proprio bene! Ben fatto, brava!* Lei sorride, mette giù la spatola e torna a mescolare.

Risultato!

- Sto preparando la colazione e voglio che i bambini vengano a sedersi a tavola. Gli dico *Ok, vi piacerebbe scegliere dove sedervi oggi o vi sedete al vostro solito posto?* Mentre entrambi si precipitano sul tavolo, uno dice *Voglio sedermi vicino a te oggi!* al che l'altro esclama *Anche io! Fantastico!* dico mentre sposto le loro sedie ai miei lati. Si siedono entrambi con entusiasmo.

Risultato!

- Il mio bimbo continua a tirarmi calci mentre stiamo cambiando il pannolino. Questa solfa va avanti da alcuni giorni e ora mi infastidisce davvero. Questa volta, mentre vedo che sta per arrivare il calcio, decido di prenderlo come un gioco gli agguanto la gamba in un modo scherzoso dicendo *Atchacha!* Questo lo confonde e il calcio seguente è molto più incerto. Io lo agguanto di nuovo dicendo *Atchacha!* E ridacchiamo un po' insieme. E lui non scalcia più.

Risultato!

- Ho bisogno di lavare e preparare per andare a letto il mio neonato e la mia bimba. *Andiamo di sopra adesso!*, le dico, mentre mi sposto verso le scale. Lei scatta in avanti e si siede giù sulle scale di fronte a me. Sto per pronunciare la solita frase *Non si gioca sulle scale...* quando realizzo che non sto ottenendo il risultato che voglio – trascorrere del tempo in modo cooperativo e felice mentre ci prepariamo per andare a letto. Allora mi fermo e mi siedo giù accanto a lei sulla scala. Non dico nulla e semplicemente aspetto. Dopo qualche istante, lei mi guarda e sorride. Sorrido anche io... poi lei semplicemente si alza in piedi e sale le scale!

Risultato!

Essere genitori continua ad essere la cosa più impegnativa che io abbia mai fatto. Ogni tanto perdo ancora la pazienza e faccio dei pasticci... ma sempre meno spesso. La differenza è che ora accetto che è parte del nostro essere umani, vivere e crescere con i bambini.

Iniziamo il viaggio in modo che tu possa esplorare modi di tirare fuori il tuo meglio e quello dei bambini che ti stanno a cuore.

Sezione I

Nel momento

Parole e comportamenti per lasciare che le cose scorrano facilmente

Introduzione

Questa sezione ti fornisce dei metodi per dire e fare cose utili nel momento in cui serve, per fare in modo che le cose continuino a scorrere facilmente. Queste tecniche semplici e veloci offrono modi per mantenersi al di sopra delle piccole irritazioni e delle preoccupazioni quotidiane, in modo che tu ti senta più calmo, felice, positivo e con le cose sotto controllo. E questo a sua volta, ti darà molta più energia e spazio mentale per gestire le situazioni più impegnative che esploreremo nella Sezione 2.

Questi sono metodi veloci: in meno di 5 minuti sarai in grado di trasformare un **non fare** in un **fai così** e i **divieti** in **possibilità**! Sono facili da applicare e faranno immediatamente una enorme differenza.



I primi metodi ti mostrano come usare le parole per dire qualcosa di utile. I metodi sono:

- Non dirgli cosa **non fare** digli cosa **fare**
- Trasforma i divieti in possibilità
- Offri delle scelte efficaci
- Ottieni un **si!**
- Sii entusiasta! Elogia nel modo semplice.

Quello che diciamo



I metodi che seguono ti suggeriscono modi di fare qualcosa di diverso, usando il tuo atteggiamento e il linguaggio del corpo per connetterti meglio con i tuoi bambini in modo che il tuo messaggio arrivi.

I metodi sono:

- Scendi al loro livello
- Mettiti di fianco a loro
- Unisciti a loro in ciò che fanno



Trasforma i non fare in fai così!

Qualunque cosa tu stia facendo in questo momento, non girarti a guardare dietro di te.... Non pensare nemmeno a quello che sta accadendo dietro di te. Difficile, non è vero? Scommetto che anche se in realtà non ti sei girato per guardare dietro di te, sei stato tentato di farlo, ed era esattamente quello che ti ho chiesto di non fare! Ora prova questo: non pensare a un grosso elefante grigio, mentre agita la sua lunga proboscide.

