



CompAct

Consolidare le competenze – Proteggere i bambini

Come potete favorire lo sviluppo di vostro figlio

Opuscolo per genitori e persone di riferimento di bambini
tra i 3 e gli 8 anni



Impressum

Editore

Protezione dell'infanzia Svizzera
Schlösslistrasse 9a
3008 Berna
www.protezioneinfanzia.ch

Contenuti

Daniela Melone, Direttrice Formazione dei genitori CH
Fondazione della Svizzera italiana per l'Aiuto,
il Sostegno e la Protezione dell'Infanzia (ASPI)
Helen Gebert, Supervisore e Consulente organizzativo
(bso), Docente PHBern (Alta Scuola Pedagogica di Berna)
Maria Teresa Escolar, Coordinamento Svizzera francese
Formazione dei genitori CH

Illustrazioni

Marianne Kauer

Grafica e produzione

Patrick Linner (grafica)
www.prinzipien.ch
Funke Lettershop AG (produzione)
www.funkelettershop.ch

Seconda edizione aggiornata italiano
© 2022 | Protezione dell'infanzia Svizzera
Tutti i diritti riservati

L'opuscolo per genitori e persone di riferimento di
bambini tra i 3 e gli 8 anni è disponibile in 14 lingue.
Può essere ordinato o scaricato in formato PDF sul sito
www-comp-act.ch

Citazione consigliata

Protezione dell'infanzia Svizzera (2022). CompAct — La
promozione delle competenze sociali nei bambini
tra i 3 e gli 8 anni e delle competenze educative dei loro
genitori e delle persone di riferimento (*Seconda edizione
aggiornata*). Berna: Protezione dell'infanzia Svizzera.

Indice

Voi potete favorire lo sviluppo di vostro figlio	5
Vostro figlio ha bisogno di amore	6
Prendete sul serio i bisogni fondamentali di vostro figlio	8
Prendete sul serio le emozioni di vostro figlio	10
Incoraggiate le capacità di vostro figlio	12
Rispettate e assecondate i limiti di vostro figlio	14
I genitori devono trattarsi con gentilezza e rispetto reciproco	16
Regole chiare e condivise	18
Criticare il comportamento e non il bambino	22

Voi potete favorire lo sviluppo di vostro figlio

CompAct è un'offerta di Protezione dell'infanzia Svizzera che, con consigli e suggerimenti, vi aiuta a gestire le situazioni difficili con i vostri figli (3-8 anni). Protezione dell'infanzia Svizzera è un ente specializzato, attivo in tutta la Svizzera a favore dei bambini. Tutti i bambini devono poter crescere senza violenza, i loro diritti devono essere rispettati e la loro personalità deve essere protetta.

Il desiderio di voi genitori¹ è che vostro figlio stia bene e abbia un futuro. I vostri figli devono poter crescere sani e diventare persone in grado di affrontare la propria vita e la coesistenza con gli altri. Ogni giorno fate moltissimo affinché ciò avvenga: offrite a vostro figlio la vostra presenza e ascoltate i suoi bisogni. Gli dite quello che può e non può fare; tutto ciò è importante affinché possa avere uno sviluppo sano.

La vita quotidiana con i bambini può essere piuttosto impegnativa!

Ogni giorno si trascorrono momenti belli in famiglia, insieme ai propri figli. Tuttavia, ci sono anche situazioni più pesanti e difficili da affrontare. Per esempio, quando vostro figlio non rispetta le regole, quando rompe qualcosa, quando non vuole allacciarsi le scarpe da solo o quando picchia un altro bambino.

Per i genitori non è sempre facile mantenere la calma. In queste situazioni, tuttavia, i bambini hanno bisogno di attenzioni e sostegno. Siate consapevoli del fatto che non si può sempre fare tutto giusto! Anche i genitori sbagliano. Per i vostri figli siete un modello da imitare: se ammettete i vostri errori e vi scusate con i vostri figli, ciò li aiuterà a fare lo stesso.

Abbiamo preparato una lista di situazioni quotidiane, che vi mostrano cosa potete fare per favorire il più possibile lo sviluppo del vostro bambino, in modo che possa crescere forte e percorrere con coraggio la sua strada.

