

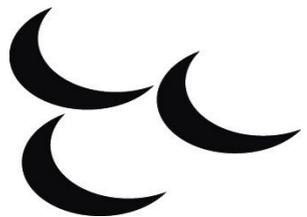


*17 novembre 2019*

---

# Educare alle regole

Come aiutare i figli a  
"regolarsi"



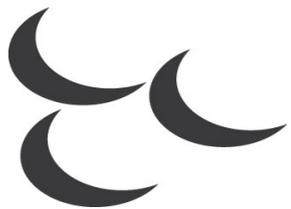
Dott.ssa Francesca Napoletano

---

# domanda:

---

- ❖ Qual è la regola più importante in famiglia

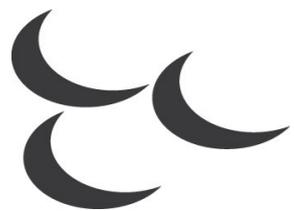


---

# Promuovere uno stato di “Yes Brain”

---

- ❖ Uno stato del sì, di apertura, ricettività nei confronti degli altri e della vita per favorire:
- ❖ **Equilibrio:** gestire emozioni e comportamento, sviluppare autocontrollo.
- ❖ **Resilienza:** capacità di affrontare le difficoltà.
- ❖ **Consapevolezza di sé:** comprendersi per prendere buone decisioni
- ❖ **Empatia:** capacità di comprendere il punto di vista altrui.
- ❖ **Integrità:** riconoscere il valori e sapersi comportare coerentemente
- ❖ **Rispetto della diversità:** riconoscere qualsiasi altro come una ricchezza.

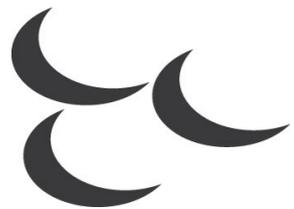


---

# I bisogni fondamentali

---

- ❖ Relazione
- ❖ Competenza
- ❖ Autonomia

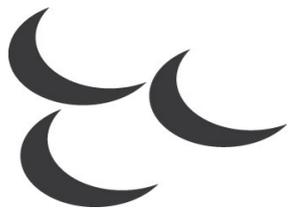


---

# Messaggio fondamentale

---

- ❖ VOGLIO IL TUO BENE
- ❖ VOGLIO CHE TU CRESCA E MATURI



---

# Cosa significa disciplina

---

❖ INSEGNARE, EDUCARE, ISTRUIRE

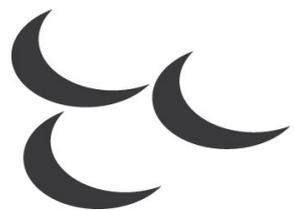
Far acquisire le abilità necessarie a:

❖ Compiere scelte giuste

❖ Inibire gli impulsi

❖ Gestire intensi sentimenti di rabbia

❖ Tener conto dell'effetto del proprio comportamento sugli altri



---

# Quale scopo la disciplina?

---



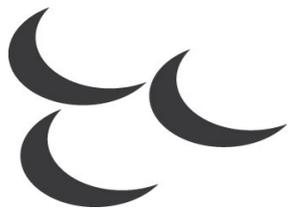
Insegnare ai bambini

a controllarsi,

a rispettare gli altri,

a stringere relazioni profonde,

Vivere in base a principi etici e morali

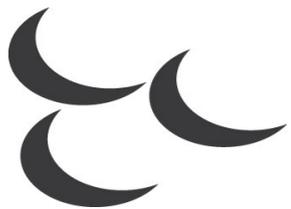


---

# Quali obiettivi?

---

- ❖ Fare in modo che i figli collaborino e si comportino bene
- ❖ Educare i figli ad affrontare con FORZA e FLESSIBILITÀ le situazioni difficili e affrontare le **tempeste emotive** in cui c'è il rischio di perdere il controllo.
- ❖ Sviluppare l'AUTOCONTROLLO e una "bussola" morale

