

# Il Coping Power Program - Genitori



**IRCCS - Fondazione Stella Maris - Pisa**  
per la Neuropsichiatria dell'Infanzia e  
dell'Adolescenza

# Linee guida del P.T.

(Kazdin, 1997)

Diminuire la comparsa del comportamento dis-adattivo attraverso:

- Raggiungere un nuovo modo di “vedere” il comportamento del figlio
- Incoraggiare l'uso di nuove metodologie educative
- Dare ai genitori il ruolo di sperimentatori degli interventi
  - Assegnare “compiti a casa”

# Programmi di PT efficaci

## Componenti essenziali

(Gardner, 2009)

### FATTORI SPECIFICI:

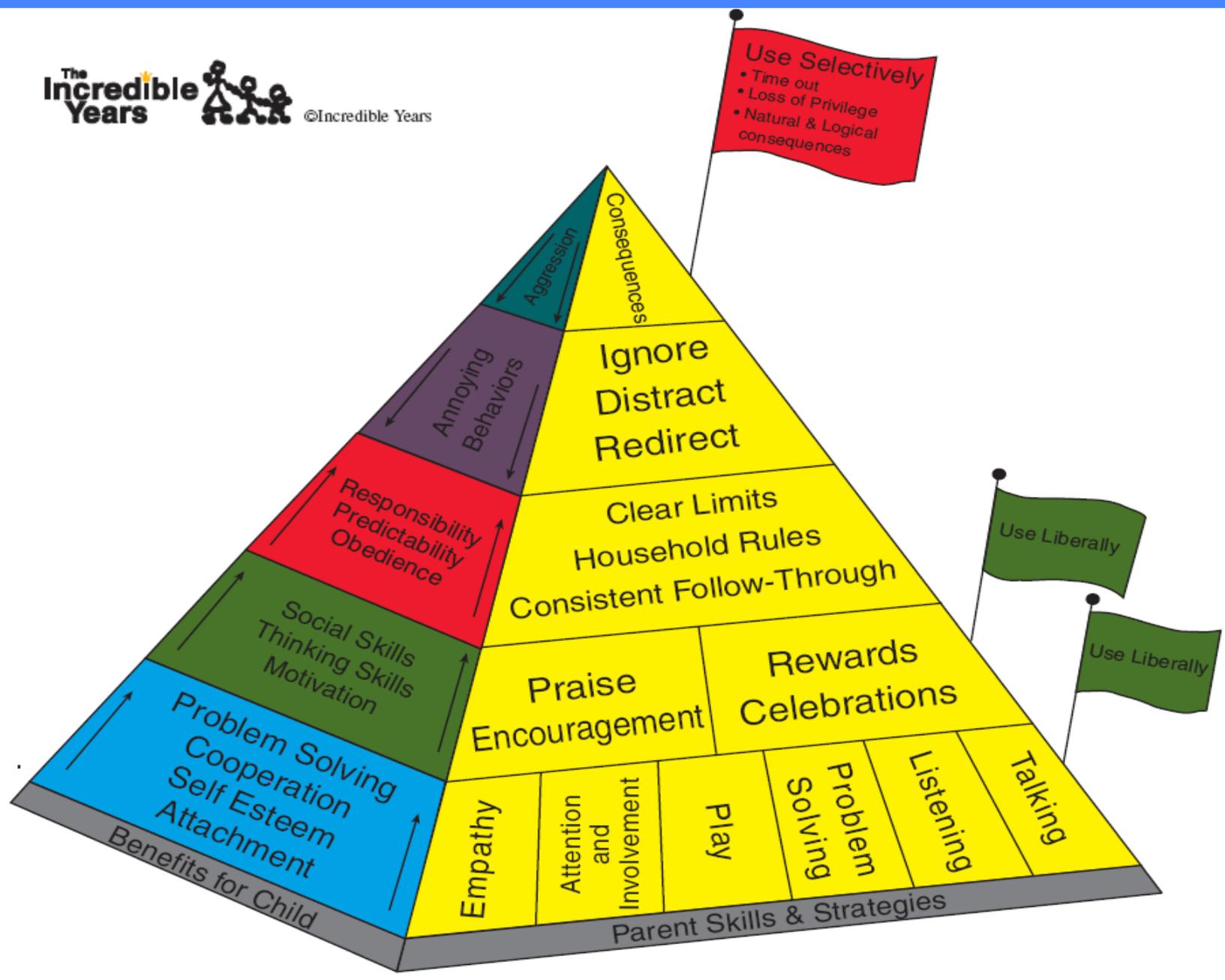
- teoria del social learning
- Attaccamento
- Principi cognitivi-comportamentali

### FATTORI GENERALI:

- Rispettare le credenze e i valori dei genitori
- Incoraggiare i pazienti a focalizzarsi sul presente e sulle possibilità future; scarsa attenzione ai problemi del passato
- Essere empatici, caldi, accoglienti

# Componenti specifiche (Gardner, 2009)

- Attivazione **di problem solving** nei genitori
- principi del 'social learning' : importanza dell'interazione positiva tra bambini e genitori, rinforzo, chiarezza, congruenza, piccoli passi etc
- Applicazione dei principi alle specifiche situazioni familiari dei genitori (discussione di gruppo, role play, modelling, problem solving, homework etc)



# IL PUNTO DI VISTA DEI GENITORI

(Levac, 2008)

Mi sono scoperto  
competente...sono  
diventato meno  
critico con me  
stesso



Mi sono sentito  
in un posto  
sicuro lontano  
da un mondo  
che mi critica

Ho capito e  
visto come può  
essere  
importante il  
tempo passato  
con mio figlio

Mi sento sulla stessa  
barca ma ho visto  
anche altri punti di  
vista...

