

**CINQUE
RICETTE PER
ESSERE
GENITORI...
“BEN
COTTI”**

Guida golosa per amarsi con dolcezza

Barbara CAMILLI
Ivana VIOLA

Associazione Psicologia Utile

www.psicologia-utile.it

—
GustaMi bistro

www.gustamibistro.it

—
SONO LIETI DI PRESENTARE

CINQUE RICETTE
PER ESSERE
GENITORI... “BEN COTTI”

Guida golosa per
amarsi con dolcezza

a cura di

Barbara CAMILLI

Ivana VIOLA

SOMMARIO

PREMESSA.....	
PRIMA PARTE.....	
LO SVILUPPO EMOTIVO NEL BAMBINO.....	
SINTONIZZARSI CON I BISOGNI ED I PROBLEMI DEI NEONATI E DEI BAMBINI PICCOLI.....	
SECONDA PARTE.....	
ESSERE GENITORI EFFICACI PER I NOSTRI FIGLI.....	
I DIAGRAMMI DELL'ACCETTAZIONE DI T. GORDON.....	
TERZA PARTE.....	
L'ASCOLTO ATTIVO.....	
RIEPILOGO SULL'ASCOLTO.....	
SPUNTI PER POTENZIARE L'ASCOLTO E FACILITARNE L'ESPRESSIONE EMOTIVA.....	
SPUNTI PER RIFLETTERE SUL PERCHÈ A VOLTE L'ASCOLTO È DIFFICILE.....	
QUARTA PARTE.....	
COME RISOLVERE LE CRISI.....	
QUINTA PARTE.....	
IL VALORE DELL'ABBRACCIO PER ARRIVARE AL DIALOGO.....	
BIBLIOGRAFIA.....	71
I BAMBINI IMPARANO QUELLO CHE VIVONO.....	72
I DIRITTI DEI BAMBINI.....	74

Premessa

La tavola è un luogo di incontro, un terreno di raccolta, una fonte di sostentamento e nutrimento, è festività, sicurezza, e soddisfazione. Una persona che cucina è una persona che dà: Anche il cibo più semplice è un regalo.

(Laurie Colwin)

Ricette di cucina e ricette di vita per imparare ad arricchire la tavola della vita partendo da ingredienti semplici, alla portata di tutti.

Ingredienti come curiosità, fantasia, rispetto, ascolto, condivisione, accettazione sono la base su cui costruire delle relazioni affettive sane e durevoli nel tempo. Proprio come i piatti della tradizione che da generazione a generazione sono tramandati con cura.

Attenzione però, ogni nuova generazione porta sempre un nuovo contributo che arricchisce e dà valore alla tradizione stessa. Questo nuovo contributo si chiama personalità!

Barbara e Ivana in questo testo hanno voluto raccogliere alcune tra le ricette della tradizione culinaria con le ricette per star bene nella relazione con particolare riferimento a quella tra genitore e figlio/a.

Utile a tutti coloro che vogliono rendere i rapporti con l'altro sano, creativo e ricco di virtù benefiche.

Avete presente la sensazione del pepe in gola quando è troppo nel piatto? Iniziate a tossire così tanto che non solo non vi gustate il piatto, ma faticate a parlare. Esattamente come le arrabbiate che ci prendiamo alterando il nostro stomaco fino ad avere crampi o addirittura la nausea per non parlare della sensazione di mal di gola per le tante parole versate insieme a un tono piuttosto condito.

La parte culinaria del testo è presente nei negozi di GustaMi. Vorremmo farvi assaggiare qualcosa, ma per motivi editoriali non è possibile. Ma potete venire a trovarci!

Castellanza, via Firenze 3, 21053

Magenta, via Fornaroli 65, 20013

Milano:

Corso Venezia 41, 20121

Piazza Ghirlandaio 7, 20148

Via Sabotino 4, 20135

Marcallo con Casone: laboratorio centrale, via Dante 42, 2001

Fidatevi... sono proprio golose!!

Nel testo, la ricetta introduce argomenti su cui ogni genitore dovrebbe riflettere per essere un genitore efficace. Tra i riferimenti teorici Thomas Gordon, seguace di Carl Rogers (IACP) con i diagrammi dell'accettazione.

Gli schemi proposti sono di grande aiuto per alimentare la fiducia nel proprio potenziale educativo. Fiducia che abbatte le barriere della paura a mostrarsi per come si è realmente (con pregi, limiti e difetti), rivelando la parte autentica di sé. Per raggiungere questo modo di essere tra gli ingredienti figura: l'ascolto attivo e l'accettazione.

Accanto agli approfondimenti teorici seguono consigli su come ascoltare i bambini che non sanno ancora parlare, come potenziare l'ascolto, come e cosa osservare del comportamento non verbale di un neonato ed infine come modificare un comportamento inaccettabile modificando l'ambiente.

Per chi crede nella forza risanatrice dei sentimenti, questo testo vuole essere una sferzata di energia,

buon umore ed entusiasmo.

Sono ricette che oltre a nutrire il corpo, vogliono nutrire l'anima, portando gusto e sapore alle amarezze e alle fatiche della vita.

La scoperta di un piatto nuovo è più preziosa per il genere umano che la scoperta di una nuova stella.

(Brillat - Savarin)

C'era un bambino che usciva ogni giorno, e il primo oggetto che osservava, in quello si trasfondeva, e quell'oggetto diventava parte di lui per quel giorno o per parte del giorno o per molti anni o vasti cicli di anni.

I primi lillà divennero parte del bambino e l'erba e i convolvoli bianchi e quelli rossi, e il bianco e il rosso trifoglio, e il canto del saltimpalo, gli agnelli marzolini, la rosea figliata della scrofa, il vitello e il puledro la chiassosa nidiata nell'aria o del pantano vicino allo stagno e i pesci così stranamente sospesi, e il bel liquido strano, le piante acquatiche dalle graziose cime piatte; tutto questo divenne parte di lui.

Walt Whitman, da "Foglie d'erba"

1 LO SVILUPPO EMOTIVO NEL BAMBINO

In questo paragrafo non mi addenterò sui particolari dello sviluppo emotivo anche perché ci vorrebbe ben più di un capitolo. Piuttosto ti invito a riflettere sull'universo emotivo del bambino.

Per prima cosa accostati al testo non solo con gli occhi e con la testa, sforzati di prestare ascolto a ciò che senti emotivamente, alle emozioni che provi, a quello che ti arriva dal cuore.

Domanda

Ti sei mai messo dal punto di vista del bambino?

Hai mai provato a guardare il mondo dalla sua visuale?

Ci sono diversi modi. Qui ne propongo due!

Uno, prova ad osservare l'ambiente circostante ponendoti all'altezza di tuo figlio. Se è neonato sdraiati, se è seduto siediti, se sta imparando a camminare abbassati e gattona. L'importante è il panorama: deve essere lo stesso. Quindi non spostarti troppo in là da dove è lui/lei, altrimenti cambia la visuale, e quindi lo scopo dell'osservazione.

Due, lasciati andare alla fantasia ed immagina di andare al ristorante per cenare. Entrato spinto da una gran fame ti levi il cappotto, saluti il cameriere che corrisponde al tuo saluto, dopodiché ti appresti a cercare un posto tranquillo, ma non troppo, dove rifocillare il palato: senti? Hai già l'acquolina in bocca? Il cameriere però anziché condurti al tavolo ti porta in un'altra sala dove ad attenderti c'è una vasca da bagno: a questo punto ti esorta a fare il bagno. Perplesso, non sai se è uno scherzo o un ristorante alla moda. Stai al gioco e decidi nel frattempo di fare il bagno, ma con dei crampi nella pancia che ululano per quanto è vuota. Alla fine del bagno ti esortano a dormire. A questo punto inizi a lamentarti: tu hai fame e sei lì per quello!

Per tutta risposta ti piomba addosso una scatola con dei sonagli colorati. Dopo, una scatola con dei pupazzi ed a seguire un massaggio alla pancia!

Mentre tu piangi, inizia una passeggiata in corridoio, avanti e indietro, avanti e indietro mentre il profumo del cibo diventa sempre più intenso!

Come ti senti?

Adesso, scherzi a parte, facciamo un po' di chiarezza.

I neonati ed i bambini piccoli **hanno bisogni** come i bambini più grandi e gli adulti, ed incontrano non poche difficoltà per appagarli. Hanno freddo, fame, sete, si sentono irritati, si annoiano, si stancano, si accalorano... quando i loro bisogni non vengono capiti, e di conseguenza soddisfatti, nascono i primi conflitti, utili e necessari in verità ma che alla lunga possono degenerare in frustrazione. La frustrazione diventa sofferenza e disagio emotivo se la gratifica riparatrice è troppo in là nel tempo.