¹ Noi ci rivolgiamo ai genitori e a tutte le altre persone di riferimento che si occupano di un bambino periodicamente e per un tempo prolungato, per esempio i nonni o i genitori diurni.

Vostro figlio ha bisogno di amore

I vostri figli hanno bisogno di qualcosa di molto speciale: hanno bisogno di voi!

Per un sano sviluppo, un bambino ha bisogno di un attaccamento sicuro nei confronti dei suoi genitori. Deve sapere che può fidarsi di voi e che voi lo amate. Anche se ha appena fatto qualcosa che vi fa arrabbiare. Se può sentire il vostro amore incondizionato, il bambino sviluppa fiducia in se stesso: soltanto così può diventare forte e costruire relazioni sane con le altre persone.

Cosa prova un bambino quando viene punito con il rifiuto e la mancanza di affetto?

Per un bambino è molto difficile sopportare il fatto che i genitori, dopo un litigio, non parlino più con lui e facciano come se non ci fosse. Queste sono forme di violenza psicologica, di cui fanno parte anche lo sminuire o mortificare il bambino.



Queste forme di punizione per un bambino sono molto peggio di quanto noi adulti possiamo immaginare! Il bambino, infatti, finisce per credere di essere amato soltanto se si comporta bene e non commette errori. Questo comporta un grande stress per lui. I bambini che vivono spesso queste situazioni non di rado fanno fatica a fidarsi degli altri e ad avere delle buone relazioni. Anche la loro autostima risente profondamente di tale rifiuto.

Come mostrare a vostro figlio che gli volete bene

I bambini hanno bisogno di un luogo sicuro; questo luogo sicuro potete essere voi come genitori, permettendo ai vostri figli di scoprire il mondo con curiosità. Se il vostro bambino ha paura e cerca protezione da voi, potete prenderlo in braccio e consolarlo. Anche se ha combinato delle sciocchezze o fatto errori, deve sapere che può sempre venire da voi e che voi non lo punirete. Voi genitori potete poi mostrargli il comportamento che desiderate, per esempio parlandogli con calma e provando insieme il comportamento auspicato. Deve sentire che voi lo amate e lo rispettate come persona, anche se non vi è piaciuto un suo comportamento.

Esempio: avete stirato per un'ora, piegato e riposto in una cesta i vestiti di tutta la famiglia. Mentre uscite un attimo dalla stanza, il bambino svuota la cesta per giocare. Spiegate al bambino in tono rispettoso: *«Ho impiegato molto tempo per stirare e piegare la biancheria e mi dà fastidio dover ricominciare tutto daccapo. Capisco che hai voglia di giocare ed è una bellissima cosa. Per favore, la prossima volta che ti serve la cesta, prima chiedi.»*



Prendete sul serio i bisogni fondamentali di vostro figlio

Tutte le persone hanno bisogni fondamentali. Per esempio, hanno bisogno di fiducia, autonomia, apprezzamento, sicurezza e affetto. Voi genitori potete aiutare vostro figlio a soddisfare questi bisogni. I bambini fanno spesso molto per ricevere approvazione: per esempio, escogitano qualcosa che magari fa arrabbiare voi genitori, pur di ricevere la vostra attenzione, anche se si tratta di una reazione negativa.

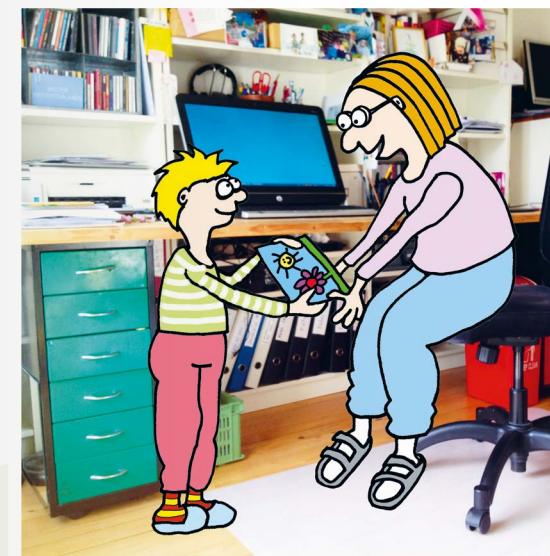
Che cosa succede a un bambino, i cui bisogni fondamentali non sono presi abbastanza sul serio?