# Reciprocità e parent training (Scott & Dadds, 2009)

Facilitare  
maggiore  
coinvolgimento  
nell'utilizzo delle  
gratificazioni

Favorire maggiore  
coesione familiare

When Parent Training doesn't work:  
theory-driven clinical strategy

Alleanza terapeutica  
con entrambi i genitori

Condivisione  
degli obiettivi e  
delle modalità  
di trattamento

# COPING POWER PROGRAM- Parent Group



16 sessioni articolate in uno o più incontri di 60 minuti ciascuno

- Promozione delle abilità di ORGANIZZAZIONE dello STUDIO
- MODALITÀ EDUCATIVE più funzionali: gratificazione e attenzione positiva
- Attività per la modulazione dello STRESS GENITORIALE
- COMUNICAZIONE FAMILIARE e *problem solving* di situazioni conflittuali
- Rinforzo delle abilità di *problem-solving* acquisite dai bambini nel trattamento di gruppo

# INTRODUZIONE

- Dimensione del gruppo: gruppo di 6 genitori o coppie genitoriali + 2 conduttori di cui un terapeuta esperto
- alleanza con i genitori per assicurare continuità nel frequentare il gruppo
- colloquio preliminare in cui affrontare eventuali ostacoli alla partecipazione al gruppo
- Promuovere la coesione del gruppo
- Incoraggiare i genitori nell'apprendimento di strategie che possono aiutarli nella gestione dei comportamenti problematici dei figli

# *PSI, Parenting Stress Index, (Abidin, 1995):*

## PSI-SF: Parenting Stress index-Short Form

è uno strumento self-report per l'identificazione precoce di sistemi relazionali genitore-bambino stressanti e si rivolge ai genitori di bambini di età compresa fra un mese e 12 anni.

- 36 item, distribuiti nelle tre sottoscale che contengono 12 item ciascuna :

- 1) DISTRESS GENITORIALE: livello di stress che il genitore sta sperimentando nell'adempimento della sua funzione,
- 2) INTERAZIONE GENITORE-BAMBINO DISFUNZIONALE: interazioni difficoltose con il bambino
- 3) BAMBINO DIFFICILE: caratteristiche proprie del bambino

# APQ: Alabama Parenting Questionnaire (Frick,1991)

adattamento italiano di Benedetto et al.(2008).

SEMPRE  
SPESSO  
VOLTA  
QUALCHE MAI  
QUASI MAI

1. Avete un colloquio amichevole con vostro figlio.

2. Fate sapere a vostro figlio quando sta facendo un buon lavoro con qualcosa.

3. Minacciate di punire vostro figlio ma in realtà non lo fate

4 Aiutate vostro figlio in qualche attività in cui è coinvolto come sport, scout, gruppo della Chiesa, ecc.

5. Premiate vostro figlio o gli date qualcosa in più per farvi obbedire o per farlo comportare bene

6. Vostro figlio si dimentica di lasciarvi scritto o dirvi dove è andato.

7. Giocate o fate qualcosa di divertente con vostro figlio.

8. Il vostro bambino vi chiede di non punirlo dopo aver fatto qualcosa di sbagliato

9. Chiedete al vostro bambino come è andata quel giorno a scuola.

10. Vostro figlio rimane fuori casa oltre il tempo stabilito.

# APQ

- **coinvolgimento** identifica tutte le situazioni in cui il genitore partecipa alle attività ricreative o scolastiche del figlio, intrattiene amichevolmente dialoghi con lui a proposito della scuola, degli amici o dei suoi progetti per il giorno dopo, gli fornisce un aiuto per i compiti e svolge con lui attività divertenti o di accudimento della casa.
- **parenting positivo** include tutti i comportamenti del genitore volti al rinforzo positivo espresso verbalmente, con carezze fisiche o con ricompense materiali.
- **supervisione inadeguata** include tutte le situazioni in cui il genitore non riesce a monitorare la condotta del figlio, non ottenendo da lui informazioni su dove stia andando quando esce di casa, senza controllare che ritorni all'ora stabilita, dimenticando dove sia e con chi, e senza dire al figlio dove vada quando è lui ad assentarsi da casa.
- **disciplina incoerente** sono inclusi i comportamenti in cui la minaccia di una punizione risulta incoerente perché non effettivamente messa in atto, messa in atto in modo non adeguato o in modo diverso da come è stata annunciata, considerata difficile da attuare, erogata non in modo sistematico a fronte dei comportamenti indesiderati ma in base all'umore del genitore.
- **punizione corporale** include i comportamenti di minaccia erogati mediante sculaccioni, schiaffi e percosse con oggetti

- **Introduzione, spiegazione generale del programma e supporto allo studio**  
(sessioni 1-2)

- **Gestione dello stress**
- **Teoria del social learning e migliorare la relazione genitori-figli**
- **Ignorare i comportamenti meno gravi**
- **Dare istruzioni efficaci**

- **Stabilire regole e aspettative**
- **Disciplina e punizioni**
- **Costruire la coesione familiare**
- **Problem-solving familiare**
- **Comunicazione familiare**

## Introduzione, spiegazione generale del programma

- accogliere i genitori e farli familiarizzare tra loro
- pianificare l'agenda degli incontri
- orientare i genitori alla struttura del gruppo
- offrire uno sguardo generale sul programma del gruppo

# Insegno Debussy...nasce Jimmy Hendrix



MAILED

LETTER







SPECIAL ALMS 7

ALL BASKING

2. STORM BARRAGE, 500. 1000. 1000.

DATA SCHEDULE ETC ETC



3. 1000, 1000. 1000.

