Agenzia per la **famiglia**

FAMILY PLUS PIÙ PLÜ

7ª Lettera ai genitori

Tra i 5 e i 7 anni: pronti per nuove avventure!

Elternbriefe
Lettere ai genitori
Lëtres ai geniturs

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL
Familienagentur

PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE
Agenzia per la famiglia

"È un bene che esistano le Lettere ai genitori …"

Oltre 27.000 famiglie abbonate e numerosi feedback piacevoli inviati da mamme e papà soddisfatti: è questo il bilancio positivo a dieci anni dal lancio dell'iniziativa **"Lettere ai genitori".**

Mi piace il fatto che con la sua presenza questa fonte di conoscenza principalmente sia vicino ai genitori e li fa sentire parte importante della società.

Mi piace il fatto di essere seguiti nella crescita del Bambino e che la famiglia venga tenuta in considerazione da una parte della politica.

sono un ottimo aiuto per avere consigli riguardanti l'educazione dei figli, come prendere il loro carattere, le loro idee e il loro modo di essere.

MI PIACE IL TONO DIVERTENTE CON CUI SI AFFRONTANO I TEMI, I DISEGNI, GLI ESEMPI DI COPPIE CHE VIVONO ANCHE QUESTA ESPERIENZA.

Ordinazione gratuita:
Agenzia per la Famiglia
Tel. 0471 418 360
lettereaigenitori@provinz.bz.it

Colophon

Editrice
Provincia Autonoma di Bolzano – Alto Adige
Agenzia per la famiglia
Via Canonico M. Gamper 1
39100 Bolzano
Tel. 0471 418 360
www.provincia.bz.it/famiglia

Grafica
Sara Kuen | grafica e webdesign
Markenforum aggiornamento

Foto
foto-dpi.com

Fumetti
Renate Alf

Illustrazioni
Miteinander – Insieme – Deboriada, Casa editrice Athesia

Stampa
Effekt

Bolzano, 2020

Si ringraziano la Sezione affari Sociali (Sozialreferat) di Monaco di Baviera, Fachstelle Elternbriefe, l'autrice Monika Meister e il Ministero federale per l'economia, la famiglia e la gioventù in Austria per la cortese messa a disposizione dei testi.

Sentii la risata di un bambino dalla finestra, e capii che sarebbe stata una buona giornata.

Autore ignoto

Da vider fora ài aldì mituns che s'la riô y spo savôi che chësc foss stè n bel dé.

Autur nia conesciü

Caro papà, cara mamma,

è incredibile come passa il tempo! Il vostro piccolo, la vostra piccola compirà presto cinque anni. È diventato/a proprio "grande" ed è entusiasta delle piccole e grandi avventure che ora affronta nella vita.

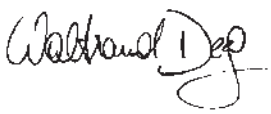
In questa 7ª Lettera ai genitori ritroverete degli argomenti molto interessanti, con informazioni e suggerimenti sulle amicizie tra bambini, la preparazione e l'inizio della scuola, la fiducia in se stessi, il mal di pancia, l'innamorarsi, la paghetta e tanto altro ancora. La rivista contiene inoltre qualche vignetta per ridere un po', un modulo per le emergenze da ritagliare, un albero genealogico da adattare alla vostra famiglia. Scoprirete inoltre quali sono "I sette segreti di un rapporto felice". Citazioni informative, proposte di lettura ed indirizzi utili completano la rivista.

Vi auguro una buona lettura e splendidi momenti in famiglia!

Un cordiale saluto

Assessora alla famiglia

Waltraud Deeg



Stimé pere, stimada uma,

nia da crëie tan aslöm che le tëmp passa: osc möt/osta möta complësc tosc cin agn. Al/Ara é bele gran/grana y al ti sa bel da vire les pices y gran aventöres de süa vita.

Te chësta setima lëtra ai geniturs ciafëise indô cotan de cosses interessantes: de plü informaziuns y impulsc sön tematiches sciöche les amizizies dl'infanzia, la preparaziun ala scora y le scomenciamënt dla scora, la crëta te sè instësc, le mè de vënter, l'ester inamorà, les spënores y ćiamò cotan deplü. Fora de chël podëise ciafè val' da s'la rì, n pas por caji d'emergënza da taié fora, n lëgn genealogich ch'i podëis adatè a osta familia y spo gnëise alsavëi cai che é i "set socrëć de n bun raport". Dić plëgns de significat, consëis de libri da lì y misciuns d'ütl completëia l'oferta.

I s'aôdi na bona letöra y tröpa ligrëza cun osta familia.

Cun de bi salüć

Assessuria por la Familia

Premessa

Ancora tante emozioni ... 5
Spiccare il volo 5
Ciò che ci piace intraprendere insieme 6
Ciò che è importante adesso 7

Amicizie fra bambini 8
"Adoro giocare con te!" 8
Paola è "forte" 10
Amicizia: il punto di vista dei bambini 10
Non è affatto carino! 11

I desideri dei genitori – I desideri dei bambini 13
Come conciliare le esigenze di ciascuno 13
Ciò di cui i bambini hanno bisogno 14
Ciò di cui i genitori hanno bisogno 15

Dalla scuola dell'infanzia ai banchi della scuola primaria ... 17
"Evviva, ora siamo grandi!" 17
Congedo dalla scuola dell'infanzia 18
Non dimenticarsi del termine delle iscrizioni 21
Idoneità alla scuola e inserimento anticipato 21
Montessori & co. 23
Quando un bambino necessita di maggior sostegno 24
Un percorso di esperienze: a scuola a piedi 26
I genitori e la scuola 27
Compiti a casa - il posto migliore 27
Compiti a casa - trovare il momento giusto 28
Compiti a casa - quanto aiuto è necessario? 28
I genitori e l'"alunno/a" 30
I bambini dotati 31
Quali sono i punti di forza di mio/a figlio/a? 32
Le prime difficoltà a scuola ... 32
Cosa si fa il pomeriggio? 33
Date il buon esempio nel rapporto con i media 34
Come nasce un lettore (o una lettrice)? 35

Sole, pioggia e vento 36
"Bambini, correte fuori nella natura!" 36
90 minuti per scatenarsi 37
"Ora lo faccio io!" Le piccole faccende domestiche 39
Piccole faccende domestiche che possono essere svolte dai bambini tra i cinque e i sei anni 39

La mia famiglia 40
La differenza è nei dettagli 43
Fare i lavoretti, ballare, colorare, cantare 44
Imparare a nuotare - per sicurezza 45

Dormire, mal di pancia e innamorarsi ... 46
Papà, ho fatto la pipì a letto! 48
"Ho mal di pancia!" 49
Meglio prima che troppo tardi: a proposito del nostro corpo e dell'innamoramento 50

Ma la nonna è la mamma del papà? 52
Disegnare un albero genealogico 52

Cosa è consentito ai bambini in età scolare? 53
Buono a sapersi 53
Da quale età e cosa è consentito ai bambini? 54
Il quadernetto delle urgenze 55

Con il rosso si sta, con il verde si va ... 57
Muoversi nel traffico in sicurezza 57

Fumetti, cioccolata & co. 59
La prima paghetta 59

Come nasce la fiducia in se stessi … 62
"Ti prego, mostrami come si fa!" 62
Fiducia in se stessi, che cosa significa? 63
Dai, che ce la fai! 63
"Sai che l'hai fatto proprio bene?" 64

Quando i bambini manifestano comportamenti "particolari" 67
Timidi o spassosi? 67
Quando i bambini "rubacchiano" 69
Quando i bambini continuano a manifestare comportamenti anomali 70

Un nuovo "fratello", una nuova "sorella" 72
Se il nuovo fidanzato di mamma ha già dei figli 72

Essere genitori, essere coppia 74
"I sette segreti di un rapporto felice" 74
"Le cinque ore magiche" 75

Esperienze nel mondo 76
Il tragitto verso la scuola 76

Proposte di lettura & link 77
Indirizzi 78
Fonti bibliografiche 79

Ancora tante emozioni ...

