

# L'educazione pratica



**Kantonale Erziehungsberatung Bern**

Effingerstrasse 12

3011 Bern

Telefon 031 633 41 41 / Telefax 031 633 41 91

E-Mail: [eb.bern@erz.be.ch](mailto:eb.bern@erz.be.ch)

Compilato da M Sc A. Ponzha  
in collaborazione con il team della Kantonalen Erziehungsberatung Bern  
tradotto da M Sc C. Castiglione

Berna, luglio 2013

## Indice

Sviluppo ed educazione .....	3
Come dare istruzioni .....	4
Regole e limiti .....	5
Conseguenze positive e negative.....	7
Lodare.....	8
Piano di ricompensa.....	9
Quando i fratelli litigano.....	11
Paghetta settimanale/mensile .....	12
Orari d'uscita/party .....	13
Sonno .....	14
Compiti.....	15
Sostanze/droghe .....	16
Sessualità .....	17
Media .....	18
Appunti.....	21



## Sviluppo ed educazione

---

È importante che i bambini imparino dalle proprie esperienze. Per fare le proprie esperienze i bambini necessitano la fiducia dei loro genitori e anche l'opportunità di provare cose nuove.

- Lo sviluppo dei bambini è **molto individuale**. Differenze del grado di sviluppo sono normali, ci sono però dei limiti temporali, che devono essere osservati.
- I bambini hanno bisogno che i genitori **pretendano e li stimolino**, ma non devono essere sovraccaricati. Hanno bisogno, inoltre, di tempo per ozio e di tempo per giocare da soli o con altri bambini.
- Quando osservo il mio bambino, parlo con lui e lo ascolto, mi rendo conto di come sta, di **cosa ha bisogno** e di quali sono i principi d'educazione più appropriati alla sua età.
- La premessa principale per un'educazione efficiente è una **buona relazione** tra genitori e bambino.
- Lo **stile d'educazione** più adatto per un buono sviluppo dei bambini è caratterizzato dalla stima (amore, calore, attenzione e sostegno) e da controllo/guida dei genitori (limiti chiari e regole appropriate).
- Per un buono sviluppo dei bambini, i genitori devono adottare uno **stile d'educazione** caratterizzato dalla stima (amore, calore, attenzione e sostegno) e da controllo/guida (limiti chiari e regole appropriate).

### Ulteriori informazioni

Manuale per genitori:

[www.elternratgeber.de](http://www.elternratgeber.de)

Informazioni per ogni genere di domande d'educazione e sviluppo:

[www.familienhandbuch.de](http://www.familienhandbuch.de)



## Come dare istruzioni

Dire al bambino cosa deve fare porta chiarezza e facilita la collaborazione. Nessuno è perfetto: se un bambino segue 7 direttive su 10 è già un buon inizio. L'importante è lodare sempre il bambino per gli ordini eseguiti.

- Le direttive devono essere **adattate all'età e allo sviluppo** del bambino.
- Le istruzioni devono essere formulate chiaramente con un **linguaggio semplice**, in modo che il bambino capisca cosa deve fare, quando e come. È importante **non usare frasi troppo lunghe e molti ordini contemporaneamente**:
  - ☺ „Sara vieni qui! Metti le tue cose nell'armadio e fai il tuo letto“.
  - ☹ „Sara vieni subito qui da me! Devi fare ordine nella tua camera. Dopo devi fare i tuoi compiti e devi dare da mangiare ai conigli. Devo sempre ripetere tutto mille volte!“
- Le istruzioni devono essere **convincenti**, formulate con **voce calma e sicura**:
  - ☺ „Anna aiutami ad apparecchiare la tavola“.
  - ☹ „Anna ti sarebbe possibile aiutarmi ad apparecchiare la tavola quando hai tempo? Mi faresti un grande favore.“
- Mai dare istruzioni senza essersi accertati che il bambino presti attenzione. Mentre parlate dovreste **essere vicino al bambino**, perché è importante **essere in contatto visivo** con lui:
  - ☺ "Vieni a tavola con me, è ora di fare pranzo." (Andate dal bambino, e prendete contatto con lui con gli occhi o addirittura toccandolo).
  - ☹ „È ora di mangiare. Vieni a tavola“. (Chiamate il bambino dalla cucina, mentre lui sta giocando in un'altra camera).
- Dare istruzioni tenendo sempre presente il **comportamento, che voi desiderate e** tralasciando quello non desiderato:
  - ☺ "Cammina vicino a me sul marciapiede."
  - ☹ „Non camminare sulla strada.“
- Dare le istruzioni in modo **gentile e preciso, senza minacce**, non usate un tono arrabbiato o sprezzante:
  - ☺ „Fai i tuoi compiti di tedesco qui al tavolo. Ti aiuto io.“
  - ☹ „Se non fai i tuoi compiti subito, succede qualcosa! Credo che tu sia incapace di farli!“
- Dare le istruzioni al **momento giusto, evitare domande e richieste** e non cominciare a discutere:
  - ☺ „Voglio che ti metti le tue pantofole.“ (messaggio personale)
  - ☹ „Ti metteresti finalmente le tue pantofole, per favore?“



## Regole e limiti

---

Le regole danno appoggio, informazione e sicurezza, inoltre danno le direttive per vivere in comune e tenere alto il valore della famiglia. Le regole di tutti i giorni e gli accordi sono esigenze concrete e ricorrenti. Tenete, però, presente che troppe regole non sono l'ideale, poiché l'attenersi o il non attenersi comporta conseguenze sia positive che negative.