Per l'appagamento di determinati bisogni **i piccoli dipendono totalmente dall'adulto** che si occupa di loro. Soprattutto nei primi anni di vita. Nessun neonato si è mai alzato dalla culla per scaldarsi del te o del latte perché aveva fame.

Per i bambini piccoli **piangere è come per noi parlare**: è una modalità di comunicazione. È molto importante a tal proposito imparare ad ascoltarli così come ci si accosta ad uno straniero che chiede informazioni nella sua lingua.

Il fatto che sia una modalità per comunicare, non significa però che bisogna lasciarli piangere per ore. Questo no! Anche perché il rischio è di far degenerare il sentimento in frustrazione cui accennavo prima. Se il bambino non vede e non riceve risposta al suo pianto cresce in lui un senso di disperazione, di non accudimento che lo agita, anziché calmarlo.

Quando si esprimono con il linguaggio verbale, **i piccolini utilizzano esclusivamente il linguaggio non verbale.** Per non verbale intendo la postura, la mimica del volto, i gesti, il tono delle prime emissioni sonore (la lallazione e i balbettii), il tipo di pianto. Per ogni bisogno o richiesta il tipo di pianto infatti è diverso; sta all'adulto decodificarne il giusto significato, cosa che si impara con il tempo e la pratica.

A volte i piccoli non hanno ben chiaro che cosa li stia disturbando. Si agitano, sono nervosi, sono inquieti ma non hanno la consapevolezza del perché (cosa che tra l'altro capita di frequente anche agli adulti). Siccome la maggior parte dei loro bisogni sono fisiologici, il più dei loro problemi sono legati alla mancata gratificazione di queste necessità; capita così che tutto ciò che è diverso da un bisogno fisiologico crea un senso di dubbio e quindi di fastidio. Cosa che manda in crisi anche l'adulto!

Aiutare i piccoli a soddisfare i loro bisogni ed a risolvere i problemi è un'impresa tutt'altro che facile, ma non per questo impossibile.

1a SINTONIZZARSI CON I BISOGNI ED I PROBLEMI DEI NEONATI E DEI BAMBINI PICCOLI

Spetta all'adulto che si occupa del piccolo aiutarlo a gestire ogni problema.

Molti fanno riferimento alle parole del pediatra, ai consigli di mamme, nonne, nutrici, amiche e zie, per non parlare poi dei manuali di esperti e luminari. Tutto questo va bene purché non si perda di vista un fatto: sei TU il genitore di TUO figlio. Ecco perché è molto importante oltre ad ascoltare i consigli e documentarsi, **acquisire una comprensione specifica sul tuo bambino.**

Come fare?

È importante prestare attenzione ed ascolto ai messaggi non verbali che tuo figlio ti invia. Devi **imparare ad ascoltarlo accuratamente senza lasciarti condizionare da quello che dicono gli altri o da quello che io vorrei. Fai attenzione quindi a ciò che senti** stando accanto a lui. Ci sono genitori che, soltanto perché stanchi, pensano sempre che il piccolo sia stanco, e pretendono/sperano in lunghe dormite notturne o pomeridiane, così da poter riposare a loro volta. Ma se il piccolo ha davvero sonno non se lo chiedono!

Se un bambino scoppia a piangere ci vuole indubbiamente dire qualcosa. A seconda del momento della giornata in cui capita (il pianto di notte infatti è molto diverso dal pianto di giorno) l'adulto deve imparare ad ascoltarlo con il cuore, osservarlo con la mente e sentirlo con il corpo.

Mi soffermo molto sulla parola ascoltare perché è una modalità che si sta perdendo, nonostante si dica il contrario. La gente infatti spesso crede di ascoltare, **in realtà ascoltano se stessi mentre ascoltano l'altro**, cosa ben diversa.

Un fatto è certo, il pianto di un neonato e di un bambino attiva ansie e paure che l'adulto si porta dietro in base alla propria storia, e questo rende tutto più difficile.

Ora darò qualche indicazione affinché l'ascolto del piccolo e/o del bambino sia davvero efficace.

In quei momenti:

- 1) **Fermati**
- 2) **Ascolta**
- 3) **Osserva**
- 4) **Comprendi il problema**

Fermati: ricorda che il pianto è una forma di comunicazione, quindi fai dei respiri profondi e sintonizza il tuo cuore con tuo figlio. Questo migliora e affina la percezione all'ascolto, liberando la mente dalle voci e dai consigli degli altri.

Ascolta: con la mente chiediti che cosa significa questo pianto, cosa vuole dirci. Con il cuore abbandonati alle sensazioni che tuo figlio ti sta passando: con il corpo ed attraverso tutti i canali sensoriali ascoltalo. Ho evidenziato che il pianto è una forma di comunicazione, quindi quando un bambino piange è utile stare non solo attenti ma “sentirlo” per poterlo capire. Questo non significa che devi guardarlo e lasciarlo piangere senza far nulla.

Osserva: in che momento della giornata succede? Da quante ore non mangia? Ha scaricato? Che cosa sta facendo? Come muove le braccia e le gambe? Che cosa stava succedendo intorno a lui nel momento in cui ha iniziato a piangere? Cosa stava facendo prima di scoppiare a piangere? Queste domande sono utili per capire cosa comunica e se ci sono problemi intorno a lui o in lui.

Comprendi il problema: valutare la situazione sulla base di quanto vedi, ascolti e senti aiuta a risalire al motivo del pianto.

Diversamente, precipitarsi a sedare il pianto senza neanche cercare di capire che cosa sta succedendo, equivale ad agire senza efficacia; è come se ad ogni vostro tentativo di comunicare qualcuno vi mettesse un calzino in bocca (il ciuccio), oppure vi portasse in bagno (cambio del pannolino), oppure vi ficcassero un biberon in bocca, quando in realtà volevate dire “Io qui mi annoio, cambiatemi posizione!”

Non è certo facile capire un piccolo soprattutto se si è genitori per la prima volta, ma come un bambino si deve adattare all'ambiente famiglia, anche il genitore deve adattarsi alla nuova situazione imparando a conoscerlo ed a ri-conoscersi in questo nuovo ruolo: essere genitore!

Nei primi anni di vita del piccolo (almeno i primi due) è fondamentale che sia il genitore e non altre figure ad occuparsi principalmente di lui. Il bimbo ha un bisogno disperato e viscerale del genitore. Disperato perché il non sentirsi corrisposto e contenuto alla lunga genera instabilità e disagio emotivo, viscerale perché le braccia del genitore hanno un potente effetto calmante.

I primi due anni dunque sono importantissimi per lo sviluppo e la serenità emotiva di un bambino. Il solo essere presente tuttavia non basta. È importante che il genitore entri in relazione con il bambino, per imparare a capire cosa prova realmente nelle diverse situazioni senza anteporre il proprio sentire.

Quindi ascoltare i bambini che non sanno parlare consiste nell'accostarsi a loro con il cuore oltre che con gli occhi e le orecchie. E questo perché i piccoli vivono e agiscono di gran lunga su una base emotiva. Ascoltarlo attivamente con il cuore vuol dire spogliarsi dei propri preconcetti e dei luoghi comuni (tipo che i bambini in braccio si viziano) ed accogliere le sue richieste per poi soddisfarle.

Un piccolo soddisfatto nei suoi bisogni primari (fame, sete, sonno, cacca e coccole) è un bambino che si accosterà alle esperienze della vita più sereno e sicuro del fatto suo. S'intende, nulla a che vedere con il viziarsi, quella è un'altra cosa. Lì sta la grande difficoltà (per tanti motivi) di essere fermi da parte dei genitori sui no e sulla linea educativa che si vuole adottare (perché stanchi, assennati, per senso di inadeguatezza...).

Come abbiamo visto, oltre ad ascoltare è molto importante affinare lo spirito di osservazione. Scrutare ciò che l'esterno ci rimanda. Per quanto riguarda il bambino è utile ed efficace volgere lo sguardo a tutto il suo essere, quindi ai suoi movimenti, alla mimica del volto, alla postura. A tutto ciò che fa e al come lo fa.

Lo schema che segue rappresenta una guida pratica e concreta per imparare a migliorare la personale capacità di osservazione. Non fermarti però a questo schema, perché in rapporto a tuo figlio è riduttivo

Ogni bambino è unico, e come tale lo sono anche le modalità con cui comunica.

