



Schulpyschologischer Dienst
des Kantons St. Gallen

Schul- und Erziehungsberatung

Educazione

Ricette con graditi effetti collaterali

Silke Ebsen
lic. phil.
Psicologa scolastica

Regula Schilling
Psicologa specialista SBAP
Per bambini e giovani
Psicologa scolastica

Editoriale

Copyright©2005

Servizio psicologico scolastico

del cantone di San Gallo

redazione: Regula Schilling/Silke Ebsen

fotografie: Regula Schilling/Hans Zahn

Indirizzo:

Servizio psicologico scolastico

del cantone di San Gallo

centrale

Müller-Friedbergstr. 34

9400 Rorschach

071 858 71 08

Educare mette alla prova genitori ed insegnanti

In quest'opuscolo abbiamo raccolto consigli e suggerimenti su diversi temi dell'educazione dei bambini. Sono risposte a domande che incontriamo continuamente nel nostro lavoro quotidiano di psicologi scolastici e consulenti pedagogici; domande che i genitori si pongono, domande che i genitori fanno agli insegnanti (o che non osano fare).

L'ambiente di vita di bambini e giovani è forgiato da molte impressioni, esigenze e valori differenti – a volte addirittura contraddittori. Incontrano la gente più differente in situazioni e culture di vario tipo. Questa varietà d'esempi e comportamenti, ha un'enorme influenza su di loro.

In quanto genitori, voi date impulsi decisivi allo sviluppo dei bambini e dei giovani. Volete educare i vostri figli a diventare persone indipendenti, responsabili, di successo e di capacità sociali nei rapporti e nella professione. Desiderate che siano felici, abbiano amici, che vadano bene a scuola, che imparino a dividere con gli altri e a potersi impegnare con coraggio personale per i più deboli o contro un'ingiustizia. E, naturalmente, volete farlo "per bene".

Ma appunto: cos'è "per bene"?

In linea di massima, bambini e giovani, devono crescere in un ambiente possibilmente ordinato. Ciò li può sostenere a comprendere il mondo. È dimostrato che, un ambiente ordinato ha un effetto positivo sullo sviluppo mentale dei bambini, indipendentemente dallo stato sociale ed economico di una famiglia.

Nelle pagine seguenti trattiamo in tutto sette argomenti sul tema.

1. routine quotidiana ordinata
rituali per dormire e lavorare
2. regole / accordi ed il loro conseguente rispetto
3. impiego del tempo libero del bambino
interesse per la giornata del bambino
attività insieme
amici / amiche
4. televisione / computer / cellulare
5. paghetta
6. casa senza violenza
7. scuola
compiti
collaborazione con la scuola

1. Routine quotidiana ordinata

Una casa sicura ed affettuosa con una routine quotidiana regolamentata offre l'ambiente di cui il vostro bambino necessita per il suo sviluppo. Iniziamo quindi con il bisogno essenziale di cibo!

Alimentazione

Badate a che i pasti principali siano tenuti con regolarità. In questo è **molto importante una vera colazione!** Al bambino non serve il cornetto a colazione, perché dopo un'ora, avrà di nuovo fame. Del pane scuro od integrale, con burro e marmellata o miele, un frutto o una spremuta, forse, ogni tanto un muesli ed una bevanda calda, per esempio latte, una cioccolata calda o un tè, danno al bambino l'energia necessaria di cui ha bisogno a scuola.



Una colazione sana,
„carica le batterie....“

A **merenda**, alle nove e alle quattro, potete dargli un frutto, della verdura cruda o una barretta di cereali. Anche pane integrale, forse del formaggio, sono di buon gusto e salutari. Da bere, latte e bibite non zuccherate.

Bambini sotto i 14 anni non dovrebbero bere generalmente bibite con caffeina (naturalmente neanche alcolici!).

Pranzo e cena non sono necessari soltanto per la salute e l'alimentazione. Nutrirsi è importante in tutte le culture; il pranzo o la cena insieme (se da voi non si può fare altrimenti), serve da incontro per la famiglia. Raramente otterrete tante informazioni sui vostri figli se non al momento del desinare insieme. Allora si parla di eventi, di preoccupazioni, degli amici e della scuola.

In molte famiglie, il **tema dolciumi** è un argomento continuo! Anche i bambini piccoli ne sono golosi, ma rovinano i denti e non danno il senso di sazietà. Questi bambini "non sazi", spesso mal sopportano le frustrazioni, piangono più spesso e non si lasciano calmare facilmente.

Naturalmente, questo non vuol dire che ai bambini non si dovrebbero mai dare dei dolci. I dolci dovrebbero essere un'eccezione, vuol dire che, dovrebbero essere ben dosati.

Pensate che, con un'offerta alimentare ragionevole, ponete anche la prima pietra per un'alimentazione sana da adulti e fate qualcosa di decisivo contro una futura obesità.