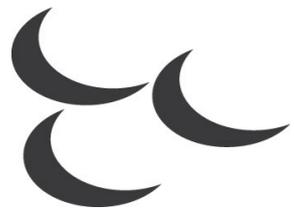


---

# Quali domande porsi?

---

- ❖ **Perché mio figlio si è comportato così? Vuole comunicare qualcosa o fare qualcosa senza riuscirci in modo adeguato.**
- ❖ **Cosa voglio insegnare a mio figlio in questo momento? L'obiettivo non è dare punizioni ma insegnare qualcosa.**
- ❖ **Come posso fornire questi insegnamenti nel modo migliore?**



---

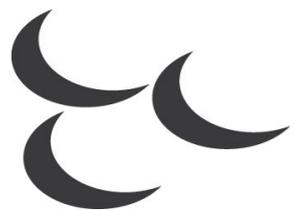
# Da ricordare

---

AGIRE riflettendo NON REAGIRE

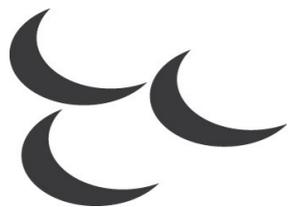
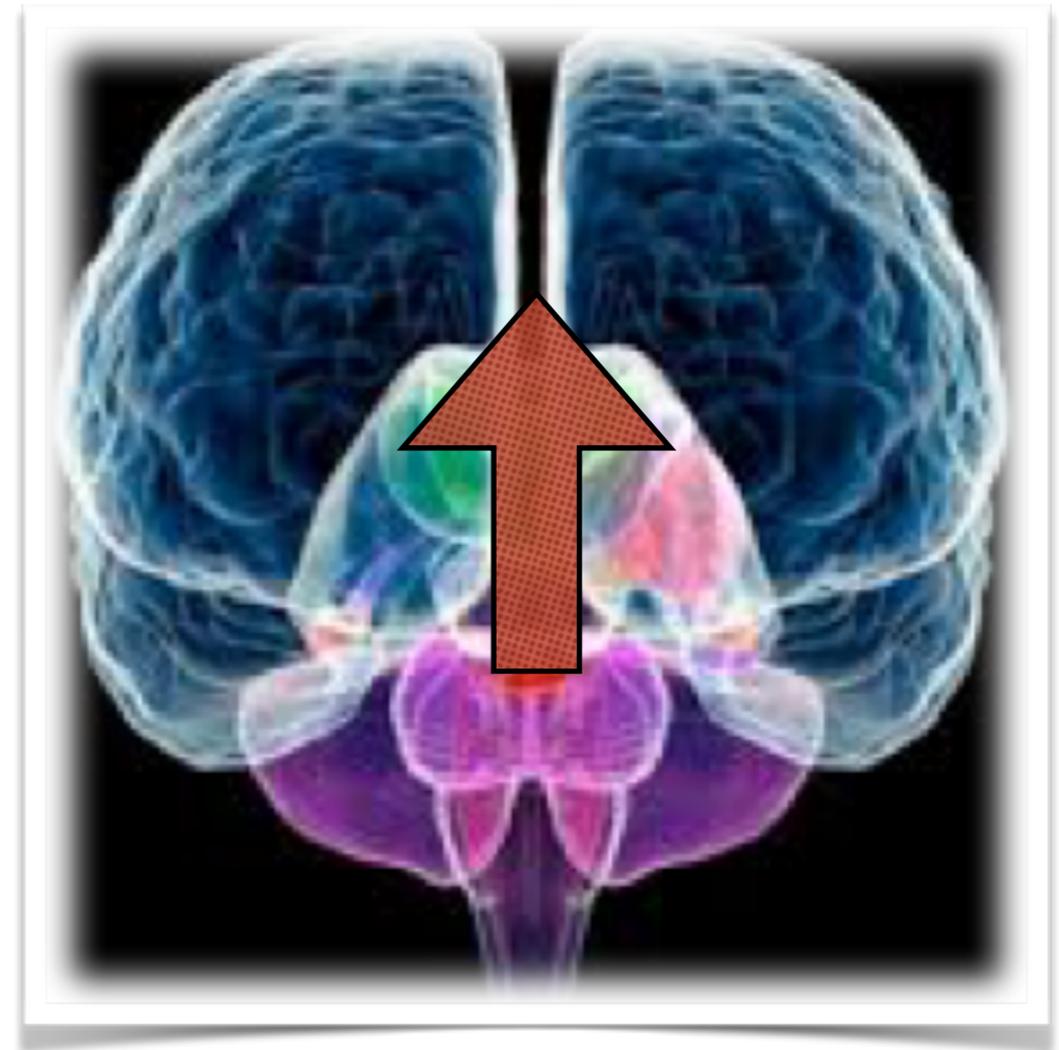
(fare un respiro profondo!)