Spesso è attraverso il comportamento del bambino che i suoi bisogni fondamentali rimasti insoddisfatti si manifestano. Alcuni bambini reagiscono in modo violento, mostrando un comportamento provocatorio e inadeguato, altri si chiudono in se stessi. Se non prendiamo sul serio i suoi bisogni primari, il bambino impara che non sono importanti. Si sente abbandonato e inutile. La sua salute e il suo benessere risultano condizionati e il bambino può ammalarsi seriamente sia a livello fisico che psichico.



Come soddisfare i bisogni fondamentali di vostro figlio

Un comportamento provocatorio del bambino attira l'attenzione e può essere fastidioso. Dietro a un comportamento «difficile», però, c'è di solito un bisogno primario insoddisfatto. Comprendere il bisogno che si nasconde dietro al suo comportamento aiuta a capire meglio il bambino. Cerca apprezzamento? Ha bisogno di sicurezza?



Spesso capita di dare per scontato il comportamento positivo del bambino; invece, notare anche questo tipo di comportamento è importante per il bambino.

Esempi: «Grazie che mi aiuti ad apparecchiare!» oppure «Vedo che ti sei impegnato molto a fare questo disegno!»

Al bambino fa bene se ci si prende del tempo da trascorrere solo con lui. Cercate di dedicargli tutte le attenzioni che potete. L'importante è la qualità, più che la quantità delle ore passate insieme. Il contatto fisico aiuta un bambino a sentirsi ascoltato e amato, ma gli dimostrate affetto anche quando esprimete apprezzamento e mostrate interesse per i momenti trascorsi insieme, per i suoi pensieri e le sue emozioni. Per lui, le esperienze che vive insieme a voi sono molto preziose.

Prendete sul serio le emozioni di vostro figlio

Tutte le persone provano ogni giorno molte emozioni diverse. Anche i bambini possono essere felici, arrabbiati, tristi, impauriti. A differenza di noi adulti, i bambini mostrano spesso le loro emozioni in modo diretto e intenso. Noi adulti abbiamo imparato a controllare quello che proviamo, anche vostro figlio lo imparerà nel corso degli anni. Un presupposto importante perché ciò avvenga è che i bambini imparino a riconoscere innanzitutto le proprie emozioni e che sappiano di poterle gestire; il compito di voi genitori è di aiutarli in questo.

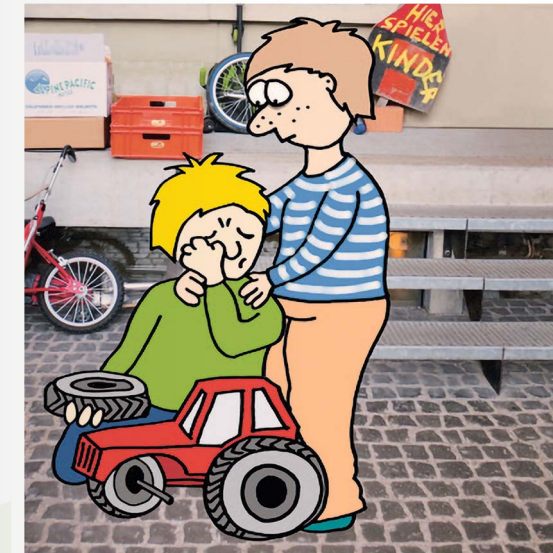
Che cosa succede a un bambino le cui emozioni sono prese troppo poco seriamente?

Se le emozioni del bambino non vengono prese sul serio, si sente inascoltato e rifiutato come persona. Ciò influirà in futuro sul suo modo di trattare gli altri e di costruire relazioni. Se non si reagisce alle sue emozioni, il bambino impara a mascherarle e a non prendersi sul serio. Se succede spesso, potrà sviluppare problemi fisici e psicologici e ne risentirà anche la sua autostima.



Così potete aiutare vostro figlio a diventare consapevole delle proprie emozioni

Per un bambino è importante sperimentare che c'è posto per tutte le emozioni ed essere sicuro che i genitori si accorgono dei suoi sentimenti e li prendono sul serio. Per esempio, quando è triste e piange.