Dolci e „Junkfood“
non sono nutrienti....

Dormire

I bambini della scuola primaria devono assolutamente **dormire a sufficienza (minimo nove ore)**, perché la concentrazione e la ricettività a scuola – oltre ad altre cause - si possono influenzare negativamente con lo scarso riposo notturno. La regolarità è importante; anche il corpo impara un ritmo! Suggestivi d'orari per andare a letto sono:

prima e seconda classe: verso le ore 19.30 – 20.00
terza e quarta classe: verso le ore 20.15 – 20.45
quinta e sesta classe: al più tardi alle ore 21.30

Badate a che l'andare a letto avvenga ogni sera allo stesso modo (p.es.: 1. indossare il pigiama, 2. pulire i denti, 3. raccontare/leggere una storiella). Per i bambini, certi riti sono particolarmente importanti e d'aiuto. Danno esempi di comportamento che, con la loro regolarità e con il ripetersi sempre alla stessa maniera, aiutano il bambino (ed i genitori) a facilitare l'andare a letto e l'addormentarsi. Danno al bambino sicurezza e protezione. E permettono ai genitori un riposo serale che anche per loro è importante!



Se il papà la sera si prende il tempo per raccontare una storiella, ne approfittano entrambi!

Compiti a casa

Si dovrebbe ritualizzare anche il fare i compiti a casa, cioè sempre alla stessa maniera, e farla diventare una buona abitudine.

Quando il bambino ritorna da scuola, dapprima dovrebbe fare merenda. Per bambini che hanno un grande istinto di movimento, dopo una lunga giornata seduti, può essere rilassante ed importante, giocare all'aperto da una mezz'ora ad un'ora. Però bisogna badare a che non si faccia troppo tardi, poiché con l'abbassarsi del livello dello zucchero nel sangue, cala anche la concentrazione. Il margine d'attenzione diminuisce la sera per la stanchezza.

Il "piano educativo asilo, piano formativo scuola pubblica", del cantone di San Gallo fornisce i seguenti valori indicativi **settimanali** per la durata dei compiti a casa; al riguardo si deve tener conto dell'intero carico di tempo per lezioni, tragitto tra casa e scuola e compiti:

| | | |
|------------------------|------------------------|---------------------|
| alla settimana: | 1./2. anno: 60 minuti | 7. anno: 180 minuti |
| | 3./4. anno: 90 minuti | 8. anno: 210 minuti |
| | 5./6. anno: 120 minuti | 9. anno: 240 minuti |



„esserci“ per il bambino, ma non fare i compiti al posto suo....

I bambini, normalmente, dovrebbero fare i compiti da soli. Se il vostro bambino non lavora da solo, sedetevi all'inizio brevemente vicino a lui finché ha cominciato e poi lasciatelo continuare da solo. Il bambino può venire a farvi delle domande. Eventualmente arrangiate il passaggio al "fare i compiti da solo" nello stirare nella stessa stanza o fare qualche altro lavoro. Alla fine controllate se i compiti sono stati fatti tutti e lodate quello che è stato fatto bene (soprattutto un buon lavoro di mantenimento).

Potete aiutare il vostro bambino con ulteriori esercizi, se ogni tanto leggete, scrivete o fate i conti con lui, ma soltanto nell'ambito delle materie dei compiti (quasi compiti supplementari). Parlatene con l'insegnante, se, cosa e quanto spesso si deve esercitare a casa. Accordatevi con il bambino, per quanto tempo deve fare degli esercizi (15 minuti al massimo) ed attenetevi strettamente a quanto avete concordato! Ha dato buoni risultati mettere un timer od una sveglia e quando suona, il bambino può smettere, uguale a quale punto si trova. Così la motivazione si mantiene ed aumenta la disponibilità ad inserire tali compiti supplementari anche per altri giorni – *quando* entrambi si attengono all'accordo della durata. Se il bambino non sa fare i compiti da solo, dapprima dovete dargli un accompagnamento strutturato (dire

i passi di lavoro importanti). Passo a passo, la presenza dovrebbe diminuire (nell'arco di settimane).

Ma attenzione! Conservate il vostro importante ruolo di genitori e non diventate aiuto insegnanti! Il livello del rapporto non può cominciare a soffrire a causa dello studio.

2. Regole / accordi ed il loro conseguente rispetto

Così come i bambini hanno bisogno di spazio libero, essi hanno anche molto bisogno di limiti. La mancanza di limiti significa per loro una pretesa eccessiva senza speranza; non sanno né ciò che vale, né ciò che conta, ancora meno su cosa possono fare affidamento. In questo senso importante, i limiti per i bambini significano sostegno, sicurezza, orientamento, difesa e protezione. Ma, nei limiti non intendiamo un rigido taglio del loro spazio libero o addirittura un mezzo per sottometterli! I bambini devono raccogliere esperienze, fare scoperte e potersi esprimere. – Come potrebbero altrimenti imparare e svilupparsi? – ma hanno bisogno di limiti come guardavia – entro i quali possono muoversi! In questo senso, limiti e regole sono guide necessarie per uno sviluppo sano. Regole e limiti si possono definire come necessità basilari del bambino.

