

IL CUORE DI UN LIBRO



- ♦ l'essenza del libro
- ♦ risparmio della risorsa <tempo>
- ♦ invito alla lettura e approfondimento del tema
- ♦ espansione dei propri orizzonti conoscitivi ☺



I cinque linguaggi dell'amore dei bambini

Utilità

Il libro riesce a toccare ogni argomento in modo completo (il lutto, l'importanza del ruolo del padre, ecc.) ed è corredato di una parte finale completamente pratica che consente di arrivare subito alla soluzione dei propri problemi, con esercizi da fare da soli e in gruppo per aiutare tutti a guardarsi dentro e vedere dentro gli altri.

Scritto da chi ha molta esperienza nel campo delle relazioni affettive e lavora con passione nel proprio settore. Ricco di esempi che vengono dall'attività professionale degli autori.

Non si limita alla fase dell'infanzia, ma fornisce consigli

utili e importanti anche per l'adolescenza.

Questo libro è un invito a riflettere sul perché alcuni paesi sono molto più evoluti di altri.

Potenziali

A tratti, una rilettura più attenta avrebbe potuto rendere la traduzione italiana leggermente più naturale e scorrevole.

Alcuni lettori potrebbero trovarlo un po' antiquato in alcuni punti come per la parte relativa ai comportamenti da seguire per correggere il comportamento dei figli, ma un'attenta lettura permette di comprendere che si tratta di idee ancora meritevoli di attenzione.



ACQUISTA QUI

Titolo: I cinque linguaggi dell'amore dei bambini

Autori: Gary Chapman, Ross Campbell

Editore: Elledici

Data di Pubblicazione: Marzo 2005

ISBN: 8801028962

Pagine: 208

Tutti i diritti sono riservati. È vietata qualsiasi riproduzione e utilizzo del presente contenuto in qualsiasi forma senza autorizzazione scritta da Sara Bassot. Il presente contenuto NON sostituisce in alcun modo il libro integrale.

I CINQUE LINGUAGGI DELL'AMORE DEI BAMBINI

Tutti gli esseri umani hanno in se stessi un serbatoio emozionale che ha bisogno di essere continuamente riempito d'amore. Quando questo serbatoio è pieno, tutto scorre bene nella vita e si riescono ad affrontare tutte le difficoltà. Se questo serbatoio è vuoto, tutto diventa più difficile.

Nessuno può riempire da sé questo recipiente, abbiamo bisogno gli uni degli altri. Tutti sentiamo il bisogno di amare e di essere amati, ma anche nella sfera dell'affettività ognuno usa un linguaggio proprio e spesso le persone non riescono a cogliere l'affetto di chi li ama.

Il bisogno di ricevere amore e soprattutto di sapere di essere amati in modo incondizionato è di particolare importanza per i bambini. Tutti gli aspetti dello sviluppo di un bambino richiedono una base d'amore. Innanzitutto, i piccoli hanno bisogno di sapere che sono amati in modo incondizionato per diventare adulti maturi e responsabili, ma l'amore è anche il fondamento per garantire che i bambini diventino adulti che sanno dare e ricevere amore, evitando così di rinunciare a una parte molto importante della loro vita.

I bambini sono sensibili a tutti i linguaggi dell'amore, tuttavia fin da piccoli già si orientano a parlare un linguaggio specifico che consente loro di comprendere meglio l'amore

degli altri e soprattutto quello dei genitori.

Nel rapporto educativo è importantissimo tenere presente quel loro linguaggio ed è fondamentale comunicare l'affetto nel loro linguaggio principale.

Pur parlando un linguaggio particolare dell'amore, i bambini traggono beneficio da tutte le modalità di comunicarlo. Bisogna anche tenere presente che nel corso del tempo, il loro linguaggio principale dell'amore potrebbe cambiare.

Tutti i genitori amano i propri figli, ma non è altrettanto scontato che i figli si sentano amati. Molti bambini affermano di non sentirsi amati, nonostante i loro genitori li amino. Questo perché ognuno di noi parla un linguaggio dell'amore diverso e questo può capitare anche tra genitori e figli.

Nulla rende un bambino più disperato della carenza d'affetto, per questo ogni genitore deve offrire ai propri figli amore incondizionato attraverso cinque linguaggi principali:

- **il contatto fisico**
- **le parole d'incoraggiamento**
- **i momenti speciali**
- **i doni**
- **i gesti di servizio**

Nelle famiglie con più bambini, ognuno di loro potrebbe parlare un linguaggio dell'amore diverso.

I genitori devono individuare il linguaggio dell'amore principale per ognuno dei propri bambini e parlare con ciascuno soprattutto il linguaggio dell'amore che è più importante per lui, oltre a tutti gli altri.

Parlare il linguaggio principale dell'amore del proprio bambino non significa avere la garanzia che non si verifichino mai episodi di ribellione, ma l'amore gli infonderà sicurezza e speranza e sarà il pilastro del rapporto educativo, facendo in modo che possano scaturire occasioni positive anche da stati d'animo e da eventi negativi.

Nell'educare i bambini, tutto dipende dal rapporto d'amore. Se il bisogno d'affetto del bambino non è soddisfatto, nulla è efficace. Solo se si sente sufficientemente amato e considerato un bambino può dare il

meglio di sé, agire come dovrebbe, sviluppare al meglio le proprie potenzialità.

Solo parlando il linguaggio dell'amore del bambino è possibile riempire il suo serbatoio emozionale d'amore. Solo così sarà più facile educarlo e, se necessario, disciplinarlo.

La forza che viene da questo serbatoio emozionale pieno lo alimenterà nei giorni impegnativi dell'infanzia e dell'adolescenza.

Il vero amore è sempre incondizionato, accetta e incoraggia il bambino per chi è, non per quello che fa. Qualunque cosa faccia o non faccia, il genitore continua ad amarlo.

L'amore condizionato invece è basato su qualcosa di diverso dal fatto che il figlio esista. Si basa sui risultati ed è spesso associato a tecniche educative che prevedono doni, ricompense e privilegi per i bambini che si comportano nelle modalità desiderate.

Solo l'amore incondizionato può prevenire problemi come il risentimento, la sensazione di non essere amato, il senso di colpa, il timore e l'insicurezza. Solo amando i genitori che amano i figli incondizionatamente saranno in grado di comprenderli appieno e di gestire i loro comportamenti, buoni o cattivi che siano.

Il serbatoio emozionale può svuotarsi regolarmente e ha bisogno di essere riempito di amore incondizionato.

A chi si rivolgono gli autori

Gli autori di questo libro si rivolgono ai genitori, agli insegnanti e a tutti coloro che lavorano con i bambini perchè possano soddisfare in modo efficace il loro bisogno emozionale e affettivo.

Obiettivo del libro

Il libro tratta del bisogno d'amore dei bambini e di come lo si può offrire loro e fare comprendere.

Ricevere amore e imparare a dare amore é il terreno da cui sorgono tutti gli sforzi umani positivi.

Il bisogno di affetto è il bisogno emozionale più grande e influenza in modo notevole il rapporto con i bambini. Le necessità materiali sono più facili da riconoscere, ma non cambiano la vita. Offrire amore ai bambini significa invece favorire la loro crescita e offrire loro salute mentale ed emozionale. Gli educatori sono responsabili in merito.

Obiettivo del libro é dunque portare ogni educatore a riflettere su un aspetto fondamentale della propria azione educativa: soddisfare il bisogno d'amore dei bambini.

L'importanza di offrire ai bambini un ambiente sicuro e pieno d'amore

I bambini hanno bisogno di crescere in famiglie sicure e piene d'amore dove le loro energie possono essere canalizzate in attività produttive. Non dovrebbero cercare altrove, per tutta la vita, l'amore che non hanno ricevuto in casa.

I bambini che si sentono veramente amati risponderanno in modo positivo alla guida dei genitori in tutti gli ambiti della loro vita.

I genitori hanno la responsabilità di insegnare ai loro figli a gestire l'ira in modo maturo e questo é forse il loro compito più difficile. Il successo in questo ambito inizia con l'amore. Se i bambini si sentono veramente amati, risponderanno in modo positivo alla guida dei genitori in tutti gli ambiti della loro vita.

Come il bisogno d'amore si evolve

Anche i sentimenti d'ira possono essere incanalati positivamente, quando il bambino percepisce l'amore sincero dei genitori. È più probabile che prenda in considerazione e accetti i loro suggerimenti.

I genitori che aiutano i loro figli adolescenti a gestire l'ira costruiranno una relazione d'amore più stretta e profonda.

I bambini sono in primo luogo creature emozionali e la loro comprensione del mondo è emozionale.

Molti studi hanno dimostrato che lo stato emozionale della futura mamma influenza persino il bambino non ancora nato. Il feto reagisce all'ira o alla felicità della madre. Durante il periodo della crescita, i bambini sono estremamente sensibili allo stato emozionale dei loro genitori. Sono quindi particolarmente sensibili sia alle nostre manifestazioni d'amore, sia alla nostra ira.