Ricordare che a volte i bambini NON POSSONO piuttosto che non vogliono. Fanno fatica a controllarsi.



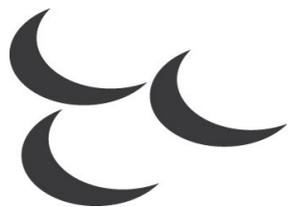
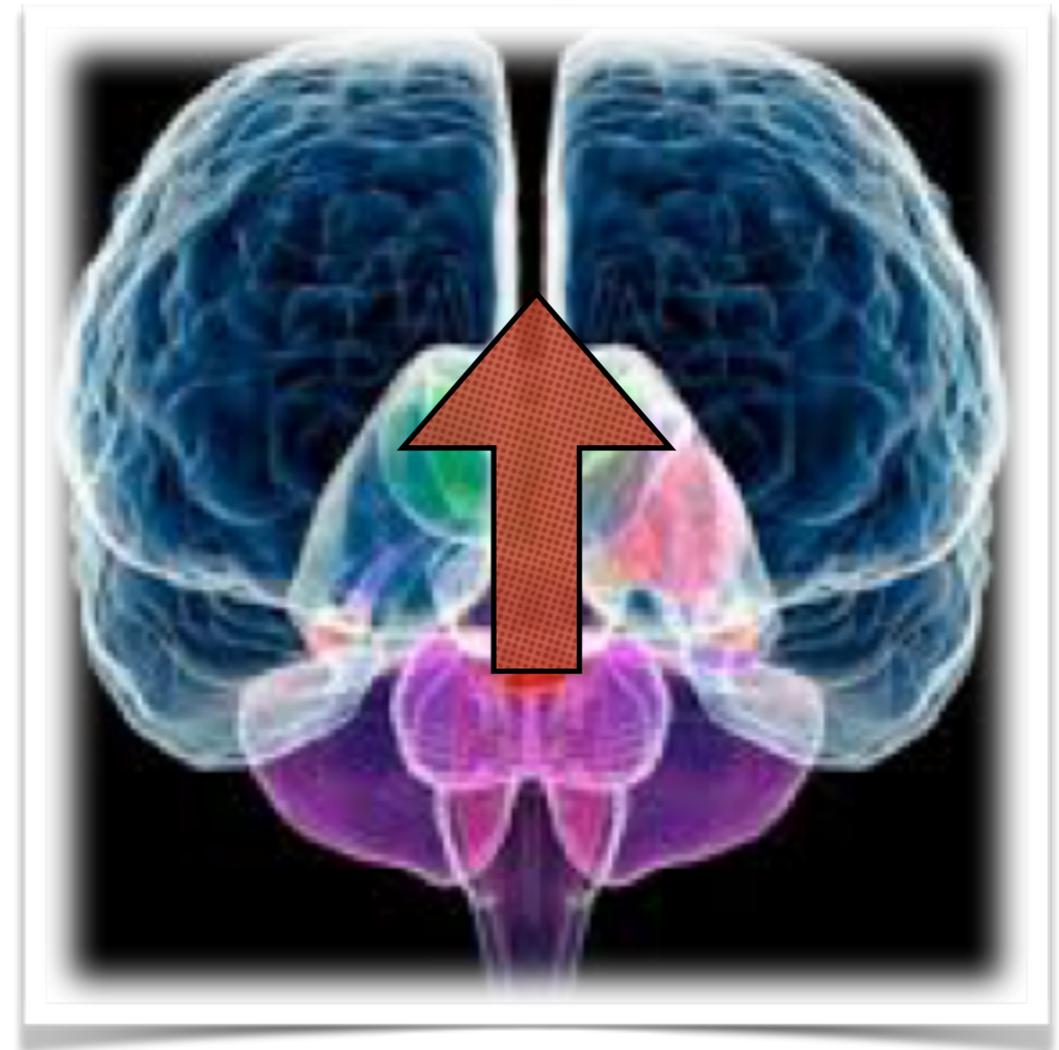
# Le C del cervello