COSTUME, 1000 ETC



## Supporto allo studio:

### Creare ambiente favorevole per fare i compiti

- preparare insieme il materiale e a organizzare i tempi
- Identificare orario e luogo adatti per fare i compiti
- Eliminare le distrazioni
- Verificare i compiti assegnati.



- Impostare il tempo totale di lavoro
- Fornire buoni esempi.
- Mostrarsi interessati
- Modificare la strutturazione della modalità di svolgimento compiti
- Essere disponibili ad aiutare il bambino mentre fa i compiti.

# Supporto allo studio: Incontri genitori-insegnanti



- Prendere un appuntamento
- Fare un piano sulle cose da chiedere
- Essere preparati rispetto all'andamento del proprio figlio
- Essere propositivi piuttosto che passivi

- **Introduzione, spiegazione generale del programma e supporto allo studio**  
(sessioni 1-2)

- **Gestione dello stress**  
(sessioni 3-4)

- **Migliorare la relazione genitori-figli**
- **Ignorare i comportamenti meno gravi**
- **Dare istruzioni efficaci**

- **Stabilire regole e aspettative**
- **Disciplina e punizioni**
- **Costruire la coesione familiare**
- **Problem-solving familiare**
- **Comunicazione familiare**

# Gestione dello stress



- Introdurre il concetto di stress: lo stress genitoriale
- impatto dello stress sul proprio modo di essere fare i genitori
- tecniche per fronteggiarlo (gestione del tempo e prendersi cura di sé)
- Imparare tecniche di rilassamento



## Mi occupo di me

| Attività che mi impegno a fare per me                                | Con quale frequenza           | Che sforzi devo fare per rispettare questo impegno?  |
|--|-------------------------------|--|
| VORREI FREQUENTARE UN PO' DI PIU' LE MIE AMICHE CHE DISTRARMI UN PO' | ALMENO 1 VOLTA ALLA SETTIMANA | DOVREI TROVARE IL TEMPO FRA UN IMPEGNO E L'ALTRO E HO CHI DOVREBBE AIUTARMI NEL GESTIRE LE MIE |

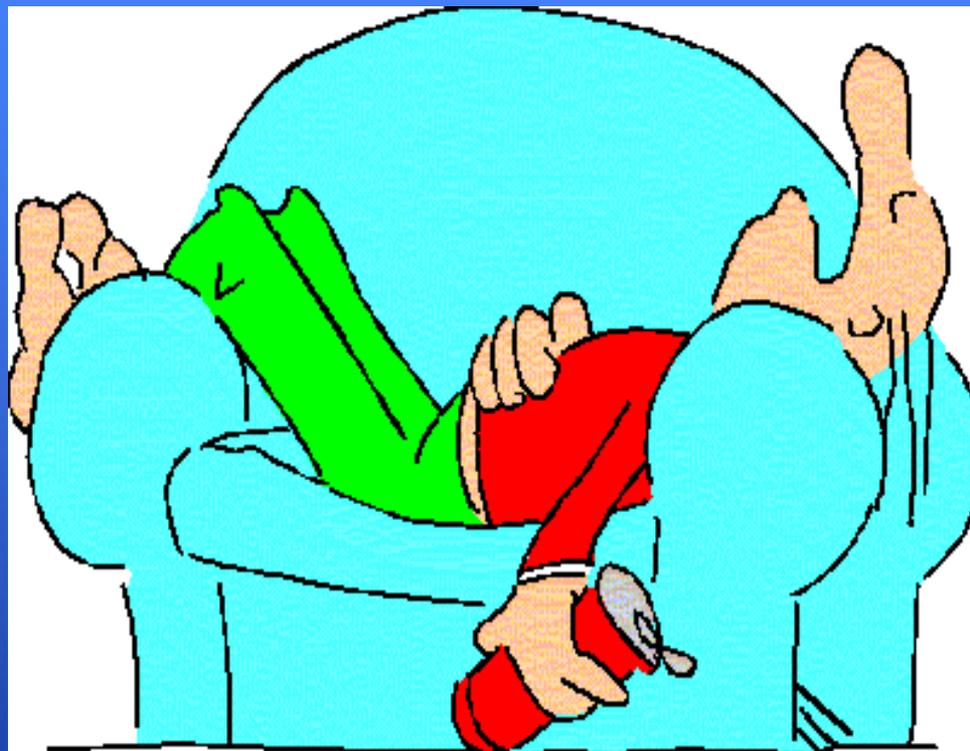
DA SOLO MA DEVO DELEGARE ALTRE PERSONE E NON SONO GRATIFICATA AL 100%

# Riappropriarsi del tempo



- Impara a riconoscere cosa c'è da fare e in che ordine
- Ferma il tempo!
- Fissa obiettivi realistici
- Destreggiarsi tra i compiti
- Migliorare il livello delle energie
- Sbarazzarsi del caos ambientale
- Programma del tempo per te stesso ogni giorno
- Organizza il tempo libero settimanalmente, mensilmente e annualmente
- È semplice dire di no
- Basta procrastinare!