Se il bambino cade, potete prenderlo in braccio e dirgli «*Accidenti, sei caduto! Ti sei fatto male?*» Tenetelo in braccio finché non si sarà calmato: il contatto fisico gli farà bene. Se invece gli dite «*Non è successo niente, su, alzati!*», il bambino non si sentirà preso sul serio.

Parlate apertamente di emozioni in famiglia e con amici e conoscenti. Tutte le emozioni sono ammesse. Voi genitori siete dei modelli per il modo di esprimere e gestire le emozioni, e anche per l'importanza che date alle vostre. Per i bambini piccoli, che non sono ancora in grado di riconoscere un sentimento, è di aiuto quando dite: «*Adesso sono veramente felice!*» oppure «*Oggi mi sento triste.*» Parlate in famiglia di come voi stessi gestite le vostre emozioni e datene l'esempio: «*Vado a farmi una corsa per sfogare la rabbia.*» Vostro figlio impara così che è giusto nominare le emozioni e mostrarle. Potete insegnare a vostro figlio come anche lui stesso può gestire le emozioni forti. La rabbia è accettabile, mentre non lo è rompere degli oggetti. Si può invece, per esempio, prendere a pugni il divano per sfogarla.

Incoraggiate le capacità di vostro figlio

Tutti i bambini sono curiosi e desiderano sapere e imparare tutto. Questa caratteristica è una spinta per il loro sviluppo. Per questo, hanno bisogno di spazio per poter fare esperienze adatte alla loro età, per esercitarsi e sviluppare i loro talenti. Perché ciò riesca, le aspettative non devono essere né troppo elevate, né troppo basse. I bambini sviluppano le loro capacità in modi diversi, ma soprattutto attraverso il gioco o a scuola. Qui possono esercitarsi e rallegrarsi quando riescono a fare qualcosa di cui non erano ancora capaci. Sperimentano così che possono riuscire in qualcosa e raggiungere un obiettivo, un importante presupposto per trovare il coraggio di affrontare la sfida successiva.

Che cosa succede a un bambino le cui capacità non vengono incoraggiate a sufficienza?

Voi genitori volete il meglio per vostro figlio. Per esempio, che porti a termine la scuola con profitto, affinché possa apprendere una buona professione. È giusto e importante che voi genitori vi interessiate ai risultati scolastici di vostro figlio, è però necessario che le aspettative siano adeguate. Se le aspettative sono troppo elevate, il bambino avrà l'impressione di non essere all'altezza: questo non fa bene alla sua autostima e il suo rendimento potrebbe peggiorare. A volte, i bambini si rassegnano e pensano: «Tanto non sono capace!» Se le aspettative sono invece troppo



basse, il bambino non sarà sufficientemente stimolato. Anche i bambini che non sono sufficientemente stimolati spesso hanno l'impressione di non essere visti e prima o poi si sentiranno demotivati.

Come incoraggiare le capacità di vostro figlio

Per incoraggiare le capacità di un bambino bisogna innanzitutto osservarlo: che cosa gli piace fare? Quali sono le sfide che ama? In che modo riesce ad apprendere bene? Basandovi sulle vostre osservazioni, imparerete a conoscere molto bene vostro figlio. Capirete quando ha bisogno di sostegno e incoraggiamento, e quando dargli il tempo per percorrere da solo la sua strada. Anche nella vita di tutti i giorni potete trovare delle semplici situazioni che



vostro figlio potrà affrontare passo dopo passo, costruendo così la fiducia nelle proprie capacità. Per esempio, se il vostro bambino non riesce ad aprire una bottiglia, invece di aprirgliela voi, potete girare un po' il tappo e far completare l'azione a lui.

I bambini apprendono facilmente quando possono giocare liberamente e senza la sorveglianza dei genitori. Date loro il tempo di scoprire il mondo da soli. Siate però presenti quando cercano la vostra vicinanza e il vostro sostegno.

Rispettate e assecondate i limiti di vostro figlio

Come noi adulti, anche i bambini hanno i loro limiti. Questi limiti danno sicurezza e protezione.