Ogni bambino ha un suo modo per dire ho sonno: si stropiccia gli occhi, sbadiglia, si innervosisce, diventa ipereccitabile, si gratta le orecchie, snerva gli altri. Ogni bambino ha un suo modo per dire ho fame: porta le mani alla bocca, inizia a succhiare le mano o ciò che è alla sua portata, urla, piange...

Il vostro come fa?

LINGUAGGIO CORPOREO	SIGNIFICATO
TESTA	
Si muova da parte a parte	È stanco
Si allontana dagli oggetti	Vuole cambiare scenario
Si gira di lato, il collo allungato all'indietro	Ha fame
In posizione verticale ciondola da parte a parte	È stanco
OCCHI	
Arrossati	È stanco
Si chiudono lentamente per poi riaprirsi di colpo	È stanco
Sguardo spiritato: occhi spalancati, palpebre che non si chiudono	È troppo stanco o troppo stimolato
BOCCA/LABBRA/LINGUA	
Sbadiglia	È stanco
Labbra increspate, contratte	Ha fame
Sembra voler ululare ma non emette suoni	Ha aria nella pancia o altro dolore
Il labbro inferiore trema	Ha freddo
Si succhia la lingua	Modo per calmarsi, spesso ha fame

Arriccia la lingua sui lati	Ha fame
Arriccia la lingua in avanti	Aria nella pancia o altro dolore
VISO	
Fa smorfie da sembrare accartocciato	Aria nella pancia o movimenti intestinali
Arrossato: le vene delle tempie sono visibili	Ha pianto a lungo trattenendo il respiro
MANI E BRACCIA	
Si porta le mani alla bocca cercando di succhiarle	Fame se non mangia da 2 o 3 ore oppure voglia di succhiare
Gioca con le dita	Ha bisogno di cambiare ambiente
Si muovono in modo scoordinato cercando di afferrare la pelle	È troppo stanco, oppure aria nella pancia
Le braccia si agitano con leggero tremito	Ha aria nella pancia o altro dolore
BUSTO	
Si inarca all'indietro cercando il seno o il biberon	Ha fame
Si contorce muovendo il sedere	Ha il pannolino bagnato, ha freddo od aria nella pancia
Si irrigidisce	Ha aria nella pancia o altro dolore
Trema	Ha freddo
PELLE	
Umidiccia, sudata	Ha freddo, aria nella pancia o altro dolore
Estremità bluastre	Surriscaldato o ha pianto troppo, ha freddo, aria nella pancia o altro dolore
Leggera pelle d'oca	Ha freddo
GAMBE	
Scalciano forte e in modo scoordinato	È stanco
Vengono portate al torace	Ha aria nella pancia o altro dolore addominale

Tratto dal libro "Il linguaggio segreto dei neonati" pag.107

Osservare, ascoltare e comprendere un neonato non è facile! Specie se è il primo.

Per sentirlo emotivamente è di grande aiuto tenerlo sempre vicino a se, soprattutto i giorni dopo il parto. La carrozzina ad esempio crea una innaturale distanza che allontana più che avvicinare. Tenerlo in braccio, contenendolo quindi tra le braccia lo aiuterà a sentirsi sicuro ed a ri-conoscerti. Per nove mesi è stato nell'utero creando un armonioso equilibrio con te mamma! Mentre il papà di riflesso viveva delle emozioni rimandate dalla compagna.

Importante

Guardalo, guardalo, guardalo, con il cuore, con gli occhi, con tutti i sensi.

SECONDA PARTE

2 ESSERE GENITORI EFFICACI PER I NOSTRI FIGLI

L'ascolto attivo e l'accettazione sono le qualità che aiutano a vivere bene i rapporti affettivi in famiglia

2a. I DIAGRAMMI DELL'ACCETTAZIONE DI THOMAS GORDON

2b. L'ASCOLTO ATTIVO

2 ESSERE GENITORI EFFICACI PER I NOSTRI FIGLI

Troppo spesso e troppe volte si dimentica che il genitore è una persona che è stata a suo tempo bambino. Un bambino ferito, un bambino gioioso, un bambino timido, un bambino vivace...

Nel percorso di crescita di un genitore, il figlio può rappresentare l'occasione per ricontattare queste nostre parti, che costantemente ed in maniera sommersa continuano ad agire, in un tutt'uno integrato, con l'essere genitore. Contrariamente a quanto si pensa, l'arrivo di un bambino svela la vera indole dell'adulto, perché siamo esseri umani dotati di un corpo che agisce, una mente che pensa e riflette ed un cuore che esprime la nostra capacità di sentire, oltre che di stare nel mondo.

“Quando si diventa genitori, accade un fatto. Si comincia ad assumere un ruolo. Per alcuni questo significa impersonare una parte, dimenticando di essere una persona. Una volta giunti nel “sacro” ruolo del genitore, si pensa di dover indossare la “tonaca” del genitore. Ed ecco che un giorno... in perfetta buona fede... quella donna e quell'uomo iniziano ad assumere certi comportamenti credendo che così si debba FARE!

Franco ed Elena Rossi, due esseri umani, improvvisamente si trasformano nel Signor Rossi e Consorte, Genitori!!” (T. Gordon).

Senza paura di esagerare, per molti avviene proprio questa trasformazione!

Quando arriva un bambino si è così presi dagli eventi che ci si sofferma poco a pensare a quanto questa trasformazione è densa di complicazioni. Spesso ci si dimentica che i genitori sono persone con i propri comprensibili difetti, limiti, persone autentiche con un passato magari recente più o meno sofferto, dotate di sentimenti reali, e quindi paure, conflitti, rabbie più o meno risolte, gioie e dolori. Spesso non ci si sente più liberi di essere se stessi, a prescindere dai sentimenti che si provano nelle diverse occasioni. **In quanto genitori si sente il peso della responsabilità ad essere qualcosa di meglio che semplici persone.**

Un tale carico di responsabilità può trasformarsi in una faticosissima impresa, dove i neo genitori sentono che devono corrispondere ad un ideale di perfezione molto alto, devono essere sempre

all'altezza delle situazioni mostrando coraggio e forza d'animo, devono essere sempre tolleranti senza condizioni, devono mettere da parte i propri bisogni ed esigenze sacrificandosi per i figli in tutto e per tutto, devono essere giusti in ogni circostanza e soprattutto non devono ripetere gli errori dei propri genitori.

Per poi cadervi, puntualmente!

Per quanto lodevoli siano, tutte queste intenzioni riducono l'efficienza dei genitori, anziché aumentarla, questo perché la nostra mente è talmente impegnata ad evitare di fare determinate cose (Non farò mai come mia mamma!, Non sta bene essere troppo permissivo, non bisogna essere troppo ansiosi... Non... Non...), che fatica a contattare la propria emotività per esprimere ciò che si sente e prova realmente.

Cessare di lasciarsi andare alla propria sensibilità quando si diventa genitori è un grave errore.

Il genitore dovrebbe legittimarsi il diritto di essere se stesso, quindi autentico, nel senso di esprimere ciò che sente e prova nelle varie situazioni, senza indossare ad hoc la tonaca o la toga del “si deve fare così... queste cose non si devono fare... questo è giusto... quello è sbagliato...”, dispensando lodevoli consigli, il tutto magari senza che sia stato chiesto e senza una coerente motivazione, ma solo così, per sentito dire. In effetti se in quei momenti l'adulto guardasse bene suo figlio, potrebbe scorgere una sequenza di curiose domande dal suo sguardo, tipo: “... *ma chi lo ha detto!... perché!...*”.

Esempio:

Figlio: Non voglio cenare stasera!!

Genitore A: Dai, vieni!! Non dire così, alla tua età non bisogna saltare la cena.

Genitore B: Vieni immediatamente a tavola che è pronto!

Genitore C: Ma come con tutto quello che ho fatto per te!

Genitore D: Non hai fame?

Nell'esempio i genitori A, B, C anziché ascoltare hanno dispensato consigli, ordini, sensi di colpa (*Ma come con tutto quello che ho fatto per te!*). Il genitore D, ascoltando, si è posto in una posizione di “specchio” ed ha rimandato al figlio il contenuto della frase al fine di aprire un dialogo. Che sta al figlio mantenere oppure no.

Uno degli ostacoli principali ad essere se stessi è l'ostinazione nel voler relazionarsi con un approccio unicamente logico-razionale. Un'esperienza fallimentare che conoscono molto bene tutti quei genitori che ad un certo punto (quando i figli diventano preadolescenti) sentono di non riuscire più a comunicare con loro.