Durante l'infanzia i bambini non distinguono tra latte e tenerezza, tra cibo solido e amore. Senza cibo, muoiono di fame, senza amore muoiono a livello emozionale e potrebbero rimanere disadattati per tutta la vita.

Diverse ricerche indicano che le fondamenta emozionali della vita si gettano nei primi diciotto mesi, in particolare nel rapporto tra madre e figlio. Il cibo per la futura salute emozionale è costituito dal contatto fisico, dalle parole gentili e dalla tenera cura.

I bambini acquisiscono un maggior senso di identità quando cominciano a separarsi dal loro oggetto d'amore. Anche se già a questa epoca la madre può essersi allontanata dalla vista del bambino, ora il bambino ha la capacità di allontanarsi dalle persone da cui dipende. Pian piano diventa più socievole e impara ad amare in modo più attivo.

**Essere maturi
emozionalmente
influenza le
capacità di
apprendimento**

Non è più un individuo che riceve amore in modo passivo, ma ha la capacità di rispondere. In questa fase, si tratta più di una capacità di possedere l'amato che di dare se stesso. Negli anni successivi, la capacità di esprimere amore del bambino aumenta e, se continua a ricevere amore, il piccolo offrirà sempre più amore.

Un bambino che diventa adolescente con un serbatoio emozionale vuoto è particolarmente vulnerabile ai problemi che caratterizzano questi anni. Soprattutto i bambini allevati in un clima di amore condizionato, quando raggiungono l'adolescenza spesso manovrano e controllano i genitori, quando non sono compiaciuti, frustrano i genitori. Provano ira, risentimento e fingono.

L'adolescente scatenato è un bambino convinto che nessuno lo ami.

Le fondamenta dell'amore gettate durante i primi anni di vita influenzano anche la capacità del bambino di imparare e determinano in larga misura la sua capacità di acquisire nuove informazioni. Molti bambini vanno a scuola scarsamente preparati a imparare perché non sono emozionalmente pronti ad apprendere. I bambini hanno bisogno di raggiungere opportuni livelli emozionali di maturità, prima di essere in grado di imparare in modo efficace a un livello consono alla loro età. Cambiare scuola o insegnanti potrebbe non essere sufficiente, bisogna assicurarsi che i bambini siano emozionalmente pronti a imparare.

Prima di proporre qualsiasi forma di educazione o di disciplina efficace a un bambino, è necessario riempire il suo serbatoio emozionale.

I genitori non offrono mai troppo amore

L' amore incondizionato

I genitori non offrono mai troppo amore. L'affetto ricevuto dalla madre e dal padre determinerà la differenza tra bambini felici e ben inseriti nel loro contesto e bambini insicuri, adirati, inviccinabili e immaturi.

Un bambino che ha un serbatoio emozionale pieno può inoltre rispondere alla guida dei genitori senza risentimento.

E' compito dei genitori aiutare i loro bambini a sviluppare le loro capacità peculiari perchè i bambini avvertano il senso di realizzazione che deriva dall'uso delle proprie capacità. La madre e il padre devono mantenere il delicato equilibrio tra spingere e incoraggiare.

Amare i propri figli solo quando soddisfano le proprie aspettative li farà sentire incapaci e li renderà convinti che fare del loro meglio sia inutile perchè non é mai abbastanza. Saranno sempre tormentati dall'insicurezza, dall'ansia, da una ridotta autostima e dall'ira. Per evitarlo, ogni genitore deve ricordare le proprie responsabilità per la crescita globale dei figli e amarli in modo incondizionato.

Chi ama in modo incondizionato mostra affetto ai figli a prescindere da tutto. Il bambino è amato a prescindere dalle sue doti, dalle sue capacità e dai suoi handicap, a prescindere da come ci si aspetta che egli sia e dal modo in cui agisce.

E' difficile praticare questo tipo di affetto ma può essere utile ricordare che:

- si ha a che fare con dei bambini che tenderanno a comportarsi da bambini.
- Molti comportamenti infantili sono spiacevoli.
- L'amore dei genitori permette ai figli di maturare e di abbandonare i comportamenti infantili.comportamento più maturo.

Aiutare i figli a sviluppare un giusto senso di autostima

La crescita e il comportamento dei figli sono responsabilità più dei genitori che dei figli stessi.

I bambini che ricevono amore condizionato non si sentono veramente amati e questo danneggerà l'immagine che hanno di sé, li farà sentire insicuri e impedirà loro di acquisire un maggiore autocontrollo e un comportamento più maturo.

Al contrario, se i figli sono amati incondizionatamente, staranno bene con se stessi e saranno in grado di controllare la loro ansia e il loro comportamento quando diventeranno adulti.

Purtroppo sono pochi i bambini che si sentono amati e curati incondizionatamente. Questo accade perchè i bambini reagiscono alle azioni, è dunque necessario amarli, non solo a livello verbale, ma anche con il comportamento.

I bambini avvertono lo stato d'animo dei genitori, ma il comportamento può farli sentire ugualmente amati e avvertendo il contrasto tra lo stato d'animo dei genitori e l'atteggiamento, comprenderanno lo sforzo dei genitori e li apprezzeranno ancora di più.

Naturalmente il comportamento che si tiene con i propri figli deve essere adeguato all'età.

Gli adolescenti si comportano in maniera diversa rispetto ai bambini piccoli, ma non sono ancora adulti maturi e ci si deve aspettare che sbaglino. Bisogna mostrare pazienza nei loro confronti, mentre imparano a crescere.

I bambini hanno bisogno di un giusto senso di autostima. Se hanno una percezione troppo alta di se stessi, si sentiranno superiori agli altri, un dono di Dio al mondo che merita di avere tutto ciò che desidera. I bambini che sottovalutano il proprio valore saranno afflitti da pensieri che renderanno la sua realtà un "non posso", "non ho fatto".

Ogni bambino ha bisogno di sicurezza

Ogni bambino deve sviluppare capacità relazionali

Ogni genitore ha il compito di assicurarsi che i propri bambini sviluppino una buona autostima, in modo che si considerino membri importanti della società, con capacità specifiche e sentano il desiderio di essere utili.

In un mondo sempre più pieno di incertezze, molti bambini hanno il timore di essere abbandonati dai genitori perchè i genitori dei loro amici si sono separati o perchè uno dei due ha lasciato la famiglia.

Ogni bambino dovrebbe imparare a trattare tutte le persone come individui di uguale valore per essere in grado di costruire rapporti di amicizia caratterizzati da equilibrio nel dare e nel ricevere. Senza questa capacità, i piccoli potrebbero sviluppare una chiusura verso gli altri e mantenerla anche nell'età adulta. I bambini privi delle capacità relazionali di base, potrebbero diventare anche individui che esercitano un controllo spietato sugli altri e calpestano chiunque per raggiungere i propri obiettivi.

Un aspetto importante delle capacità relazionali é la facoltà di rapportarsi in modo corretto all'autorità. Il successo in tutti gli ambiti della vita dipende dalla capacità di comprendere e di rispettare l'autorità.

CONTATTO FISICO

Il contatto fisico é una tra le voci piú forti dell'amore. E' come urlare "ti voglio bene".

I baci e gli abbracci sono il modo piú comune di parlare questo linguaggio, ma ci sono altri modi. Un papà solleva in alto il suo bambino, si gioca a fare girotondo, si leggono le favole tenendo i piccoli in braccio.

Spesso il contatto fisico non é frequente tra genitori e figli. Molti genitori toccano i loro figli solo quando é necessario, per vestirli, ad esempio.

I bambini hanno però bisogno del contatto fisico ed è anche il modo piú facile per un genitore di manifestare affetto, anche quando sono impegnati.

Diversi studi hanno dimostrato che i bambini che vengono presi in braccio, abbracciati e baciati sviluppano una vita emozionale piú sana di quelli che vengono lasciati per lunghi periodi di tempo senza contatto fisico.

I bambini hanno bisogno di ricevere anche il contatto fisico di altri adulti importanti come i nonni o gli insegnanti. Ognuno dovrebbe sentirsi libero di abbracciare e baciare i propri bambini o i parenti in età infantile, i figli dei propri amici.

Il contatto fisico nei primi anni di vita

Nei primi anni di vita, i bambini hanno molto bisogno del contatto fisico. Nelle società moderne e frenetiche però, spesso per molti genitori non è possibile. Una soluzione potrebbe essere fare in modo che la persona che sostituisce la madre offra al piccolo un affettuoso contatto fisico e se ne prenda cura come farebbe lei. I neonati comprendono la differenza tra un contatto fisico affettuoso e uno duro o irritante. I genitori dovrebbero fare di tutto per assicurarsi che i loro bambini siano trattati con affetto durante le ore in cui sono lontani da loro.

Quando un bambino cresce e diventa più attivo, il bisogno di contatto fisico non si riduce: baci e abbracci, "lotte" sul pavimento, forme gioiose di contatto fisico sono fondamentali per lo sviluppo emozionale del bambino. I bambini hanno bisogno ogni giorno di contatto fisico espresso in molte forme importanti e i genitori dovrebbero compiere ogni sforzo per garantire queste espressioni d'amore, anche se non rientrano nella propria indole. Quando se ne comprende l'importanza, si è motivati a cambiare.