### Importante:

- **I genitori devono attenersi alle stesse regole.**
- **Coinvolgere il bambino:** i genitori decidono le regole da applicare. Al bambino può essere richiesto di partecipare alla decisione. Le regole dovrebbero essergli spiegate.
- **Scegliere temi attuali:** le regole devono orientarsi ai problemi attuali della famiglia.
- **Formulazione breve, chiara e positiva:** le regole sono formulate in forma breve e chiara e, se possibile, anche positiva. Elencano quello che il bambino deve fare.
- **Introdurre regole logiche:** le regole devono essere facili da seguire e da rispettare.
- **Annotare:** le regole devono essere scritte (o eventualmente disegnate) e tenute in vista.
- **Le regole comportano conseguenze:** se un bambino rispetta una regola, la reazione è positiva. Per le regole quotidiane può essere di aiuto anche un piano di ricompensa. Se un bambino non rispetta le regole ci saranno delle conseguenze.
- **Tenere salde le conseguenze:** introdurre solamente regole facili da rispettare.
- **Costanza:** per imparare le regole è importante avere costanza. "Per ogni regola vale la regola." Alcune volte però, bisogna essere flessibili. Per alcune regole possono essere fatte eccezioni, che, naturalmente, vanno dichiarate come tali.

### Comportamenti favorevoli dei genitori in rapporto ai limiti

I bambini hanno bisogno di genitori **presenti** che:

- **li apprezzino**
- **pretendano e pongano dei limiti**
- **favoriscano la loro autonomia**



### **Apprezzare significa:**

- **Riconoscere il bambino** nella sua individualità e particolarità.
- Coltivare col bambino e in famiglia un **rapporto pieno di rispetto**.
- **Partecipare, sostenere e aiutare:** prendere parte al mondo del bambino, aiutandolo quando ne ha bisogno e inoltre dandogli conforto, coraggio ecc.
- Creare occasioni per stare **insieme**.

### **Pretendere e porre dei limiti significa:**

- **Dare fiducia ed esigere** a seconda del grado di sviluppo del bambino.
- **Risolvere i conflitti in modo costruttivo:** i conflitti sono sempre presenti, bisogna risolverli nel modo migliore.
- Avere e sostenere le **proprie opinioni** col bambino.
- Porre dei **limiti chiari:** più i limiti sono chiari meno il bambino è obbligato a verificarli. Limiti chiari danno al bambino sicurezza e regole di condotta.

### **Favorire l'autonomia significa:**

- **Prendere seriamente le necessità e i punti di vista** del bambino: è importante ascoltarlo con impegno per fargli sentire che lo prendete sul serio.
- **Essere disposti alla discussione e al compromesso:** soprattutto quando vi è la possibilità di trattativa.
- Concedere di **prendere decisioni da solo e di assumersi le proprie responsabilità** a seconda del grado di sviluppo del bambino.
- Dare spazio al bambino per fare le **proprie esperienze** e così imparare ad accettare successi e sconfitte.

### **Reazioni alle infrazioni: spiegare – chiedere – fare**

1. Attirare l'**attenzione** del bambino.
2. **Spiegargli** il problema e ricordargli le regole.
3. **Chiedere** al bambino se ha una soluzione da proporre oppure dargli nuovamente delle chiare istruzioni.
4. **Fare** seguire conseguenze positive o negative.



## Conseguenze positive e negative

Porre limiti e adottare conseguenze positive e negative. Conseguenze positive e negative permettono di imparare dalle proprie azioni o dal proprio modo di comportarsi. Le conseguenze positive favoriscono un comportamento corretto, mentre quelle negative limitano il desiderio di trasgressione.

### Conseguenze positive

- **Maggiore prestigio sociale:** lodare, sorridere, prestare attenzione, dedicare tempo, ecc. sono molto efficaci, perché generalmente hanno un effetto positivo. Spesso però viene prestata poca attenzione ad un comportamento corretto.
- **Premi materiali:** giocattoli, andare al cinema, regali vari, ecc. dovrebbero essere dati in proporzione, ma, fondamentalmente, dovrebbero essere evitati.
- **Lodate** il vostro bambino non appena ha eseguito un compito e lodatelo particolarmente se lo ha eseguito spontaneamente.
- **Trascorrere tempo insieme** è uno dei premi più importanti, che ha anche un influsso molto positivo sul rapporto tra genitori e bambino.

Esempi di conseguenze positive:

- Lodare; segni non verbali di approvazione (sorridergli, abbracciarlo); dedicargli tempo da trascorrere insieme (p.e. giocare, raccontargli una storia prima di dormire, portarlo allo zoo); un giocattolo in regalo, andare al cinema, cucinare una pietanza desiderata, applicare sistemi di ricompensa.

### Conseguenze negative

- Scegliete conseguenze negative **appropriate:** la punizione deve essere leggera e possibilmente adeguata all'età.
- Scegliete conseguenze che **possono essere messe in atto.** Non minacciate il bambino.
- Reagite possibilmente **subito:** ad un comportamento scorretto dovrebbe seguire rapidamente la punizione.
- Reagite in modo **tranquillo ma fermo.**
- **Non date spiegazioni:** questo non è il momento di discuterle!
- Con la punizione la questione è definitivamente chiusa: **Non fate ulteriori rimostranze e non pretendete alcuna promessa,** come "prometti che non lo farai più!"