“Non mi ascolta e non ubbidisce più!!” esclamano.

Secondo Alan Watts, noto studioso della filosofia zen, la mente si dovrebbe comportare come ogni altro organo e non cercare di sforzarsi. I figli apprezzano molto la schiettezza e l'umanità nei genitori.

I figli di genitori autentici una volta preadolescenti dicono “Mio padre è una persona veramente sincera” oppure “Mia madre è una persona simpatica”.

Ti domanderai: ma come è possibile essere una persona e non un genitore nel rapporto con i figli? Come adempiere a questo ruolo conservando la fermezza nelle decisioni?

Risposta: essere autentici non vuole dire essere permissivi/repressivi o tolleranti/intolleranti

all'estremo, tutt'altro.

Essere autentici significa innanzitutto saper comunicare con il figlio ed esprimere ciò che realmente si prova (quindi con i sentimenti), non solo quello che si pensa. Così anche i no saranno fermi e decisi.

Secondariamente è fondamentale vincere le paure che il ruolo di genitore comporta: la paura di non farcela; di non essere all'altezza; di non essere adeguati; di essere sbagliati; di dover sempre avere la risposta a tutto... Se noi abbiamo paura, e quindi siamo incerti sul da farsi, il piccolo o la piccola nel sentirsi altalenanti vivrà nell'incertezza fino a provare i nostri stessi sentimenti (specie se neghiamo come stiamo realmente di fronte a loro).

Per essere genitore non bisogna rinunciare alla propria umanità, al proprio essere ed al proprio sentire.

È importante imparare ad accettarsi per quello che si è; come persone dotate di sentimenti sia positivi che negativi nei confronti di se stessi, del mondo e del figlio.

Ed è tutt'altro che facile in una società dove conta molto di più l'apparire che l'essere.

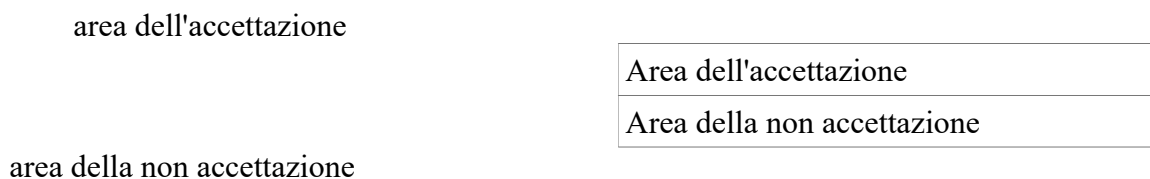
2a I DIAGRAMMI DELL'ACCETTAZIONE DI THOMAS GORDON

Ogni genitore, in quanto essere umano, nelle varie situazioni vivrà due sentimenti contrastanti nei confronti dei figli (e non solo nei loro confronti). Si tratta dell'accettazione e della non accettazione.

Per accettazione, nel contesto psicologico, si intende, accoglienza/ricevimento dello stato d'animo o del pensiero dell'altra persona, senza anteporre allo stato d'animo o pensiero altrui il mio soggettivo stato d'animo o pensiero.

Ci sono momenti in cui il genitore sente di accogliere ciò che il figlio fa, mentre altre volte prova un senso di rifiuto. In noi, il pianto di nostro figlio ha un effetto diverso a seconda di come ci sentiamo in quel momento! Non si è sempre accettanti/accoglienti: vuoi per la stanchezza, per le ore di sonno arretrate, per un pensiero, per un malessere fisico che si prova in quel momento, per una recente discussione avuta magari con il collega od il marito...

Ecco la rappresentazione grafica di quanto appena scritto:



Un genitore, a seconda della sua specifica personalità e della situazione che sta vivendo, si sentirà più o meno accettante.

Esempio: il fatto che il figlio (piccolo o grande) guardi la televisione di sabato mattina mentre la mamma fa le pulizie di casa, è un comportamento che può rientrare nell'area dell'accettazione per il genitore; ma se il bambino tiene il volume altissimo, il suo comportamento diverrà immediatamente non accettabile.

Il fatto che il piccolo, durante l'ora di cena, manipoli la sua pappa, permettendo così a tutti di mangiare tranquilli, è un comportamento che può rientrare nell'area dell'accettazione; ma se inizia a

spalmarsi di pappa il viso, la testa, i vestiti ed il pavimento, allora questo comportamento diviene non accettabile.

Il fatto che il figlio di 2 anni rimane seduto sul seggiolone mentre prepariamo il pranzo è un comportamento che può rientrare nell'area dell'accettazione; ma se si alza e magari vuole uscire dal seggiolone e scendere, compie un gesto non accettabile.

La linea che separa l'accettazione dalla non accettazione è posta a livelli diversi a seconda del genitore e della situazione che sta vivendo in quel momento.

La linea quindi può salire (n.1 poco accettante) o scendere (n.2 molto accettante).

Accettazione
Non accettazione

n.1 poco accettante

Accettazione
Non accettazione

n.2 molto accettante

Un genitore che si sente in forma e pieno di energia sarà più accettante verso molti dei comportamenti del figlio; ma se lo stesso genitore è stanco, pieno di paure (sue personali) ed in conflitto con gli altri, gran parte di ciò che il figlio farà e dirà lo potrà infastidire e sarà vissuto male.

Il sentimento di accettazione in un genitore quindi cambia molto in base alla situazione che sta vivendo. Spesso si accettano di meno alcuni comportamenti dei figli quando si è in visita da amici rispetto a quando si è a casa propria.

I bambini si stupiscono molto di certe virate dei genitori: a casa, quando sono a tavola, non vengono ripresi per come si siedono od afferrano le posate, mentre in presenta di ospiti è tutto un “non così, stai composto, siediti bene...”.

“In generale, mentre la linea che separa l'area dell'accettazione dalla non accettazione è in parte influenzata da fattori interni del genitore, il grado di accettazione è determinato dal figlio.”

(T. Gordon)

Nei confronti di alcuni bambini poi è più difficile sentirsi “accettanti”. Ci sono bambini, ragazzi o adulti che sono aggressivi, iperattivi o fisicamente sgradevoli e possono suscitare poca accettazione.

“Essendo i genitori due, le cose si complicano ulteriormente, perché spesso uno dei due è più accettante dell'altro. Es. Giovanni, un bambino robusto di 4 anni prende il pallone e si mette a giocare in sala con il fratello. La madre si arrabbia; la cosa le sembra inaccettabile perché ha paura

che si possa rompere qualcosa. Il padre, invece, non solo accetta ma esclama tutto contento “Guarda Giovanni, diventerà un giocatore formidabile, guarda che passaggio, eh!”. Ecco che un padre e una madre non possono reagire sempre allo stesso modo di fronte ad un comportamento del figlio”. (T. Gordon)

Accettazione
Non accettazione

Mamma

Accettazione
Non accettazione

Papà

Quindi cosa fare?

Il genitore dovrebbe comprendere che è meglio non estendere la propria area di accettazione forzandosi, andando anche al di là delle proprie reali inclinazioni. È molto meglio accorgersi che in alcune circostanze l'accettazione non c'è e non far finta che ci sia per farsi andare bene le cose.

È meglio ammettere apertamente a se stessi (ed al figlio) che non lo accogliete quando dice o fa determinate cose, in un certo modo e in una precisa circostanza. Il bambino o il giovane così, potrà contare sulla vostra trasparenza, perché in quel momento sarete autentici. È bene precisare un punto: per un figlio sentirsi accettato come persona dipende da quanti dei suoi comportamenti sono ritenuti inaccettabili. I genitori che trovano inaccettabile la maggior parte di ciò che fa o dice il figlio, alimenteranno inevitabilmente nel figlio la sensazione di essere una persona inaccettabile. I genitori che al contrario accettano molti (ma non tutti) dei suoi comportamenti, lo renderanno più incline a sentirsi una persona accettabile, che vale.

I figli che si sentono amati sanno gestire costruttivamente la disapprovazione dei genitori, a condizione però che il genitore invii messaggi chiari, onesti e congruenti con quanto sentono, senza mettere in discussione l'amore che provano per loro.

Non bisogna quindi usare quelli che sono definiti “ricatti affettivi”; ad esempio: se ti comporti così non ti voglio più bene... ma sei proprio cattivo quando ti comporti così, non ti avvicinare perché non ti voglio più bene... *(nel primo c'è il ricatto affettivo, nel secondo c'è il giudizio più il ricatto affettivo)*

TERZA PARTE

3 L'ASCOLTO ATTIVO

Come ti poni quando ascolti?
Fai fatica o ti viene naturale?