## Istruzioni per il rilassamento



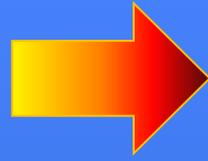
## Pensieri-emozioni-comportamenti

| SEQUENZA DI PENSIERI NON COSTRUTTIVI (DISFUNZIONALI)                        |                        |  |
|---|------------------------|--|
| Pensieri  | Emozioni               | Comportamenti                                      |
| Il mio bambino l'ha fatto appositamente per infastidirmi                    | Furibondo              | Urlo o picchio il mio bambino                      |
| Il mio bambino l'ha fatto non preoccupandosi di me                          | Depresso               | Rinuncio ad aiutare il mio bambino                 |
| Il mio bambino è semplicemente cattivo e non posso far niente per cambiarlo | Disperato              | Smetto d'avere attenzioni per il mio bambino       |
| Devo essere un cattivo genitore per il mio bambino, per questo agisce così  | Colpevole e inadeguato | Premio il mio bambino per il cattivo comportamento |

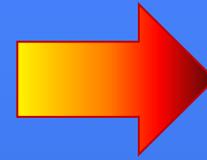
| SEQUENZA DI PENSIERI COSTRUTTIVI (FUNZIONALI)                                    |                           |   |
|--|---------------------------|---|
| Pensieri   | Emozioni                  | Comportamenti   |
| Le intenzioni del mio bambino sono buone ma lui non riesce sempre a controllarsi | Amorevole e determinato   | Gentile ma ferma risposta al comportamento distruttivo      |
| Il mio bambino mi ama anche se ogni tanto ha un comportamento sbagliato          | Felice e sicuro           | Continuare con le competenze da genitore aiuterà mio figlio |
| Il comportamento del mio bambino può migliorare con il mio aiuto                 | Determinato e comprensivo | Fare attenzione ai comportamenti positivi di mio figlio     |
| Io sono comunque un buon genitore  | Competente                | Agire in modo amorevole                                     |

- **Introduzione, spiegazione generale del programma e supporto allo studio**  
(sessioni 1-2)
- **Gestione dello stress**
- **Migliorare la relazione genitori-figli** (sessione 5)
- **Ignorare i comportamenti meno gravi**
- **Dare istruzioni efficaci**
- **Stabilire regole e aspettative**
- **Disciplina e punizioni**
- **Costruire la coesione familiare**
- **Problem-solving familiare**
- **Comunicazione familiare**

**A**



**B**



**C**

**ANTECEDENTI**

**COMPORAMENTO**

**CONSEGUENZE**



# Migliorare la relazione genitori-figli

1. **Concetto di conseguenze positive per un buon comportamento**
2. **Tecniche di monitoraggio e lodi (specifiche e aspecifiche)**
3. **Compiti a casa.**
  - a) Monitorare e segnare i comportamenti positivi e negativi dei figli
  - b) Incrementare l'uso di lodi per il buon comportamento
  - c) Aiutare i genitori a scegliere un luogo della casa e un momento della giornata in cui monitorare e segnare ciò che hanno osservato

### Comportamenti negativi

- Litiga
- Piange per protesta
- Sfida l'autorità, non obbedisce
- Rovina cose altrui
- È pauroso senza motivo
- Picchia il fratello
- Dà fuoco a qualcosa
- Picchia gli altri bambini
- È iperattivo
- È irritabile
- Dice bugie
- È rumoroso
- Non considera ciò che dicono gli adulti
- Non mangia
- Mette il muso
- Sta fuori fino a tardi
- Ruba
- Interrompe l'adulto quando parla
- Prende in giro
- Fa i capricci, ha delle crisi
- Piagnucola
- Grida
- Fa confusione a scuola
- Discute polemicamente
- Non fa i compiti
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Comportamenti positivi

- Discute con calma
- Accetta le decisioni degli adulti
- Segue le indicazioni degli adulti; obbedisce alle regole
- Usa gli oggetti in modo appropriato
- È deciso
- Gioca con il fratello
- Non gioca con il fuoco
- Risolve i problemi parlandone
- È calmo, si concentra sui compiti
- È tranquillo e sorridente
- È onesto
- È calmo, pacifico
- Segue le indicazioni degli adulti e accetta le loro decisioni
- Mangia volentieri
- Mi spiega cosa vuole fare
- Rispetta gli orari di uscita e di rientro
- Rispetta gli oggetti degli altri, chiede in prestito
- Rispetta l'adulto, ascolta
- Fa dei complimenti, non insulta
- Accetta un «no», si può raggiungere con lui un compromesso
- Usa un tono di voce appropriato
- Usa un tono di voce normale
- Si comporta bene a scuola
- Fa i compiti in tempo
- \_\_\_\_\_



# IL TEMPO SPECIALE genitore-figlio



- Fate spesso i complimenti al vostro bambino.
- Mostrate interesse –fate domande.
- Non criticate o reprimete ciò che è successo prima.
- Rimandate tutti problemi a dopo.
- Evitate le questioni irrisolte tra voi.
- Divertitevi nello stare insieme.
- Permettete al vostro bambino di scegliere l'attività.
- Partecipate in maniera piena a qualunque attività lui vi proponga.

| Giorno                 | <p align="center"><b>Attività genitori-figli</b></p> <p align="center"><i>(segnare ogni tipo di momento trascorso con tuo figlio che non sia passato a discutere, litigare, fare compiti, brontolare o premiare, specificando in che attività eravate coinvolti e per quanto tempo)</i></p> |
|------------------------|---|
| <b>PRIMA SETTIMANA</b> |   |
| Lunedì                 | <input type="checkbox"/> Abbiamo parlato almeno 15 minuti<br><input type="checkbox"/> 1: _____ Tempo passato insieme: _____<br><input type="checkbox"/> 2: _____ Tempo passato insieme: _____<br><input type="checkbox"/> 3: _____ Tempo passato insieme: _____                             |
| Martedì                | <input type="checkbox"/> Abbiamo parlato almeno 15 minuti<br><input type="checkbox"/> 1: _____ Tempo passato insieme: _____<br><input type="checkbox"/> 2: _____ Tempo passato insieme: _____<br><input type="checkbox"/> 3: _____ Tempo passato insieme: _____                             |

