

# Autodisciplina: Dieci Consigli

## Dieci cose che potete fare a casa per sostenere la crescita di vostra figlia nell'Autodisciplina

# 10

- 1** Preparate il suo ambiente con mobili e attrezzature della sua misura. Per esempio, quando vuole lavare le carote o le fragole, si siederà ad un tavolo e su una sedia della sua misura e userà piccoli utensili da cucina che si adattano alle sue mani. Mostratele in modo chiaro come svolgere dei semplici compiti come spolverare uno scaffale, spazzare, lavare i calzini, pulire la tavola dopo un pasto, piegare e mettere via i vestiti, apparecchiare la tavola, e molti altri.
- 2** Lasciatela imparare dai suoi stessi errori. Non svolgerà i compiti come voi, in modo rapido ed efficiente. Se sta imparando ad usare un mocio, quando ha finito ci potranno essere acqua e sapone sul pavimento. Il processo che ha svolto per eseguire l'attività, in realtà, è molto più importante per la sua crescita interiore che il risultato. Aiutatela a pulire condividendo il compito con lei piuttosto che intervenire e farlo per lei.
- 3** Usate gli oggetti di casa e i giocattoli per lo scopo a cui sono destinati. Se la vostra bambina lancia il suo giocattolo, dite: "Sii gentile con i tuoi giocattoli". I bambini piccoli a volte lanciano per capriccio, ma questo non significa che vogliono distruggere le cose. Se lancia di nuovo il giocattolo, reindirizzatela dicendo: "Andiamo fuori a lanciare la palla".
- 4** Quando è appropriato, offrite opzioni reali. Le opzioni dovrebbero essere semplici, come scegliere tra il burro d'arachidi o il formaggio nel panino o comprare mele rosse o verdi. Troppe opzioni rischiano di sopraffare la bambina; poche scelte al giorno sono sufficienti a questa età.
- 5** Parlatele in modo positivo e sincero. La vostra bambina crescerà supportata da affermazioni positive e non avrà bisogno di essere riempita di lodi vuote. Invece di dire: "Sei proprio una brava aiutante", dite: "Grazie per aver preparato la tavola". Invece di ordinare: "Scendi dal tavolo", sollevatela dal tavolo e dite: "I piedi rimangono sul pavimento".
- 6** Non sentite il bisogno di premiare la vostra bambina per fare quello che volete che faccia. Per i bambini la ricompensa è insita nel lavoro stesso. Gli adulti possono considerare il "lavoro" qualcosa che è necessario fare, ma per i bambini il loro lavoro è il loro gioco.
- 7** Mantenete delle routine coerenti. I bambini hanno bisogno di orari regolari per dormire, pasti regolari, tempo con i membri della famiglia e opportunità per spendere energia e giocare fuori. Quando le sue giornate sono prevedibili, sa cosa aspettarsi.
- 8** Stabilite dei limiti che funzionino per la vostra famiglia e fate in modo che tutti li applichino. Se cedete sempre alle richieste di vostra figlia, sarà difficile per lei capire cosa ci si aspetta da lei.
- 9** Valutate ogni situazione prima di reagire. Se vostra figlia ha perso il controllo, chiedetevi se ha fame, è stanca, frustrata o sovrastimolata. Ogni situazione richiede una risposta diversa.
- 10** Prendete atto che la punizione non funziona. La punizione ha un valore limitato, perché fa sì che la bambina si concentri su cosa non fare piuttosto che su cosa fare, e spesso trasforma un piccolo problema in uno grande. I bambini piccoli spesso ricordano la punizione, ma possono non collegare la punizione al comportamento che l'ha scatenata.