Il contatto fisico è tanto importante per i bambini che per le bambine. Più i genitori mantengono pieno il serbatoio emozionale del proprio bambino, più salde saranno la loro autostima e l'identità sessuale.

Esprimere amore attraverso il contatto fisico ai bambini in età scolare

I bambini in età scolare hanno ancora un disperato bisogno di contatto fisico. Un abbraccio dato ogni mattina, quando si esce da casa, può costituire la differenza tra la sicurezza emozionale e l'insicurezza per tutto il giorno.

Un abbraccio al ritorno da scuola, può fare in modo che il bambino trascorra una serata tranquilla caratterizzata da attività costruttive invece di fare chiasso per cercare di attirare l'attenzione dei genitori.

A scuola infatti, si affrontano ogni giorno nuove esperienze e la famiglia dovrebbe essere un porto sicuro.

I bambini che si avvicinano all'adolescenza

Ci sono bambini, soprattutto tra i sei e i nove anni, che sembrano infastiditi dal contatto fisico, ma ne hanno ancora bisogno. Reagiscono positivamente però a contatti più vigorosi, come la "lotta" o le strette di mano. Le bambine di solito non mostrano insofferenza verso forme di contatto fisico più tenere, perchè, a differenza dei bambini, non attraversano la fase in cui sembrano infastiditi dal contatto fisico.

In questa fase della vita gran parte del contatto fisico per i bambini avviene con il gioco di squadra, come il calcio che è uno sport di contatto. Ma è essenziale che anche i genitori dimostrino affetto con pacche sulla spalla, magari, accompagnate da parole di incoraggiamento.

Un modo per stare a stretto contatto con i figli per lungo tempo è raccontare una favola tenendoli in braccio.

Il tenero contatto fisico è molto importante quando i bambini sono malati o feriti emozionalmente, stanchi o quando è accaduto qualcosa di strano, maschi o femmine che siano. Anche se il rapporto con i maschi può essere più problematico, è necessario che il genitore superi i suoi stati d'animo negativi e offra al bambino il contatto di cui ha bisogno.

Quando un bambino cresce, cresce anche il suo serbatoio emozionale e diventa sempre più difficile riempirlo. I bambini hanno bisogno di continuare a ricevere l'affetto di entrambi i genitori, magari non in pubblico. Per esempio, oltre a baci e carezze, si possono fare massaggi dopo lo sport o al ritorno da scuola.

In questa fase è importante che le bambine continuino a ricevere l'affetto paterno, anche sotto forma di contatto fisico. Le adolescenti hanno bisogno dei baci e degli abbracci del padre, soprattutto se si vuole evitare che li cerchino in altre persone di sesso maschile.

Quando il linguaggio dell'amore principale del proprio bambino è il contatto fisico

E' importante non imporre il contatto fisico a un adolescente. Gli adolescenti sono pieni di pensieri ed emozioni e a volte non vogliono essere toccati. Bisogna rispettare i loro sentimenti.

Tuttavia, se il rifiuto è continuo, bisogna parlare con loro.

Per un bambino il cui linguaggio principale dell'amore è il contatto fisico, senza abbracci, pacche sulla spalla e altre espressioni fisiche d'amore, il serbatoio emozionale rimane vuoto. Questi bambini saranno feriti molto se si usa il contatto fisico come espressione d'ira e di ostilità.

Se esprimere amore attraverso il contatto fisico non è consono all'indole del genitore, ma è il principale linguaggio dell'amore del bambino, è essenziale impararlo.

Può essere utile esercitarsi toccando prima se stessi, darsi pacche sulla spalla, massaggiarsi. Bisogna ripetere questo esercizio fino a quando si avrà il coraggio di offrire contatto fisico ai figli o al coniuge.

PAROLE D'INCORAGGIAMENTO

Alcuni bambini percepiscono meglio l'amore quando è espresso attraverso le parole di incoraggiamento.

I bambini godono i benefici di queste espressioni per tutta la vita. Le parole sono potenti quando esprimono affetto o tenerezza, lode e incoraggiamento, offrono una guida positiva.

Allo stesso modo le parole taglienti, espresse in momenti di ira e di frustrazione possono minare l'autostima del bambino e instillargli dubbi sulle sue capacità. I bambini credono a tutto ciò che dicono i genitori e pensano che le parole siano dette con convinzione.

Parole di affetto e di tenerezza

Molto prima che i bambini riescano a comprendere il significato delle parole, ricevono messaggi emozionali. Il tono di voce, le gentilezze, le manifestazioni di sollecitudine comunicano calore e amore. I bambini comprendono le espressioni del viso, il tono di voce affettuoso, accompagnati dalla vicinanza fisica. I bambini tendono a pensare in termini concreti e quindi dobbiamo aiutarli a comprendere quando esprimiamo il nostro amore. Quando il bambino inizia a comprendere il significato delle parole si possono usare in contesti diversi.

Lodare con sincerità

Le parole affettuose esprimono apprezzamento per il bambino nella sua globalità, la lode si esprime invece per i risultati che il bambino riesce a ottenere, quindi riguarda qualcosa su cui il bambino ha un certo controllo.

I bambini sanno quando vengono lodati per ragioni specifiche o solo per farli sentire bene e possono interpretare quest'ultima lode come poco sincera.

Altri bambini ci si abituano e se la aspettano continuamente. Così, se non vengono lodati, pensano che ci sia qualcosa in loro che non vada bene e diventano ansiosi.

I bambini potrebbero anche considerare una lode non sincera come una forma di adulazione o addirittura di menzogna.

Incoraggiare

La parola incoraggiare significa "infondere coraggio". Le parole di incoraggiamento danno ai bambini il coraggio di compiere ulteriori tentativi senza limitarsi semplicemente a quanto hanno appreso.

Le parole di incoraggiamento hanno quindi l'effetto di aiutare il bambino a sviluppare le proprie capacità.

Si può incoraggiare il bambino a fare qualcosa di positivo e poi lodarlo per il suo operato o per i suoi sforzi.

I bambini hanno bisogno di essere guidati

Se il genitore non è la guida principale, questo ruolo verrà assunto da altri individui e altre entità: scuola, televisione, altri adulti.

Una guida positiva e amorevole si propone di perseguire sempre il bene del bambino e a fare in modo che il bambino sviluppi le qualità che gli serviranno in futuro.

Molto spesso i genitori offrono il messaggio giusto, ma nel modo sbagliato. Un messaggio positivo offerto in modo negativo raggiunge sempre risultati negativi.

I bambini imparano dall'esempio dei genitori.

Alcuni pensano che la guida da offrire ai propri figli sia un insieme di proibizioni che invece non dovrebbero mai costituire la parte principale dell'educazione.

Le espressioni negative sono necessarie, ma solo come parte della guida che offriamo ai nostri figli. La legge suprema è l'amore. I figli hanno bisogno di una guida affettuosa e positiva. Se riusciamo a guidare i nostri bambini verso obiettivi positivi e importanti, è meno probabile che cadano vittime dei rischi che vogliamo che evitino. Molti giovani ammettono che il loro primo contatto con sostanze stupefacenti è avvenuto perchè erano annoiati.

I genitori che offrono parole di amorevole guida considerano con molta attenzione gli interessi e le capacità dei figli e incoraggiano verbalmente questi interessi.

Anche gli aspetti negativi possono essere espressi in maniera affettuosa. Si possono esprimere amorevoli considerazioni, preoccupazioni su quanto di brutto accade ad alcune persone perchè hanno scelto determinate situazioni e molto più probabilmente i figli si identificheranno con i propri genitori, più di quanto lo farebbero se li sentissero disprezzare e condannare chi ha compiuto scelte sbagliate.

Per essere di sostegno, i genitori devono essere nelle migliori condizioni fisiche, mentali,

Quando il linguaggio dell'amore dei propri figli sono le parole d'incoraggiamento

Per potere offrire tutto il proprio sostegno ai figli, come genitori dobbiamo essere nelle migliori condizioni possibili a livello fisico, mentale, emozionale e spirituale.

Più stiamo bene, più siamo incoraggiati, più siamo in grado di offrire sostegno ai figli.

I genitori devono incoraggiarsi a vicenda, se si è single, é bene tenersi in contatto con amici fidati o parenti che sostengano le proprie energie.

Il più grande nemico per l'incoraggiamento dei figli è l'ira. Più il genitore è adirato, più ira riverserà sui figli.

Il risultato saranno bambini che si oppongono all'autorità e ai genitori.

I genitori devono dunque mitigare la propria ira e gestirla in modo maturo.

Il tono di voce di un genitore influenza notevolmente la reazione di un bambino nei confronti di quanto i genitori gli dicono.