- **Introduzione, spiegazione generale del programma e supporto allo studio**

(sessioni 1-2)

- **Gestione dello stress**

- **Migliorare la relazione genitori-figli**

- **Ignorare i comportamenti meno gravi** (sessione 6)

- **Dare istruzioni efficaci**

- **Stabilire regole e aspettative**

- **Disciplina e punizioni**

- **Costruire la coesione familiare**

- **Problem-solving familiare**

- **Comunicazione familiare**

# Ignorare



# Ignorare i comportamenti meno gravi

- alcuni comportamenti molesti (non gravi) sono comportamenti di richiesta di attenzione
- *Se l'obiettivo del bambino è l'attenzione, ignorando tale comportamento se ne diminuisce la frequenza*
- Riprendere, rimproverare o parlare con il bambino dopo un comportamento di richiesta di attenzione equivale a premiare il bambino
- **Introdurre la strategia:**
  - a) Smettere di parlare al bambino
  - b) Non guardare il bambino
  - c) Continuare le strategie di ignorare anche se il comportamento aumenta
  - d) Lodare il bambino appena si comporta in modo positivo

# Ignorare



- Evitare discussioni e contatto oculare; andare da un'altra parte
- Essere preparati all'aumento del cattivo comportamento;
- provare ad introdurre nuove attività
- Distanziarsi dal bambino senza uscire dalla stanza
- Non arrendersi, continuare ad ignorarlo
- Limitare il numero di comportamenti da ignorare
- Non essere drammatici nell'ignorare

- Introduzione, spiegazione generale del programma e supporto allo studio
- Gestione dello stress
- Migliorare la relazione genitori-figli
- Ignorare i comportamenti meno gravi
- **Dare istruzioni efficaci**
- Stabilire regole e aspettative
- Disciplina e punizioni
- Costruire la coesione familiare
- Problem-solving familiare
- Comunicazione familiare

(sessione 7)

## Dare istruzioni efficaci

Cominciare ad utilizzare istruzioni efficaci e verificare se il bambino segue queste istruzioni.

Se il bambino le segue il genitore deve lodarlo per averle seguite secondo la sequenza:



*«Giovanni potresti, per favore, pulire la tua stanza che è così sporca? Non mi va che tua zia Carla possa vederla in questo stato. Non credo neanche che riuscirebbe a entrarci, da quanto è lercia...».*

*«Giovanni la tua stanza è veramente sporca. Per favore puliscila subito!»*

## **istruzioni efficaci:**

esprimono in modo diretto ciò che deve essere fatto  
(dirette, limitate a uno o due comportamenti)

## **istruzioni inefficaci :**

non stimolano una risposta collaborativa nel bambino  
e non lo mettono in condizione di soddisfare le  
richieste dei genitori (confuse,  
ripetute, implorate, formulate come domanda e/o a  
distanza)

- Introduzione, spiegazione generale del programma e supporto allo studio

- Gestione dello stress

- Migliorare la relazione genitori-figli

- Ignorare i comportamenti meno gravi

- Dare istruzioni efficaci

- **Stabilire regole e aspettative** (sessione 8)

- Disciplina e punizioni

- Costruire la coesione familiare

- Problem-solving familiare

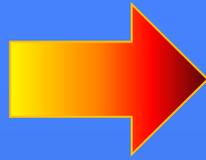
- Comunicazione familiare

# Stabilire regole e aspettative

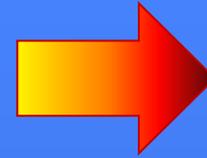
- **REGOLE:** si riferiscono a quei comportamenti del figlio che il genitore vorrebbe diminuire e scoraggiare (picchiare, offendere, ecc.), senza che si renda necessario l'intervento di un adulto ogni volta che il bambino mette in atto quel tipo di comportamento.
- **ASPETTATIVE:** si riferiscono a quei comportamenti che il genitore vorrebbe aumentare e promuovere (finire i compiti, mantenere un comportamento educato, ecc.). Devono essere in linea con la sua età e le sue abilità.

- Le regole di comportamento e le aspettative aiutano il bambino a imparare a mettere in atto certi comportamenti senza che ogni volta gli debba essere ricordato.
- Le regole di comportamento e le aspettative hanno come obiettivo che il bambino impari un certo grado di autocontrollo.
- Quando le regole di comportamento e le aspettative vengono violate ci deve essere una conseguenza immediata (senza avvertimento).

**A**



**B**



**C**

**ANTECEDENTI**

**COMPORTAMENTO**

**CONSEGUENZE**

**Istruzione  
efficace**

**Eseguita**

**Lode/premio**

**Istruzione  
efficace**

**Non Eseguita**

**Time out/  
rimozione privilegio**





- Introduzione, spiegazione generale del programma e supporto allo studio
- Gestione dello stress
- Teoria del social learning e migliorare la relazione genitori-figli
- Ignorare i comportamenti meno gravi
- Dare istruzioni efficaci
- Stabilire regole e aspettative
- **Disciplina e punizioni** (sessioni 9-10)
- Costruire la coesione familiare
- Problem-solving familiare
- Comunicazione familiare

**PUNIZIONE:** verificarsi di un evento negativo o spiacevole che segue a un particolare comportamento.



**EFFICACE :**  
riduce la  
frequenza del  
comportamento

**INEFFICACE:**  
non riduce la  
frequenza del  
comportamento

# È vivamente sconsigliato usare punizioni fisiche :



- non sono efficaci, *non funzionano*;
- spesso scaturisce più dal livello di rabbia del genitore che non da una decisione razionale
- non rappresentano un'esperienza positiva di apprendimento per il bambino;
- creano, alla lunga, *distanza emotiva tra genitore e bambino*;
- *non insegnano comportamenti che promuovono la socialità*;
- portano a mettere in atto con gli altri comportamenti altrettanto aggressivi di quelli che si sono subiti;
- hanno un *effetto negativo sull'autostima del bambino*;
- il genitore corre il rischio di *perdere il controllo e di fare realmente del male al bambino*.

