



Alex Learns Italian — Book Club · Episode 14 / 30 · B1 · 07:35

How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk

Come parlare perché i bambini ti ascoltino & come ascoltare perché ti parlino (How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk)

OVERVIEW

Summary

Faber e Mazlish mostrano come accettare i sentimenti dei figli, invitare alla collaborazione senza colpe e sostituire la punizione con la risoluzione dei problemi. Trasformano le idee di Haim Ginott in abilità che proteggono la dignità di bambini e genitori.

Transcript

Come parlare perché i bambini ti ascoltino & come ascoltare perché ti parlino (How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk)

Una delle autrici dice di essere stata una madre meravigliosa prima dei figli. Poi ne ha avuti tre. Ogni mattina si prometteva una giornata diversa; ogni mattina era uguale: litigi per le tazze, porridge che sembrava vomito e «Tu non comandi su di me!».

Si è iscritta a un gruppo guidato dallo psicologo infantile dottor Haim Ginott. La lezione era semplice e difficile: c'è un legame diretto tra come i bambini si sentono e come si comportano. Quando i bambini si sentono bene, si comportano bene. I genitori aiutano accettando i sentimenti. Eppure molti li negano: «Non puoi essere stanco. Hai appena fatto il pisolino». Il bambino alza la voce e la lite cresce. Questo libro chiede come parlare perché i bambini ascoltino, e ascoltare perché parlino.

Io sono Francesco di Alex Learns dot com. Oggi approfondiamo il libro How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk di Adele Faber and Elaine Mazlish.

Adele Faber e Elaine Mazlish sono madri e insegnanti di laboratori per genitori. Vivono a Long Island, New York; ognuna ha tre figli. Hanno studiato a lungo con il dottor Haim Ginott. Dopo la sua morte hanno continuato a insegnare il suo modo di parlare, perché i bambini non avessero «più graffi sull'anima».

Il loro primo libro raccontava storie; i lettori volevano lezioni ed esercizi. Una madre di New Delhi ha scritto che i vecchi metodi non le andavano più e che le mancavano le nuove abilità. Quella lettera le ha spinte a scrivere questo manuale pratico, con centinaia di dialoghi di esempio.

Il libro è un manuale di abilità con esercizi, non solo idee. Sette capitoli: sentimenti, collaborazione, alternative alla punizione, autonomia, lodi, liberare i bambini dai ruoli, mettere insieme le abilità. Le vignette mostrano «invece di» e «prova questo». Ogni capitolo finisce con promemoria e storie. L'obiettivo: metodi che affermano la dignità di genitori e figli.

1. I bambini si comportano meglio quando i loro sentimenti vengono accettati, non negati. La negazione sembra gentile: «Non hai caldo. Tieni il maglione». Oppure «Non odi davvero la nonna». Il bambino impara a non fidarsi di quello che prova. Meglio ascoltare con attenzione; riconoscere con «Oh», «Mmm» o «Capisco»; nominare il sentimento («Caspita, sembri arrabbiato!»); o concedere il desiderio in fantasia quando non è possibile. Conta l'atteggiamento più della frase perfetta; senza empatia le parole sembrano finte.

2. Quando un genitore riflette solo i sentimenti, un bambino può spesso risolvere da solo il suo problema. Un padre del loro laboratorio faceva domande e dava consigli quando il figlio voleva prendere a pugni Michael; il ragazzo si chiudeva. Dopo l'allenamento, il padre ha detto: «Caspita, sei arrabbiato!» senza quasi fare domande. Il figlio ha raccontato tutto: il quaderno nella terra, l'uccellino di creta rotto, Debby che lo spingeva. Poi ha deciso di dire la verità a Michael e chiedere delle scuse. Nessun consiglio — eppure ha trovato un piano.

3. Colpe, minacce, prediche e sarcasmo invitano alla resistenza, non all'aiuto. Abitudini comuni: accusare, dare soprannomi, dare ordini, moralizzare, fare confronti, usare il sarcasmo. Negli esercizi i genitori, da «bambini», si sentono piccoli o arrabbiati. Cinque abilità migliori creano rispetto: descrivere il problema («C'è un asciugamano bagnato sul letto»), dare informazioni, dirlo con una parola («L'asciugamano!»), parlare dei propri sentimenti,

oppure scrivere un biglietto. Non ogni abilità funziona sempre. Insieme cresce un clima di collaborazione.