Talvolta, però, gli adulti oltrepassano, seppure in buona fede, i limiti del bambino: per esempio, vorrebbero stimolarlo a fare qualcosa che lui non vuole, come dare un bacio di benvenuto alla nonna. Oppure lo si obbliga a scusarsi con un altro bambino.

Per ogni persona i limiti sono diversi. Per questo è importante prestare attenzione alla reazione del bambino.

Che cosa succede a un bambino i cui limiti vengono ignorati?

Se i suoi limiti vengono spesso ignorati, il bambino rischia conseguenze psicologiche e fisiche rilevanti.



Impara che non ha il controllo e che non può decidere riguardo a se stesso e al proprio corpo. Si crea un senso di vergogna. Gli adulti decidono per il bambino e lui impara a considerare i propri limiti come privi di valore. Impara a sopportare il senso di disagio e a non difendersi. Di conseguenza, diventa più vulnerabile a comportamenti abusanti da parte di altri, compresi gli abusi sessuali.

Come rispettare e assecondare i limiti di vostro figlio

È importante che sia voi, sia gli altri adulti riconosciate, assecondate e proteggiate i limiti di vostro figlio. Voi genitori potete aiutare il bambino a riconoscere i propri limiti. È utile parlare apertamente in famiglia di questo argomento. Parlate anche dei vostri stessi limiti, di come vi sentite quando vengono oltrepassati e chiedete che vengano anch'essi rispettati.

Parlate con vostro figlio dei suoi limiti. Quali contatti fisici considera gradevoli o sgradevoli? Chi può toccarlo e chi no? Per esempio, come affrontare il momento dei saluti con le altre persone. Non costringete vostro figlio a fare qualcosa che non vuole. Chiedetegli perché non desidera fare qualcosa e ascoltatelo.

Per difendere i suoi limiti, il bambino ha bisogno di molto coraggio, per questo gli serve il vostro sostegno: ha il diritto di difendersi di fronte a un contatto che per lui è sgradevole! Così aiutate vostro figlio a difendere i propri confini.



Esempio: la nonna vorrebbe dare al bambino un bacio di benvenuto. Il bambino non si sente a suo agio. Parlate con il bambino di come vorrebbe salutare la nonna. Spiegate alla nonna che il bambino preferisce un altro tipo di saluto, per esempio un «bacio volante». State accanto a vostro figlio al momento dei saluti.

I genitori devono trattarsi con gentilezza e rispetto reciproco

I bambini sono buoni osservatori e percepiscono molto bene il modo in cui gli adulti si trattano a vicenda. Si accorgono benissimo dell'atmosfera che c'è in famiglia. Se i genitori si rispettano, i bambini si sentono sicuri e protetti.

È normale che i genitori ogni tanto litighino, ma anche durante il litigio si può mantenere un atteggiamento di rispetto. Il bambino impara osservando i suoi modelli e quanto osservato si riflette poi nel suo comportamento nei confronti degli altri; impara molte cose su come gestire lui stesso le situazioni difficili.

Che cosa succede se un bambino assiste alla violenza tra i genitori?

Quando litigano, i genitori possono essere parecchio in collera, ma se vivono i loro conflitti con la violenza psicologica o fisica, i bambini si sentono smarriti e impauriti. Spesso credono che il litigio dei genitori avvenga per colpa loro.

Per un bambino è molto inquietante quando, ad esempio, i genitori si insultano, non si parlano più o ricorrono addirittura alla violenza fisica. Assistere ad atti di violenza tra genitori rappresenta per il bambino una forma di vio-



lenza psicologica. Nella maggior parte dei casi, i bambini percepiscono la violenza tra i genitori, anche se non si trovano nella stessa stanza. Ciò è causa di grande stress; come reazione il bambino può sentirsi abbattuto, agitato, impaurito o aggressivo. Oppure, per paura, non reagisce proprio. Un bambino che sperimenta la violenza tra i genitori può avere problemi di salute fino in età adulta.

Come offrire sostegno al proprio figlio

Per i bambini la casa è un luogo di sicurezza e protezione. Voi genitori potete mostrare a vostro figlio che si può litigare, ma poi ci si può anche riappacificare, il tutto senza botte e urla. Per un figlio è bello anche vedere che dopo un litigio siete in grado di riavvicinarvi e di scusarvi per un vostro comportamento. Questo infonde nel bambino la sicurezza interiore necessaria per un sano sviluppo. Per vostro figlio siete un esempio.