# PASSI PER IL TIME OUT

1. Dare una buona istruzione.
2. Aspettare 10 secondi.
3. Se il bambino non segue le istruzioni nei 10 secondi, dare un avvertimento: *«Se non fai , andrai in time out.»*
4. Aspettare per altri 10 secondi.
5. Se il bambino ancora non segue le istruzioni dire: *«Finché non hai fatto , dovrai andare in time out.»*
6. Il bambino dovrà andare nel posto che avete designato per il time out e rimanerci per 10-20 minuti.
7. Ignorare il vostro bambino mentre sta nel posto del time out.
8. Alla fine del time out, portare il bambino nella situazione originale e ridare la stessa istruzione. Se continua a non seguire l'istruzione ripetere la sequenza finché non avrà fatto quello che doveva fare.

# Monitoraggio time out

1. Lista dei comportamenti che saranno puniti con il time out:

---

---

---

---

---

2. Numero di avvertimenti che saranno dati prima di ricorrere al time out: \_\_\_\_\_

3. Luogo del time out: \_\_\_\_\_

4. Lunghezza del time out: \_\_\_\_\_

a) Lunghezza iniziale: \_\_\_\_\_

b) Lunghezza massima: \_\_\_\_\_

5. Regole del time out: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

7. Conseguenze se il time out non viene eseguito, o se vengono violate le regole del time out:

---

---

---

---

---

Ricordate che il bambino deve essere *off limits* per tutta la famiglia durante il time out. Nessuno deve parlare con lui del motivo per cui ha avuto il time out, per quanto tempo deve starci, se gli piace il time out o no, se è solo un gioco, ecc.  
È consigliabile scegliere piuttosto un lasso di tempo limitato in cui applicare questa punizione, ma essere sicuri di poter garantire il pieno rispetto delle regole del time out stesso.

## Rimozione dei privilegi

1. Dare un'istruzione efficace.
2. Aspettare 10 secondi.
3. Se il vostro bambino non segue le istruzioni nei 10 secondi, dare un avvertimento. «Se non fai \_\_\_\_\_, perderai \_\_\_\_\_ [privilegio].»
4. Aspettare altri 10 secondi.
5. Se il bambino ancora non segue le istruzioni in questo lasso di tempo, dire: «Finché non hai fatto , non potrai avere \_\_\_\_\_ [privilegio].»
6. I genitori adesso devono immediatamente rimuovere il privilegio che è stato perso.
7. I genitori devono dare la stessa istruzione e completare l'intera sequenza usando un secondo privilegio, nel caso il bambino non rispetti l'istruzione.
8. Se il bambino ancora si rifiuta, la rimozione del privilegio singolo può diventare uno «stop totale» dei privilegi.
9. Il genitore deve immediatamente rendere effettivo lo «stop totale»
10. Ignorare le proteste del bambino e non entrare in conflitto con lui.
11. Il bambino sarà libero dallo «stop totale» quando completerà le istruzioni date. Comunque, perderà il primo e il secondo privilegio poiché non ha seguito le istruzioni fin dall'inizio.

# Indicazioni sui lavoretti domestici I

1. Dare un'istruzione efficace.
2. Aspettare 10 secondi.
3. Se il vostro bambino non segue l'istruzione nei 10 secondi, dare un avvertimento. «Se non fai \_\_\_\_\_, dovrai fare \_\_\_\_\_ [lavoretto].»
4. Aspettare altri 10 secondi. Non parlare con il bambino durante questi 10 secondi.
5. Se il bambino non segue le istruzioni in questo lasso di tempo dire:  
«Poiché non hai fatto , adesso tu farai \_\_\_\_\_ [lavoretto].»
6. Dopo che il bambino ha fatto il suo lavoretto, ripetere l'istruzione originale. Ripetere la sequenza finché il bambino non segue l'istruzione iniziale.

# Indicazioni sui lavoretti domestici II

- 1.** Se il bambino si rifiuta di svolgere il lavoretto, aggiungetene un altro e avvertite il bambino che se non seguirà le istruzioni precedenti e completerà i due lavoretti che gli sono stati assegnati, avrà lo «stop totale» dei privilegi.
- 2.** Aspettare 10 secondi.
- 3.** Se il bambino non comincia a fare quello che è stato detto attuare lo «stop totale» dei privilegi. Dire al bambino che potrà ritornare ad avere tutti i suoi privilegi e uscire dallo «stop totale» appena avrà svolto la richiesta iniziale e fatto i lavoretti che gli sono stati assegnati. Non discutere con il bambino!
- 4.** Ricorda di rispettare le istruzioni restituendo i privilegi appena il bambino ha svolto i compiti assegnati.