La ragione per cui trovi difficile non fare quello che ti ho chiesto di non fare è a causa del modo in cui il tuo cervello elabora il significato delle parole. Per capire il non fare qualcosa, sembra che il cervello prima crei un'impressione di quello che si suppone non dovremmo fare.

Questa impressione può effettivamente influenzarci a farlo. Gli ipnotisti usano questo schema linguistico, il *comando negativo*, per dare suggestioni ipnotiche ai loro clienti. Siamo adulti che hanno una vasta esperienza di linguaggio e di quello che le parole significano. Ora pensa a com'è per il tuo bambino, che sta appena imparando la lingua e cosa significano le parole. Le probabilità sono che tu ottenga esattamente di più di quello che non vuoi:

Quello che dici	Quello che sentono	Ciò che è probabile accada
Non lanciare il cibo!	Lancia il cibo!	Il bambino pensa <i>Ma certo!</i> e lancia ancora più cibo
Smetti di spargere lo yogurt!	Spargi lo yogurt!	Il bambino pensa <i>Wow, quindi questo si chiama spargere lo yogurt! Suona bene tanto quanto farlo!!</i> E ne viene sparpagliato di più
Non toglierti il pannolino!	Togliti il pannolino!	Il bambino procede a togliersi il pannolino

Il metodo

Ogni volta che ti ascolti mentre pensi o dici *Non...., Smetti di..., Non puoi..., o Non dovresti...* chiediti:

Che cosa di utile e sicuro posso incoraggiare il mio bambino a fare invece?

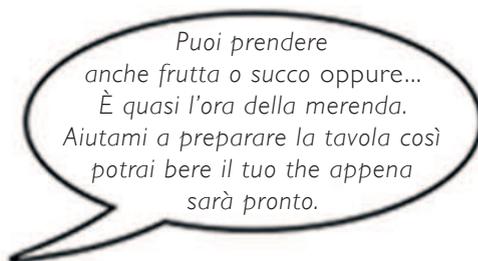
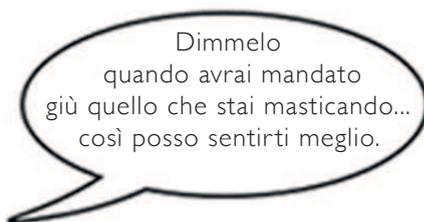
Poi digli che cosa vuoi che facciano. Usa parole chiare e semplici per offrirgli questa alternativa. Fai in modo che suoni vivida e invitante per attirare la loro attenzione e il loro interesse. Ricorda, il loro cervello creerà un'impressione del tuo suggerimento, sulla base di quanto bene glielo avrai descritto.

Qui ci sono alcuni esempi:

Non fare



Fare



Alcune dritte per avere buoni risultati!

- Va bene dire ai tuoi bambini quello che non vuoi che facciano fintanto che subito dopo dai l'indicazione di quello che invece vuoi che facciano.
- Ogni volta che è appropriato, rinforza le tue parole con una chiara dimostrazione del comportamento che vuoi, per esempio *Lo yogurt lo mangiamo così...* Seguito da una chiara dimostrazione di te che porti il cucchiaino con lo yogurt alla bocca. Con i bambini piccoli, puoi aiutarli a fare quello che gli stai chiedendo, per esempio aiutandoli a prendere con il cucchiaino lo yogurt e metterlo in bocca.
- Trasforma i NON FARE in FAI COSI' è un ottimo modo per insegnare ai bambini un comportamento importante e utile, quando e dove è appropriato. Se stai lottando per farti venire in mente un FARE appropriato, chiediti: Cosa farei io in questa situazione? Potrebbe essere utile mostrare e dire a tuo figlio di fare lo stesso. Kate spiega come questo funzioni per lei alla fine di questa sezione (pagina 31)
- A volte, i bambini (e gli adolescenti) rispondono molto bene alla sfida dimostrami che mi sbaglio. Per fare questo, inizia a spiegare cosa vuoi che faccia con una sfida, qualcosa tipo:

Scommetto che non riesci...