In caso di problemi con il partner, cercate aiuto presso un consultorio del vostro cantone:

> <https://www.kinderschutz.ch/it/consultori.html>



Regole chiare e condivise

Le regole per la convivenza si incontrano ovunque; ai bambini trasmettono sicurezza e creano uno spazio protetto in cui muoversi liberamente. Grazie alle regole, i bambini sanno come comportarsi in determinate situazioni e possono assumersi la responsabilità del loro comportamento. Le regole che un bambino apprende a casa propria sono importanti anche fuori: così il bambino impara come comportarsi nei confronti del prossimo.

Regole ben motivate, condivise e osservate con coerenza aiutano il bambino a diventare una persona competente e sono importanti per la convivenza in famiglia. Contribuiscono a evitare litigi e discussioni ricorrenti su questioni quotidiane, come riordinare o fare i compiti, che richiedono molte energie e pazienza. Inoltre, le regole aiutano a proteggere il bambino dai pericoli.

Che cosa succede se non si stabiliscono delle regole?

Se non si stabiliscono regole, il bambino si sente insicuro, ma anche disorientato e sopraffatto dalle difficoltà della vita: non sa che cosa ci si aspetta da lui e come deve comportarsi. Questo può portare a un grande senso di frustrazione e quindi aggressività, ma anche a un comportamento violento e, in futuro, potrebbe anche esserci il rischio di un consumo problematico di sostanze. Se un bambino può fare sempre quello che vuole, avrà problemi a relazionarsi con le altre persone e, per esempio, a rispettare i bisogni del prossimo.



Come stabilire regole in maniera efficace

Molte regole vengono rispettate già da voi genitori, che siete così di esempio per i vostri figli. Loro si orientano in base al vostro comportamento: voi siete i loro modelli.

Per un bambino è utile sapere che le regole sono associate a delle conseguenze: queste gli mostrano che le regole sono vincolanti e gli danno un senso di sicurezza e orientamento. Si distinguono le conseguenze *naturali* e quelle *logiche*.

Una *conseguenza naturale* si verifica senza il vostro intervento. Non è quindi necessario stabilire regole, perché attraverso l'esperienza il bambino impara quali comportamenti hanno quali conseguenze.

Esempio: è una fredda giornata d'autunno e il bambino vorrebbe andare al parco giochi. Voi dite al bambino di indossare una giacca pesante, perché fa freddo. Il bambino vuole invece uscire senza giacca. Già dopo 15 minuti al parco giochi, il bambino ha freddo e piange: primo perché ha freddo, secondo perché vorrebbe continuare a giocare e adesso si rende conto che senza giacca si sta male.

Una *conseguenza logica*, invece, deriva da un accordo tra voi e il bambino riguardo alle regole comuni e alle rispettive conseguenze. È infatti importante che il bambino possa partecipare alla decisione, perché in questo modo egli sarà più disposto a rispettare la regola e potrà fare esperienza della propria auto-efficacia. Le conseguenze dovrebbero essere applicate nella maggior parte dei casi, ma qualche volta potete anche essere flessibili, così il bambino impara che siete affidabili, ma non testardi. Spesso, però, i bambini subiscono delle punizioni dai loro genitori per un comportamento inadeguato, senza nemmeno capire che cosa hanno sbagliato. Ecco perché le conseguenze sono più utili delle punizioni e andrebbero prima pattuite con il bambino.

Esempio: il bambino desidera mangiare del cioccolato prima di cena. Tuttavia, la regola stabilita insieme a vostro figlio è che può mangiare qualcosa di dolce solo una volta al giorno. Se adesso vuole mangiare del cioccolato, la logica conseguenza è che dopo cena non potrà mangiare il dessert. Così il bambino può decidere da solo. Se il bambino decide di mangiare il cioccolato e rinunciare al dessert, siate coerenti e non dategli il dessert a fine pasto.