Esempi di conseguenze negative:

- Reazioni logiche (p.e. quando un bambino disegna sul muro, togliergli la matita), privarlo dei privilegi, della libera uscita, ecc.



## Lodare

Lodare significa dire al bambino ciò che lui ha eseguito bene.  
Le lodi danno al bambino e anche ai giovani sicurezza e fiducia in sè. È importante che il bambino venga più lodato che criticato, perchè solo così può costruire attraverso il lavoro e i compiti eseguiti una buona stima di sè.

### Importante:

- **Stima:** dire sempre al bambino ciò che ha eseguito bene.
- **Ricordarsi di lodare** ogni **comportamento nuovo o migliorato**, anche se di poco, perchè non è necessario che tutto sia subito perfetto.
- **Lodate** il vostro bambino non appena ha eseguito un compito desiderato e lodatelo particolarmente se lo ha eseguito spontaneamente.
- Le lodi devono essere formulate in maniera **positiva**.
- Le lodi devono essere formulate **in maniera comprensibile**.
- Le lodi devono essere **sincere e meritate**.

### Tenete presente:

- Le lodi devono essere **positive e non devono contenere critiche:**
  - ☺ „Grazie di avere apparecchiato la tavola, mi hai aiutato molto.”
  - ☹ „Grazie di avere apparecchiato la tavola, perchè non puoi farlo sempre?”
- Le lodi devono seguire **immediatamente** senza essere rimandate:
  - ☺ „Mi fa molto piacere che, a tavola, ti sei comportato così educatamente.”
  - ☹ „Sabato scorso al ristorante ti sei comportato veramente bene.”
- Le lodi devono essere formulate in maniera **semplice e chiara:**
  - ☺ "Hai giocato così bene con le tue bambole che io ho avuto il tempo di cucinare.”
  - ☹ “Sono molto impressionata da come hai giocato da sola con le tue bambole, mentre io cucinavo.”
- Le lodi devono essere **adattate all'età** e allo **sviluppo** del bambino:
  - ☺ “Bravo che hai messo il tuo piatto nella lavastoviglie senza che nessuno te lo abbia richiesto.”
  - ☹ “Bravo che sei riuscito a non rovesciare la tua tazza di ovomaltina.” (Bambino di 10 anni a sviluppo normale)
- Le lodi devono essere **mirate** e non a casaccio e generalizzate:
  - ☺ “Il teatro tuo e di Salvatore è stato veramente divertente. Ho riso molto.”
  - ☹ “È molto bello che voi bambini siete così divertenti.”



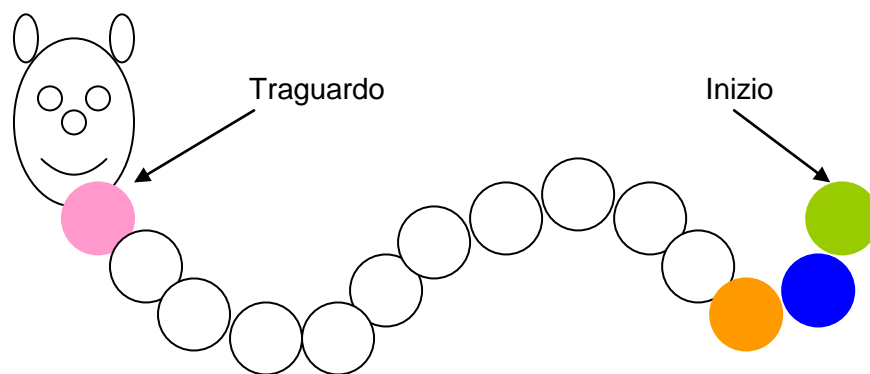


## Piano di ricompensa

Talvolta solo lodare non è sufficiente a far cambiare un comportamento radicato. In questi casi un piano di ricompensa è molto efficace. Quando il bambino si comporta come desiderato riceve dei punti, che in seguito, possono essere convertiti in un premio.

### Come creare un piano di ricompensa:

- **Decidete voi per quale comportamento assegnare punti.** Si è dimostrato molto efficace premiare il bambino già quando anche solo una parte del suo comportamento è corretta. È utile suddividere situazioni complesse in più parti in modo da potere premiare già piccoli progressi, evitando così di avere pretese eccessive.
- **Descrivete il problema nel modo più preciso possibile.** Scegliete all'inizio un problema non troppo complicato.
- **Descrivete quale comportamento desiderate in questa situazione.** Descrivete inoltre come verranno assegnati i punti.
- **Scegliete voi il sistema dei punti da assegnare al bambino quando si comporta correttamente.** I punti possono venire annotati da voi o dal bambino stesso con adesivi o con disegni (p.e. fiori, stelle o altro).
- **Stabilite insieme al bambino la lista dei premi speciali.** I soli punti non bastano a risolvere un problema. Compilate con il bambino una lista di desideri. Cominciate col fare una lista di tutte le proposte, anche quelle che voi non vorreste. Desideri sproporzionati (p.e. bicicletta, computer, vacanze, ecc.) non vanno neanche presi in considerazione, meglio orientarsi su piccoli premi (p.e. leggere una storia, fare un massaggio, giocare insieme, ecc.). I premi non devono essere sempre cose materiali, ma possono anche essere delle eccezioni alle regole (p.e. restare alzati più a lungo, guardare più a lungo la TV, ecc.) o attività da fare in comune. Fate una lista con 5 fino a 10 premi speciali con valore differente, da poco a molto.
- **Stabilite voi la quantità di punti necessari per ogni premio speciale.** Scegliete infine, in accordo con il bambino quale sarà il premio finale.