○ Sono sicuro che puoi...

Il tuo bambino allora, farà in modo ribelle quello che tu vuoi che faccia per **dimostrarti che ti sbagli**. In tal caso tu devi essere davvero entusiasta di quello che hanno appena fatto! Per esempio:

Scommetto che non riesci a indossare tutti i vestiti prima che io mi sia lavato i denti.

Seguito da:

Wow! Sei tutto vestito! Ti sei messo i vestiti tutto da solo! Ben fatto!

Usa il **dimostrami che mi sbaglio** con cura. Ti renderai immediatamente conto se stai ottenendo una buona risposta. Se non è così, usa un altro metodo.

Ora è il momento di buttarti

Copri i **fare** con la mano o con un pezzo di carta, finchè non avrai pensato ad alcuni FARE per conto tuo, che siano il contrario alla lista dei **non fare**. Quando hai finito, dai un'occhiata ai suggerimenti dei **fare**.

Non fare

Non essere così brusco con il piccolo!

Smetti di accendere e spegnere la luce!

**Non cadere!
(mentre il bambino cammina su un muretto)**

Non giocare sulle scale!

Non prendere una cucchiata così grande!

**Fermati!
Lo romperai!**

Fare

Tocca i piccoli in modo davvero delicato... come il tocco di una fata...

Lascia la luce accesa per favore! Guarda, adesso possiamo vedere quello che stiamo facendo...

**Ti stai bilanciando molto bene!
Prosegui così...**

Gioca qui per favore... c'è molto più spazio

Prendi una cucchiata normale così puoi mangiarla facilmente

Tienilo in mano con molta attenzione... mettilo giù qui...

Ricorda, non esiste una risposta giusta. Esiste solo quello che potrebbe funzionare al fine di ottenere un risultato utile per te e il bambino nella situazione attuale.

E infine...

Sì, probabilmente stai già usando questo metodo, sebbene tu possa considerarlo come una distrazione! La differenza è che adesso puoi capire perché e come funziona. Se dici ai tuoi bambini solo quello che non vuoi che facciano, loro si confonderanno ed è probabile che ti mostrino la loro frustrazione. È decisamente meglio offrirgli delle alternative di ciò che possono fare.

Io ero abituata a pensare che fosse importante per i miei bambini sapere esattamente quello che non avrebbero dovuto fare. Sono davvero felice di aver cambiato posizione! Nella nostra società, scopriamo presto quello che non dovremmo fare (vedi l'introduzione al metodo **Stabilisci e mantieni limiti ragionevoli**, pagina 85) A dispetto del fatto che solitamente sia molto più utile sapere quello che invece possiamo fare.

Come ha funzionato questo metodo per ...

Hilary

Al supermercato, ero abituata a dire *Non correre in giro!* al mio bambino. Ho istantaneamente ottenuto un comportamento decisamente migliore quando gli ho detto *Stai vicino al carrello.*

Risultato!

Kate

I miei figli stavano sventolando forchette e coltelli durante il pasto. Gli dissi di appoggiarli giù sul piatto quando non li stavano usando, ma questo non sembrò aiutare granché. Quando chiesi a me stessa *Che cosa farei io in questa situazione?* Realizzai che raramente mettevo giù le mie posate: ero occupata a caricare la mia forchetta con il prossimo boccone. Quando chiesi ai miei figli di fare lo stesso ottenni un risultato migliore – meno sventolamenti di posate e loro erano più focalizzati sul mangiare.

Risultato!

Lou

Cerco davvero di focalizzarmi sul dirgli cosa FARE e di pensare velocemente a riformulare le cose in maniera più positiva per ottenere il risultato che voglio, piuttosto che dire immediatamente un NON FARE, cosa che confesso di aver fatto in passato. Mio figlio reagisce davvero mentre gli parlo in modo più positivo e ho notato una diversa atmosfera in casa, molto più positiva e decisamente più calma. Invece di gridargli *Non parلامي in quel modo*, ora dico *La mamma ti ascolterà quando parlerai in modo carino*, e questo sembra vincere ogni volta!**Risultato!**

ACQUISTA IL LIBRO



Bambini Felici Genitori Felici