Chiarire

Niente procura tanto scompiglio e conflitti come confusione e dichiarazioni vaghe! Come si può seguire delle regole o esaminare la loro inadempienza, se non sono state espresse chiaramente? “veramente abbiamo concordato che,…” In questa espressione è già costruita l'eccezione! Vale adesso la regola oppure il bambino può dapprima in via eccezionale...? Le regole devono essere espresse in maniera chiara e precisa! Anche se come genitori sapete esattamente cosa intendete, per il bambino una tale formulazione non è chiara!

Concordare delle regole

Accordi e regole devono essere non solo chiari ma anche concreti. Se ne parla con precisione col bambino. Scegliete un momento tranquillo, parlategliene, quando avete un contatto visivo. Scegliete una lingua che egli comprende e badate assolutamente a che il vostro messaggio verbale si adatti al linguaggio fisico. Il bambino è completamente confuso se l'espressione del vostro viso non corrisponde al contenuto del messaggio, (p.es. se la vostra bocca dice “no”, ed il vostro sorriso esprime un “sì”).

Le regole non devono essere espresse ad alta voce ed in maniera aggressiva. Introducete una regola e parlate con il bambino su quali conseguenze seguirebbero ad una mancata osservanza. Limiti e regole devono essere osservati conseguentemente, perciò non minacciate conseguenze che non potete affatto mantenere! Le regole non si possono annullare parzialmente, ma neanche possono essere sempre valide; cambiano e si evolvono con lo sviluppo del bambino e si devono adattare se richiesto da nuove circostanze.

Conseguenti con le conseguenze

Alcune conseguenze vengono da sole e si chiariscono senza problemi: se vostro figlio perde troppo tempo al mattino ed arriva tardi a scuola, sentirà le conseguenze che l'insegnante ha previsto al proposito. Lasciate che il vostro bambino faccia l'esperienza di questa "conseguenza naturale" – anche se vi riesce difficile! Non portatelo a scuola all'ultimo minuto in macchina e non portategli il sacco della ginnastica che ha dimenticato!

Dovete assolutamente rispettare le "conseguenze logiche" preavvisate – di escludere per due giorni il gioco del calcio, se vostro figlio gioca a palla nel salotto malgrado la regola concordata -.



Nella maggior parte delle famiglie è vietato giocare a palla in salotto!

Danneggiate il vostro bambino se diventate „teneri“. Se cedete, il bambino deve provare l'attendibilità di tutte le regole (e dei suoi genitori). Tenterà se non può far crollare l'essere conseguenti dei genitori con lunghi piagnistei o protestando. Con questo però, perdetevi la vostra credibilità e la vostra dignità. Dopo una tale punizione però, riprendete un normale rapporto con vostro figlio e non ritornate più sull'accaduto. Evitate continue critiche e l'eterno insistere su un errore; ha subito una conseguenza come era stata concordata. Con questo il caso è chiuso e potete dedicarvi al bambino con animo libero. Non punitelo MAI negando l'affetto (tenere il broncio e tacere per giorni interi), questo – non soltanto per i bambini – è crudele e danneggia il loro sviluppo.

3. Impiego del tempo libero / cerchia d'amici

Mostrate interesse al tempo libero ed agli amici di vostro figlio. Badate con chi ha a che fare vostro figlio. Interessatevi dei suoi colleghi, della strada per andare a scuola, di dove gioca. Decidete a che ora deve tornare a casa. I bambini non possono ancora decidere da sé in ogni caso.

Impiego del tempo libero

Hobby: se i bambini fanno parte di un club sportivo o musicale, possono acquisire amici, competenze e sapere.

Attività insieme: badate a fare regolarmente delle attività con il vostro bambino (p.es. visitate lo zoo, fate un giro in bicicletta, giocate al calcio, andate in piscina ecc.) Tali attività possono e devono divertire anche i genitori. Non passeggiate domenicali obbligatorie e ipersaturazione e sovraccitamento! Alpamare, Sântisspark ed Europapark, Legoland e Disney-world devono essere eventi singoli e speciali!

Episodi personali insieme rafforzano il rapporto e con ciò anche la vostra influenza (positiva) su vostro figlio. Non cercate di essere il compagno del vostro bambino (neanche del ragazzo)! Quando non vi si può più distinguere da vostro figlio o da vostra figlia, c'è qualcosa che non va! Vostro figlio allora, farà di tutto per mostrare a tutti la differenza di generazione... prendete seriamente il ruolo di padre o madre.