La conseguenza, se possibile, deve essere applicata subito ed essere in relazione al comportamento, perché i bambini vivono nel presente. Nonostante molta buona volontà, il rispetto delle regole e l'accettazione della conseguenza non sempre funzionano da subito. I bambini hanno bisogno di ripetizione ed esercizio, e spesso ciò richiede molta pazienza. Se vostro figlio decide di assumersi la conseguenza (quindi, per esempio, decide di rinunciare al dessert), accompagnatelo con affetto e non lasciatelo solo: potrete consolarlo e accogliere le sue emozioni al momento di rinunciare al dessert.

Le regole vanno spesso riesaminate, soprattutto se non vengono rispettate come ci si aspettava. In questi casi è possibile che il bambino sia sopraffatto dalla regola stessa, o che questa non sia più adatta alla sua età.

Stabilite insieme al vostro bambino poche regole ma sensate: i bambini non riescono a ricordarne tante. Può anche essere utile sostenere il bambino nel rispetto delle regole, per esempio ricordandogli dieci minuti prima dell'orario stabilito che deve terminare il gioco e iniziare a riordinare. Inoltre, i bambini sono felici se vi accorgete anche dei piccoli progressi e li lodate.

Criticare il comportamento e non il bambino

Anche se amate vostro figlio, probabilmente non sempre sarete entusiasti di quello che fa. Soprattutto dovergli ripetere spesso le stesse cose, può essere molto snervante. A volte capita che i genitori, quando sono arrabbiati, dicano per esempio: «Sei proprio fastidioso!» oppure «Come puoi essere così stupido da non capire?». Frasi come queste feriscono chiunque e soprattutto i bambini, perché danneggiano la loro autostima. Un bambino deve sempre sapere che è stimato e amato incondizionatamente. È importante per la sua autostima e la sua autonomia, quindi per il suo sviluppo sano.

Cosa succede a un bambino che viene spesso criticato?

Se un bambino si sente spesso criticato da parte di persone di riferimento, col tempo comincerà a crederci lui stesso e penserà di non valere niente. Molti genitori non si rendono conto di quanto queste parole possano condizionare i loro figli. Un bambino che pensa di non saper fare niente o di essere stupido, diventa sempre più insicuro. Alla fine, questo influisce sul suo comportamento: alcuni bambini diventano timorosi e passivi, altri collerici e aggressivi. Spesso peggiora anche il rendimento a scuola. Gli scarsi successi e apprezzamenti fanno aumentare le paure e la tendenza a isolarsi, oppure provocano rabbia e aggressività: è l'inizio di un circolo vizioso.



Come criticare il comportamento e non il bambino

Se vi capita di arrabbiarvi per il comportamento di vostro figlio, fate qualche respiro profondo, in modo da calmarvi già un po' e guadagnare tempo per riflettere sul comportamento che vi aspettate da lui. Spesso è più facile dire quello che non vogliamo, ma questo non aiuta il bambino a modificare il suo comportamento. Cercate quindi di descrivere il comportamento che desiderate.

Esempio: durante la cena il bambino rovescia il suo bicchiere perché sta raccontando qualcosa in modo concitato. Invece di rimproverarlo o di dirgli quanto sia maldestro, provate a dirgli: *Vedo che sei agitato. Ti porto un panno per pulire. Per favore, quando racconti una storia allontana un po' il bicchiere.*

In questo modo potrete trasmettere a vostro figlio qualcosa di molto prezioso per la sua vita: una forte autostima. Sarà così molto più forte di fronte alle difficoltà della vita, grazie al fatto che avrà fiducia in se stesso e nelle proprie capacità. Questo lo incoraggerà a continuare a imparare e a non arrendersi facilmente, nemmeno in caso di insuccessi e delusioni.





Kinderschutz Schweiz
Protection de l'enfance Suisse
Protezione dell'infanzia Svizzera

**Proteggere i bambini,
renderli più forti.**

**Diamo gran voce ai bambini
in Svizzera.**

Con la vostra offerta sostenete il lavoro di Protezione dell'infanzia Svizzera.

Online: protezioneinfanzia.ch/donazioni 



GRAZIE DI CUORE 

Protezione dell'infanzia Svizzera

Schlosslistrasse 9a | 3008 Berna
Telefono +41 31 384 29 29

www.protezioneinfanzia.ch
info@protezioneinfanzia.ch

  /protectionenfancesuisse
 /kinderschutz_ch
 /kinderschutzschweiz