L'ascolto attivo è un modo splendido per comunicare. Il ricevente in quella situazione diventa attivo quanto il mittente.

L'ascolto attivo è efficace quando l'altro dimostra di avere un problema. **Consiste nell'ascoltare attivando tutti i canali sensoriali a nostra disposizione: quindi tatto, olfatto, vista, gusto e udito.** Spesso invece l'ascolto è limitato al solo udito. Ed a volte proprio solo all'udito (senza collegare le parole udite ad un significato specifico che l'altra persona tenta di trasmettere).

Tutti possiamo ascoltare attivamente, a condizione di non anteporre il proprio sentire a ciò che l'altro vuole comunicare.

Una mamma di un bambino di 1 anno deve saper ascoltare attivamente, altrimenti oltre a non soddisfare le reali necessità e bisogni, alla lunga può generare un vissuto di instabilità emotiva nel piccolo. Un bambino che piange perché ha fame e anziché ricevere cibo riceve ora la palla, poi il sonaglino, poi viene preso in braccio, poi dopo qualche imprecazione dell'adulto riceve nuovamente il sonaglino, penserà di non essere compreso o di avere intorno adulti rintronati e probabilmente si incavolerà ancora di più. E sarete d'accordo che questo vale non solo per il vostro bambino, ma per tutti i bambini e gli adulti sulla terra!

Ogni volta che un figlio decide di comunicare, lo fa perché ha un bisogno, perché c'è in lui una tensione, vuole qualcosa, si sente a disagio, prova un particolare sentimento verso qualcosa: diciamo che il suo organismo è in stato di squilibrio e per riequilibrarlo ha deciso di comunicare.

Gli atteggiamenti richiesti dall'ascolto attivo.

Ci sono alcuni atteggiamenti che sono fondamentali se si vuole utilizzare questa forma di ascolto. Nel caso in cui sono assenti, il genitore non riuscirà ad essere un efficace ascoltatore.

Deve esserci la volontà di ascoltare.

Se non avete tempo, voglia e pazienza non ci provate.

Deve esserci la sincera volontà di aiutare vostro figlio/a con quel determinato problema.

Se non ve la sentite, aspettate il momento opportuno.

Deve esserci la genuina volontà e capacità di accettare il suo stato d'animo, qualunque esso sia e per quanto diverso dal vostro.

Ci vuole molto tempo prima di sviluppare questo tipo di atteggiamento.

Deve esserci una profonda fiducia nella capacità del figlio di gestire i propri sentimenti.

La fiducia verrà osservando come il figlio risolve i problemi.

Deve esserci chiaro che gli stati d'animo sono transitori, non permanenti.

I sentimenti cambiano: l'odio si può trasformare in amore, lo scoraggiamento in speranza. Di conseguenza non abbiate paura dei suoi sentimenti, oltre che dei vostri.

Deve esserci la capacità di considerare vostro figlio una persona distinta da voi.

Questa separazione vi permetterà di concedergli i suoi stati d'animo e il suo modo di vedere le cose. "Dovete accompagnarlo mentre vive il suo problema e non identificarvi in lui". (T. Gordon)

A cosa serve l'ascolto attivo?

Aiuta il figlio (piccolo e grande) a prendere coscienza dei propri sentimenti.

Dopo averli espressi spesso si risolvono.

Aiuta il figlio (piccolo e grande) ad avere meno paura delle emozioni negative.

"Le emozioni sono amiche", questo va detto ai figli per aiutarli a capire che le emozioni non sono cattive. Quando un genitore con l'ascolto attivo dimostra di accettare i sentimenti del figlio, lo incoraggia ad accettarli a sua volta.

Promuove l'intimità tra genitori e figli.

L'esperienza di sentirsi ascoltati è così soddisfacente che inevitabilmente genera nel mittente sentimenti positivi nei confronti di chi ascolta. I figli in particolare reagiscono con sentimenti e pensieri pieni d'amore.

Facilita nel figlio (piccolo e grande) il processo autonomo di soluzione dei problemi.

Sappiamo tutti che è più facile elaborare un problema quando se ne parla piuttosto che limitarci a rifletterci su. L'ascolto attivo facilita l'altro nella ricerca di soluzioni ai propri problemi.

Rende il figlio (piccolo e grande) più ricettivo rispetto alle idee e opinioni dei genitori.

Tutti sono più disponibili ad ascoltare se prima ci siamo sentiti ascoltati a nostra volta. Quando si dice che il figlio non ascolta mai il genitore bisogna domandarsi se per contro il genitore ascolta il figlio. Se un bambino, specie se piccolo, si sente ascoltato impara velocemente ad entrare in relazione con la mamma, il papà e le altre figure di riferimento.

Lascia condurre il gioco al figlio.

I figli sono capaci di eseguire riflessioni autonome sul proprio problema. Imparano in fretta a raggiungere i propri obiettivi: che sia la palla da prendere sotto il divano (per i più piccoli) od un problema di relazione (per i più grandi).

"L'ascolto attivo incoraggia a pensare con la propria testa, ad avere la propria idea sul problema." (T. Gordon)

RIEPILOGO SULL'ASCOLTO (qui sarebbe utile fare una cornice)

Ascolto verso un neonato:

- ◆ *fermati* ricordando che il pianto è il suo linguaggio
- ◆ *ascolta* domandandoti che cosa significa questo pianto
- ◆ *osserva* che cosa sta facendo, che cosa sta succedendo intorno a lui prima e dopo l'espressione del pianto
- ◆ *rispondi* alla domanda: qual'è il problema?

Ascolto verso un bambino:

Vale quanto detto per il neonato, quindi *fermati, ascolta, osserva e rispondi*, in aggiunta *adotta l'ascolto attivo* (di cui ho parlato precedentemente).

L'ascolto attivo consiste nel ripetere verbalmente il problema che viene sollevato dal bambino senza intervenire. L'ascolto attivo infatti è valido quando il bambino fa capire di avere un problema.

Esempio:

Bambino: (gridando) Il mio camion, il mio camion

Genitore: Cerchi il tuo camion, ma non riesci a trovarlo? (ascolto attivo)

Bambino: (lo cerca sotto il sofà ma non lo trova)

Genitore: Non è sotto il sofà (feedback al messaggio non verbale)

Bambino: (corre nella sua stanza e non lo trova neanche lì)

Genitore: Non è neppure in camera (feedback al messaggio non verbale)

Bambino: (riflette e va verso la porta)

Genitore: Forse il camion è fuori in giardino (feedback al messaggio non verbale)

Bambino: (corre fuori e trova il suo camion sotto la sabbia)

Genitore: Sei proprio contento di aver trovato il tuo camion (ascolto attivo) (T. Gordon)

“Questo genitore ha lasciato sempre al bambino la possibilità e la responsabilità di risolvere il suo problema”. (T. Gordon) Diversamente se il bambino avesse chiesto al genitore di intervenire, magari andandogli a prendere la mano, allora e solo allora il bambino lo legittimava ad aiutarlo.

Sono particolari su cui è utile non sorvolare. Un bambino che nelle sue cose si sente e si vive come autonomo è più stimolato verso l'autonomia e l'indipendenza.

3a SPUNTI PER POTENZIARE L'ASCOLTO E FACILITARE L'ESPRESSIONE EMOTIVA

Il tipo di ascolto adottato predispone o indispette l'altro. Questo vale per tutti: neonati, bambini, ragazzi, adulti e anziani. Anche gli animali se non si sentono ascoltati dal padrone le studiano tutte per attirare l'attenzione.

Segue un elenco di punti su come migliorare la nostra predisposizione verso l'altro:

Considerate il momento della giornata. Per un neonato è fondamentale visto che l'allattamento viene in fasce orarie molto ristrette.

Considerate il contesto in cui siete. Eventuali rumori, odori od altri stimoli possono essere fonte di fastidio o addirittura di paura per i neonati e per i piccoli. Valutate da quanto è sveglio, quanto ha mangiato, quali esperienze nuove ha fatto...

Considerate voi stessi. I bambini assorbono molte emozioni, in particolare quelle della madre. Se vi sentite ansiose, stanche o arrabbiate, non stupitevi se all'unisono anche vostro figlio/figlia inizierà ad agitarsi, ad essere fastidioso fino a manifestare anche esplosioni di rabbia.