Spiccare il volo

Fino al quinto anno d'età, la vostra piccola, il vostro piccolo ha compiuto passi da gigante nello sviluppo. In questi primi anni di vita è cresciuta/o in maniera strabiliante ed ha imparato molto e in fretta, tanto che talvolta vi siete ritrovati a non tenere il passo con i suoi progressi. D'ora innanzi lo sviluppo procederà in maniera più tranquilla e uniforme; in ogni caso però la vita insieme a lui/lei continuerà a regalarvi tante emozioni!

Proprio come un piccolo uccellino nel nido, la vostra creatura sviluppa nuove abilità per spiccare prima o poi, fra tanti anni, il fatidico volo. Se agli inizi dipendeva ancora del tutto dalla propria famiglia, ora, man mano che si avvicina l'età scolastica, diventa sempre più autonoma. Tuttavia, continuerà a cercare rifugio nell'intimità del nido familiare: il suo punto di decollo e arrivo, la sua fonte di cibo, il luogo in cui ha messo radici e in cui le sono spuntate le ali. Alcuni bambini hanno addirittura due nidi familiari, uno dalla mamma e uno dal papà o dalla nonna.

Sebbene il nido familiare rimanga per il bambino il fulcro della propria vita, ciò a cui tiene di più, in questa fase nascono sempre più delle relazioni importanti anche al di fuori del nido. Ed è un bene se mamma e papà le ammettono e le favoriscono. In tal modo, di tanto in tanto, il piccolo potrà lasciare il nido e "volare" dai nonni, da altri parenti ed amici e fare nuove esperienze.

Anche dal punto di vista fisico, i figli iniziano a cambiare. Le braccia e le gambe crescono piuttosto velocemente, la corporatura si snellisce. I tratti del viso diventano più "adolescenziali"; cominciano a cadere i primi denti da latte. Aumentano la capacità di controllare il proprio corpo, la destrezza, la velocità e la resistenza; si muovono pieni di entusiasmo e di forza.

Inoltre i figli imparano ancor di più a sopportare le situazioni e a muoversi all'interno di gruppi. Alla scuola dell'infanzia i bambini di cinque anni sono ora "i grandi" che vengono preparati gradualmente all'avventura della scuola primaria. **Essi mostrano una buona padronanza del linguaggio e sono sempre più consapevoli di essere degli individui con le loro preferenze, desideri, capacità e limiti.** I giochi di ruolo su determinate tematiche, come ad esempio famiglia, scuola e fare la spesa, sono tra le attività predilette. Man mano che si avvicina il sesto anno d'età, la maggior parte dei bambini si sente pronta e capace di avventurarsi in un nuovo mondo scolastico.

Ora genitori e bambini riescono a condividere più interessi e a scoprire e vivere insieme delle affinità.

Ciò che ci piace intraprendere insieme

I bambini tra i cinque e i sette anni sono curiosi del mondo. Scoprire aspetti nuovi insieme a loro è divertente anche per i genitori, gli zii, i nonni o gli amici ...

"Lavorare" insieme

Sbrigare insieme le faccende domestiche, lavorare in giardino o nella stalla o fare insieme una torta; in molti lavori quotidiani ora i bambini tra i cinque e i sette anni sono già molto abili e sono contenti di trascorrere del tempo insieme agli adulti.

Escursioni, viaggi in treno, campeggio

Con una meta allettante e la compagnia di amici il movimento all'aria aperta diverte tutti quanti. Anche un'escursione notturna diventa emozionante, oppure campeggiare in giardino o intraprendere insieme un viaggio in treno per raggiungere tante mete interessanti. Qualche suggerimento sulle escursioni per famiglie si trovano sul sito www.sentres.com/it/alto-adige

Emozioni in un castello o al museo

L'Alto Adige offre diversi siti da visitare: mulini, insediamenti romani, giardini di monasteri. Nei musei si può scoprire come si viveva un tempo. Inoltre può essere interessante visitare un castello, una miniera o il centro visite di un parco naturale, andare alla scoperta delle orme dei dinosauri nel "Bletterbach" o delle stelle nel Planetario di San Valentino in Val d'Ega. Per gli indirizzi consultare ad esempio i siti: *www.musei-altoadige.it, www.suedtirol.info/it/*

Assistere ad eventi sportivi e praticare uno sport

Non deve essere necessariamente sempre il calcio. Praticare insieme anche altri sport mette di buon umore e dà adrenalina, come una partita di pallamano o tennis, oppure una gara di sci. Assistere è emozionante, ma partecipare in prima persona lo è naturalmente ancor di più. Esistono numerose possibilità per provare insieme vari sport.

Organizzare una festa

Perché non organizzare ad esempio una festa dell'estate per famiglie con gli amici a casa o presso un'area per grigliate all'aperto? Se ognuno porta qualcosa, il lavoro si riduce per chi organizza. Un'occasione la si trova sempre: l'inizio dell'estate, una festa di compleanno posticipata, l'inizio delle vacanze ... Basta che qualcuno prenda l'iniziativa.

Fare del bene

Aiutare rende felici, ad esempio quando si raccolgono i rifiuti sparsi al parco giochi durante un'iniziativa di pulizia, insieme agli amici e con una fetta di torta per tutti quale ricompensa. Esistono varie organizzazioni e associazioni che forniscono informazioni su ciò di cui c'è bisogno.

Il mio Alto Adige, *di Evi Gasser e Kathrin Gschleier. Editore Weger. Una fonte di scoperte per tutta la famiglia.*

"Oggi dormo da Emma!"

Per qualche bambina/o dormire dai nonni o dagli amici non è ancora così semplice. In questi casi, avere con sé il peluche preferito può consolarla/o; inoltre portare il proprio cuscino, la propria copertina o un sacco a pelo possono conciliare meglio il sonno ed evitare ai genitori ospitanti un cambio di biancheria.

Ciò che è importante adesso

1. Amore e protezione
I bambini necessitano e desiderano delle relazioni stabili, durature e affettuose con le persone che li amano, che li accompagnano nella vita e che li rendono partecipi della loro quotidianità.

