



## Cosa dovrei pensare di mio figlio

Di seguito sono riportati alcuni pensieri e giudizi positivi che riguardano la situazione di Suo figlio e della Sua famiglia: li legga e li valuti attentamente.

### • **ATTRIBUZIONI POSITIVE**

- Molti dei problemi di mio figlio sono al di fuori del suo controllo volontario.
- Non importa di chi siano le responsabilità, sono più importanti le soluzioni ai problemi.
- Non è solo un problema di mio figlio, anch'io rivesto un ruolo in questa situazione.
- Non è solo colpa mia, anche mio figlio fa la sua parte.

### • **CREDENZE E ASPETTATIVE POSITIVE RELATIVE A MIO FIGLIO**

- Non ho le prove che mio figlio continuerà ad avere dei problemi: devo aspettare, prima di parlare del futuro.
- L'idea che io non possa più avere alcun controllo su mio figlio potrebbe contribuire ad accentuare il problema. In realtà, molte cose sono sotto il mio controllo, e questa idea sbagliata è una scusa per non controllare mio figlio.
- Non posso pretendere che mio figlio sappia comportarsi in modo appropriato se io non glielo insegno.
- Ho bisogno di imparare ad apprezzare mio figlio così com'è. So che non è un genio a scuola, ma devo analizzare i suoi punti deboli e contemporaneamente i suoi punti forti.
- Devo focalizzarmi di più sui lati positivi di mio figlio.

### • **CREDENZE E ASPETTATIVE POSITIVE RELATIVE ALLA MIA FAMIGLIA**

- Siamo tutti coinvolti in questa situazione: non è solo un problema di mio figlio.
- Probabilmente commetterò degli errori, è naturale sbagliare, soprattutto con un figlio un po' difficile come il mio.
- Ora devo cercare di educare bene mio figlio, non posso rimandare, altrimenti la situazione potrebbe peggiorare.

### • **CREDENZE E ASPETTATIVE POSITIVE RELATIVE ALL'INTERVENTO PSICOLOGICO**

- Non esiste la cura che possa cambiare mio figlio, ma è comunque possibile imparare come affrontare meglio le situazioni problematiche.
- Il trainer del gruppo mi può aiutare a imparare come gestire meglio i problemi con mio figlio.
- Ho bisogno anch'io di un po' di trattamento, anch'io ho bisogno di cambiare qualcosa in me.
- Otterrò migliori risultati se mi impegnerò ad applicare alla mia situazione familiare i suggerimenti proposti durante gli incontri con il trainer.



## Come mi dovrei comportare con mio figlio

Di seguito sono riportati alcuni comportamenti positivi che riguardano la situazione di Suo figlio e della Sua famiglia: li legga e li valuti attentamente.

- **COMANDI**

Le istruzioni devono essere brevi (di dieci parole o meno), semplici e specifiche e devono descrivere passo per passo quello che il bambino deve fare.

- **RINFORZI POSITIVI**

Per fare in modo che il bambino manifesti più frequentemente certi comportamenti positivi e adeguati è molto importante prestare attenzione e premiare tali azioni anche quando si è irritati con lui per altri motivi.

- **IGNORARE**

È indispensabile ignorare i comportamenti lievemente negativi, se sono messi in atto allo scopo di attirare l'attenzione del genitore (lamentarsi, fare il broncio) o se non sono realmente dannosi.

- **NON LASCIARE CHE IL BAMBINO FACCIA A MODO SUO**

Non permettere al figlio di fare quello che vuole se si vuole evitare un incremento dei comportamenti problematici: il bambino ha bisogno di una guida per imparare i comportamenti corretti.

- **AIUTARE IL FIGLIO A RISOLVERE I PROBLEMI**

Agire da modello per indurre il bambino a imitare i genitori affinché impari a risolvere i propri problemi in modo riflessivo e con dei piani di azione.

- **EDUCAZIONE COERENTE**

Utilizzare premi e gratificazioni di comportamenti positivi, stabilire dei «contratti comportamentali» (vere e proprie contrattazioni genitore-bambino per stabilire norme e regole comportamentali condivise), e adottare in modo coerente a ogni comportamento positivo o negativo del figlio le regole concordate.

- **CONTROLLARE**

Stabilire con il figlio specifiche regole di comportamento, verificare che queste vengano rispettate e prendere provvedimenti ogni volta che una regola viene infranta.