Uscire: l'uscita è un tema permanente per i genitori e per i giovani. Non è possibile dare degli orari esatti in dipendenza dell'età; ci sono grandi differenze individuali, anche culturali tra le famiglie che, non si possono risolvere semplicemente con una ricetta. Il nostro consiglio: l'uscita deve essere concordata con i giovani. Per bambini al di sotto dei 12 anni, l'uscita serale deve essere un'eccezione e sta maggiormente in connessione con un evento che ha a che fare con la classe, un gruppo di giovani, il club ecc. Per ragazzi dai 12 ai 14 anni raccomandiamo che, non escano mai durante la settimana, il fine settimana dovrebbero essere a casa per le ore 21.00. Per giovani a partire da 15 anni, si dovrebbe essere più trattenuti durante la settimana, al fine settimana si ritorna a casa alle 22.00 ed una volta al mese possono tornare più tardi (i party cominciano tardi). In questo caso è importante che sappiate dov'è vostro figlio, con chi è uscito e che riceviate un messaggio se va da qualche altra parte. Ragazzi vispi si accorgono presto che ottengono molta più libertà se vi tengono informati con trasparenza e osservano gli orari in maniera attendibile!

4. Televisione / computer e cellulare



Collegati con tutto il mondo –
eppure soli....

I bambini devono imparare le competenze con i media, come leggere e scrivere. Oggi appartiene ai compiti educativi più importanti, trasmettere ai figli il rapporto giusto con i mezzi medianici. Quasi tutti i 12 – 19enni si servono nel frattempo del computer ed ancora

di più fanno uso di internet. Anche nelle scuole il pc è diventato standard. Perciò anche i genitori dovrebbero conoscere i mezzi medianici e saperli usare.

Mezzi medianici – possibilità e rischi

Saper utilizzare i mezzi medianici è in prima linea una cosa positiva. Si facilitano molte fasi del lavoro ed anche nel tempo libero offrono una vasta gamma d'ulteriori attività come anche trasmissioni di scienza, informazioni, cultura e divertimento. Per i bambini è oltremodo critico valutare la rappresentazione di violenza nei media, sia quella reale nei telegiornali sia anche quella finta nei film ad animazione, nelle serie e nei giochi. Inoltre, i bambini possono essere passibili di pena per l'utilizzazione di media, quando per esempio fanno delle copie non autorizzate.

Un'altra situazione pericolosa avviene quando si chatta in internet con interlocutori pedofili, che si indirizzano a bambini e giovani. Molti minorenni non si accorgono dapprima delle intenzioni sessuali di questi adulti. Pensate che i vostri figli possono venir contattati nel chattare da pedofili.

Si risolveva sempre la questione quanta influenza hanno tali rappresentazioni di violenza che talvolta arrivano fino all'esaltazione della violenza stessa su bambini e giovani. Raramente si può provare un nesso diretto nel senso dell'imitazione, al contrario c'è senz'altro un nesso indiretto: può portare a che, bambini e giovani si abituino ad impiegare la violenza per risolvere dei conflitti ed imporre i loro interessi. Rappresentazioni di violenza portano ad intorpidimento nei confronti della violenza (e con ciò ad una sua normalizzazione furtiva).



Se intorno c'è pericolo, ci si deve armare – meglio subito, dappertutto, sempre e contro tutti....

Quello che televisione, pc-games, nintendo e giochi simili hanno in comune, è il consumo passivo che – in eccesso – porta ad inerzia ed apatia, ad obesità ed isolamento sociale. Non è nostra intenzione semplicemente parlare di questi media, ma dal punto di vista della psicologia infantile per noi è molto importante che si trovi un rapporto responsabile con essi e che i bambini, per comodità non si lascino seduti davanti alla "babysitter" economica e si lascino lì al loro destino. Per questo, è importante sapere cosa fa ai bambini vedere troppa televisione e simili!

Televisione / computer – l'importante che si muove...

I bambini dovrebbero stare al massimo un'ora al giorno seduti davanti allo schermo (intendiamo tutti i tipi di schermo: pc-games, nintendo, giochi sul cellulare ecc.) perché vengono ipersaturati d'immagini e confusi. In sequenze troppo veloci vengono inondati e sovraccitati da impressioni e non hanno alcuna possibilità di elaborare immagini spesso brutali o in ogni caso troppo esigenti per la mente di un bambino. Nella maggior parte dei casi le immagini terribili precedenti sono coperte dalle seguenti. Anche qui servono delle regole! Orari televisivi misurati, più i bambini sono giovani, più diminuisce il tempo di visione (p.es. 30 minuti al massimo per bambini fino alla 2. classe). Badate a che il programma sia adatto all'età del bambino. Non lasciate quindi i bambini più piccoli a guardare in maniera incontrollata la televisione insieme agli altri fratelli più grandi. E vale in generale: la televisione non ha niente a che fare nella stanza dei bambini! Anche a partire dalla 3. classe è importante che i bambini durante la settimana stiano il meno possibile davanti alla tv, video e pc! In qualità di genitori dovete avere la visione generale sugli orari di televisione giornaliera dei vostri figli! Ci sono degli studi che mostrano come "chi sta a lungo davanti alla tv" ha dei voti peggiori a scuola, perché trasportano peggiormente le nozioni scolastiche nella memoria lunga, se sono esposti prima o dopo le lezioni ad impressioni fortemente emozionali. Le immagini scioccanti e molto emozionanti si sovrappongono a quel che si è appena imparato e che è ancora immagazzinato nella memoria corta. Già per un tempo televisivo giornaliero di più di un'ora, possono sovravvenire dei danni nel campo scolastico. Al mattino, prima della scuola non si dovrebbe mai guardare la televisione.

