

# Come scrivo una regola che funziona davvero?

## PERCHÉ SUCCEDE

«Meno videogiochi e più impegno a scuola» sembra chiaro, ma non dice quanto, come, da quando né fino a quando. Tuo figlio può dire sì a una regola così e non rispettarla mai senza mentire: ha detto sì a una nebbia. Una regola vaga si riapre ogni sera, e ogni sera tu sei giudice, avvocato e imputato.

## COSA PUOI FARE

- 1. Scrivila prima di proporla, in una riga.** Se non ci sta in una riga, non è ancora pronta.
- 2. Rendila specifica e misurabile.** Un comportamento preciso, non un atteggiamento: alla fine della giornata si deve poter dire se è stata rispettata, senza discutere. «Alle 21 il telefono va sulla mensola dell'ingresso» si verifica, «usa meno il telefono» no.
- 3. Dalle un inizio, una durata e un giorno di verifica.** «Da lunedì, per tre settimane; la domenica della terza ne parliamo.» Se è piccolo, tre settimane sono un'eternità: accorcia a una, con la verifica nel fine settimana.
- 4. Fai stare la verifica nelle cose, non nella memoria.** Basta guardare la mensola: non serve la tua parola contro la sua.
- 5. Tienila netta finché vale.** O sei dentro o sei fuori: «l'ho posato alle nove e un quarto, vale lo stesso» non esiste.

## COSA EVITARE

Non scrivere un desiderio travestito da regola, con parole come «meno», «decente», «di più»: un patto si può onorare, un desiderio si può solo deludere. E non dimenticare la data di fine: alle medie è quella che trasforma una condanna a vita in un esperimento fatto insieme.

### QUANDO CHIEDERE AIUTO

Se anche le regole scritte bene saltano tutte, guarda che cosa succede intorno. Il segnale che cambia il quadro non è l'opposizione, è quando si spegne: da qualche mese esce sempre meno, il sonno scivola sulla notte, oppure c'è un mese di rifiuto della scuola. Lì non serve una regola scritta meglio, e non conviene aspettare che passi.

Se in quello che hai letto riconosci tuo figlio, parliamone. Scrivimi a [ivan@ivanferrero.it](mailto:ivan@ivanferrero.it) e raccontami in due righe cosa sta succedendo: ti rispondo io. Un primo colloquio serve a capire insieme se serve un percorso e di che tipo, senza impegnarti a niente. Lavoro da anni con i genitori e, se occorre, direttamente con i ragazzi.