Consiglio: *per calmarlo devi prima essere calmo tu. Fai dei respiri profondi e contatta le tue emozioni. A questo punto cerca di comprendere nel più breve tempo possibile l'origine, dopodiché lascia andare qualsiasi sentimento motivo di tensione.*

3b SPUNTI PER RIFLETTERE SUL PERCHÈ A VOLTE L'ASCOLTO È DIFFICILE

Segue un elenco di punti sul perché a volte è difficile ascoltare. L'elenco vale in modo particolare per i genitori con neonati:

- ◆ ***Hai in mente la voce di qualcun altro:*** potrebbe essere quella dei tuoi genitori, di una amica o di un esperto in puericoltura. Nell'essere genitori, la persona porta con sé tutto il suo passato. A seconda della sua storia, le informazioni ricevute condizionano il modo di vivere e percepire le esperienze. Queste voci possono essere una guida ma anche no! Quando si sperimenta il ruolo genitoriale è importante essere consapevoli e liberi di seguire la propria guida interiore. È importante e giusto informarsi e confrontarsi, ma è altrettanto importante che sia tu a decidere che cosa è bene o male per la tua famiglia.
- ◆ ***Attribuisci sentimenti e intenzioni adulte al bambino piccolo:*** per alcuni adulti quando il bambino piange è sinonimo di tristezza o di arrabbiatura. Ripetiamo: per il bambino piangere è come per noi parlare. A seconda del tipo di pianto il piccolo ci vuole dire qualcosa, di sicuro non vuole intenzionalmente rovinare la giornata, semplicemente ha un disagio che non riesce e/o non riuscite a rimuovere.
- ◆ ***Proietta le tue motivazioni e i tuoi problemi sul bambino:*** proiettare vuol dire anteporre al sentire del bambino il proprio, rivivendo attraverso di lui tutto l'arcobaleno delle emozioni. Se fate così non vi state sintonizzando sui suoi bisogni ma sui tuoi. Spesso si sente dire: “ride come me”, “sta male e piange perché si sta annoiando. Anche a me non piace stare sola”... il rimedio a tutto ciò è aver ben chiari i propri limiti ed i propri punti deboli, ad esempio se ho il terrore dei cani, farò molta attenzione quando ne vedrò uno onde evitare di inquinare il modo di mio figlio di vivere l'animale cane.
- ◆ ***Hai una bassa soglia di tolleranza nel sentire il suo pianto:*** il pianto del bambino a volte può far saltare i nervi. Se il pianto è prolungato e acuto sinceratevi che non stia male. In questo caso la vostra calma è la cura migliore. Esclusa la malattia o i dolorini post-pappa non pensare che il piccolo ce l'ha con voi, lui non riesce ad esternare in altro modo la condizione che prova. Conviene allora fare respiri profondi e contattare il proprio baricentro interiore, piuttosto cambia stanza per poco (sincerandovi prima che il piccolo sia al sicuro) se nulla serve a consolarlo, così da recuperare la tua calma interiore. Telefonate a qualcuno: marito, mamma... per alleggerire il peso della tensione dovuta al pianto. Cambiate ambiente con il bambino, magari portarlo all'aperto: un cambio così repentino può essere quello di cui aveva voglia, ma tu non lo capivi!
- ◆ ***Il pianto del tuo bambino ti mette in imbarazzo:*** questo avviene soprattutto per le donne quando sono in un luogo pubblico. Quando uscite cercate di avere sempre con voi l'oggetto preferito che rilassa tuo figlio, e poi, cosa importante, avere il necessario per adagiarlo a dormire (non esagerate con gli accessori! In generale basta una vostra spalla libera).
- ◆ ***Hai avuto un parto difficile:*** quando il parto è stato sofferto e di conseguenza anche dal bambino capita di rivivere l'esperienza attraverso la mente per molto tempo. Se sono già passati alcuni mesi, e la scena del parto è ancora viva in voi è il caso di parlarne con qualcuno. Hai bisogno di buttare fuori tutto il tuo dolore e la sofferenza. Hai vissuto un trauma che come tale va elaborato.

QUARTA PARTE

4 COME RISOLVERE LE CRISI MODIFICANDO L'AMBIENTE

Modificare un comportamento inaccettabile modificando l'ambiente è possibile, e non solo per i neonati. I bambini a partire dall'anno ne traggono un gran beneficio, ma fa bene anche per i bambini intorno ai cinque/sette anni. Con i bimbi più grandi spesso si adottano in misura maggiore i metodi verbali, come il rimprovero, il castigo, la minaccia, trascurando di modificare l'ambiente. Molto spesso attraverso le parole si cerca di dissuadere il figlio a fare una cosa od a prenderne un'altra. Ma non è sufficiente, ed alla lunga è motivo di prolungate e sofferte tensioni tra tutti.

Tornando ai più piccoli, la scelta di modificare l'ambiente è l'operazione di gran lunga più semplice. Con questo non voglio dire che occorre rimuovere tutto ciò che si ha in casa. Tutt'altro! Se si rimuove troppo togliamo loro la possibilità di esplorare, oltre che importanti occasioni per imparare che cosa è giusto e che cosa non è giusto toccare. Devono imparare a rispettare le cose dei genitori ed anche come muoversi a casa degli altri quando arriverà il "NO!" della mamma o del papà.

Pertanto è opportuno:

- Arricchire l'ambiente
- Impoverire l'ambiente
- Semplificare l'ambiente
- Limitare lo spazio a disposizione del figlio
- Renderlo sicuro
- Sostituire un'attività con un'altra
- Preparare il figlio alle possibili modifiche dell'ambiente
- Pianificare con i figli più grandi le modifiche.

Arricchire l'ambiente

Un modo efficace di intrattenere i bambini è quello di fornirgli una gran varietà di cose interessanti da fare rendendo l'ambiente ricco di stimoli. Per stimoli non intendo solamente i giocattoli comprati in negozio, bensì gli oggetti usati quotidianamente dai genitori. Per il figlio questi hanno un fascino magnetico ed irresistibile. Il solo toccarli equivale ad appropriarsi di una parte del genitore. Nel volume "Il mondo di Bagigio" questa dimensione viene descritta molto bene. Come quella volta che il Forziere dei segreti fu alla sua portata. Un racconto spassoso con un finale degno di Bagigio.

Via libera allora a pentole, caffettiere e batti panni. Per i bambini sono un vero divertimento.

Ricordate che i piccoli non hanno l'intenzionalità lesiva di un adulto. Per loro giocare, rompere, lanciare equivale a sperimentare, conoscere. Quando a sei mesi si cimentano a lasciar cadere le cose per terra non lo fanno con cattiveria. Se la cosa poi si protrae per molto tempo non lo fanno per rovinarvi la giornata: semplicemente stanno sperimentando le loro abilità motorie.

Bella cosa penserai tu adulto!

Questo fa parte del crescere, è una legge di natura e tutti i bambini del mondo lo fanno.

Se i bambini dopo i tre anni sono coinvolti in qualcosa di interessante è meno probabile che interrompano i genitori nel loro da fare. I genitori con i figli che fanno molte richieste in termini di attività possono allestire un angolo del garage, del giardino o della sua cameretta con attrezzi vari dove il figlio è autorizzato e libero di fare ciò che vuole senza rischiare di danneggiare troppe cose.

Vivrà così questo spazio come “il suo spazio, il suo rifugio”.

Troppo spesso ci si dimentica che i figli hanno bisogno della loro dimensione e di sentirsi, quanto l'adulto, occupati in attività interessanti e stimolanti.

Impoverire l'ambiente

In alcune circostanze, come ad esempio prima di andare a letto, i figli hanno bisogno di un ambiente povero di stimoli. I genitori a volte senza rendersene conto eccitano i figli nel momento sbagliato (giocando a rincorrersi lungo i corridoi di casa ad esempio) e si aspettano poi che all'improvviso, come per magia questi ritornino ad essere calmi e controllati, perché magari noi abbiamo deciso che è ora di dormire o di mangiare.

Prima di andare a letto l'ambiente va necessariamente impoverito di stimoli anziché essere arricchito. Voi vi addormentereste al parco giochi, tra un giro nella ruota panoramica ed uno nelle montagne russe?

Semplificare l'ambiente

Quando l'ambiente circostante è complesso, è facile che i figli si indispettiscano ed assumano comportamenti che richiamano insistentemente l'adulto:

- importunano ogni secondo i genitori per chiedere aiuto;
- rinunciano a svolgere la propria attività magari diventando aggressivi di botto;
- gettano oggetti per terra;
- piangono.