È noto che bambini intelligenti sopportano la televisione meglio di altri più deboli, e particolarmente male va per i bambini irrequieti. Procurate ai vostri figli, piuttosto, abbastanza libri e cd (ma non dvd). Dei giochi da fare insieme sono particolarmente validi per la socializzazione.

Suggerimenti per trattare con l'attrazione della televisione:

- Scegliete insieme i programmi che possono guardare, meglio se per tutta la settimana.
- Distribuite „buoni televisivi“ – un buono vale un quarto d'ora di televisione.
- Il bambino a secondo dell'età, riceve un certo numero di buoni per settimana che può adoperare per vedere trasmissioni all'interno della serie dei programmi già scelti.
- Mostrate al bambino che i programmi hanno diverse qualità; per certe trasmissioni deve dare doppio buono (p.es. spongebob: 2 buoni, trasmissioni di scienza ed istruttivi: 1 buono).
- Introducete giorni senza televisione.
- Guardate la tv il più spesso possibile insieme ai vostri bambini e discutete con loro su quello che avete visto. Chiarite in particolare che coloro che vengono uccisi in guerra non si alzeranno mai più, mentre nei film – appena si guarda una seconda volta – sono tutti di nuovo vivi...
- Fate attenzione ai limiti d'età prescritti per video-/film, dvd e giochi al computer.
- Favorite l'acquisto di software adatta all'età – ed impedite così la dipendenza da copie illegali scambiate!
- Date ai vostri figli possibilmente molti impulsi per altre possibilità d'impiegare il tempo libero e giocate con loro.
- Siate d'esempio ai vostri figli mostrando che la televisione non si deve guardare tutti i giorni. I bambini imparano a casa e non dai loro amici.

Cellulare

I cellulari possono contribuire ad aumentare la sicurezza dei bambini, quando essi o i loro genitori sono per via, ma se ne può anche fare uso indebito se utilizzati per tiri ingiuriosi per sms, per mobbing ed in parte umiliazioni sessuali verbali, contro cui il bambino non è in grado di difendersi, perché il mittente di tali sms o mails resta anonimo. Nascondono anche pericoli se offrono annessioni ad internet, quasi dalla strada e permettono di collegarsi con chat-rooms, siti pornografici con offerte di pedofili e di giochi d'azzardo.

I cellulari – oltre alle già citate componenti di sicurezza - hanno naturalmente anche lati positivi. Perciò non c'è niente da dire contro il possesso di un cellulare, fintanto che si osservino certe condizioni. Consigliamo di permettere al bambino di avere soltanto cellulari con carta prepaid. In questo modo il bambino riconosce il rapporto diretto tra avere denaro e spendere. Impara così ad usare con parsimonia il suo credito perché "quel ch'è andato, è andato"! Pensate che bambini e giovani con un cellulare con abbonamento possono incorrere in debiti ingenti; anche soltanto scaricare sonerie di squilli costa tanto. Uffici di consulenza di budget sono dei validi partner, quando serve per ridurre i debiti (vedi indirizzo annesso).

Bisogna imparare a trattare con il denaro – o dall'esperienza s'impara....



5. Paghetta

Con la paghetta si segue un obiettivo importante: il bambino deve potersi esercitare in un rapporto adeguato con il denaro. La paghetta non deve essere collegata a condizioni, non deve essere né una retribuzione per l'aiuto (normale) nelle faccende di casa (come lavoretti ecc.), né si può levare o ridurre per punizione. Non è sensato dare del denaro per buoni voti; il buon voto è di per sé già una ricompensa e proprio per una prestazione che ci si è guadagnati da soli. Non vi verrebbe mai in mente che vostro figlio dovrebbe pagarvi qualcosa se ha dei 3-4 ed al di sotto, oppure sì? Un buon mantenimento del lavoro (secondo gli insegnanti e secondo voi) può essere premiato alla fine del semestre con un piccolo "premio extra".