# Attività familiari



ATTIVITÀ DI FAMIGLIA DA FARE IN CASA:

---

---

---

QUANTO SPESSO POTETE FARLO:

---

---

---

ATTIVITÀ DI FAMIGLIA DA FARE FUORI CASA:

---

---

---

---

QUANTO SPESSO POTETE FARLO:

---

---

---

---

- Introduzione, spiegazione generale del programma e supporto allo studio
- Gestione dello stress
- Migliorare la relazione genitori-figli
- Ignorare i comportamenti meno gravi
- Dare istruzioni efficaci
- Stabilire regole e aspettative
- Disciplina e punizioni
- Costruire la coesione familiare
- **Problem-solving familiare** (sessione 12)
- Comunicazione familiare

# I passi del problem solving

## C'è un problema da risolvere!

**Fase 1: Identificazione del problema**

*Assumere la prospettiva di chi è coinvolto*

*Obiettivi individuali*

**Fase 2: Identificazione delle possibili soluzioni**

**Fase 3: Individuare le possibili conseguenze per ogni soluzione identificata**

**Fase 4: Scelta della soluzione**

# Problem Solving Familiare

**1: Identificazione del problema: Mattia e Rachele si picchiano per giocare alla playstation2:**

## **2. Identificazione delle possibili soluzioni**

1. Nessuno dei due userà la play per 2 mesi
2. Possono giocare entrambi per 30 minuti alla volta
3. Possono giocare solo insieme a giochi che prevedono 2 giocatori

# 1: Identificazione del problema: Mattia e Rachele si picchiano per giocare alla playstation2:

## Soluzioni

## Conseguenze

1. Nessuno dei due userà la play per 2 mesi

1. I bambini potrebbero protestare e c'è il rischio che i genitori cedano

2. Possono giocare entrambi per 30 minuti alla volta

2. I bambini potrebbero picchiarsi per chi inizia per primo

3. Possono giocare solo insieme a giochi che prevedono 2 giocatori

3. Potrebbero non mettersi d'accordo su quale gioco giocare

- Introduzione, spiegazione generale del programma e supporto allo studio
- Gestione dello stress
- Teoria del social learning e migliorare la relazione genitori-figli
- Ignorare i comportamenti meno gravi
- Dare istruzioni efficaci
- Stabilire regole e aspettative
- Disciplina e punizioni
- Costruire la coesione familiare
- Problem-solving familiare
- **Comunicazione familiare** (sessione 14)

# Comunicazione familiare

- Attualmente all'interno della vostra famiglia si utilizza un modo specifico per parlare tra voi di problemi o preoccupazioni?
- Come negoziate il cambiamento di una regola?
- Siete soddisfatti del tipo di comunicazione che avete?