2. Svolgimento regolare della giornata
L'osservanza di un orario fisso per mangiare, dormire, fare attività e giocare trasmette ai bambini sicurezza, protezione e tranquillità, oltre a semplificare la convivenza di tutti i componenti familiari.

3. Nuove esperienze
Il vostro bambino, la vostra bambina, desidera conoscere sempre di più se stesso/a e l'ambiente che lo/la circonda. Cosa so fare, cosa non so ancora fare? Quali sono i miei gusti, cosa mi piace, con chi preferisco giocare? Come posso chiedere aiuto a qualcuno? Come è finito il riccio nel mio giardino? Dov'è il supermercato e cosa vi si compra?

4. Ricerca di attenzione e approvazione
I bambini hanno bisogno di un feedback. Desiderano capire quali fra le loro azioni sono importanti per gli altri. Essi cercano di capire ciò che li può soddisfare e desiderano individuare gli ambiti in cui devono sforzarsi e quelli in cui invece riescono senza problemi.

5. Sguardo d'insieme e orientamento
I vostri bambini hanno tante domande: cos'è giusto e cos'è sbagliato? Cos'è importante e cosa invece no? E per chi? Perché? Sono alla ricerca di modelli e punti fermi. È un bene se gli adulti cercano le risposte a questi interrogativi insieme ai piccoli e accettano di mettere in dubbio la validità di aspetti consueti e consolidati, sviluppando un proprio punto di vista.
Cercando modelli e punti fermi, il vostro bambino, la vostra bambina, osserva ora attentamente come vi comportate come genitori e come vivete i vostri rapporti: "I miei genitori vogliono che io sia puntuale – lo sono anche loro?" "Come parlano fra di loro?" "Come litigano?"

Amicizie fra bambini

"Adoro giocare con te!"

Alla scuola dell'infanzia Giovanni e Raffaele siedono al tavolo e giocano. "Con te adoro giocare a memory", dice Giovanni. "Con gli altri lo trovo spesso noioso." "Con te invece mi piace giocare con le costruzioni!" esclama Anna dall'angolo dei giochi, "... Vuoi continuare a costruire con me il nostro villaggio?"

I bambini amano scegliersi da soli i loro amici, e lo fanno con delle idee molto precise. **In genere si tratta di coetanei che li assomigliano, che si comportano in modo gentile e con cui riescono a giocare bene.** In linea di massima le amicizie fra bambini sono alla pari, anche se talvolta possono insorgere dei malumori: "Vuoi sempre decidere tu!"
Nel gioco i bambini capiscono come stanno gli altri, che intenzioni hanno e come possono reagire loro stessi. Essi imparano a far valere i loro desideri e a convincere gli altri delle loro idee di gioco. Si esercitano a riconoscere le regole e ad accettarle, a volte ad imporsi, altre a rinunciare alle loro idee e a sopportare eventuali conflitti. **In ogni caso, si tratta sempre di trovare un accordo fra le proprie idee di proprietà, giustizia, promessa e fiducia e quelle degli altri e, per tale motivo, di negoziare regole adatte ad ogni nuova situazione.**
Nelle loro amicizie i bambini vivono in prima persona il senso di sicurezza, trovano riconoscimento e sperimentano a volte la critica e il rifiuto, il che consente loro di sviluppare un quadro realistico di se stessi. All'interno del gruppo essi percepiscono sempre più un senso di appartenenza e possono sviluppare un sentimento di solidarietà. A quest'età le amicizie sono spesso fra bambini dello stesso sesso e cambiano ancora molto di frequente.

INFORMAZIONI E SUGGERIMENTI

- **Il modo in cui i genitori curano le proprie amicizie funge da esempio per i bambini e influisce anche sulle loro amicizie.**
- Per alcuni bambini è facile rapportarsi agli altri e stringere amicizie; altri invece sono piuttosto cauti e introversi. I genitori possono aiutarli molto ad incontrarsi con altri bambini, ad esempio al parco giochi, partecipando ad escursioni o a feste presso famiglie di amici, in gruppi sportivi oppure invitando altri bambini a casa. In tal modo i bambini sviluppano il senso di socialità.
- **Gli amici possono avere caratteristiche molto differenti.** Valentino e Anna amano ad esempio fare dei giochi tranquilli, come il puzzle e il lego, mentre non partecipano a giochi più movimentati. Emma e Giorgio invece non vedono l'ora di misurarsi con le loro forze, mentre si annoiano subito a fare i lavoretti manuali. Attraverso il contatto con altri bambini, il vostro piccolo impara a scoprire degli interessi comuni e, in generale, ad individuare le caratteristiche di un/a "buon/a amico/a".
- **Per i bambini le amicizie sono importanti tanto quanto lo sono per gli adulti. Anche la separazione da un amico, ad esempio a causa di un trasloco, può risultare dunque molto problematica.** Se possibile, i genitori dovrebbero preparare il piccolo alla separazione dall'amico, parlandogliene, organizzando qualcosa insieme per salutarsi e riflettendo assieme su come mantenere il contatto a dispetto della distanza, ad esempio andando a trovare l'amico durante le ferie, telefonandosi ecc. Probabilmente ci vorrà del tempo finché la bambina, il bambino avrà trovato un nuovo compagno, una nuova compagna di giochi.

"Marco ha sempre dei giocattoli preferiti che non vuole condividere con gli altri bambini. Ora abbiamo svuotato un armadietto in salotto dove egli li può custodire. Tutti gli altri giocattoli sono a disposizione dei bambini che vengono a giocare da noi."
Angelika, Laives

Proposta di lettura:
L´amico del piccolo tirannosauro; *Florence Seyvos, Babalibri. C'era una volta un piccolo tirannosauro che non aveva amici perché li mangiava tutti. Un giorno incontra Mollo, che gli cambierà la vita.*

Una zuppa di sasso; *Anais Vaugelade e A. Morpurgo, Babalibri. Un vecchio lupo cerca ospitalità nel villaggio degli animali per cucinare una zuppa di sasso. Finirà con una grande cena con tutti gli animali.*

Paola è "forte"

Ogni volta che va da Paola, Riccardo racconta entusiasta di tutti i bei giocattoli che ha la sua amichetta, di quanto hanno guardato la televisione e di aver potuto mangiare tanti dolci mentre la guardavano.
Non sempre mamme e papà sono contenti di alcuni comportamenti o abitudini degli amici dei propri figli. Cosa fare? **Con calma e gentilezza i genitori possono spiegare ai propri figli perché non apprezzano alcune cose, perché non possono o non vogliono comprare o permettere determinate cose** e perché, ad esempio, non vogliono che da Paola si guardi la televisione per ore. Possono invece proporre, ad esempio, che Paola venga a giocare da loro quando vuole. **Essi non dovrebbero cercare di contrastare la simpatia che il piccolo nutre per il/la suo/a amichetto/a.** Nella maggior parte dei casi l'entusiasmo svanisce presto. Può anche darsi che i genitori riescano a capire ciò che il/la proprio/a figlio/a apprezza particolarmente nell'altro/a, ad esempio il fatto che l'amico/a abbia delle proposte di gioco entusiasmanti nei momenti di noia ...