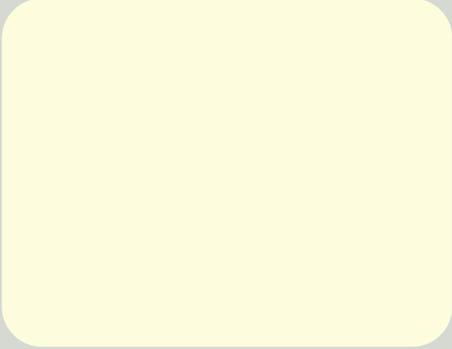
Bisogna parlare in modo gentile e, se i bambini si sentono tesi, dobbiamo parlare in modo dolce e pacato, concludendo le frasi con un tono di voce incoraggiante e ponendo domande tutte le volte in cui é possibile, invece di impartire ordini.

Per un bambino il cui linguaggio principale dell'amore sono le parole d'incoraggiamento, le parole dure, critiche, di condanna sono estremamente deleterie e possono riecheggiare per anni.

Al contrario, le parole di incoraggiamento pronunciate dai genitori o da altri adulti li fanno sentire profondamente amati e incoraggiati.

Se i genitori trovano difficoltà, possono tenere un quaderno intitolato "parole d'incoraggiamento" e scrivervi tutte le affermazioni positive che sentono dagli altri genitori o che leggono.

Poi ci si può esercitare a dirle davanti a uno specchio per farle proprie e cercare consapevolmente occasioni per ripeterle ai propri figli.



Se si è consapevoli di continuare a sbagliare, bisogna riconoscere il proprio errore davanti al bambino e si scusino per le osservazioni negative.

Si può anche invitare il coniuge a registrare la propria voce nei momenti più difficili per poi riascoltarsi.

Si tratta di un esercizio molto efficace.

I MOMENTI SPECIALI

I momenti speciali consistono in una piena attenzione verso un bambino. Si tratta di offrire ai figli o ai piccoli di cui ci si prende cura la propria attenzione esclusiva.

Ci sono bambini per i quali il sentire l'attenzione esclusiva da parte dei genitori li fa sentire veramente amati. I bambini faranno di tutto per attirare l'attenzione dei genitori, anche in modo negativo.

Momenti speciali significa sedere sul tappeto insieme ai bambini quando sono piccoli o starli a guardare quando sono più grandi e giocano, essere presenti quando svolgono attività che per loro sono importanti.

I momenti speciali dovrebbero comprendere un contatto visivo affettuoso incondizionato, la conversazione per conoscere meglio il bambino e fare conoscere se stessi, i momenti in cui si insegna a fare qualcosa. In particolare, durante la conversazione il bambino si sente considerato e importante, degno di fiducia. La conversazione insegnerà loro a rapportarsi con gli altri a elaborare i propri pensieri e a comunicarli. Offrirà loro un esempio di come si può essere in disaccordo con qualcuno senza essere sgradevoli. Dalle conversazioni con i genitori, i bambini imparano moltissimo.

Per i bambini più piccoli, uno dei momenti migliori per ascoltare la conversazione è prima di andare a letto. È allora che sono disposti a prestare maggiore attenzione, un po' perchè hanno meno distrazioni, un po' perchè vogliono rimanere svegli ancora un po'.

Molti anni di conversazioni calde e affettuose che comprendano una condivisione dei sentimenti gentile e rilassata, possono aiutare a evitare molti tra i problemi più gravi della vita.

Anche consumare i pasti o la colazione tutti insieme è un momento importante, che crea forti legami. Se possibile, si potrebbe cercare di farlo anche una volta al mese.

Un altro momento speciale sono i viaggi che prevedono il pernottamento fuori.

I bambini apprezzano il fatto che i genitori rimandino altre attività per trascorrere del tempo con loro.

Programmando il tempo con i bambini, si insegna anche ai figli a programmare il tempo.

Per migliorare la qualità del tempo che si trascorre con i figli, è opportuno rilassarsi un po' prima, concentrandosi in attività che fanno stare bene. Più si è rilassati, più si può dare alla famiglia.

Se per un bambino il linguaggio principale dell'amore sono i momenti speciali, se mancano, non si sentirà mai amato.

Al contrario, si creano ricordi che durano tutta la vita e dai quali i bambini trarranno beneficio per sempre. I genitori possono offrire ricordi gioiosi e cooperare a garantire l'equilibrio, la stabilità, la felicità dei figli per il resto della vita.

Bisogna trovare del tempo da dedicare esclusivamente a ogni figlio, anche all'interno stesso delle mura domestiche.

La lettura

Leggere una storia ai bambini è un modo per mantenere aperto il canale della comunicazione e trarne benefici per tutta la vita. Durante o dopo la narrazione di una storia, si può fare una pausa per permettere al bambino di identificare i suoi sentimenti nei confronti della storia o dei personaggi e poi parlarne. Questo aiuta i bambini a comprendere i propri sentimenti e a imparare a controllare il proprio comportamento.

Stabilire priorità: quello che si fa per i figli dura per sempre

I rituali della buonanotte, l'atmosfera di relax sembrano l'opposto del mondo congestionato in cui vivono molti genitori. Bisogna resistere alla tirannia dell'urgenza. Sulla lunga distanza, molte attività che sembrano così pressanti non importeranno nemmeno più. Quello che voi fate con i vostri bambini importerà per sempre.

I DONI

Un vero dono non è un pagamento per un servizio, ma è un'espressione d'amore ed è offerto liberamente.

Se un genitore offre un dono perchè il bambino ha pulito la sua camera, si tratta di un compenso. I bambini non conoscono le parole "compenso" o "lusinga", ma ne comprendono i concetti.

Alcuni bambini hanno il serbatoio emozionale completamente vuoto e lo manifestano mettendo da parte o ignorando i doni.

Un dono non deve essere un oggetto costoso, ma deve essere offerto con amore, magari incartandolo per dare emozioni e fare di ogni occasione una piccola festa.

Quando si sceglie un giocattolo, non bisogna farsi condizionare dalla pubblicità, ma porsi domande sul messaggio che comunica al bambino, cosa gli insegnerebbe, se sia in accordo con la propria linea educativa, quanto durerà, se nella globalità l'effetto sarà positivo o negativo, se l'interesse potrà essere solo limitato e se possiamo permettercelo.

Non è necessario che tutti i giochi siano educativi, ma tutti dovrebbero svolgere un ruolo positivo nella vita del bambino.

È sbagliato cercare di sostituire gli altri linguaggi dell'amore con i doni

Per molte ragioni, invece di essere veramente presenti nella vita dei figli, i genitori ricorrono ai doni.

Diversi genitori infatti, trascorrono molto tempo lontani dalla famiglia, si sentono in colpa e cercano di sostituire l'impegno personale con i doni. Questo accade molto spesso quando i genitori si separano e uno dei due cerca di colmare il vuoto del bambino con i doni. Spesso i genitori portano il bambino a fare paragoni tra quanto possono offrire loro e quanto è capace di offrire l'altro genitore. Questo è un tentativo di "corruzione", un tentativo di comprare l'amore del bambino. In questo caso i doni possono anche costituire un modo inconscio per vendicarsi del genitore affidatario.

L'eccesso di doni

I bambini il cui linguaggio principale dell'amore sono i doni

Visto che i bambini comprendono i concetti che vengono espressi anche attraverso i comportamenti, possono diventare materialisti e propensi a manovrare gli altri, perchè imparano a gestire i sentimenti e il comportamento delle persone con l'uso improprio dei doni. Questo tipo di atteggiamento può determinare risultati tragici sul carattere e sull'equilibrio dei bambini.

Spesso, quando i bambini crescono, disprezzano le persone da cui si sono sentiti manovrati.

Quando i genitori riescono a parlare tutti i linguaggi dell'amore, ma offrono ai bambini troppi doni, per esempio più giocattoli di quanti ne possano utilizzare, i doni perdono significato e il bambino diventa emozionalmente insensibile ai regali. I giocattoli gli sembrano un peso, perchè i genitori si aspettano che vengano mantenuti in ordine.

Dunque meglio ridurre il numero dei doni e scegliere articoli importanti, piuttosto che di grande effetto.

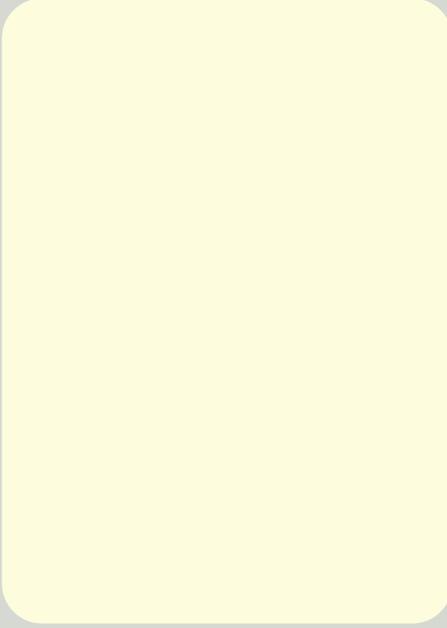
Molti doni, a parte quelli offerti per le feste come Natale, dovrebbero essere scelti insieme ai bambini, soprattutto quando iniziano ad avere delle preferenze. E anche in questo caso bisogna chiedersi se il dono è veramente desiderato e quali conseguenze può avere sul bambino.