Il bambino può imparare ad usare il denaro se ne dispone personalmente e non deve renderne conto. Può darsi che spenda il suo denaro subito e non abbia più niente per il resto del mese (allora all'inizio, si consiglia forse di dare la paghetta settimanalmente), ci sono però

anche bambini che risparmiano tutta la loro paghetta. Per il rapporto con il denaro è importante avere un proprio salvadanaio. Ugualmente importante è che a casa si parli del denaro. I bambini devono sapere che anche voi genitori dovete risparmiare per esaudire i vostri desideri e che dovete lavorare per avere il vostro denaro. L'entità della paghetta non si può perciò definire in generale ma si deve adattare alla situazione economica della famiglia. I genitori devono dapprima accordarsi con il bambino/ragazzo per che cosa si deve impiegare la paghetta e per cosa c'è un "credito extra", p.es. vestiti o mangiare fuori casa. Un paio di punti di partenza li dà l'ufficio consulenza budget Svizzera (indirizzo internet annesso), che ritiene sensati i seguenti importi per paghetta:

| | | |
|----------------|-------------|-----------------------------|
| Per i piccoli: | a settimana | Fr. 1.-- a 1.50 nel 1. anno |
| | | Fr. 1.50 a 2.-- nel 2. anno |
| | | Fr. 2.-- a 2.50 nel 3. anno |
| | | Fr. 2.50 a 3.-- nel 4. anno |

| | | |
|------------------|---------|----------------------------------|
| dalla 5. classe: | al mese | 15 – 25 Franchi per 11 - 12-enni |
| | | 25 – 35 Franchi per 13 - 14-enni |
| | | 35 – 50 Franchi per 15 - 16-enni |

50 – 250 Franchi per scuola media ed apprendisti
(secondo cosa il giovane si deve pagare da solo).

Nel caso di giovani si raccomanda di versare il denaro su un conto che non può andare in scoperto.

Con la paghetta, i bambini imparano a spendere tanto denaro quanto ne hanno a disposizione. All'inizio qualche volta non funziona: fanno degli errori da cui imparano. Non lasciatevi ammorbire da un salvadanaio vuoto e da un bambino deluso! Mostrategli come può amministrare meglio il suo denaro (forse anche prendendo degli appunti) e non dategli un anticipo o un credito – gli insegnerete soltanto a vivere al di sopra delle sue possibilità e che fare debiti è cosa di tutti i giorni. Gli si svilupperà il concetto che ci sarà sempre qualcuno che lo tirerà fuori dai guai (aiuto budget: indirizzo internet allegato).

6. Educazione senza violenza

Non picchiate! I bambini picchiati non possono sviluppare un'autostima adeguata. Genitori e fratelli sono per loro da esempio!

In una situazione di conflitto, i bambini picchiati si servono più degli altri anche della violenza.



I bambini hanno bisogno d'affetto

Il miglior nutrimento e l'ambiente più sicuro non sono sufficienti per uno sviluppo sano. I bambini che non si sentono amati, possono isolarsi e deperire psicologicamente. Devono sentire che sono amati così come sono e che questo amore non va perduto qualsiasi cosa succeda (l'amore non ha niente a che fare con "lasciar fare", mostrare amore non esclude porre limiti e reagire con conseguenza).

Lo sai quanto ti voglio bene?



I bambini hanno bisogno di riconoscimento e di lode

Anche se il risultato (nell'aiuto) non corrisponde alle nostre aspettative, dovremmo lodare un bambino e con questo mostrargli che vale la pena di faticare. Se i piatti non sono asciugati bene, questo è in primo luogo un dettaglio; ma se il bambino generalmente non vuole più aiutare, allora c'è un problema. Soltanto se lo lodate per il suo impegno, vorrà fare degli altri tentativi. Solo allora potrete anche mostrargli come fare meglio il lavoro la prossima volta. Ditegli, possibilmente, in maniera chiara, cosa desiderate, come voi lo volete. Non ditegli soltanto quello che non volete! Il bambino deve riconoscere chiaramente cosa si desidera da lui. Mettete in risalto quello che ha fatto bene e non quello che ha fatto male. Lodate con le parole, ma anche con il sorriso, con il contatto visivo e fisico. Si può mostrare al bambino in tanti modi che siamo contenti, che abbiamo visto che voleva fare qualcosa di buono.

Non esiste un'educazione senza errori!

I genitori continuano a chiedersi cosa avrebbero potuto, dovuto fare meglio o diversamente.... Non si può evitare di porsi certe domande. Si deve ancora scoprire il saper educare in maniera perfetta! Perciò, non lasciatevi scoraggiare. Certamente ci sono cose sbagliate nell'educare (p.es. picchiare e tutte le altre forme di violenza). Facciamo tutti degli errori – sia genitori che bambini.

Se perdete ugualmente la pazienza

Punizioni fisiche sono quelle che vengono inflitte più spesso. La ragione è l'impotenza, l'eccessiva pretesa e lo stress. Non siamo sempre in grado di reagire pacatamente, di conservare la calma. In una tale situazione vale:

STOP!