Amicizia: il punto di vista dei bambini

Sei mio/a amico/a perché …
… hai sempre dei bei vestiti
… sei forte
… mi fai vincere al gioco
… non litighi con me
… mi regali qualcosa
… stai spesso con me
… hai tempo di giocare
… hai delle buone idee
… non mi racconti bugie
… non mi picchi
… preferisci stare con me più che con gli altri bambini *

**Da uno studio dello psicologo Jürgen Wagner dell'Università di Coblenza sullo sviluppo sociale dei bambini.*

Secondo me le amicizie fanno bene, anche al cuore.

Anna, 7 anni

Non è affatto carino!

Talvolta i bambini non hanno peli sulla lingua nei rapporti con altri bambini. Ad esempio, Nadia dice apertamente a Michela quando non desidera giocare con lei. Giacomo si comporta invece in maniera scostante. Se poco prima diceva: "Giuseppe è il mio migliore amico", dopo cinque minuti esclama: "Non voglio mai più giocare con Giuseppe." Fabio ama misurare le proprie forze e fa spesso a botte. Anna ride di cuore perché Jacopo non ha il coraggio di buttarsi in piscina. **I genitori non possono risparmiare ai figli questo tipo di esperienze o delusioni, ma possono aiutarli a gestirli, ascoltandoli quando ne parlano e prendendo sul serio i loro sentimenti** e spiegando loro come definirli, ad esempio: "Non è affatto carino da parte di Anna, quando ride perché non hai il coraggio di fare qualcosa. Un'affermazione del genere può farti proprio arrabbiare o intristire."

Quando litigano, i bambini apprendono che ciascuno ha dei propri interessi non sempre conciliabili con quelli degli altri. Essi devono trovare una soluzione per far collimare i loro interessi. Spesso il litigio svanisce senza alcun intervento esterno; poco dopo i bambini già vogliono "fare la pace". **Talvolta i bambini hanno bisogno anche d'aiuto, ad esempio quando i conflitti vengono sopportati sempre da un determinato bambino, quando il gioco si fa pericoloso o si può rompere qualcosa. In questi casi i genitori dovrebbero intervenire.**

Nel corso di un acceso litigio i bambini provano dei sentimenti molti forti e sono talmente presi da se stessi da non riuscire a percepire null'altro. **In questi casi i genitori possono cercare innanzitutto di dare la possibilità al bambino, alla bambina di calmarsi un po'** e, soltanto in un secondo momento, di ascoltare con attenzione prima l'uno poi l'altra e prendere sul serio i sentimenti. In questo modo ciascuno dei bambini può intervenire e difendere la propria opinione. Al contempo i bambini sono incentivati a spiegare il proprio punto di vista e a rispettare anche quello dell'altro. **In tal modo spesso riescono a trovare una soluzione da sé. Se così non fosse, tutti possono riflettere insieme su cosa vogliono o possono fare per andare nuovamente d'accordo.**

"Un giorno, dopo che mia figlia era stata spinta da un bambino al parco giochi, le ho detto di gridargli: "Smettila adesso!!!" così forte da spaventarlo. Finora ha sempre funzionato. Se non sempre con il bambino, perlomeno con la mamma che poi è sopraggiunta e ha trattenuto il piccolo o l'ha portato via."
Kurt, Silandro

"Ho sempre pensato che i miei bambini debbano difendersi quando vengono aggrediti fisicamente. L'ho anche spiegato a mio figlio quando veniva spinto o picchiato dal suo "amico". Ma mio figlio non voleva. Se ne andava semplicemente quando non ne poteva più. Per un po' il suo "amico" si è mostrato più gentile. Purtroppo non per molto, perché poi ha ricominciato, così abbiamo rotto i rapporti."
Sabrina, Appiano

Proposta di lettura:
Catalogo dei genitori; *Claude Ponti e P. Lepori, Ed. Babalibri. I tuoi genitori sono pesanti? Sono stancanti, avari, appiccicosi, urticanti, barbosi, rompiscatole, sdrucciolevoli? Cambiali! Con Catalogo©, niente è più facile ...*

Ronja. La figlia del brigante; *Astrid Lindgren, Ed. Mondadori. L'amicizia straordinaria e contrastata tra Ronja e Birk, che si trovano a condividere pericoli e avventure e le rivalità delle due famiglie di briganti, costringerà gli adulti a rivedere il loro mondo e a cambiarlo.*

Forte come un orso; *Katrin Stangl e G. Mirandola, Ed. Topi Pittori. I bambini scopriranno, attraverso le immagini, di poter essere "timido come un cerbiatto", "lento come una lumaca", "forte come un orso", "libero come un uccello"...*

Lamentarsi, gridare, comandare.

Per i genitori a volte è assai faticoso quando il loro figlio non parla più normalmente, ma preferisce lamentarsi, gridare o urlare. I bambini amano sperimentare con la loro voce e in questo modo si garantiscono la massima attenzione che per loro è importante. Tutto ciò che hanno da dire è "urgente". Pertanto può darsi che sentendo un semplice: "Subito, tesoro", si arrabbino e dicano: "Non mi ascolti mai!" In realtà essi intendono dire che hanno bisogno con urgenza di essere ascoltati meglio. Se si cerca di farlo e di concentrarsi, invece di vagare con i propri pensieri mentre il piccolo racconta in dettaglio, in genere i suoi racconti seguono un filo del tutto logico: È veramente incredibile che Giulio non abbia fatto entrare Alan nella casetta, perché Anna e Giacomo avevano detto che ... A volte i figli vi fanno capire anche i vostri errori.
Riflettete e pensate come voi stessi parlate con i vostri figli, con il/la vostro/a partner.

I desideri dei genitori – i desideri dei bambini

Come conciliare le esigenze di ciascuno

Quando la mamma rientra dal lavoro, Alex, 5 anni, vorrebbe che lei giocasse con lui subito. La mamma è stanca e vorrebbe riposarsi un po'. In un primo momento ci prova con durezza: "Lasciami in pace!", ma il tentativo è vano. Alex è molto insistente; di riposo proprio non se ne parla. Vana è anche qualsiasi proposta di gioco che Alex possa fare da solo. Alla fine la mamma tenta un altro approccio: "Ascolta, capisco che tu voglia giocare con me. Ma io sono molto stanca e vorrei riposarmi. Come facciamo?" Alex ha dunque un'idea: "Io gioco un po' con le mie automobiline e tu puoi riposarti." "Sì, esatto, possiamo fare proprio così", risponde la mamma. "E quando la lancetta grande è su in alto, gioco con te."

In famiglia si scontrano costantemente esigenze e desideri assai diversi: Anna vuole cantare, suo papà invece vorrebbe fare un pisolino. La mamma vorrebbe fare una passeggiata domenicale, Luigi invece vuole rimanere a casa e terminare il proprio puzzle. A volte è facile trovare una soluzione perché è possibile conciliare i vari desideri: "Ora andiamo a prendere una boccata d'aria, dopodiché potrai terminare il tuo puzzle ". Di tanto in tanto, però qualcuno deve purtroppo rinunciare al proprio desiderio, a volte la mamma, a volte il papà, altre ancora i figli.