I doni possono essere anche fiori di campo, pietre dalle forme particolari, che possono essere presentati in modo creativo.

Ci sono bambini che apprezzano i doni solo con il passare degli anni.

I bambini il cui linguaggio principale dell'amore sono i doni, li tengono in grande considerazione.

Guardano la carta, il nastro ed è molto importante che in quei momenti abbiano la piena attenzione dei genitori.



I bambini mostreranno il regalo ad altri e lo metteranno in un posto speciale. Per loro non è tanto importante il dono in sè stesso, quanto che il genitore li abbia pensati.

Per questi bambini, l'eventualità che i doni vengano distrutti o messi fuori posto è particolarmente traumatica. Se il genitore che ha offerto il dono lo sposta o lo danneggia o dimostra di essere dispiaciuto per avere fatto il regalo, il bambino può esserne devastato a livello emozionale. Il linguaggio dell'amore è parlato con tono negativo e il figlio ne prova grande dolore.

GESTI DI SERVIZIO

Anche se per il bambino non è così, bisogna ricordare che essere genitori è una vocazione orientata al servizio. Nel momento in cui si è deciso di avere un figlio, ci si è assunti un servizio a tempo pieno almeno per diciotto anni e con la consapevolezza che si sarà in "riserva attiva" ancora per molti anni.

Spesso, i gesti di servizio sono impegnativi a livello fisico ed emozionale. Il genitore deve essere dunque in ottima salute fisica ed emozionale. Bisogna mangiare, dormire e svolgere esercizio in modo equilibrato. La salute emozionale va salvaguardata attraverso la comprensione e il sostegno reciproco dei coniugi. I bambini hanno bisogno di una madre e di un padre che offrano loro un modello di vita equilibrato, dunque trovare tempo per il rapporto di coppia costituisce parte essenziale dell'essere buoni genitori.

I genitori devono porsi al servizio dei propri figli, ma non per fare tutto ciò che a loro fa piacere, ma ciò che è meglio. Soddisfacendo tutti i desideri del bambino si può creare in lui un egocentrismo infantile che durerà tutta la vita.

I gesti di servizio compiuti nei momenti opportuni, ad esempio perchè il bambino non è ancora in grado di svolgerli, gli offriranno un modello positivo e si allontaneranno dall'egocentrismo per aiutare altre persone.

Come genitori abbiamo il dovere di insegnare ai bambini a sviluppare le proprie capacità, senza eccedere nel lasciarli liberi e consapevoli che sono persone diverse da noi, per farli diventare autonomi.

Il servizio amorevole non è una schiavitù, come molti temono, è un dono compiuto liberamente con amore e altruismo. notevolmente ostacolato. I gesti di servizio devono comunicare amore.

Il bambino diventerà capace di compiere gesti di servizio senza aspettarsi nulla in cambio.

I bambini devono sentirsi adeguatamente amati e considerati.

Quando i bambini saranno in grado di compiere gesti di servizio, si potrà chiedere loro qualcosa in modo positivo e gradevole (es. "di' grazie a tuo padre" è diverso di "Vorresti dire grazie a tuo padre?")

Crescendo, i piccoli diventano consapevoli di quanto è stato fatto per loro in passato.

I bambini devono vedere nei genitori le caratteristiche che essi vogliono sviluppare. Hanno bisogno di essere coinvolti quando i genitori aiutano altre persone.

Soprattutto quando il linguaggio principale dell'amore del proprio bambino sono i gesti di servizio, ogni richiesta desidera una risposta attenta e amorevole.

L'ospitalità

L'ospitalità è un gesto di servizio in cui le persone imparano a conoscere veramente gli altri e a costruire amicizie salde. Aprendo la casa ad altre persone, i bambini imparano a condividere amore con gli amici e la famiglia.

Il calore e l'intimità di una casa sono qualcosa di speciale. È importante coltivare buoni rapporti con altre persone e questo accade a livello più profondo in una casa.

COME SCOPRIRE IL LINGUAGGIO DELL'AMORE DEI PROPRI FIGLI

I bambini sono egoisti e spesso non sono consapevoli dell'importanza di comunicare in modi che per loro non sono familiari o immediati.

Molto spesso i bambini molto tranquilli hanno difficoltà a comunicare verbalmente o a condividere o hanno la propensione a stare soli per cui non comprendono il bisogno delle persone socievoli di momenti speciali.

Parlare tutti i linguaggi dell'amore con i propri figli e soprattutto imparare il linguaggio dell'amore del proprio bambino lo aiuta a sentirsi amato e lo renderà più disponibile ad accogliere la guida dei genitori in tutti gli ambiti della vita. Ascolterà senza risentimento, imparerà ad amare e a imparare i linguaggi dell'amore degli altri, a essere una persona equilibrata che riesce a vivere bene nella società.

Se i bambini hanno meno di cinque anni é più difficile scoprire il loro linguaggio dell'amore

Se i bambini hanno meno di cinque anni, è più difficile scoprire il loro linguaggio dell'amore.

Bisogna quindi parlare tutti e cinque i linguaggi e l'amore interagirà con tutti i suoi altri bisogni e darà risposte positive in tutti gli ambiti.

È comunque possibile iniziare a capire se reagisce tiepidamente alla vicinanza di altre persone, se il tono di voce della mamma lo tranquillizza. A quest'età inoltre, il linguaggio dell'amore che preferiscono potrebbe cambiare velocemente. Un linguaggio dell'amore non è fisso e immutabile. Come in tutte le cose, i bambini attraversano varie fasi nel modo di dare e di ricevere amore. Ne fanno esperienza compiendo vari tentativi. Potrebbero anche preferire un linguaggio per dare amore e un altro per riceverne.

È molto importante scoprire il linguaggio principale dell'amore del proprio bambino per esprimergli amore nel modo più efficace.

I bambini molto piccoli vanno osservati perché spesso esprimono l'amore nel modo in cui vorrebbero riceverlo.

I bambini che esprimono apprezzamenti verso quanto fanno i genitori o chiedono spesso apprezzamenti potrebbero preferire le parole di incoraggiamento. I bambini che amano portare doni all'insegnante potrebbero preferire il linguaggio dei doni.

Se chiede di giocare con lui, potrebbe preferire i momenti speciali.

Anche le osservazioni dei bambini potrebbero essere di aiuto. Ad esempio un bambino che si lamenta perché i genitori non passano abbastanza tempo con lui potrebbe richiedere momenti speciali. Bisogna notare la frequenza delle lamentele e se sono circoscritte a un linguaggio dell'amore.

Si possono anche invitare i bambini a scegliere tra diverse soluzioni: un dono o un momento speciale? Spesso il bambino suggerisce qualcos'altro. In questo modo il bambino si esercita anche a compiere delle scelte.

Scoprire il linguaggio dell'amore negli adolescenti

Le risposte isolate possono indicare semplicemente una scelta momentanea.

Un'altra alternativa è proporre al bambino un linguaggio dell'amore per quindici giorni, tornare alla normalità per altri quindici giorni e provare ancora per altre due settimane con un altro linguaggio dell'amore. Le risposte e le reazioni del bambino daranno indizi su quanto si cerca.

Il serbatoio dell'amore degli adolescenti è molto grande.

Quando si cerca di scoprire il linguaggio dell'amore di un figlio adolescente è meglio non dirglielo perchè i bambini sono egocentrici e potrebbero servirsi di questo per manovrare i genitori e soddisfare i loro desideri immediati. I desideri che esprimono potrebbero avere poco a che fare con i loro bisogni emozionali profondi.

Inoltre, a causa dei cambiamenti che gli adolescenti sperimentano, il loro modo di dare e di ricevere amore potrebbe cambiare con il loro umore.

Ci sono adolescenti che si chiudono e l'unico modo per dimostrare loro amore è un rapido contatto fisico.

Gli adolescenti mettono alla prova per vedere se sono amati veramente, manifestano un comportamento passivo-aggressivo. Il genitore deve rimanere fermo, ma calmo, lucido e cortese. I figli matureranno e supereranno questa fase difficile.

***Essere buoni genitori non significa
dare ai figli tutto quello che vogliono***

La disciplina e il linguaggio dell'amore

Disciplina non è una parola negativa. Il termine "disciplina" deriva da una parola greca che significa "formare". L'obiettivo è permettere al bambino di raggiungere un livello di maturità tale che gli consenta, un giorno, di agire da adulto responsabile nella società, formare la mente e il carattere di una persona che è capace di controllarsi e di agire in modo costruttivo. La guida è costituita dall'esempio, dall'istruzione, dagli insegnamenti e dalle correzioni, dall'offerta di esperienze di apprendimento e da molto altro.

Disciplinare e punire non sono sinonimi. La punizione è il tipo di disciplina più negativo e viene applicato soprattutto da chi nella propria infanzia non ha ricevuto amore. Disciplinare senza amore porta al disastro.

Nella disciplina bisogna essere amabili e fermi allo stesso tempo.

Il linguaggio dell'amore del proprio bambino aiuta a trovare il modo giusto per proporre la disciplina, che è un atto d'amore e serve a perseguire il bene di un'altra persona.