**Prima riflettere – poi agire!
(p.es. prima contare fino a 20)**



Assicuratevi che il bambino sia in buone mani, che non gli possa succedere nulla – cosicché possiate ritirarvi e ritrovare il controllo.

Fatevi una tazza di tè o di caffè, rilassatevi con un bagno o con la vostra musica preferita. Andate in un'altra stanza o fuori all'aria fresca. Respirate intensamente o contate almeno fino a venti. Oppure telefonate a qualcuno di fiducia. Un numero di soccorso importante, quando sentite che state per esplodere, è il "soccorso genitori": tel. 071/243 78 02.



prendere le distanze, rilassarsi, riflettere
-
e fare qualcosa per amore di se stessi!

Dovete sentire che siete tornati calmi dentro e fuori prima di tornare dal bambino.

E se una rara volta è ugualmente successo che vi è scivolata la mano, anche voi genitori potete scusarvi per un errore. Il bambino sarà contento e vi perdonerà ed imparerà così che anche i genitori fanno degli errori e li ammettono.

Allora, niente botte – ma come reagire?

Un trucco magico è l'umorismo. Con calma si superano più facilmente molte situazioni delicate. Provate ad agire una volta in maniera completamente differente, se quello fatto finora non serve. Potete eliminare il comportamento indesiderato nel porre delle corsie limitate, eventualmente potete addirittura dare il permesso per occasioni decise da voi, p.es. si può avere il permesso una volta al mese di eruttare e mangiare rumorosamente quanto si vuole (l'attrattiva finisce presto).

Si deve poter distinguere tra punizioni e conseguenze. Il divieto d'uscire per non aver messo in ordine la stanza è una punizione, perché non ha alcun nesso logico con la trasgressione. Se il divieto d'uscire viene imposto per essere tornati troppo tardi da un party, questa è una conseguenza logica! Prendete provvedimenti che si capiscono! Quando causa ed effetto stanno in rapporto, le "punizioni" hanno senso e per il bambino sono comprensibili ed eseguibili. In questo modo ha la possibilità d'imparare. Punizioni – o meglio conseguenze – non possono mai avere carattere di vendetta.

Siate creativi e fantasiosi, e quando vi finiscono le buone idee o non sono abbastanza efficaci, cercate il consiglio di un ufficio di consulenza pedagogica. Non è una debolezza, ma un aggiornamento su misura. Per ogni altra attività di responsabilità dobbiamo istruirci e fare esami di capacità (come p.es. un manovale, che deve prima fare gli esami di maestro per poter istruire gli apprendisti).

7. Scuola

Pensate che la scuola, per vostro figlio, ha lo stesso significato che ha per voi il vostro posto di lavoro. E questo non è poco; contate un po' le ore che i bambini trascorrono a scuola e quelle che impiegano ancora a casa per studiare.

Collaborazione genitori – scuola

La scuola non è soltanto il tema degli insegnanti! È necessario che voi collaboriate con la scuola, per assicurare al vostro bambino un buon clima di studio. Significa che tenete con regolarità delle conversazioni con gli insegnanti dei vostri figli e che di tanto in tanto, fate delle visite a scuola. Nella legge per le scuole pubbliche cap. VI, art. 92 – 97 sono stabiliti dettagliatamente i diritti ed i doveri della scuola e dei genitori. Particolarmente importanti sono l'art. 92: "scuola e genitori lavorano insieme nell'educazione e nella formazione" e l'art. 96: " i genitori devono mandare il bambino a scuola regolarmente e rispettare gli ordinamenti secondo l'art. 34 (misure sostenenti) di questa legge". Secondo l'art. 302 del CCS, "i genitori devono procurare al figlio una formazione generale e professionale adeguata il più possibile alle sue capacità e alle sue inclinazioni. A questo scopo devono collaborare in maniera idonea con la scuola". Imparate a conoscere il sistema scolastico del vostro cantone e prendete confidenza con le sue particolarità.



Soltanto se insegnanti e genitori fanno entrambi il loro possibile, il bambino può passare attraverso lo sviluppo che sta dentro di lui. La scuola non può prendere da sola la responsabilità dello sviluppo scolastico del bambino. Voi, genitori siete e restate le persone più importanti nella sua vita!

Fidatevi di chiedere informazioni!