Per i bambini dai cinque ai sette anni è spesso ancora difficile comprendere i desideri degli altri e rinunciare ai propri. In molti casi non è ancora affatto facile rimandare qualcosa a un secondo momento o al giorno successivo. **Se tuttavia percepiscono di essere presi sul serio e coinvolti nella ricerca di una soluzione, essi sono disposti ad aspettare o anche a frenare i loro desideri.** "Oggi dobbiamo ancora preparare la torta, ma domani possiamo andare dalla zia Annalisa." "So che vorresti giocare con Giorgio, ma ora dobbiamo andare di corsa a fare la spesa, altrimenti chiudono i negozi. Dopo Giorgio potrà venire a giocare da noi ancora un po'." Non tutti i bambini reagiscono bene allo stesso modo. Può succedere che Maia sospiri soltanto e dica: "Peccato!", mentre Lino scoppi a piangere e si butti sul letto, oppure che Lorenzo si armi di tutta la propria arte di convincimento per imporre ancora il proprio desiderio.

Tre T ci ricordano ciò che non si può comprare e di cui hanno bisogno genitori e figli: Tempo, tatto e tenerezze

Christine Baumgartner

Ciò di cui i bambini hanno bisogno

Oggi i genitori possono soddisfare molti desideri dei bambini: l'automobilina di Lego, un cartone animato al cinema con pop-corn o un gelato qua e là. Con un aspetto invece sono meno generosi: il loro tempo. Antonio vuole assolutamente provare a fare lo slalom con la bicicletta insieme alla mamma, Laura invita il papà per un caffè insieme alla Barbie, Giacomo ha qualcosa di importante da raccontare e Pia vuole costruire subito (!) la nave dei pirati. "Non ho tempo", "Più tardi", "Non ora" è spesso la risposta. A cinque anni i bambini desiderano che i genitori accolgano le loro richieste. **Ascoltarli mentre raccontano che cosa stanno facendo e parlare con loro seriamente è importante almeno quanto pulire i denti e mangiare verdure.** I bambini hanno bisogno di adulti che dedichino loro del tempo, di papà con cui possano cucinare insieme, di mamme che si divertano con loro in piscina, di educatrici che discutano con loro e, nel migliore dei casi, anche di un nonno che giochi con loro a calcio o a dama. Contano le piccole cose: quando Filippo raccoglie i fagioli nell'orto insieme alla nonna e innaffia i pomodori, può darsi che ci si impieghi un po' di più. Ma spesso non è affatto questione di tempo. **Quando si intraprende qualcosa insieme, cresce il sentimento di appartenenza reciproca. S'impara a conoscersi e a valutarsi meglio, nasce un sentimento di fiducia.**

Consumare i pasti insieme in tranquillità, andare insieme a fare la spesa, riordinare l'appartamento, riparare la bici o andare insieme dal benzinaio per cambiare l'olio e fare benzina – sono tante le possibilità per sviluppare uno spirito di gruppo.

Ciò di cui i genitori hanno bisogno

Ricordate ancora ciò che vi rende felici, ciò che amate fare? Leggere un libro, andare in sauna, assistere ad un concerto, praticare sport, incontrarsi con gli amici … **Quand'è stata l'ultima volta che avete dedicato del tempo per farlo? Quando potrete concedervi del tempo per farlo la prossima volta?**

In genere, essere presenti per i propri figli e gioire dello stare insieme risulta più facile se si è equilibrati e sereni con se stessi. **Anche i genitori hanno bisogno di tempo per sé e di rigenerarsi di tanto in tanto.**

Quando vi sentite stanchi ed esausti, quando avete perso la bussola e notate che rimproverate troppo spesso vostro/a figlio/a, quando siete soli o vi sentite soli, allora è ora di fare qualcosa per voi. Pensate che comunque non potete fare nulla per cambiare? Proprio nulla??

In molti casi è una questione di punti di vista. Vedere soltanto caos nella cameretta oppure il bambino, la bambina contento/a che vi gioca all'interno, fa una grande differenza per il vostro buonumore. **A volte è utile suddividere l'enorme mole di compiti in piccole parti. Devo farlo subito o posso anche rimandarlo a più tardi? Devo farlo da solo/a? O posso anche chiedere aiuto a qualcun altro?** La famiglia è un'impresa basata sulla reciprocità. Se la mamma riordina da sola ciò che la figlia lascia in giro per l'appartamento durante tutto il giorno, naturalmente non ha più tempo per giocare con lei quando la piccola vuole costruire il castello dei cavalieri. **Se tutti si danno da fare, dopo rimane del tempo per intraprendere qualcosa di allettante tutti insieme. I bambini di cinque anni lo capiscono se glielo si spiega.**

E cosa vi fa bene come coppia? Quando potreste parlare con il/la vostro/a partner su come organizzare al meglio del tempo per rigenerarvi? Chi potrebbe aiutarvi? **Fate qualcosa per voi stessi, per la vostra relazione di coppia.**

La gentilezza delle parole crea fiducia.
La gentilezza di pensieri crea profondità.
La gentilezza nel donare crea amore.

Lao Tse

"C'era un periodo in cui i miei due figli maschi stavano molto attenti affinché ciascuno ricevesse esattamente lo stesso dell'altro, qualsiasi cosa si trattasse. Se ad esempio c'era della torta, i bambini sapevano esattamente quante fette aveva mangiato ognuno e quante ne spettavano ancora a ciascuno. Più cercavo di essere corretto, più essi diventavano pignoli. Finché decisi di non stare più al gioco. Cercavo sinceramente di trattare entrambi allo stesso modo, ma se ancora non erano soddisfatti, prendevo le distanze e lasciavo a loro il compito di risolvere la questione. Questo mio atteggiamento ha alleviato nettamente ogni situazione di questo tipo."
Johann, Sarentino

"Non è giusto!"

Quando la sorellina più piccola viene portata in braccio, il fratello maggiore può stare ancora sveglio o il cugino può mangiare un gelato, i bambini in età prescolare e nella prima età scolare gridano spesso assai stupiti: "Non è giusto!" A volte per i genitori è molto faticoso, soprattutto quando loro stessi si chiedono se effettivamente sono stati ingiusti o meno. In genere però il motivo è un altro: **i bambini ora sono in grado di capire ciò che significa "giusto" ma percepiscono ancora come ingiusto tutto ciò che non accade allo stesso modo nello stesso momento e che è evidentemente non uguale.** Spesso, una risposta del tipo: "Più tardi mangerai anche tu un gelato" non li accontenta ancora affatto. Potrebbe essere utile cercare di trovare una soluzione insieme: "Ehm, e come facciamo ora?" In tal modo si sviluppa gradualmente un'altra prospettiva di ciò che è giusto o meno e anche la consapevolezza che non tutto può essere sempre giusto per ognuno. Talvolta si litiga proprio perché i bambini hanno età differenti e pertanto una percezione diversa di ciò che è giusto o meno.
Può darsi che tali situazioni siano anche un'occasione per i genitori per riflettere sul proprio concetto di giusto e ingiusto. Devono ricevere tutti la stessa cosa? Oppure si può dare a ognuno ciò che gli serve, rispettando comunque una certa equità?