4. La punizione spesso insegna la vendetta; alternative chiare insegnano la responsabilità. Invece di ferire o privare un bambino «per il suo bene», i genitori possono esprimere un forte disaccordo senza attaccare il carattere, dire le aspettative, mostrare come riparare, offrire una scelta, agire, o lasciare che le conseguenze naturali insegnino. Un padre ha trovato il suo maglione della marina sotto la biancheria sporca, macchiato di gesso e sugo. Ha rifiutato di prestarlo di nuovo. Più tardi ha prestato una camicia solo dopo una promessa scritta; è tornata pulita. La lezione è venuta dai risultati reali, non da una pena.

5. Per i conflitti bloccati, risolvere i problemi insieme al bambino come partner. Quando Bobby tornava a casa tardi, urla e punizioni non funzionavano. I passi: parlare dei sentimenti e dei bisogni del bambino; parlare dei propri; cercare insieme soluzioni; scrivere ogni idea senza giudicare; poi scegliere ciò che entrambi possono accettare. A casa il fischio dei pompieri è diventato il segnale per andare via. La parte difficile è l'atteggiamento: non trattarlo come un problema da sconfiggere.

6. I bambini hanno bisogno di esercitarsi a fare scelte se devono crescere indipendenti. La dipendenza può creare gratitudine e risentimento. Abilità utili: offrire scelte, rispettare la lotta del bambino invece di sostituirsi a lui, fare meno domande, non precipitare ogni risposta, indicare aiuti fuori casa e non rubare la speranza con il realismo degli adulti. Una maestra ha detto a Jonathan che poteva applaudirsi da solo in bagno dopo l'uscita della mamma. Lui l'ha fatto. Quella sera ha detto che non aveva più bisogno di lei. Si è sentita orgogliosa e un po' triste: misto normale, dicono le autrici.

7. Le lodi che giudicano («Fantastico!», «Sei straordinario!») spesso falliscono; funzionano le lodi descrittive. Le parole che giudicano possono far dubitare, negare o bloccarsi. Una lode utile ha due parti: l'adulto descrive ciò che vede o prova; il bambino poi si loda da solo. Quando un bambino di quattro anni ha chiesto se i suoi scarabocchi fossero belli, la madre ha descritto cerchi, onde e puntini. Lui ha detto: «Perché sono un artista». Più tardi lei può aggiungere una parola che riassume: «organizzazione» o «determinazione». Il mondo esterno elencherà ciò che non va; un genitore deve notare ciò che va bene.

8. Le etichette restano appiccicose, e i genitori possono liberare un bambino da un ruolo. Un'infermiera ha chiamato un neonato «testardo» prima ancora che piangesse con regolarità. Anni dopo, ogni momento difficile sembrava dimostrarlo. Nomi come «bullo» o «prepotente» possono diventare copioni da recitare. Per aprire un'immagine nuova: cercare momenti che contraddicono la vecchia storia; metterlo dove può agire diversamente; fargli sentire di nascosto qualcosa di positivo; mostrare il comportamento desiderato. Quando torna il vecchio schema, dire sentimenti e aspettative senza rinchiuderlo di nuovo. Il cambiamento è lento, ma un figlio adulto ha potuto dire di avere un'altra opinione di sé grazie alla madre.

Come fermare la guerra quotidiana di «Non puoi essere stanco» e «Tu non comandi»? Faber e Mazlish rispondono con un nuovo linguaggio: accettare i sentimenti; invitare alla collaborazione senza attacchi; sostituire la punizione con limiti chiari e risoluzione condivisa dei problemi; costruire autonomia; lodare descrivendo; rifiutare di intrappolare un bambino in un ruolo.

Le abilità richiedono pratica: le autrici ci hanno messo oltre dieci anni. Il punto non è avere genitori perfetti, ma un parlare che fa ascoltare i bambini e un ascoltare che fa parlare i bambini, mentre entrambe le parti mantengono la dignità.

Audio, timed transcript, and companions online:

<https://alexlearns.com/italian/book-club/faber-how-to-talk-so-kids-will-listen/>

© 2026 AlexLearns.com — free language podcasts for curious people.