Più un bambino si sente amato, più è facile proporgli la disciplina. Per accettare la guida dei genitori senza risentimento, ostilità e ostruzionismo (comportamento passivo-aggressivo), un bambino deve identificarsi con i genitori.

Quindi, prima di proporgli disciplina, è necessario mantenere il suo serbatoio dell'amore pieno. Se il bambino non si identifica con i genitori, vedrà ogni richiesta o ordine dei genitori come un'imposizione e imparerà a risentirsene. In alcuni casi, il risentimento può essere tale che il bambino farà il contrario di quanto gli viene chiesto e manterrà questo atteggiamento di fronte ad ogni autorità.

Se il serbatoio dell'amore del bambino non é pieno, parole dure e tono di voce adirato non possono essere tollerati perchè i bambini non si sentono sicuri dell'amore dei genitori e la disciplina genera solo ira e amarezza. Per proporre disciplina, c'è bisogno di riempire il serbatoio emozionale del bambino di amore incondizionato.

Dobbiamo chiederci come ama il bambino e di cosa ha bisogno quando si comporta male.

I bambini amano in modo immaturo, sono egocentrici, il loro non può essere amore incondizionato, non si rendono conto che anche i genitori hanno bisogno di amore. Il loro unico bisogno è quello di riempire il proprio serbatoio di amore. Per natura, i piccoli mettono continuamente alla prova l'amore dei genitori con il loro comportamento. Se il genitore comprende e risponde al suo bisogno, il bambino si sentirà rassicurato. In caso contrario, si sentirà frustrato e si comporterà in modo sgarbato, irrispettoso e insensibile.

Un bambino con un serbatoio dell'amore vuoto si sentirà disperato e il suo comportamento sarà impossibile, soprattutto se è molto piccolo. Non ha senso domandare un comportamento corretto a un bambino senza assicurarsi che si senta amato.

I bambini amano in modo immaturo, sono egocentrici, il loro non può essere amore incondizionato, non si rendono conto che anche i genitori hanno bisogno di amore. Il loro unico bisogno è quello di riempire il proprio serbatoio di amore. Per natura, i piccoli mettono continuamente alla prova l'amore dei genitori con il loro comportamento.

**Controllare il
comportamento
dei propri figli per
evitare la
punizione**

Se il genitore comprende e risponde al suo bisogno, il bambino si sentirà rassicurato. In caso contrario, si sentirà frustrato e si comporterà in modo sgarbato, irrispettoso e insensibile.

Un bambino con un serbatoio dell'amore vuoto si sentirà disperato e il suo comportamento sarà impossibile, soprattutto se è molto piccolo. Non ha senso domandare un comportamento corretto a un bambino senza assicurarsi che si senta amato.

La punizione non permette di individuare le necessità del bambino che non si sentirà amato. Se invece ci chiediamo di cosa ha bisogno il bambino, possiamo procedere razionalmente e proporre una linea di condotta adeguata.

Un bambino che si comporta male ha una necessità. Non individuare la necessità che si nasconde dietro il comportamento, può impedirci di fare la cosa giusta. Non bisogna dunque chiedersi come si può correggere il comportamento, ma di cosa ha bisogno il bambino. Gestire il problema troppo duramente o in modo troppo permissivo, crea problemi futuri. I bambini potrebbero voler chiedere la nostra attenzione o potrebbero rivelare problemi fisici come stanchezza, fame, sete.

Ci sono bambini che mostrano un sincero pentimento per quello che hanno fatto. In questi casi, non bisogna punirli perchè la punizione potrebbe essere distruttiva e provocare solo ira e risentimento.

Bisognerebbe chiedere scusa ai bambini che sono stati trattati male ingiustamente.

I genitori sono responsabili per molte cose che accadono ai figli, più di quanto vogliano ammettere. Ci sono dei metodi per evitare il comportamento negativo dei propri figli e quindi la punizione.

Fare richieste

Le richieste sono gradevoli per il bambino e aiutano a mitigare l'ira che potrebbe essere stimolata dagli ordini di un genitore. I genitori rimangono così amabili e fermi.

Le richieste comunicano al bambino che si rispettano i suoi sentimenti, si riconoscono le sue opinioni, gli si comunica che ci si aspetta da lui che si assuma delle responsabilità.

Il bambino capirà che i genitori sono interessati a ciò che è meglio per lui.

Impartire ordini

Se la richiesta non funziona, bisogna essere più energici e impartire ordini.

Gli ordini sono un mezzo negativo di controllo.

Se vi si ricorre spesso, i bambini potrebbero provare ira e risentimento.

Gli ordini non lasciano spazio al dialogo e alla discussione e comunicano al bambino che le sue opinioni non sono importanti.

Più ci si serve di ordini, meno il proprio modo di agire diventerà efficace.

Se invece ci si serve sempre di richieste gentili, l'uso occasionale di ordini sarà generalmente efficace.

I bambini fanno paragoni tra i propri genitori e quelli degli altri. Apprezzeranno molto di più i loro genitori che non impartiscono ordini, ma fanno richieste.

Gentile contatto fisico

Un gentile contatto fisico può guidare con dolcezza un bambino nella direzione appropriata. È una modalità di controllo che risulta particolarmente efficace con i bambini piccoli.

Spesso i bambini più piccoli, soprattutto intorno ai due anni, rispondono sempre "no". Non vanno puniti per questo perché per loro è un modo per iniziare a separarsi psicologicamente dai genitori ed è dunque una fase normale dello sviluppo. Punire un bambino piccolo per questo significa interferire con il suo sviluppo.

Punizione

La fase dei "no" non va confusa con l'atteggiamento di sfida che consiste nell'opporsi apertamente all'autorità del genitore e nel metterla alla prova. Questo atteggiamento potrebbe essere corretto con una semplice richiesta o un ordine o anche con il contatto fisico.

Se il bambino risponde "no" alle richieste e agli ordini, si può guidare con un gentile contatto fisico.

La punizione è il modo più negativo di controllare il comportamento.

Deve essere adeguata allo sbaglio perchè i bambini hanno un alto senso della giustizia e sanno se una punizione é troppo leggera o troppo severa.

La punizione deve essere adatta al bambino. Per esempio alcuni bambini potrebbero essere contenti di andare in camera loro.

Per controllare la propria ira, le varie punizioni potrebbero essere decise nei momenti di calma, in base agli sbagli che i bambini potrebbero compiere.

Non bisogna servirsi della punizione come del modo principale per disciplinare il bambino perchè così si costringerebbe il bambino a reprimere l'ira e questo potrebbe indurlo a sviluppare atteggiamenti passivo-aggressivi, cercando indirettamente di vendicarsi.

Modifica del comportamento

Si serve del rafforzamento positivo, (inserire un elemento positivo nel contesto del bambino), del rafforzamento negativo (togliere un elemento negativo) e nel punire (inserire un elemento negativo).

Rafforzamento positivo potrebbe essere ricompensare un bambino che si è comportato bene dandogli un dolce.

Rafforzamento negativo: proibire di guardare la televisione.

Punizione: mandare il bambino in camera propria.

Vi si dovrebbe ricorrere con parsimonia perchè il bambino potrebbe non sentirsi amato perchè riceve una ricompensa solo se si comporta in un determinato modo. Non tiene inoltre in considerazione i sentimenti e le necessità emozionali di un bambino e non trasmette amore incondizionato. Il bambino svilupperà un sistema di valori distorto in cui agisce in primo luogo in vista di una ricompensa. Penserà sempre "cosa ci guadagno?" e sarà portato a manovrare gli altri, compresi i genitori.

La disciplina è più efficace quando è impartita in un contesto di amore e per questo bisogna offrire al bambino una consapevole manifestazione di amore, nel suo linguaggio, per offrirgli la massima manifestazione d'amore, sia prima che dopo la correzione. Non bisognerebbe usare mai una forma di disciplina direttamente legata al linguaggio dell'amore del proprio bambino. Non sortirebbe l'effetto desiderato e potrebbe provocare un dolore molto forte a livello emozionale. Il messaggio che il bambino riceverà non sarà di correzione amorevole, ma di doloroso rifiuto.

I genitori dovrebbero ricordare costantemente quali sono i fini della disciplina.

LO SVILUPPO EMOZIONALE E L'APPRENDIMENTO

I primi e più importanti insegnanti sono proprio i genitori. Gli studiosi concordano nell'affermare che il momento migliore per stimolare le capacità cognitive si colloca prima dei sei anni. Alcuni ricercatori sostengono che sia necessaria un'esperienza educativa di alta qualità durante i primi tre anni di vita, perchè una persona sviluppi pienamente le sue potenzialità. I genitori sono tenuti a soddisfare l'urgente bisogno che il cervello dei bambini ha di stimoli sensoriali e di gradevoli esperienze di apprendimento. I bambini nascono con un'innata fame di apprendere che rimane forte, a meno che gli adulti annoino, stronchino, impongano e scorraggino. I bambini stessi lavorano per imparare ogni giorno abilità nuove, toccando e assaggiando il mondo che li circonda per esempio.