- ❖ Il cervello sta **Cambiando** (piano di sotto e piano di sopra del cervello).
- ❖ Comprendere il suo punto di vista



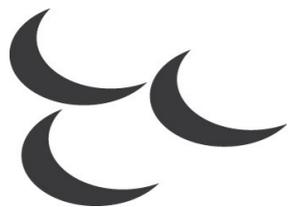
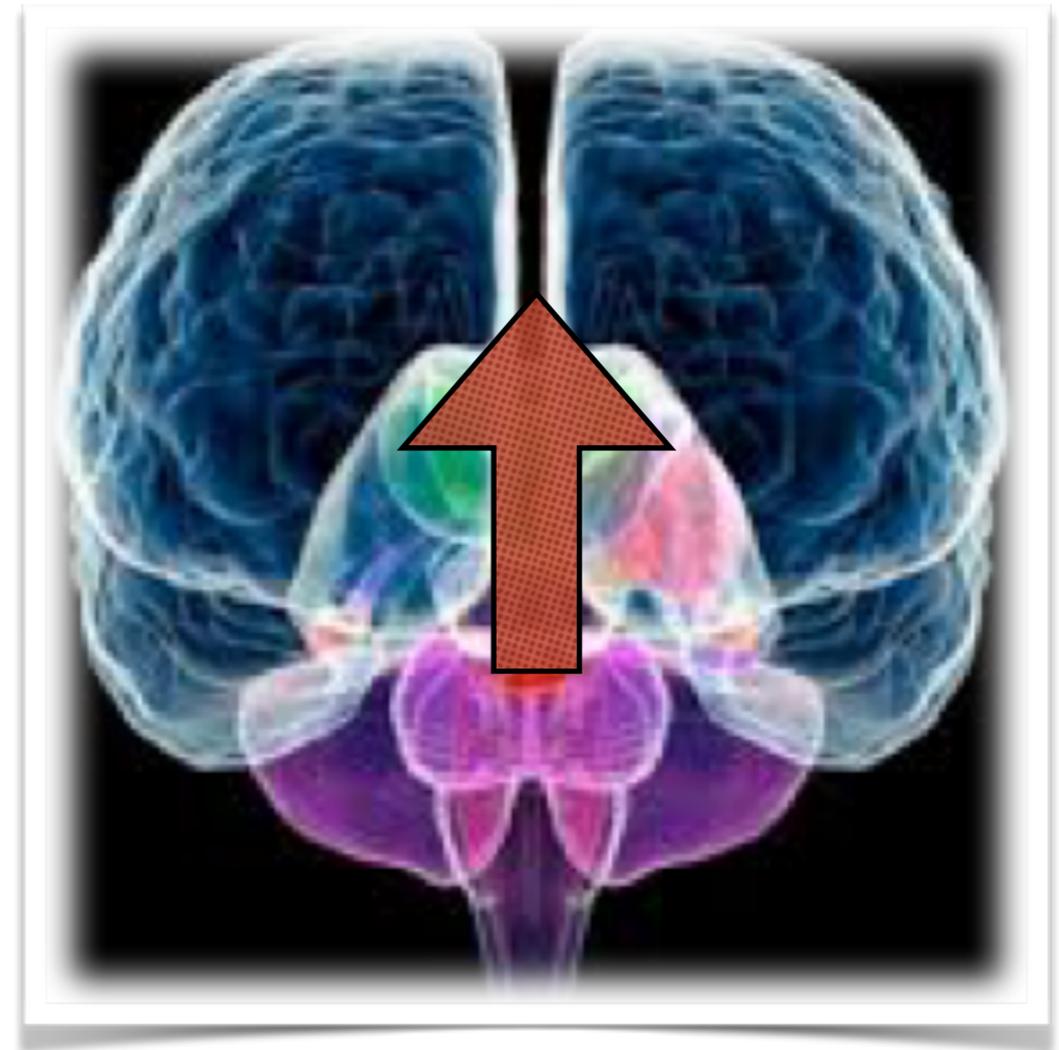
# Le C del cervello