Dalla scuola dell'infanzia ai banchi della scuola primaria ...

"Evviva, ora siamo grandi!"

"È stato un po' strano andare a scuola", si ricorda Carlo. "All'inizio non mi piaceva molto. Non mi raccapezzavo e avevo sempre paura di fare qualcosa di sbagliato. Spesso non capivo bene cosa volesse l'insegnante." Alessandra racconta: "In pausa non sapevo nemmeno dove andare. E dove fosse il bagno. Ma presto ho trovato tanti amici. E la mia insegnante è veramente carina. Adora tutti i bambini ed è sempre corretta."

L'inizio della scuola primaria è una tappa importante per vostro/a figlio/a, ben al di là dell'imparare a leggere, scrivere e fare di conto. **Si tratta di un ulteriore passo verso l'indipendenza, una fase in cui vostro/a figlio/a deve, può e anche vuole affrontare l'ambiente che lo/a circonda in maniera sempre più autonoma.**
Per le mamme e i papà si tratta ora soprattutto di **accompagnare i figli con amore in questo loro percorso, dare loro fiducia, avere fiducia nella scuola e provare a "lasciarli andare".**
L'inizio della scuola primaria comporta tanti cambiamenti per la bambina, il bambino e la sua famiglia. Sebbene la scuola dell'infanzia e quella primaria perseguano degli obiettivi simili, nella prima rimane molto tempo per giocare e i bambini possono ancora coltivare ampiamente i loro interessi, l'apprendimento nella scuola primaria viene definito ora in modo più rigoroso dai docenti. Sempre più è necessario raggiungere degli obiettivi specifici; le prestazioni rivestono un ruolo sempre più importante. I progressi nell'apprendimento vengono osservati e valutati dagli insegnanti. Mentre alla scuola dell'infanzia i più piccoli e i più grandi giocano insieme all'interno di un gruppo, alla scuola primaria tutti i bambini hanno pressoché la stessa età e cominciano l'avventura nuovamente in veste di "piccoli".
Cambia anche l'organizzazione della giornata in famiglia. Nella maggior parte delle scuole primarie non esistono orari flessibili d'ingresso come alla scuola dell'infanzia,

e il bambino, la bambina, deve arrivare puntuale, non assonnato/a, aver fatto una buona colazione e portare con sé una sana merenda, oltre a tutto il necessario per la scuola. Può anche darsi che a mezzogiorno vi siano degli orari differenti in cui i singoli componenti della famiglia arrivano a casa.

Anche per i genitori vi sono molti aspetti nuovi. Oltre a provare gioia e orgoglio per il proprio bambino, la propria bambina ormai "grande", possono provare tristezza e nostalgia per la fine del periodo "spensierato" e un certo senso di insicurezza. **L'inizio della scuola può essere visto anche simbolicamente: ora il piccolo diventa un componente più visibile della società e assume un ruolo ancor più chiaro nella vita sociale.**

Ancora mesi prima dell'inizio della scuola, mamme e papà si pongono molte domande: Mio/a figlio/a è effettivamente "maturo/a per la scuola"? Chi saranno i suoi insegnanti? Chi fra i suoi amici andrà in classe con lui/lei? Si troverà bene a scuola? Sarà in grado di affrontare i compiti? Si comporterà in modo adeguato? Riuscirò ad aiutarlo/a? Essi possono iniziare a riflettere sugli aspetti importanti della nuova situazione, quali aspettative si pongono nei confronti dei loro bambini, cos'è per loro il "successo" a scuola, quali valori desiderano trasmettere al/la loro figlio/a *(ved. anche la 5ª Lettera ai genitori, Valori e obiettivi condivisi nell'educazione).* A tal proposito i genitori saranno spesso influenzati dai ricordi della loro personale esperienza a scuola oppure da ciò "che si sente in giro".

Per trovare una risposta a queste domande, potrete parlare con altri genitori, informarvi sulla scuola o discutere con gli insegnanti della scuola dell'infanzia. Molti genitori pensano anche al modo in cui poter preparare al meglio il/la proprio/a figlio/a a questa nuova fase.

Non posso dire ai miei figli di mirare alle stelle. L'unica cosa è farlo io stesso.

Joyce Maynard

Congedo dalla scuola dell'infanzia

Un nuovo inizio significa anche congedarsi dai molti amici della scuola dell'infanzia, dalle insegnanti, dai giochi e dall'ambiente divenuto familiare. **Congedarsi e abituarsi al nuovo non avviene dall'oggi al domani, ci vuole tempo.**

- ➔ Ove possibile, bisognerebbe continuare a coltivare le amicizie nate nella scuola dell'infanzia. In caso di grandi cambiamenti, ritrovare un riferimento in ciò che è noto e familiare può essere d'aiuto.
- ➔ I rituali consueti adottati finora, come ad esempio la lettura ad alta voce, la chiacchierata o le coccole prima di coricarsi, acquistano un maggiore significato perché trasmettono loro sicurezza.
- ➔ Inoltre, può darsi che anche dopo l'inizio alla scuola primaria si possa ancora fare un salto alla scuola dell'infanzia. I vecchi amici giocano ancora in giardino, l'insegnante è contenta di rivedere il piccolo, ma una cosa è chiara: nel frattempo per l'alunno il mondo è cambiato.
- ➔ Ora molti bambini amano "giocare alla scuola". Grazie a questi giochi di ruolo, essi si avvicinano al tema e superano le loro paure.

INFORMAZIONI E SUGGERIMENTI

Abilità che mamma e papà possono incentivare

È compito della scuola primaria insegnare a leggere e scrivere ai bambini. L'autostima, la voglia di sapere e la gioia di apprendere invece possono essere incentivate anche a casa.

- **Diventare autonomi.** Andare a prendere al panificio il pane e il latte di sabato mattina; dormire dalla migliore amica o rimanere a casa da soli per mezz'ora. Sono tutte cose che i bambini che si accingono ad andare a scuola sono in grado di fare e devono anche poterlo fare. Per loro dovrebbe anche essere naturale **vestirsi da soli, allacciarsi le scarpe e chiudere una cerniera o i bottoni e andare in bagno da soli. Se non è ancora così, bisognerebbe che si allenino fino a quando andranno a scuola.** Questo perché anche alla scuola primaria ci si aspetta molta autonomia: pensare alla sacca di ginnastica, cambiarsi per l'intervallo, ricordarsi i compiti per casa …
- **Puntualità**. Portando un proprio orologio, i piccoli possono allenarsi a rispettare un determinato orario, ad esempio per sapere quando smettere di giocare e tornare a casa ad un orario concordato, prepararsi in tempo per andare a fare la spesa, ecc. Successivamente si potrà stabilire insieme una nuova suddivisione del tempo a casa: un lasso di tempo sufficiente al mattino, orari fissi per lo svolgimento dei compiti a casa, una durata del sonno sufficiente (circa dieci ore) …
- **Ordine**. L'inizio della scuola è una buona occasione per riordinare la cameretta e adattarla alle nuove esigenze. Dove potranno essere svolti i compiti per casa? La postazione dovrebbe presentare meno distrazioni possibili. **Dove si potranno collocare la cartella, i quaderni, i libri e l'occorrente per la ginnastica?**
- **Avere pazienza.** Attendere finché non si è chiamati, prestare attenzione fino a quando suona la campanella dell'intervallo… di frequente a scuola occorre avere pazienza. Spiegate a vostro/a figlio/a che spesso nella vita occorre avere molta pazienza: in fila dal fruttivendolo, dal dottore, alla cassa del supermercato. **Anche alcune attività, come ad esempio colorare, fare lavoretti, impastare, ritagliare, fare i puzzle o infilare le perline richiedono pazienza, oltre ad una buona dose di manualità.**
- **Concentrarsi**. I bambini riescono a dedicarsi intensamente a qualcosa se hanno tempo e spazio sufficienti per giocare, da soli e con gli amici. Se riescono ad immergersi nel loro gioco, essi rafforzano la loro capacità di concentrazione. In caso di giochi al computer, il tempo dedicato a queste attività dovrebbe essere il più breve possibile. È importante inoltre imparare che è necessario svolgere determinati compiti, anche se i bambini non ne comprendono ancora il senso. Pertanto, ora, dovrebbero assumersi anche dei piccoli incarichi a casa,