Esempio



### Come gestire un piano di ricompensa:

- **Mettete il piano di ricompensa in un posto ben visibile** (p.e nella camera del bambino, in cucina, sulla porta del frigorifero, ecc.). Chiedete al bambino, dove preferisce.
- **Ricordate il piano di ricompensa a vostro figlio.** Una volta stabilito il comportamento da correggere e il piano di ricompensa, cercate di fargli coraggio e comunicategli in quali circostanze guadagnerà punti.
- **Ogni volta che il bambino si è comportato correttamente dategli subito i punti meritati e lodatelo per l'impegno.** Per un comportamento scorretto invece spiegategli con tono neutrale il motivo per cui non ha ricevuto il punto.
- **Lodate il bambino per come si è comportato.** La sera, prima di andare a letto lodate il bambino per i suoi successi e stimolatelo per il giorno seguente.
- **Non togliete mai punti.** Un piano di ricompensa può funzionare solo se riferito al trattamento di un singolo problema. In nessun caso i punti guadagnati devono essere tolti per problemi concomitanti.
- **Non aspettatevi troppo!** Il bambino non riuscirà a ricevere tutti i punti già dall'inizio, ma anche se solo ne ricevesse la metà sarebbe sempre un successo. Se durante i primi tre giorni non guadagna alcun punto, potrebbe significare che le pretese sono troppo elevate o che la ricompensa è poco attraente. Modificate quindi il piano. Un miglioramento visibile generalmente si manifesta rapidamente se non resta completamente assente.
- **Commutazione dei punti in premio speciale.** Vostro figlio in rapporto ai punti guadagnati sceglie dalla lista un premio, che si è meritato e che, perciò, gli deve essere assolutamente dato.
- **Gli inizi sono sempre difficili!** Gestire un piano di ricompensa sembra più facile di quello che effettivamente è. Bisogna seguirlo e tenerlo aggiornato in maniera precisa, cosa che richiede attenzione e tempo.
- **A traguardo raggiunto sospendete il piano e i premi.** Dopo tre settimane al più tardi, anche in caso d'insuccesso, interrompete il programma, che perderebbe in ogni caso l'effetto desiderato.

### Come cambiare o porre fine ad un piano di ricompensa:

- Ampliate periodicamente i premi.
- Estendete il sistema anche ad altri comportamenti problematici.
- Non interrompete troppo rapidamente i piani di ricompensa.
- Rinunciate ad un piano di ricompensa fatto solo a titolo di prova.
- Riducete i punti per comportamenti non problematici.
- Ponete fine ad un piano di ricompensa lasciandolo cadere nel dimenticatoio.

**Non dimenticate di lodare il vostro bambino per il buon comportamento anche quando il piano di ricompensa è già terminato.**



## Quando i fratelli litigano

Come devono comportarsi i genitori?

Litigare tra fratelli è normale. Gli alterchi tra fratelli permettono lo sviluppo della propria identità.

- **Evitate di fare paragoni** tra i bambini, potrebbe fare scoppiare una grande rivalità. Ponete la vostra attenzione solo sul comportamento del bambino.
- Ponete delle **chiare regole di comportamento in famiglia e in caso di lite**. Evitate insulti, offese e percosse.
- **Come genitori, dovete mantenere un comportamento uniforme**. Evitate di discutere un eventuale disaccordo in presenza del bambino.
- Una lite, può essere a volte evitata, **eliminando l'elemento scatenante**.
- **Non intervenite ad ogni lite**. Regola generale: fratelli e sorelle hanno bisogno di aiuto quando uno o tutti e due vengono sottomessi o quando qualcuno viene offeso o ferito o quando oggetti vengono danneggiati.
- **Evitate di prendere le parti di un bambino colpevolizzando l'altro**. Provate a considerare cosa ha causato tale litigio. Informate chiaramente il bambino, che tale comportamento avrà delle conseguenze.
- **Attendete che il bambino cominci a calmarsi prima di riprendere la discussione**. Date e prendetevi il tempo per riacquistare la calma, per potere reagire in modo più tranquillo. Informate il bambino che la questione verrà discussa più tardi.
- Aiutate i bambini a trovare una **buona soluzione ai problemi o conflitti**, evitando di prendere posizione a favore di uno.

### La discussione del conflitto

- a. Chi comincia? I bambini possono decidere, se no ci si affida alla sorte.
  - b. Eventualmente cambiate il punto di vista. La madre o il padre riassumono i fatti in modo che questi siano chiari per tutti.
  - c. Esprimete ciò che ci si aspetta per trovare una soluzione: cosa si aspettano i fratelli e quale soluzione suggeriscono. Una soluzione potrebbe essere di evitarsi per un certo periodo di tempo, p.e., un giorno.
- Ai bambini piacciono **gli accordi e pianificare una ricompensa**. Tali attività li fanno sentire importanti e presi sul serio dai genitori.
  - **Programmate attività differenti**, soprattutto per bambini con poca differenza d'età.
  - **Trascorrete separatamente tempo con i vostri bambini** (p.e. una volta la mamma, un'altra il papà) in modo che i fratelli non debbano sempre dividersi i genitori. Non è necessario che sia una giornata intera. I genitori possono fare proposte e il bambino può scegliere.