- ❖ Possiamo **Cambiare** il cervello
- ❖ Il cervello è plastico e modellato dall'esperienza
- ❖ "I neuroni che si attivano insieme si collegano insieme" (legge di Hebb)
- ❖ Scegliamo le esperienze da far vivere ai figli.



# Le C del cervello

- ❖ Il cervello è **Complesso**
- ❖ Piano superiore - corteccia pre frontale
- ❖ Piano inferiore - amigdala
- ❖ **Ricordare:** invece di infiammare (smettila subito!), attivare il piano superiore (è dura lo so! Ti va di parlarne?)

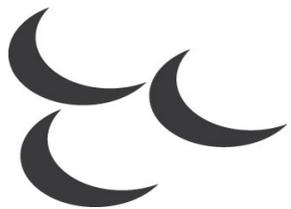


---

# REINCANALA

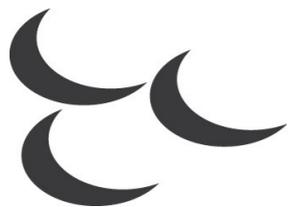
---

- ❖ Ridurre al minimo le parole
- ❖ Esporre i fatti evitando le prediche
- ❖ Insegnare a riflettere su se'
- ❖ Coinvolgere il bambino nella disciplina
- ❖ Accettare le emozioni
- ❖ Non dire un no categorico ma un si condizionato
- ❖ Accentuare il positivo
- ❖ Lavorare di fantasia nell'affrontare la situazione



# Cosa si intende per regole?

- ❖ Indicazioni che regolano il comportamento di ogni persona
- ❖ Perché si possa rispettare
  - Sè
  - Gli altri
  - L'ambiente



---

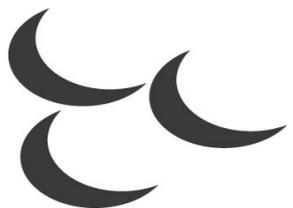
# Come si formulano?

---

Chiare e comprensibili

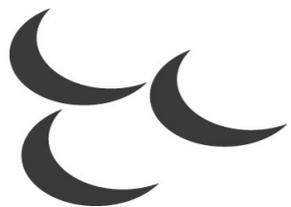
Condivise (tra i genitori, con i figli)

Con conseguenze logiche



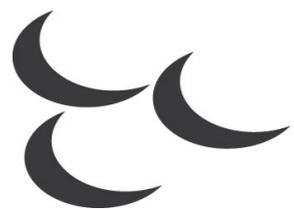
# Quando funzionano?

- ❖ Quando sono coerenti
- ❖ Quando sono concordate tra educatori ed esplicitate sempre
- ❖ Quando è chiaro il perché della regola
- ❖ Quando vi sono conseguenze logiche rispettate
- ❖ Quando si è modello coerente



# Quali accorgimenti nel linguaggio?

- ❖ Essere diretti e descrittivi
- ❖ Essere fermi quando necessario
- ❖ Aspettarsi sempre il meglio
- ❖ Invitare a condividere
- ❖ Invitare alla cooperazione
- ❖ Offrire scelte
- ❖ Parlare con il "noi"
- ❖ Essere sinceri
- ❖ Attenzione a tono di voce e linguaggio del corpo
- ❖ Darsi il tempo per pensare