Il primo sviluppo intellettuale del bambino dovrebbe avvenire in casa. I bambini scoprono la vita attraverso i cinque sensi. Un ambiente familiare ricco di stimoli visivi, uditivi, tattili, gustativi e odorosi alimenterà il loro naturale desiderio di scoprire e imparare. In un ambiente verbalmente ricco, dove si parla al bambino, i bambini acquisiscono le capacità per esprimersi bene e per esprimere le loro emozioni, i pensieri e i desideri. I programmi scolastici compensano solo in parte un ambiente familiare poco stimolante.

Un ambiente e un atteggiamento gradevoli favoriranno l'apprendimento dei bambini in casa. I bambini sono più emozionali che cognitivi, ricordano più facilmente i sentimenti che i fatti. I bambini ricorderanno molto più facilmente quello che hanno provato in una certa situazione piuttosto che il fatto in sé. Un bambino che ascolta una storia ricorderà esattamente cosa ha provato anche dopo molto tempo che ne avrà dimenticato il contenuto. Non ricorderanno i dettagli di un corso frequentato, ma ricorderanno l'insegnante. È per questo che insegnando bisogna trattare i bambini con rispetto, gentilezza e sollecitudine. Bisogna farli sentire bene con se stessi senza criticarli né umiliarli.

FATTORI CHE POSSONO INFLUENZARE NEGATIVAMENTE L'APPRENDIMENTO

Un insegnamento impartito in un contesto noioso o avvilente viene molto probabilmente rifiutato. A qualunque età, affinché un bambino sia in grado di imparare con successo, è necessario che sia giunto al livello di maturazione emozionale specifico di quell'età. La capacità di apprendere aumenta soprattutto grazie alla maturità emozionale. I genitori hanno l'influenza più importante sulla crescita emozionale del bambino. Un rapporto solido e affettuoso tra genitore e figlio è una base essenziale per l'autostima del bambino ed è una motivazione ad apprendere.

Il legame tra amore e apprendimento si dimostra chiaramente nella situazione in cui i genitori di un bambino si separano o divorziano. Questa frattura traumatica rompe il serbatoio emozionale del bambino e prosciuga il suo interesse per l'apprendimento. Il bambino prova confusione e timore che limitano le sue capacità di imparare. Un bambino i cui genitori hanno divorziato normalmente mostra per parecchi mesi un interesse minore per la scuola, finché viene ripristinato nel suo mondo un certo grado di sicurezza e ha la sensazione di essere amato. Molti bambini non si riprendono mai del tutto.

Il genitore determina l'influenza più importante nella vita del figlio. I genitori single possono contribuire a ristabilire il senso di sicurezza del figlio mettendo in pratica tutti i linguaggi dell'amore, anche facendosi aiutare da altri adulti.

Un bambino che sta bene a livello emozionale avrà la concentrazione, la motivazione e l'energia di cui ha bisogno per usare al massimo le sue capacità. Al contrario, se è afflitto dall'ansia o dalla malinconia, se non si sente amato, avrà problemi di concentrazione e di attenzione. Tenderà a preoccuparsi di se stesso e delle sue necessità emozionali e le sue capacità di apprendimento ne risentiranno. Questo stato di ansia e le difficoltà che comporta si acuiranno con i cambiamenti importanti e l'incremento di difficoltà dei contenuti, come avviene nel passaggio tra medie e superiori. In questa fase c'è un cambiamento a livello di contenuti e di metodi d'insegnamento. La differenza fondamentale consiste nel passaggio da un modo di pensare e di apprendere concreto all'introduzione del pensiero e dell'apprendimento astratto che fa ricorso a simboli e dove le parole e le frasi rappresentano idee e concetti.

I bambini che non riescono a compiere questo passo e rimangono indietro soffrono e la loro autostima ne risente. Se non vengono rapidamente corretti, andranno incontro alla depressione, all'ansia, si sentiranno dei falliti. In questo momento essere maturi emozionalmente è essenziale. Il bambino deve essere in grado di controllare l'ansia, sopportare la tensione e mantenere l'equilibrio durante i periodi di cambiamento. Un segno di ansia nei bambini è l'incapacità o la difficoltà a guardare negli occhi l'interlocutore.

Un bambino estremamente ansioso avrà difficoltà ad avvicinarsi ad altre persone siano adulti o coetanei. Avrà difficoltà nella comunicazione più semplice e l'apprendimento ne risentirà. Gli insegnanti stessi possono aiutare i bambini con l'attenzione, il contatto visivo e fisico.

Quando le necessità emozionali di questi bambini vengono soddisfatte, le paure e l'ansia si riducono e la sicurezza e la fiducia aumentano. I bambini sono allora in grado di apprendere. È di gran lunga preferibile che le necessità dei bambini siano soddisfatte in famiglia.

Per motivare i bambini è essenziale prima riempire il loro serbatoio emozionale e insegnare loro a gestire l'ira e farli sentire considerati e fare in modo che si assumano le loro responsabilità per il loro comportamento. È estremamente difficile motivare un bambino se questi non si sente sinceramente amato e considerato. I bambini che hanno un serbatoio emozionale vuoto assumeranno un comportamento passivo-aggressivo.

È importante che i genitori osservino quali sono le inclinazioni dei figli e li incoraggino in quella direzione. È fondamentale che le iniziative partano dal bambino, imparerà così ad assumersi delle responsabilità e sarà più motivato.

Le droghe e l'apprendimento

L'uso di droghe aumenta soprattutto a causa dell'apatia dei genitori. Le droghe ritardano o rallentano lo sviluppo emozionale, intellettuale e sociale dei ragazzi. I ragazzi che fanno uso di droghe sono quelli il cui serbatoio emozionale è vuoto e non sono stati formati per gestire la propria ira in modo maturo.

Il comportamento passivo-aggressivo e l'apprendimento

Un'altra situazione comportamentale che influenza l'apprendimento in modo negativo è il comportamento passivo-aggressivo. Consiste nella determinazione di fare l'esatto contrario di quello che si aspettano i genitori. È normale che si manifesti tra i tredici e i quindici anni. Lo si può considerare normale solo se non danneggia nessuno. È fondamentale che il ragazzo impari a gestire l'ira e abbandoni questa fase. Se diventa un tratto permanente della personalità, la persona lo userà contro gli amici, i colleghi, il coniuge e i figli.

Si tratta di una inconscia determinazione a fare il contrario di ciò che ci si aspetta da lui e fa sì che il bambino, inconsciamente ma intenzionalmente, abbia cattivi risultati a scuola.

Mira a ciò che irrita di più i genitori. In questo caso nessuna correzione funziona. La persona che assume questo comportamento sarà quella che verrà sconfitta in futuro e i suoi rapporti interpersonali saranno gravemente compromessi. È un'espressione di ira, la decisione inconscia di fare l'esatto contrario di ciò che vuole una figura di autorità. Per un adolescente le figure principali di autorità sono i genitori. Quindi se la scuola è molto importante per i genitori, il figlio tenderà a disinteressarsene in modo particolare.

Questo problema si può risolvere aiutando i figli con i compiti, non svolgendoli, ma magari cercando le spiegazioni sui libri. Si trasferirà così la responsabilità sul bambino.

Si possono anche studiare o semplicemente discutere con i figli argomenti di particolare interesse per entrambi, che non siano compresi nei programmi scolastici.

L'apprendimento e la figura paterna

I figli raggiungono il massimo della motivazione e del successo nell'apprendimento a scuola quando sono certi dell'amore dei genitori.

È importante che sia prima di andare a scuola che al loro ritorno i bambini ricevano manifestazioni d'amore da parte dei genitori. Questo infonde loro sicurezza e coraggio. Se non si è presenti, si può fare anche quando si torna dal lavoro.

Il comportamento passivo-aggressivo provoca molte tra le più gravi difficoltà della vita. Visto che l'ira non si può estirpare, bisogna insegnare a gestirla.

I genitori che riversano continuamente la loro ira sui figli li vedranno manifestare un comportamento passivo-aggressivo.

Nell'apprendimento è importante che entrambi i genitori si interessino.

Uno studio durato undici anni ha dimostrato che una maggiore attenzione da parte del padre determina una riduzione dei comportamenti negativi e un livello di istruzione maggiore per i figli. Lo stesso studio ha rivelato che più tempo i ragazzi passano con il padre, più la loro istruzione è completa. Inoltre, più forte è il legame emozionale tra i figli e il loro padre, meno è probabile che i figli adottino comportamenti negativi.

IRA E AMORE

Ci adiriamo con le persone che amiamo. L'ira gestita male è alla base di molti problemi sociali.

Il fine principale e giusto dell'ira consiste nel motivarci a ricercare ciò che è giusto e a correggere le realtà negative. L'ira è però un'emozione e non viene sempre espressa per giuste ragioni. Spesso ci controlla e ci fa seguire percorsi distruttivi. Il genitore deve imparare a gestire l'ira per insegnarlo ai propri figli. Se i figli non riescono a gestire l'ira ne sono danneggiati e distrutti. Chi sa gestire la propria ira riesce a sfruttarla a proprio vantaggio.