## Paghetta settimanale/mensile

I bambini imparano a maneggiare i soldi quando cominciano ad averne a disposizione.

### Si consiglia:

- La paghetta non deve essere soggetta a condizioni e non è un mezzo di ritorsione.
- Decidete insieme al bambino quanti soldi deve ricevere.
- La paghetta deve essere a libera disposizione del bambino, in modo che possa decidere da solo come spendere i soldi e cosa comprare.

### Paghetta per bambini e giovani (secondo le direttive della "Budgetberatung Schweiz")

1° anno scolastico	Fr. 1.-	alla settimana
2° anno scolastico	Fr. 2.-	alla settimana
3° anno scolastico	Fr. 3.-	alla settimana
4° anno scolastico	Fr. 4.-	alla settimana
5° e 6° anno scolastico	Fr. 25.- fino a 30.-	al mese
7° e 8° anno scolastico	Fr. 30.- fino a 40.-	al mese
9° e 10° anno scolastico	Fr. 40.- fino a 50.-	al mese
dall' 11° anno scolastico	Fr. 50.- fino a 80.-	al mese

### Paghetta supplementare

A partire dalla scuola media ci si può accordare per un mensile. Questa contribuzione deve essere proporzionale alle necessità del giovane e al budget della famiglia.

	al mese
Paghetta (vedi sopra)	Fr. 30.- fino a 80.-
Telefonino	Fr. 10.- fino a 20.-
Vestiti/scarpe	Fr. 70.- fino a 80.-
Parrucchiere/cura del corpo	Fr. 30.- fino a 40.-
Bicicletta/moto	Fr. 10.- fino a 30.-
Materiale scolastico (senza libri e gite)	Fr. 10.- fino a 20.-

#### *Secondo necessità*

Pasti fuori casa fino a Fr. 10.- al giorno  
 Spese di viaggio (abbonamenti)  
 Libri/escursioni/soggiorni/sport

### **Ulteriori informazioni**

Budgetberatung Schweiz:

[www.budgetberatung.ch](http://www.budgetberatung.ch)

Codice civile svizzero Art. 323

III Provento del lavoro, assegno professionale

<sup>1</sup> Il figlio ha l'amministrazione e il godimento di ciò che guadagna col proprio lavoro e di quanto gli anticipano i genitori sulla sua sostanza per l'esercizio del mestiere o della professione.

<sup>2</sup> I genitori possono esigere dal figlio che vive con essi in economia domestica un adeguato contributo per il suo mantenimento.



## Orari d'uscita/party

Nel tempo libero i giovani devono potersi riprendere e riposare dalla quotidianità scolastica. Il tempo libero è tempo per vivere, tempo per amici, hobbies e per i propri interessi.

### Uscita

**I vostri figli devono rispondere alle seguenti domande:**

- Dove vai?
- Come ci vai e come torni?
- Chi incontri?
- Quando torni a casa?

In Svizzera gli orari d'uscita non sono regolati legalmente, perciò le seguenti proposte vi possono servire come regola:

Età	durante la settimana	fine settimana e durante le vacanze
6 - 8	a partire dalle 18.00h accompagnati da un adulto	
9 - 12	fino alle 19.30h	fino alle 21.00h
13 - 14	fino alle 20.30h	fino alle 22.00h
15 - 16	fino alle 21.30h	fino alle 23.00h

È importante che i giovani imparino a maneggiare il loro tempo libero e la loro libertà. Limiti e regole aiutano e danno sicurezza. Negoziare i limiti e le regole è necessario e deve essere adattato al luogo e alla situazione.

### Party

**I genitori devono chiarire i seguenti punti:**

- Organizzatore
- Luogo e indirizzo
- Responsabilità
- Inizio/fine
- A quale fascia di età è destinato?
- Soli o in compagnia? Con chi?
- Ritorno a casa
- Discutere possibili situazioni impreviste (p.e. cosa fai se non riesci a prendere il bus o il treno? Come reagisci se c'è un pestaggio?)

Se tutti i punti nominati sono chiari potete lasciare andare vostro figlio alla festa. In questo caso gli orari di rientro possono essere di circa 1 o 2 ore più tardi di quelli del fine settimana.

### **Ulteriori informazioni**

Portale per madri e padri in Svizzera:

Rivista per genitori:

Consulenza elettronica e informazioni per giovani:

Piattaforma informativa per giovani:

[www.wireltern.ch](http://www.wireltern.ch)

[www.fritzundfraenzi.ch](http://www.fritzundfraenzi.ch)

[www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)

[www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)



## Sonno

Il sonno è una delle fonti di energia più importanti. Tutti hanno bisogno di dormire bene. I genitori sono responsabili, che i bambini di età scolastica dormano abbastanza.

### Consigli per rilassarsi alla sera:

#### *Per i giovani*

- Fare giornalmente abbastanza moto (almeno 1-2h all'aria fresca).
- Discutere la giornata trascorsa.
- Andare a letto sempre alla stessa ora (anche se non si è ancora stanchi).
- La camera deve essere ben areata e non troppo calda.

#### *Per i bambini*

- Eseguire qualcosa di rituale alla sera quando si va a letto.
- Compagnia di peluches.
- Lasciare la luce del corridoio o un piccolo lume da notte acceso.
- Musica per dormire.
- Aiutare il bambino a rilassarsi (p.e. con un massaggio).