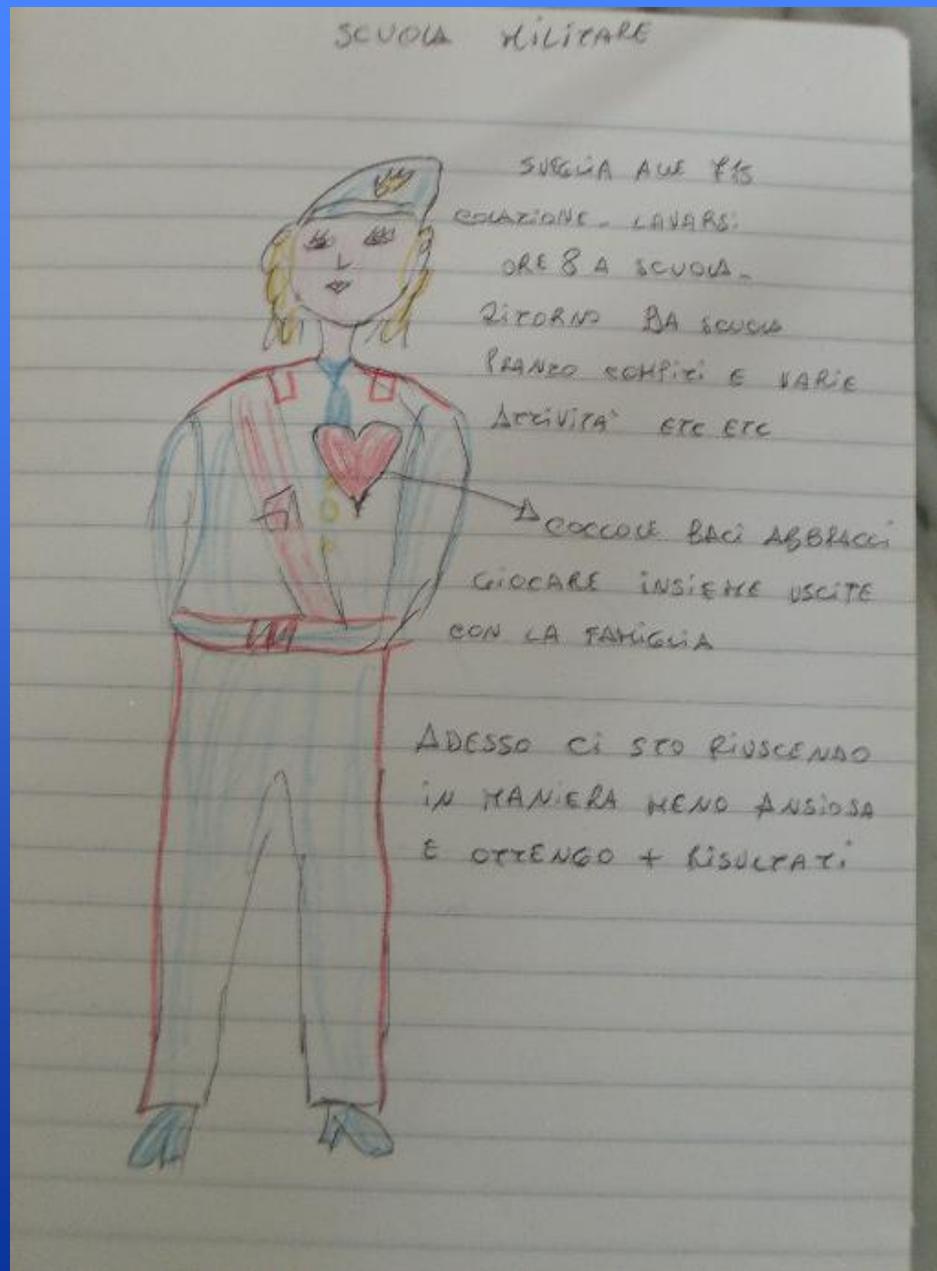
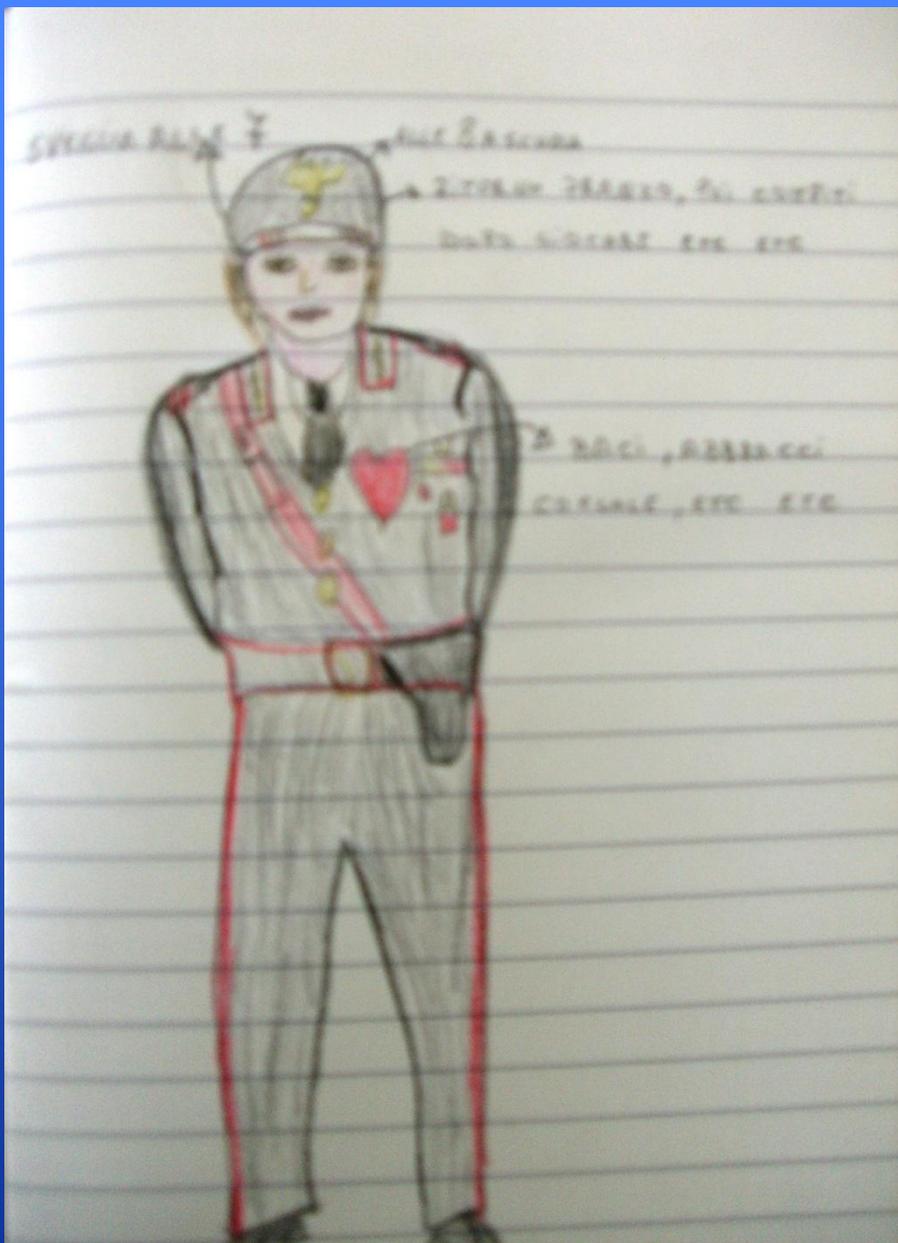
# Regolamentare le uscite dei figli

- Mio figlio è pronto a uscire da solo con gli amici?
- Dove gli posso permettere di andare?
- Con chi posso permettergli di uscire?

# La comunicazione familiare

Organizzate un momento di famiglia in cui parlare e confrontarsi su:

- ✓ attività da fare tutti insieme in famiglia
- ✓ programma degli impegni della settimana
- ✓ le vostre aspettative rispetto al comportamento dei figli
- ✓ richieste di premi o permessi da parte dei figli
- ✓ problemi riguardanti regole familiari
- ✓ problemi relativi alla scuola
- ✓ «permessi speciali» per le uscite
- ✓ compagnie che frequenta (dove va, con chi, cosa fa).





## Diploma



## CONGRATULAZIONI!

Hai completato con successo il percorso Coping Power.

Ti nominiamo

**AMBASCIATORE DI PACE!**