Quando si comportano così vuol dire che stanno provando un sentimento di frustrazione nel loro bisogno di autonomia.

In quei casi se si modifica l'ambiente circostante si agevola nell'immediato il figlio, mettendolo in condizioni di “fare in autonomia”. Così può maneggiare le cose senza correre rischi e senza provare quella eccessiva frustrazione che, alla lunga, può degenerare in un vissuto di incapacità a fare da solo.

Pertanto, per semplificarli l'ambiente e la vita possiamo:

- ◆ Comprare indumenti che può indossare da solo
- ◆ Comprare uno sgabello stabile e sicuro per raggiungere facilmente le sue cose
- ◆ Comprare seggioline piccole, della sua misura, per permettergli di “fare le sue cose” non sempre in piedi o con il sedere per terra
- ◆ Acquistare posate di dimensioni adatte e coltelli che non taglino come bisturi
- ◆ Porre i ganci appendiabiti ad una altezza appropriata
- ◆ Acquistare tazze infrangibili
- ◆ Verniciare le pareti con vernice lavabile

Consiglio: *provate a guardare la vostra casa ponendovi all'altezza del vostro bambino. Giratela tutta e scoprirete dove ci sono le maggiori difficoltà ed anche i maggiori pericoli!*

Limitare lo spazio a disposizione del figlio

I bambini accettano le limitazioni dei genitori purché siano ragionevoli e che lascino ampia libertà di azione per poter soddisfare comunque i propri bisogni (bisogno di movimento, di esplorazione...).

Oppongono resistenza quando sentono che le limitazioni sono tante (troppe!). Sono le situazioni in cui sentono che non hanno spazi per loro.

Per questo è importante creare aree gioco, magari recintate se sono piccoli, in modo da prevenire quei comportamenti che vorremmo evitassero, come correre per strada, calpestare le aiuole, scivolare in un buco...

Se dopo tanti no, un bambino scatta bruscamente, e si incaponisce nel fare proprio quello che non doveva fare, vi sta probabilmente dicendo “BASTA!!!”

Rendere l'ambiente sicuro

I bambini sanno scovare l'inscovabile.

È importante per la loro incolumità allontanare medicine, detersivi e tutto ciò che di affilato può essere alla loro portata, come coltelli, forbici e gli attrezzi per la manutenzione della casa (martelli, chiodi, lime, taglierini...).

È utile:

- ◆ girare i manici delle pentole che si trovano sui fornelli accesi verso l'interno piuttosto che verso l'esterno;
- ◆ tenere i fiammiferi e gli accendini lontani dalla loro portata;
- ◆ riparare e sostituire cavi elettrici e spine difettose;
- ◆ rimuovere tutti gli oggetti infrangibili;
- ◆ tenere sotto chiave tutto ciò che è tagliente (macchine per affettare il prosciutto, il taglia verdura, le lamette da barba...);
- ◆ mettere un tappetino di gomma nella vasca da bagno e negli scarichi dei sanitari alla loro portata;
- ◆ mettere dispositivi di sicurezza alle finestre e nei cassetti;
- ◆ se ci sono delle scale mettere un cancelletto;
- ◆ eliminare tappeti e ciabattine scivolose;
- ◆ evitate di passare assiduamente la cera sul pavimento.

Nel limite del possibile il genitore per essere sicuro dovrebbe imparare ad ispezionare accuratamente l'ambiente dove giocherà il bambino, soprattutto se è nuovo (ad esempio quando si va in vacanza). In questo modo sarete più tranquilli voi e più liberi di muoversi i vostri figli.

Segue l'elenco dei pericoli che vanno allontanati:

Avvelenamenti: spostate tutti i detersivi e i prodotti chimici che avete in casa dal basso verso l'alto. Per quanti sistemi di sicurezza possiate avere (lucchetti, corde, chiusure a gancio) è il caso di correre rischi?

Inquinanti aerei: controllate che in casa non ci siano perdite di monossido di carbonio. Evitate di fumare in casa ed esigete che gli altri facciano altrettanto anche in macchina. Questo vale per parenti, amici ed ovviamente per voi genitori.

Strangolamenti: allontanate cordoni pendenti (esempio delle tende), nastri, così come i cavi dei fili elettrici usando dei pioli o nastri per mascherarli e fissarli. Attenti anche ai sacchetti di plastica!

Scosse elettriche: assicuratevi che tutti i portalampana abbiano la lampadina e che non ci siano fili elettrici scoperti.

Annegamenti: non lasciate mai il bambino solo nella vasca da bagno o nelle zone vicine ad una piscina. Abbassate sempre la chiusura del water.

Scottature ed ustioni: installate un sistema di sicurezza per i fornelli e premuratevi di cucinare utilizzando i fuochi interni del gas, non quelli esterni che sono facilmente raggiungibili.

Cadute dalle scale: quando il bambino gattona e diventa più attivo sistemate dei cancelletti se avete scale in casa, e quando lo cambiate nel fasciatoio siate sempre vigili e non allontanatevi. Soprattutto quando impara a rotolarsi! Preparate tutto prima, tenetelo a portata di mano e se dovete prendere qualcosa tenete sempre una mano sopra di lui/lei.

Sostituire un'attività con un'altra

Quando un bambino maneggia qualcosa che per voi è pericoloso è giusto levargliela; nel farlo però sostituirla con qualcosa d'altro parimenti interessante. I bambini hanno una sana curiosità e va incoraggiata.

Se il bambino è in un'età che può maneggiare i coltelli e sta cercando di tagliare la carne con un coltello affilato, dategliene uno più piccolo spuntato (lo incoraggiate ad essere autonomo e riducete il rischio che si possa far male). Se è chinato ad esaminare il contenuto del cassetto dei cosmetici, dategli scatolette e bottiglie di plastica vuote per giocare (incoraggiatelo sempre nelle sue esplorazioni). Se vuole strappare le pagine da una rivista dategli quella che butterete (a rompere e strappare sviluppano la manualità). I bambini solitamente accolgono l'intervento sostitutivo del genitore senza innervosirsi, ma siate gentili e calmi.

Preparare il figlio ai cambiamenti dell'ambiente circostante

Molti comportamenti inaccettabili possono essere prevenuti preparando il bambino ad affrontare i cambiamenti nel proprio ambiente.

Se ad esempio non andate dalla nonna il pomeriggio come fate di solito, incominciate a dirglielo dalla mattina; se non andate al parco a giocare come di abitudine perché andate altrove dateglielo per tempo, spiegandogli l'attività sostitutiva; se avete deciso di fare le vacanze lontano da casa preparatelo per tempo così che sappia che andrà incontro ad alcuni cambiamenti.

Ricordate sempre che sono piccoli ma capiscono!

I bambini infatti hanno una grande capacità di ascolto e di adattamento, ma, come noi adulti, hanno bisogno di essere preparati, nel bene e nel male. Se, ad esempio, dovete andare dal medico a fare una iniezione, non dategli che non succederà nulla quando in realtà proverà dolore. Parlarne con franchezza, anticipando perfino che proverà un po' di dolore ma che durerà un attimo (senza ovviamente terrorizzarlo); lo aiuterà moltissimo ad affrontare le situazioni, in particolare le più difficili.

Avete mai sentito questa frase quando un bambino cade: *"...ma no! Non ti sei fatto niente su. Dai fai il bambino grande che non piange?!"*

Quando un bimbo cade può provare dolore, spavento, frustrazione. Negare il tutto dicendogli di fare il grande e che non è successo nulla, è educarlo al non sentire.

Capita a tutti di dire frasi del genere, ma attenzione perché si danno messaggi ambigui. Se fossimo noi a fare una brutta caduta ci farebbe piacere se qualcuno puntualmente per sdrammatizzare sminuisse il nostro dolore?

L'errore che si commette quindi non è solo quello di sminuire il dolore, quanto di passare un messaggio sottile del tipo “mentre tu senti il dolore per la caduta, io che sono l'adulto dico che non senti dolore = non fidarti di ciò che senti”.

Diversamente si può dire: “*Caspita che volo! Ti sei fatto male eh... vieni che ti do un bacino e così la bua passa in fretta*”. Meglio quindi aiutarli a rialzarsi e chiedere loro se si sono fatti male o se si sono spaventati o come si sentono e solo dopo aver accolto la loro risposta incoraggiarli a proseguire.

Pianificare insieme ai figli più grandi

Si possono evitare numerosi conflitti organizzando l'ambiente con i bambini ma soprattutto con gli adolescenti. Anche loro hanno bisogno di uno spazio adeguato per sistemare i loro oggetti, per mantenere la privacy, per coltivare attività autonome.