(citato da [www.neuenegg.com](http://www.neuenegg.com))

- I bambini hanno necessità di sonno diverse dagli adulti e necessitano più tempo per rilassarsi, quindi spegnete per tempo la televisione ed evitate giochi eccitanti. Eventuali rituali prima di addormentarsi possono essere di aiuto.
- È importante che i bambini in età scolare vadano a letto possibilmente sempre alla stessa ora e che ogni notte dormano tante ore di sonno quanto individualmente sono necessarie. Recuperarle in anticipo o dopo non è possibile.
- Se nonostante le raccomandazioni, il bambino dovesse avere ancora problemi di sonno, deve venir consultato uno specialista.

### Durata media del sonno in rapporto all'età:

1-4 anni	12 ore
5-6 anni	11.5 ore
7-9 anni	11 ore
10-11 anni	10.5 ore
12-13 anni	10 ore
14-18 anni	8.5-9 ore

Da non dimenticare: la quantità necessaria di sonno è diversa in ogni individuo! La regolarità è importante nella vita di ogni giorno come p.e. l'orario dei pasti, l'orario dei compiti, l'orario di andare a letto, l'organizzazione del tempo libero, ecc. Alcuni giorni della settimana possono essere organizzati diversamente.

### **Ulteriori informazioni**

Informazioni sullo sviluppo dell'infanzia  
Lavoro con i bambini e i giovani:

[www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)  
[www.neuenegg.com](http://www.neuenegg.com)



## Compiti

I compiti a casa sono necessari per un buon apprendimento scolastico. I loro contenuti devono essere imparati e memorizzati per venire dopo ricordati.

Quando i bambini, per fare i loro compiti, hanno spesso bisogno dell'aiuto dei genitori, questi devono incontrare l'insegnante per chiarire se il bambino ha un problema di apprendimento.

Per far sì che i compiti a casa vengano fatti, può essere di aiuto che bambini e genitori si attengano ai seguenti punti:

→ **Condizioni di lavoro ottimali**

Buona illuminazione, posto di studio sempre uguale (ottimale sarebbe avere uno scrittoio proprio), tavolo ordinato e, se possibile, tavolo e sedia regolabili, temperatura dell'ambiente tra 18 e 22 gradi, niente giocattoli in giro.

→ **Durata dei compiti**

Fissare il tempo da dedicare ai compiti a casa (meglio fare un piano settimanale). Fare i compiti con regolarità è molto importante, p.e. dopo la scuola o dopo il pranzo. È preferibile evitare la sera quando l'efficienza è minore e anche perché la mente del bambino resterebbe occupata tutto il giorno dal pensiero di dover fare ancora i compiti prima di andare a dormire.

1a/2a classe:	1 ½ h per settimana
3a/4a classe:	2 h per settimana
5a/6a classe:	3 h per settimana
7a – 9a classe:	4 h per settimana

→ **Pause**

I bambini della scuola primaria, al più tardi, dopo 30 minuti di compiti, hanno bisogno di 5-10 minuti di pausa per bere e prendere una boccata d'aria. Dopo 60 minuti la pausa si allunga a 10-15 minuti e dopo 90 minuti di compiti una pausa di 30 minuti diventa necessaria. Durante le pause cercate di organizzare, assieme al bambino, delle attività creative, come p.e. disegnare, giocare o rilassarsi.

→ **Fine dei compiti**

Quando credete che il vostro bambino ha studiato abbastanza e non è più efficiente, ma stanco ed esausto, è ora di interrompere. Conviene smettere per tempo prima che sia raggiunta la soglia dell'esaurimento o della frustrazione, che altrimenti si potrebbe proiettare sulle prossime attività.

### Ulteriori informazioni

Schulpsychologischer Dienst Horgen:

[www.spdhorgen.ch](http://www.spdhorgen.ch)

Sito web per compiti e diverse informazioni sulle materie: [www.simplyscience.ch](http://www.simplyscience.ch)



## Sostanze/droghe

Con la pubblicità, la televisione e nella vita di tutti i giorni, veniamo continuamente confrontati con sostanze che danno dipendenza. Questo vale anche per i bambini e per i giovani, perciò è importante imparare come comportarsi con: alcool, tabacco, cannabis e altre sostanze.

→ **Nel Canton Berna la legge prevede:**

**proibizione di vendita e spaccio di:**

- **alcool** (birra, vino, sidro) ai **minori di anni 16**
- **liquori** (aperitivi, alcopops) ai **minori di anni 18**
- **tabacco** ai **minori di anni 18**

Il consumo, la coltivazione, il possesso e il commercio di **cannabis** e altre sostanze psicoattive è **proibito e punibile dalla legge**.

→ **Cosa possono fare i genitori?**

- Stabilite delle regole per i vostri figli in rapporto al fumo, al bere o al consumo di altre sostanze. Controllate nel modo più rigoroso possibile.
- I genitori hanno un'importante funzione di esempio. Fate vedere ai vostri figli cosa vuol dire essere moderati nel bere e nel fumare.
- Prendetevi tempo per ascoltare e mostrate interesse quando vostro figlio ne parla o ne vorrebbe parlare.
- Trasmettete ai vostri figli autostima, consapevolezza e senso di responsabilità.