Uffici di consulenza:

Tutti gli uffici regionali del servizio psicologico scolastico del cantone di San Gallo (Gossau, Jona, Lichtensteig, Rebstein, Rorschach, Sargans, Wil) indirizzi/numeri telefonici si trovano presso:

www.schulpsychologie-sg.ch

o ufficio centrale a Rorschach

071 858 71 08

In Via

Ufficio speciale di difesa per bambini

Falkensteinstr. 84

9006 San Gallo

071 243 78 02

Consulenza per genitori di bambini

neonati ed in età prescolare

Rosenbergstr. 82

9000 San Gallo

071 227 11 70

Consulenza per violenza in casa

per persone che fanno uso di violenza

Oberer Graben 22

9001 San Gallo

071 229 26 30

Consulenza socialpsichiatrica

per adulti

regione di San Gallo

Rosenbergstr. 32

9000 San Gallo

071 227 12 12

Consulenza per famiglie

Frongartenstr. 16

9000 San Gallo

071 228 09 80

SOS bambini e giovani

071 243 77 77

intervento in caso di crisi per eventi

straordinari nel campo scolastico

(servizio psicologico scolastico del

Cantone di San Gallo)

0848 0848 48

Servizio psicologico scolastico della città di San Gallo

Bahnhofplatz 7

9000 San Gallo

071 224 54 36

Letteratura- ed indicazione delle fonti:

„Von mir hat er das nicht!“, über die Tücken des Elterndaseins, Chr. Ankowitsch/B. Scheuner, ISBN: 3-426-27317-9

„Lexikon der Erziehungsrirrtümer“, von Autorität bis Zähneputzen, A. Bischoff, ISBN: 3-8218-3915-5

„Grosse Kinder“, die aufregenden Jahre zwischen 7 und 13, O. Enderlin, ISBN: 3-423-36220-0

„Kinder brauchen emotionale Intelligenz“, J. Gottmann, ISBN: 3-453-14950-5

„Pubertät – echt ätzend“, gelassen durch die schwierigen Jahre, A. Guggenbühl, ISBN: 3-451-05482-5

„Entscheidende Kinderjahre“, ein Handbuch zur Erziehung von 0 bis 7, Ch. Kutik, ISBN: 3-7725-1898-2

„Kinderjahre“, die Individualität des Kindes als erzieherische Herausforderung, R. Largo, ISBN: 3-492-23218-3

„Babyjahre“, die frühkindliche Entwicklung aus biologischer Sicht, R. Largo ISBN: 3-492-21977-2

„Mit Kindern richtig reden“, wirksam erzählen, ermahnen, erklären, D. Liebich ISBN: 3-451-05312-8

„Schulkind! 5-12 Jahre“, von der Einschulung bis zur Pubertät. Lernen nicht nur in der Schule. Starke Eltern, starke Kinder, R.& G. Niklewski, ISBN: 3-931908-91-7

„Kinder! 0 – 6 Jahre“, vom Säugling bis zum Vorschulkind, R. & G. Niklewski, ISBN: 3-931908-73-9

„Lexikon der populären Erziehungsrirrtümer“, Fehlinterpretationen und Halbwahrheiten von Alkohol bis Zucker, U. Pollmann, S. Warmuth, ISBN: 3-492-24023-2

„Kinder stark machen für die Schule“, Schulunlust – was tun?, P. Veth ISBN: 3-451-05390-X

„Mut zur Erziehung“, E. Zeltner, ISBN: 3-423-36048-8

„Weder Macho noch Muttersöhnchen“, Jungen brauchen eine neue Erziehung, E. Zeltner, ISBN 3-423-36123-9

Gratis Ratgeber „Abenteuer Familientisch“ Schweizer Milchproduzenten SMP, Contact Center, Postfach, 3024 Bern, Fax 031 359 58 55 Marianne Botta Diener, Kinderernährung gesund und praktisch. 2. Aufl., 2005, Beobachter-Buchverlag

„Klicks-Momente“, So unterstützen Sie Ihr Kind bei der Medienkompetenz, Programm Polizeiliche Kriminalprävention, Zentrale Geschäftsstelle Taubenheimstrasse 85, D-70372 Stuttgart, www.polizei.propk.de

„Wohin gehst du?“, So schützen Sie Ihr Kind, Programm Polizeiliche Kriminalprävention, Zentrale Geschäftsstelle Taubenheimstrasse 85, D-70372 Stuttgart, www.polizei.propk.de

„Wege aus der Gewalt“, So schützen Sie Ihr Kind vor Gewalt, Programm Polizeiliche Kriminalprävention, Zentrale Geschäftsstelle Taubenheimstrasse 85, D-70372 Stuttgart, www.polizei.propk.de

Budgetberatung Schweiz, Arbeitsgemeinschaft Schweizerischer Budgetberatungsstellen (ASB), www.asb-budget.ch

Justitia Inkasso: www.my-money.ch (Budgets erstellen)

"Grenzen setzen bei Kleinkindern", Grenzen setzen bei Primarschülern", "Grenzen setzen bei Jugendlichen": 3-teilige Serie des "Tages-Anzeigers", einzusehen unter www.tagesanzeiger.ch/zuerich

Kinderschutz Schweiz, im Internet: www.kinderschutz.ch

„Erziehungsplan Kindergarten Lehrplan Volksschule“, Kanton St. Gallen

Gesetze: „VSG Volksschulgesetz, Kanton St. Gallen“
„ZGB Schweizerisches Zivilgesetzbuch“