# Le 3 R del linguaggio delle regole

	<b>Rinforzare</b>	<b>Ricordare</b>	<b>Ridefinire</b>
Quando usare	Quando si notano gli sforzi di rispetto della regola O prima di una situazione che si considera a rischio	Prima che il bambino inizi un'attività Quando ci si accorge che il bambino sta iniziando a comportarsi male	Dopo un po' di tempo dalla situazione, quando si è più calmi
Come usare	Riconoscere l'azione positiva e descriverla. Dare una lode	Dare al bambino l'opportunità di descrivere e mostrare un comportamento alternativo ed adeguato.	Chiedere al bambino cosa potrebbe fare di diverso
Esempio	"Vedo che stai mettendo a posto i giochi in modo ordinato e accurato"	"Mi fai vedere come apparecchiaresti la tavola?"	"Cosa potresti fare per sistemare le cose?"

DANIEL J. SIEGEL  
TINA PAYNE BRYSON

La  
sfida  
della  
disciplina

A silhouette illustration of a woman and a child sitting on the floor, playing with blocks. The woman is on the right, kneeling and looking towards the child. The child is on the left, sitting and looking towards the woman. They are both focused on a stack of blocks in the center. The background is a light blue gradient.

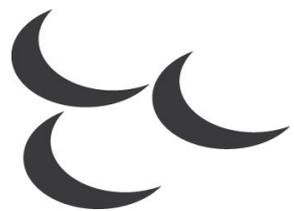
Governare il caos per favorire  
lo sviluppo del bambino

---

# Come promuovere empatia?

---

- ❖ **Essere modello di empatia.**
  - ❖ Verbalizzare le emozioni dei figli
  - ❖ interessarsi alle loro emozioni con domande aperte (cosa ti ha divertito...; quando ti sei sentito deluso / a...ecc.)
  - ❖ comportarsi gentilmente fuori casa
  - ❖ esprimere le vostre osservazioni riguardo a eventi visti in tv o per strada (come si è sentito il tal bambino



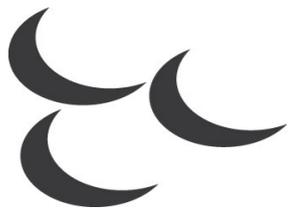
---

# Come promuovere empatia?

---

## ❖ Allenare l'empatia

- ❖ Vedendo un film (chiedere come si sta sentendo uno dei personaggi o se fosse lui/lei nei suoi panni come si sentirebbe)
- ❖ Giochi di osservazione con immagini di riviste, foto, o in ambienti esterni (ristoranti, parchi ecc.)
- ❖ Fare simulazioni dove vi scambiate i ruoli, o vi mettete nei panni di qualcun altro
- ❖ Far riflettere su coloro che sono differenti e incoraggiare a guardare dalla loro prospettiva (con notizie tv, o situazioni vissute)

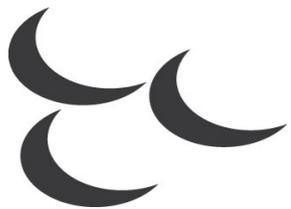


---

# Come promuovere empatia?

---

- ❖ **Fornire opportunità per praticare empatia**
  - ❖ Fare esperienze con bambini in difficoltà
  - ❖ Incoraggiare ad aiutare i compagni in classe e a cogliere ciò come un VALORE
  - ❖ Nei conflitti in famiglia provare a mettersi nei panni degli altri



# Preghiera della Santa Famiglia

Gesù, Maria e Giuseppe,  
in voi contempliamo lo splendore del vero amore,  
a voi, fiduciosi, ci affidiamo.

Santa Famiglia di Nazaret,  
rendi anche le nostre famiglie luoghi di comunione e cenacoli di preghiera,  
autentiche scuole di Vangelo e piccole Chiese domestiche.

Santa Famiglia di Nazaret,  
mai più ci siano nelle famiglie episodi di violenza, di chiusura e di  
divisione;  
che chiunque sia stato ferito o scandalizzato venga prontamente confortato  
e guarito.

Santa Famiglia di Nazaret, fa' che tutti ci rendiamo consapevoli  
del carattere sacro e inviolabile della famiglia, della sua bellezza nel  
progetto di Dio.

Gesù, Maria e Giuseppe,  
ascoltateci e accogliete la nostra supplica. Amen.