in modo regolare e autonomo: apparecchiare e sparecchiare la tavola, sistemare la spesa, piegare la biancheria, dar da mangiare al gatto ecc.

- **Saper perdere.** Saper perdere senza gettare subito la spugna è una capacità importante nel mondo scolastico. I giochi di società rappresentano il miglior esercizio per affrontare i piccoli insuccessi e stimolano al contempo il pensiero strategico e il rispetto di specifiche regole di gioco.
- **Parlare di sentimenti.** È importante che voi come genitori sappiate come vostro/a figlio/a si trova a scuola. Se è orgoglioso/a del proprio rendimento o se si sente inadeguato/a, se va d'accordo con gli insegnanti e gli altri compagni. Chiedendogli di tanto in tanto come sta, il piccolo capisce che la sua opinione è importante e che viene preso sul serio. Parlate anche di voi stessi: "Oggi sto proprio bene!" oppure "Oggi è stata una giornata impegnativa!"
- **Essere in forma.** Un'alimentazione bilanciata, un sonno sufficiente e tanto movimento, il più possibile all'aperto, rafforzano non solo le difese immunitarie ma aiutano la bambina, il bambino anche a sviluppare una buona percezione del proprio corpo e di conseguenza la sicurezza in sé. Una buona forma fisica protegge dallo stress a scuola.
- **Vista e udito.** Se sospettate che vostro/a figlio/a non veda o non senta bene, approfondite quanto prima e assicuratevene con una visita dal pediatra o da uno specialista.

"Abbiamo creato un piano settimanale in cui riportiamo i singoli lavori domestici che ciascuno si assume. La domenica i bambini possono scegliere fra quattro compiti che sbrigheranno nel corso della settimana successiva, ad esempio: "riordinare la cameretta per 2 volte, svuotare la lavastoviglie per 2 volte " oppure "pulire la gabbia del criceto 1 volta, apparecchiare la tavola 1 volta e sparecchiarla per 2 volte". In tal modo essi sono consapevoli di quanti obiettivi vogliono e devono conseguire nel corso di tale settimana. Se alla fine della settimana il piano presenta almeno tre visti su quattro, siamo soddisfatti. Grazie alla loro collaborazione, ora abbiamo più tempo per intraprendere qualcosa di piacevole tutti insieme. Il piano evidenzia in modo chiaro per me e per i bambini il grado di successo degli obiettivi raggiunti."
Josef, Gargazzone

Proposta di lettura:
Sviluppare i prerequisiti per la scuola primaria. *Giochi e attività su attenzione, logica, linguaggio, pregrafismo, spazio e tempo. Di Marina Brignola, Emma Perrotta, Christina Tigoli, Centro Studi Erickson. Questo è un quaderno operativo che propone un percorso ludico completo sui prerequisiti necessari ad affrontare con più facilità i primi apprendimenti scolastici.*

Non dimenticarsi del termine delle iscrizioni

In Italia vige il cosiddetto "obbligo di istruzione", vale a dire

- tutti i bambini che compiono sei anni entro il 31 agosto dell'anno in corso possono e devono frequentare la scuola primaria dal successivo mese di settembre e
- tutti i bambini che compiono sei anni entro aprile dell'anno successivo, possono essere iscritti anch'essi alla scuola primaria (ved. anche capitolo "Idoneità alla scuola") o rimanere alla scuola dell'infanzia.

L'iscrizione avviene a gennaio dell'anno in cui i bambini frequenteranno la scuola primaria, presso l'istituto competente a livello territoriale. Poiché in Italia non vige l'obbligo scolastico, bensì "soltanto" un obbligo di istruzione, i bambini possono ricevere un'istruzione a casa. Per informazioni, contattare l'Intendenza scolastica *(ved. elenco degli indirizzi)*.

Essere all'"altezza" della scuola!

Idoneità alla scuola e inserimento anticipato

I bambini che compiono sei anni tra il 1 settembre e la fine di aprile dell'anno successivo, possono frequentare la scuola primaria. **Il fattore decisivo consiste nel valutare se la bambina, il bambino è idonea/o per la scuola, ovvero se ha già potuto sviluppare i requisiti principali per soddisfare quanto richiesto dalla scuola in termini fisici, sociali, cognitivi e mentali per affrontare bene il nuovo percorso.**

Spesso è difficile per i genitori decidere se fruire della possibilità di un inserimento anticipato alla scuola primaria o consentire al piccolo di trascorrere un ulteriore anno alla scuola dell'infanzia.

Come possono capire i genitori se il/la proprio/a figlio/a è maturo/a per la scuola?

- **Le seguenti domande forniscono indicazioni importanti sullo sviluppo fisico:** il piccolo sa andare con il monopattino, saltare su una gamba, correre sicuro, salire le scale, camminare all'indietro, vestirsi e svestirsi autonomamente, tenere bene in mano una matita, utilizzare forbici e colla? È in grado di fare i lacci, chiudere le cerniere e i bottoni, piegare la carta, versare una bibita nel bicchiere? Se non è ancora in grado, potrebbe essere un buon motivo per non scegliere l'inserimento anticipato.
- **Ancor più importante per un buon inizio nella nuova vita scolastica è l'idoneità in termini mentali e sociali.** Per orientarsi nel mondo della scuola, il bambino, la bambina deve trovarsi a proprio agio, autonomamente, anche con adulti e bambini mai visti prima. In tal senso ci si possono porre le seguenti domande: la bambina, il bambino mostra curiosità per il mondo al di fuori della famiglia e interesse per i nuovi compiti? È in grado di affrontare da sola/o situazioni nuove e

semplici? È in grado di gestire delle emozioni forti come lo stress o le piccole sconfitte? Riesce a far valere i propri interessi all'interno di un gruppo di bambini o, di tanto in tanto, anche a rinunciarvi?