→ **Come comportarsi in caso che accada l' indesiderabile?**

Se vostro figlio dovesse tornare a casa ubriaco, per prima cosa mantenete la calma, non rimproveratelo, ma assistetelo. È importante non aiutarlo togliendogli le conseguenze sgradevoli p.e. firmandogli la giustificazioni per l'assenza dalla scuola.

Una conversazione chiarificatrice il giorno dopo può essere di aiuto. Evitate di promettere proibizioni, perché ciò può portare caparbietà. Se si tratta di un caso isolato è meglio non sopravvalutare l'accaduto e parlarne obiettivamente.

**Continuate a controllare il consumo d'alcool di vostro figlio:**

- Vostro figlio, beve regolarmente?
- Avete a casa riserve di alcool dove vostro figlio si serve?

In questo caso dovete allarmarvi. Non esitate a ricorrere ad un aiuto professionale. Potete ricevere aiuto nelle vostre vicinanze, p.e. da:

- *Consultorio psicosociale*
- *Consultorio per droghe*

p.e. Istituto svizzero di prevenzione dell'alcolismo e altre tossicomanie: [www.sfa-sipa.ch](http://www.sfa-sipa.ch)  
Dipendenze Svizzera: [www.dipendenzesvizzera.ch](http://www.dipendenzesvizzera.ch)  
Consulenza telefonica per giovani [Tel.147](tel:147)

- *Consultorio giovanile*
- *Ufficio d'igiene*
- *Psicologi scolastici*





## Sessualità

Parlate di sessualità con i vostri figli in maniera adeguata all'età e al loro desiderio di sapere, aiutatevi con libri illustrati e opuscoli per genitori. I bambini non vogliono e non devono sapere tutto in dettaglio, ma non vogliono neanche essere presi in giro rimandando le spiegazioni a tempo indeterminato.

La prima fonte obiettiva d'informazioni sullo sviluppo del corpo e sulla contraccezione sono i genitori o la scuola.

### → Consigli per una discussione sulla sessualità:

- Chiamate le cose per nome.
- Nel caso che al primo approccio dovesse risultare un'atmosfera imbarazzante, abbiate pazienza e riprovate un'altra volta.
- Rispettate la volontà di vostro figlio se non vuole dirvi tutto, l'importante è stabilire una certa confidenza.
- Nonostante molte preoccupazioni sulla gravidanza indesiderata, la violenza sessuale e la HIV/SIDA, è importante anche citare gli aspetti belli della sessualità.
- Cercate di ricordarvi cosa avreste desiderato sentire dai vostri genitori quando ne avete parlato.  
Quale è il vostro atteggiamento verso la sessualità?

### Ulteriori informazioni

Infogiovani:

<http://www4.ti.ch/generale/infogiovani/home/>

Berner Gesundheit (offerte della pedagogia sessuale):

[www.bernergesundheits.ch](http://www.bernergesundheits.ch)

Piattaforma informativa nazionale:

[www.isis-info.ch](http://www.isis-info.ch)

Aidshilfe Bern:

[www.ahbe.ch](http://www.ahbe.ch)

Piattaforma informativa per giovani:

[www.feelok.ch](http://www.feelok.ch) / [www.lilli.ch](http://www.lilli.ch)



## Media

I media hanno una grande importanza nella nostra società e perciò sono un argomento ricorrente nell'educazione dei bambini e dei giovani.

→ **Importanti aspetti dell'uso dei media sono che i bambini:**

- non siano esposti ai media prima del 2° anno di vita.
- ne facciano uso solo dopo la scuola e non di mattina o sul mezzogiorno.
- in età di asilo o di scuola primaria ne facciano uso al massimo ½-1 ora al giorno (sia che si tratti di televisione, internet o chat).
- della scuola secondaria ne facciano uso al massimo per 2 ore al giorno. È importante che la durata venga concordata.

### Televisione

È importante che i bambini non facciano i loro compiti guardando la televisione. Il televisore è un sistema d'intrattenimento che può rendere i bambini passivi riducendo la concentrazione e la prestazione scolastica e che può portare anche problemi corporali, come sovrappeso e mancanza di movimento. È quindi importante che i vostri figli facciano un uso moderato della televisione attenendosi ad alcune regole.

**Dove e come i vostri figli possono guardare la televisione:**

#### Dove

La televisione non deve essere in camera dei bambini per evitare che:

- venga guardata troppo a lungo.
- non ci sia alcuna possibilità di controllo.
- facciano i compiti distrattamente.

#### Come

- vostro figlio deve chiedere l'autorizzazione.
- scegliete il programma insieme a vostro figlio.
- se possibile guardatelo assieme e commentatelo.
- finita la trasmissione spegnete il televisore.

→ **Alternative possibili alla televisione:**

Ascoltare programmi per bambini alla radio, cassette di favole o libri raccontati, guardare libri illustrati, disegnare, giocare, leggere, ecc.

### Chattare

I nuovi media, computer, internet e telefonini esercitano una grande attrazione. È quindi importante che i bambini e i giovani ne facciano un uso ragionevole e responsabile ponendo le basi per il futuro quando la necessità dell'informazione e del sapere sarà maggiore.

#### Rischi e pericoli

Molti utenti dell'internet o chat-partner si presentano come persone che in realtà non sono (p.e uomini anziani dichiarano di avere 12 anni o un'età uguale all'interlocutore).

#### Avere due indirizzi e-mail può essere pratico

Un indirizzo da usare con persone conosciute, un altro da usare per chattare con gente sconosciuta.