Svilupperà un buon carattere una forte personalità. Più il bambino non sa gestire l'ira, più il suo atteggiamento sarà di antagonismo verso l'autorità.

L'ira può determinare risultati positivi quando ci infonde energia e ci motiva a intraprendere azioni che altrimenti tralascieremmo.

Fin da piccoli i bambini devono imparare a gestire la propria ira anche se non bisogna aspettarsi che siano in grado di farlo prima dei sei o sette anni.

I bambini esprimono l'ira attraverso le parole o i comportamenti.

La causa principale dell'ira è un serbatoio emozionale vuoto. Il genitore deve esprimere amore incondizionato.

Bisogna ascoltare i propri figli con calma e permettere di esprimere la loro ira verbalmente.

Bisogna fare passare il bambino da un comportamento passivo-aggressivo a una reazione calma, che cerca soluzioni. Questo si ottiene con il tempo. È un processo lungo che richiede pazienza ed esempio.

Il comportamento passivo-aggressivo rappresenta l'ira assolutamente non gestita. Bisogna insegnare ai figli a concentrarsi sul motivo che ha causato l'ira e a pensare in modo logico per cercare una soluzione.

L'ira repressa porta al comportamento passivo-aggressivo. L'ira deve emergere ed essere guidata verso la ricerca di una soluzione. Fare emergere l'ira è anche un'ottima occasione per offrire indicazioni e insegnamenti.

Nel caso in cui l'ira venga espressa senza una ragione, bisogna correggere questo comportamento rimanendo amabili ma fermi.

Manifestare ira è anche un modo per chiedere indicazioni e insegnamenti.

Bisogna calmarsi e fare comprendere ai figli che non si vuole condannarli, ma che saranno accettati come persone e si vuole sapere cosa provano. Se non si fa sapere questo ai figli, è possibile che non esprimano più la loro ira e passino a un comportamento passivo-aggressivo.

Bisogna lodare i figli per le cose giuste che hanno fatto (per esempio non ha scagliato oggetti, ma si è limitato a esprimere l'ira a parole) e correggere il comportamento formulando richieste.

L'elemento più importante è fornire amore incondizionato.

Bisogna ascoltare il punto di vista del bambino e cercare di comprendere le sue motivazioni. A volte potrebbero essere necessarie le nostre scuse, a volte basta spiegare le motivazioni di una nostra decisione.

Riepilogando, è importante:

- **Aiutare figli a capire quello che vogliono**
- **mantenere pieno il loro serbatoio emozionale**
- **controllare il loro comportamento con le richieste, il gentile contatto fisico**

LE FAMIGLIE CON UN SOLO GENITORE

Molto spesso sono i genitori ad avere bisogno l'amore e il sostegno di un adulto. In questi casi è più difficile donare amore ai figli. È il caso dei genitori single, per scelta, per la morte del compagno o per via di un divorzio.

I bambini che perdono un genitore a causa di un divorzio sperimentano il trauma psicologico più grave, spesso più di quando un genitore muore.

Sotto molti aspetti i bambini non superano mai il dolore del divorzio. Dopo diversi anni, emergono ancora in loro timore, ira e ansia. Reazioni comuni al dolore che provano sia i bambini che gli adulti sono ira, il tentativo di negare ciò che è accaduto.

Alcuni bambini riescono a superare questa fase quando qualche adulto comunica con loro apertamente su quanto è accaduto. Questi bambini hanno bisogno di qualcuno con cui camminare e con cui piangere anche se si tratta semplicemente di un amico o di un consulente.

Inizialmente il bambino tenterà di negare quello che è accaduto. Parlerà di una separazione temporanea, anche quando un genitore è deceduto. Il bambino potrebbe piangere spesso, in caso di divorzio, potrebbe avere la sensazione di essere rifiutato. Seguirà una forte ira. I bambini si aspettano che i genitori si prendano cura di loro insieme, non di essere abbandonati.

I bambini hanno un estremo bisogno di sentirsi amati, di sapere che stanno a cuore a qualcuno.

Il bambino potrebbe anche ritenere che il genitore con cui è rimasto è responsabile della separazione e dunque non è disponibile ad aprirsi con lui. È per questo motivo che spesso ci vuole il supporto di un'altra persona.

Il tentativo di negare l'accaduto e l'ira sono seguiti dal tentativo di scendere a patti con la realtà. Il bambino compirà ogni sforzo per fare in modo che i genitori tornino insieme. Potrebbe cercare di parlare o di attirare la loro attenzione con comportamenti scorretti e dannosi.

Seguirà ulteriore ira e per almeno un anno, senso di colpa, ira, timore e insicurezza. E' probabile che il bambino abbia voti peggiori a scuola, un comportamento più aggressivo, meno rispetto per tutti gli adulti e si senta profondamente solo. I bambini sono sopraffatti dai pensieri negativi e hanno difficoltà a elaborare i loro pensieri con chiarezza.

In questi casi una soluzione può essere leggere insieme storie liete fino ai primi anni dell'adolescenza. Questo li può aiutare a elaborare il dolore e la perdita e si stabiliranno legami. Bisogna porre attenzione alle reazioni dei figli durante la lettura. Bisogna chiedere cosa pensano della storia e tenere una conversazione adatta in base alla loro età per aiutarli a esternare i propri stati d'animo, anche in merito al senso di perdita. Si possono anche invitare i bambini a inventare storie per permettere loro di articolare con parole quanto accade dentro di loro.

Spesso il dolore e l'ira sono così forti che il bambino decide di non accogliere l'amore di nessuno dei due. In questo caso bisogna cercare un aiuto esterno.

Il bambino va ascoltato per ore, parlando poco, riconoscendo il suo dolore, aiutandolo ad affrontare la realtà e parlandogli nel suo linguaggio principale dell'amore.

Intanto il genitore potrà fidarsi degli amici di vecchia data.

IL LINGUAGGIO DELL'AMORE NEL MATRIMONIO

La qualità del rapporto di coppia influenza enormemente il rapporto con i figli e il modo in cui ci si rapporta a loro.

Se il matrimonio è felice, se i coniugi si trattano con gentilezza, rispetto e onestà ci sarà una collaborazione al compito educativo.

E' vero anche il contrario.

Anche tra i coniugi, è necessario che ognuno parli il linguaggio dell'amore dell'altro o il rapporto finisce quando termina l'innamoramento.

Il vero amore mette al primo posto le necessità dell'altro e desidera che il partner cresca e si realizzi. L'amore è la sensazione profonda di essere amati dal coniuge.

Si possono scrivere o dire parole di incoraggiamento, scambiarsi doni. Con un serbatoio emozionale pieno è più facile offrire amore ai propri figli.

Imparare a parlare i linguaggi dell'amore dei propri figli e del proprio partner è alla base di un rapporto familiare solido e tutti ne trarranno beneficio.

L'amore è la ricerca del bene di un'altra persona e l'impegno per soddisfare le sue necessità.

Molti adulti sono adirati perché non si sono sentiti amati dai loro genitori. Spesso motivano in modo valido la loro ira, ma alla base di tutto c'è la mancanza d'amore.

Non è mai troppo tardi per cercare di esprimere amore ai propri figli e ai propri nipoti e per chiedere perdono eventualmente e guadagnarsi il rispetto con il tempo.

Donare amore non significa che tutto andrà per il verso giusto, ma i bambini ne trarranno beneficio. Un bambino senza amore diventerà un fiore appassito che implora acqua.

La maturazione emozionale del bambino influenza ogni altra cosa:

- l'autostima
- la sicurezza emozionale
- la capacità di affrontare le tensioni e il cambiamento
- la capacità di socializzare

AUTORI

Gary Chapman ricopre importanti responsabilità nell'ambito della formazione, dirige seminari sul matrimonio nell'intero territorio degli Stati Uniti e svolge regolarmente attività di consulente matrimoniale.

Ross Campbell è professore associato di pediatria e psichiatria presso la Facoltà di Medicina dell'Università del Tennessee College. Ross Campbell tiene seminari sui rapporti tra bambini e genitori.

***Ti è piaciuto il "cuore" di questo libro?
Se vuoi approfondire i suoi contenuti puoi acquistarlo qui:
([questo link va su Amazon](#))***

***oppure visita il nostro sito e troverai altre proposte, per
andare dritto al cuore di altri argomenti educativi...***

Buona lettura e ascolto!

ALTRI LIBRI DI QUESTI AUTORI

- I cinque linguaggi dell'amore con gli adolescenti ([su Macrolibrarsi](#) oppure [su Amazon](#))
- I cinque linguaggi dell'amore di Dio. Come Dio dice "ti amo, come dire "ti amo" a Dio ([su Amazon](#))
- I cinque linguaggi dell'amore. Come dire "ti amo" alla persona amata ([su Amazon](#))
- Il cuore dei cinque linguaggi dell'amore ([su Amazon](#))
- Lavorare insieme, lavorare meglio. I 5 linguaggi dell'amore per migliorare l'ambiente del lavoro ([su Amazon](#))