Tanti sono i suggerimenti a tal proposito:

- ◆ procurate loro una sveglia;
- ◆ liberate uno spazio nello stanzino per loro;
- ◆ predisponete un angolo in casa per lasciare reciprocamente messaggi ed ambasciate;
- ◆ procurategli un calendario personale;
- ◆ studiate insieme le istruzioni di apparecchiature da poco acquistate;
- ◆ informateli in anticipo di visite da parte di ospiti;
- ◆ spiegategli qual'è il criterio di addebito degli scatti da parte della società dei telefoni;
- ◆ bussate sempre prima di entrare nella stanza di vostro figlio;
- ◆ insegnate ad annotare i messaggi telefonici;
- ◆ avvertiteli per tempo se avete bisogno del loro aiuto quando arrivano gli ospiti;
- ◆ avvisateli sempre se in frigo o nella credenza c'è del cibo destinato agli ospiti;
- ◆ fateli partecipare ai progetti di famiglia che li coinvolgono.

QUINTA PARTE

5 IL VALORE DELL'ABBRACCIO PER ARRIVARE AL DIALOGO

Essere preso in braccio e contenuto tra le braccia della mamma o del papà è per il bambino fonte di enorme rassicurazione perché vive l'esperienza della protezione e dell'accudimento. Bisogna tener

presente che il bambino passa da una condizione di contenimento fisico, sperimentato durante la gravidanza, ad uno, che definirei psichico e fisico nello stesso tempo dopo il parto.

Per quanto riguarda l'aspetto fisico, ora il bambino ha bisogno più che mai di sentire la vicinanza del genitore, attraverso l'abbraccio, i massaggi e le coccole. Questo lo fa sentire sicuro: qualcuno si sta occupando di lui. Per l'aspetto psichico il bambino ha bisogno di sentire la presenza emotiva del genitore, fatta di sguardi e di comunicazioni che sanno essere in sintonia profonda con il vissuto del bambino ma anche del genitore. Questo infonde una stabilità emotiva, che è all'origine del benessere e dell'equilibrio psichico del bambino prima e dell'adulto poi. Ecco che guardare intensamente negli occhi un bambino, tenerlo in braccio avvolgendolo di coccole, parlargli o anche stando in silenzio lasciando fluire l'amore che provate per lui lo fa stare e sentire tranquillo, perché vive l'esperienza dell'amore primario con il genitore.

All'inizio è la madre ad essere in stretto rapporto con il figlio, come se fossero una cosa sola, ma dal punto di vista emotivo è importante la presenza del padre, questo perché: dà alla madre il sostegno, il conforto e la forza per nutrire affettivamente il bambino e nello stesso tempo mette il bambino nelle condizioni di realizzare che la madre non è sola. Ecco che l'inserimento del padre nel rapporto madre-figlio aiuta quest'ultimo a prendere coscienza dell'altro come diverso da sé e ne favorisce il processo di separazione-individuazione. Nel caso in cui il padre è anche il genitore omologo, ossia dello stesso sesso, diventa per il figlio sempre più importante come punto di riferimento per la costruzione della propria identità.

Il genitore omologo è la persona più affine, il modello più adeguato con cui identificarsi soprattutto a livello sessuale, è colui che può confermare, nella sostanza della sua esperienza l'immagine di sé, che nel corso della crescita è soggetta a modifiche. Inoltre grazie al suo sostegno e alla sua comprensione, il bambino riuscirà a vincere tutte quelle paure che fanno la loro comparsa dal secondo al quinto anno d'età, mi riferisco in particolare alla paura degli animali, alla paura del buio e di essere abbandonato. Questo stato d'animo è dovuto alla particolarità della struttura mentale di un bambino per cui non sa ancora distinguere tra realtà e fantasia. Spesso i bambini vivono i sogni come reali e più sono brutti e carichi di vissuti angoscianti più stanno male.

Il genitore omologo che rassicura il figlio e lo invita a parlare lo fa sentire ascoltato, capito, compreso e di lui sente che ci si può fidare e con il quale è bello poter parlare. Il dialogo tra genitore e figlio è alla base della reciproca conoscenza e comprensione. Come il bambino deve conoscere il mondo e voi, così voi dovete conoscere i suoi desideri, sogni, bisogni e necessità. Nulla è scontato, oppure ovvio.

Un dialogo aperto e disponibile, anche al confronto attraverso la discussione, diventa occasione per crescere (non solo per il bambino) e trovare le risposte, ai dubbi nel bambino e alle tante incertezze e paure nell'adolescente.

Dico questo perché il rapporto genitore-figlio per i motivi più svariati, e spesso nascosti, non riesce ad esprimersi nel modo adeguato. Ci troviamo di fronte alle interferenze, che deviano o impediscono il naturale rapporto simbiotico, le quali, soprattutto se precoci, possono favorire l'insorgere di disturbi emotivi e/o cognitivi futuri.

Per un bambino in via di sviluppo è vitale poter attingere all'amore del genitore omologo nella certezza che esprimere sensazioni, opinioni, valori e atteggiamenti diverse dalle sue non vuol dire perdere la sua stima, la sua fiducia e il suo affetto. Anzi queste conquiste nel processo di costruzione dell'identità permettono l'instaurarsi di un reale rapporto simbiotico in cui ognuno è se stesso in relazione all'altro.

Bibliografia

Intelligenza emotiva per un bambino che diventerà uomo – Dan Kindlon e Michael Thompson – Edizioni BUR

Genitori Efficaci – Thomas Gordon – Edizioni Meridiana

Il linguaggio segreto dei neonati – Tracy Hogg – Oscar Saggi Mondadori

I bambini imparano quello che vivono – Dorothy Law Nolte e Rachel Harris – Fabbri Editori

I BAMBINI IMPARANO QUELLO CHE VIVONO

Se i bambini vivono le critiche, imparano a condannare.
Se i bambini vivono con ostilità, imparano a combattere.
Se i bambini vivono con la paura, imparano a essere apprensivi.
Se i bambini vivono con la pietà, imparano a commiserarsi.
Se i bambini vivono con il ridicolo, imparano a essere timidi.
Se i bambini vivono con la gelosia, imparano a provare invidia.
Se i bambini vivono con la vergogna, imparano a sentirsi colpevoli.
Se i bambini vivono con l'incoraggiamento, a essere sicuri di se.
Se i bambini vivono con la tolleranza, imparano a essere pazienti.
Se i bambini vivono con la lode, imparano ad apprezzare.
Se i bambini vivono con l'accettazione, imparano ad amare.
Se i bambini vivono con l'approvazione, imparano a piacersi.
Se i bambini vivono con il riconoscimento, imparano che è bene avere un obiettivo.
Se i bambini vivono con la condivisione, imparano a essere generosi.
Se i bambini vivono con l'onestà, imparano ad essere sinceri.
Se i bambini vivono con la correttezza, imparano cos'è la giustizia.
Se i bambini vivono con la gentilezza e la considerazione, imparano il rispetto.
Se i bambini vivono con la sicurezza, imparano ad avere fiducia in se stessi e nel prossimo.
Se i bambini vivono con la benevolenza, imparano che il mondo è un bel posto in cui vivere.

Dorothy Law Nolte

I DIRITTI DEI BAMBINI

Il diritto all'ozio

a vivere momenti di tempo non programmato dagli adulti.

Il diritto a sporcarsi

a giocare con la sabbia, la terra, l'erba, le foglie, l'acqua, i sassi, i rametti.

Il diritto agli odori

a percepire il gusto degli odori, a riconoscere i profumi offerti dalla natura.

Il diritto al dialogo

ad ascoltare e poter prendere la parola, ad interloquire e dialogare.

Il diritto all'uso delle mani

a piantare chiodi, segare e raspare legni, scartavetrare, incollare, plasmare la creta, legare corde, accendere un fuoco.

Il diritto ad un buon inizio

a mangiare cibi sani fin dalla nascita, a bere acqua pulita e respirare aria pura.

Il diritto alla strada

a giocare in piazza liberamente, a camminare per le strade.

Il diritto al selvaggio

a costruire un rifugio, giocare nei boschetti, ad avere rametti in cui nascondersi, alberi su cui arrampicarsi.

Il diritto al silenzio

ad ascoltare il soffio del vento, il canto degli uccelli, il gorgoglio dell'acqua.

Il diritto alle sfumature

a vedere il sorgere del sole e il suo tramonto, ad ammirare, nella notte, la luna e le stelle.