#### Dare informazioni personali solo a gente conosciuta

Non dare nomi di amici, parenti, ecc. a gente sconosciuta.



### **Evitate di dare appuntamenti a sconosciuti**

Non dare foto e appuntamenti ad estranei

### **Chattate insieme a vostro figlio**

Solo così potete controllare cosa fa e imparare reciprocamente

### **Prestate attenzione all'umore di vostro figlio mentre chatta**

È imbarazzato quando chatta? Quali siti vengono guardati? Parlatene.

### **Concordate col bambino delle chiare regole per chattare**

Le regole sono più utili delle proibizioni, perché sono state concordate.

### **Siate diffidenti quando qualcuno con cui chatta vostro figlio fa una delle seguenti affermazioni o qualcosa di simile:**

- „Ci conosciamo già da tanto tempo“
- „Tu sei così giovane e bella“
- „Se ci incontriamo, ti prometto che.....“
- „Mi puoi descrivere il tuo aspetto e il tuo grado di sviluppo?“ (spesso come interesse mascherato tra ragazze come p.e. se ha già i peli del pube, ecc.)
- Quando lui o lei parla solo di sesso o continua a fare domande pertinenti
- Quando incute paura o intimidisce vostro figlio scrivendogli “ Lo dirò ai tuoi genitori o ai tuoi maestri, ecc.”

## **Internet**

L'Internet è al giorno d'oggi un mezzo diffuso e indispensabile, ma anche pericoloso. Ed è per questo molto importante che i bambini imparino come comportarsi nell'utilizzo dei media.

### **Navigate in internet con vostro figlio**

[www.fit4chat.ch](http://www.fit4chat.ch)

informazioni della polizia cantonale di Lucerna  
a partire da 10 anni

[www.internet-abc.ch](http://www.internet-abc.ch)

a partire da 8 anni

[www.kidsville.de](http://www.kidsville.de)

indicato dalla 3a alla 6a classe

[www.kinderbrauser.de](http://www.kinderbrauser.de)

mezzo di ricerca per bambini

[www.blinde-kuh.de](http://www.blinde-kuh.de)

gruppo di consulenza in internet e possibile  
scambio per bambini (blogs)

[www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)

### **Filtri**

[www.blinde-kuh.de](http://www.blinde-kuh.de)

mezzo di ricerca per bambini

[www.salfeld.de](http://www.salfeld.de)

applicazioni di elevata sicurezza per tutti gli  
attuali sistemi Windows

### **In francese**

[www.logprotect.net](http://www.logprotect.net)

per controllo da parte dei genitori

[www.filtera.info](http://www.filtera.info)

informazioni sui filtri

### **In caso di trasgressione alla legge da parte di un chat-partner di vostro figlio**

[www.kobik.ch](http://www.kobik.ch)

servizio di coordinazione per la lotta contro la  
criminalità su Internet (SCOCI)



## Videogiochi

Videogiochi con manifestazioni di estrema violenza sono proibiti dalla legge, però la loro diffusione non riesce ad essere bloccata. Così esistono copie false prive di censura. È importante che si stia attenti alle indicazioni riguardanti l'età permessa. Dovete inoltre fissare con vostro figlio la durata del gioco e informarlo poco prima dello scadere del tempo in modo che possa terminare il gioco cominciato. Altrimenti valgono le stesse regole come per la televisione.

[www.usk.de](http://www.usk.de)

[www.siea.ch](http://www.siea.ch)

[www.schulverlag.ch](http://www.schulverlag.ch)

(software d'intrattenimento)

(PEGI raccomandazione d'età)

(prospetto di software del "Schulverlag")

## Ulteriori informazioni

Informazioni con consigli d'età per DVD e videogiochi:

[www.pegi.info](http://www.pegi.info)

Controllare siti dell' Internet:

[www.parents-friend.de](http://www.parents-friend.de)

Mezzo di ricerca per i bambini:

[www.blinde-kuh.de](http://www.blinde-kuh.de)

Informazioni sui media e le competenze con i media:

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

Giudizio di comparazione per i videogiochi:

[www.gametest.ch](http://www.gametest.ch)

Informazioni sull'educazione:

<http://www.elternclubschweiz.ch/artikel/medienkonsum-regeln-fuer-kinder>

Competenza mediatica:

<http://www.projuventute.ch/Pros-des-medias.2092.0.html?L=2>

<http://www.clubsvizzerodeigenitori.ch/articolo/i-bambini-su-internet>

[http://www.psychologie.zhaw.ch/fileadmin/user\\_upload/psychologie/Downloads/Forschung/FAQ\\_Medienkompetenz/FAQ\\_Medienkompetenz\\_ZHAW.pdf](http://www.psychologie.zhaw.ch/fileadmin/user_upload/psychologie/Downloads/Forschung/FAQ_Medienkompetenz/FAQ_Medienkompetenz_ZHAW.pdf)

Chattare:

<http://www.klicksafe.de/themen/kommunizieren/chat/welche-risiken-gibt-es-fuer-kinder-und-juendliche-beim-chatten/>



# Appunti

---





---

Kantonale Erziehungsberatung Bern  
Effingerstrasse 12  
3011 Bern  
Telefon 031 633 41 41 / Telefax 031 633 41 91  
E-Mail: [eb.bern@erz.be.ch](mailto:eb.bern@erz.be.ch)