- **Per poter partecipare con successo e divertimento alle lezioni, è importante naturalmente che un bambino, una bambina possa anche seguirle dal punto di vista intellettivo.** È in grado di concentrarsi ed ascoltare per circa mezz'ora o tre quarti d'ora? È in grado di rendere dei brevi racconti con le proprie parole? È in grado di esprimere in maniera comprensibile i propri pensieri?
- **La decisione finale sull'inserimento anticipato o posticipato alla scuola primaria spetta a voi in qualità di genitori.** Se avete dei dubbi, vi suggeriamo di parlarne con gli insegnanti della scuola dell'infanzia ed eventualmente anche con il pediatra per sentire le loro opinioni. Potreste anche chiedere che cosa ne pensa il bambino, la bambina. Vuole andare a scuola? Come "grande" si annoierebbe molto se trascorresse ancora un anno intero alla scuola dell'infanzia?
- Se parlate con altre persone in merito ai vostri dubbi sulla maturità di vostro/a figlio/a, dovreste accertarvi di non caricare troppo il piccolo/la piccola con le vostre ansie.
- Spesso per i bambini è più faticoso orientarsi nella quotidianità della scuola che apprendere i singoli contenuti didattici. In genere i bambini più piccoli impiegano di più a svolgere i compiti; mentre i più grandi finiscono prima e hanno qualche minuto di pausa per riprendere fiato, i più piccoli non ce l'hanno e fanno più fatica a scuola.
- Per la maggior parte dei bambini è meno problematico iniziare la scuola più tardi invece che ripetere una classe negli anni successivi.
- Per contro, un inserimento tardivo a scuola può precludere al piccolo degli stimoli per il proprio sviluppo e le proprie esperienze che risulterebbero adeguate alla sua età proprio in quel momento. Essere insufficientemente stimolati è altrettanto frustrante quanto esserlo troppo.
- Può anche darsi che sia un insegnante della scuola dell'infanzia o uno psicologo a suggerirvi di far frequentare a vostro/a figlio/a la scuola dell'infanzia per un ulteriore anno oppure di iscriverlo alla scuola primaria a dispetto dell'età appena raggiunta.

Quando sono seduto, sono seduto

Un giorno gli alunni chiesero al loro maestro zen perché fosse così in pace con se stesso e nonostante i suoi numerosi impegni, fosse così felice ed emanasse così tanto amore.

Egli rispose:"Quando sono seduto, sono seduto,quando sono in piedi, sono in piedi,quando vado, vado,quando mangio, mangio,
quando amo, amo …"

Allora gli alunni lo interruppero e dissero:"È ciò che facciamo anche noi, ma cosa fai oltre a ciò?"

Egli ripeté:"Quando sono seduto, sono seduto,quando sono in piedi, sono in piedi,quando vado, vado, …"

Allora gli altri lo interruppero di nuovo un po' spazientiti e dissero:
"Ma lo facciamo anche noi!"

Egli rispose loro con pazienza:"No, quando siete seduti, siete già in piedi,
quando siete in piedi, andate già,
quando andate, pensate di essere già alla meta …"

Fu allora che gli alunni capirono.

Autore ignoto

Montessori & co.

In Alto Adige esistono alcune scuole private riconosciute, le cosiddette "scuole libere", ad esempio le scuole Waldorf. Per informazioni sulle classi con particolare orientamento e sulle scuole libere, contattare direttamente le scuole private.

Mi fa male perché …

Se ho dolore, mi è utile se mi consoli e mi medichi. E se mi spieghi da dove viene il male, mi tranquillizzo e subito mi fa un po' meno male. Ad esempio se mi dici: "Ti fa male in bocca perché sta spuntando un dente nuovo. Ora ti massaggio delicatamente un po' di pomata in questa zona e poi aspettiamo, forse domani vediamo già qualcosa …"

Quando un bambino necessita di maggior sostegno ...

I bambini che manifestano particolarità, rischi o svantaggi nel loro sviluppo, necessitano di un'assistenza e stimolazione specifiche nella scuola d'infanzia/primaria. Per ottenere dei buoni risultati è importante che vi sia una stretta collaborazione tra scuola dell'infanzia/primaria, famiglia e servizi specializzati. **L'inserimento nella scuola primaria richiede una previa ed accurata pianificazione sulla base di colloqui con la famiglia, eventuali esperti pedagogici, docenti ed incaricati dei Servizi dell'Azienda sanitaria.** Per offrire ai bambini con bisogni educativi il miglior sostegno possibile, al passaggio dalla scuola dell'infanzia a quella primaria, viene redatta una valutazione in cui vengono descritte le specifiche capacità attuali e il necessario bisogno di sostegno del bambino.
La diagnosi costituisce la base per la stesura degli obiettivi d'apprendimento individuali per l'alunno/a. Le molteplici forme di lezione e proposte didattiche consentono al bambino di partecipare alla vita scolastica e sociale della scuola e di conseguire degli obiettivi d'apprendimento.
Il sostegno nella fase di passaggio del bambino alla scuola primaria è previsto per i genitori che si preoccupano del ritardo, disturbo o della disabilità riscontrati nello sviluppo del/la proprio/a figlio/a. Essi possono rivolgersi ai centri di consulenza pedagogica dei singoli comprensori.

La consulenza sugli interventi pedagogici nella famiglia è fornita dal Servizio di sostegno familiare e intervento pedagogico per bambini con disabilità della provincia di Bolzano *(ved. elenco degli indirizzi).*

Si ringrazia per il contributo al testo la Dott.ssa Hannelore Winkler.

INFORMAZIONI E SUGGERIMENTI

Ogni inizio (non) è difficile: suggerimenti per l'inizio della scuola

- **Prendersi del tempo.** Come per tutti i cambiamenti più significativi, anche il passaggio dalla scuola dell'infanzia alla scuola primaria è associato a dei sentimenti forti, sia per i bambini che per i genitori: gioia, orgoglio, curiosità, ma talvolta forse anche incertezza, sovraccarico e talvolta paura. **La fase del "passaggio" inizia già mesi prima dell'inizio effettivo della scuola e prosegue in genere durante la prima metà del primo anno scolastico.** È un periodo necessario per i bambini e per i genitori affinché si abituino al loro nuovo ruolo ovvero di alunni e di genitori di alunni e a sentirsi sicuri e a loro agio in tale ruolo.
- Appartenere ai "primini", abituarsi a tanti nuovi volti, trovare il proprio posto all'interno di un gruppo sconosciuto, ascoltare e stare fermi seduti, affrontare nuovi compiti: sono molte le novità per il futuro alunno. La maggior parte dei bambini è contenta di andare a scuola, ha voglia di imparare e ama le sfide. **In veste di genitori, è un bene se condividete la gioia dell'attesa con il vostro piccolo e lo preparate con cautela, empatia e amore a questa nuova fase ancora sconosciuta.** Si dovrebbero evitare frasi del tipo: "Ora inizia la vita seria", per non intimorire il piccolo.
- **L'iscrizione alla scuola primaria e gli ulteriori preparativi possono essere l'occasione per parlare con il bambino dell'imminente passaggio nel mondo della nuova scuola.** Esistono anche numerosi libri illustrati che potrete utilizzare per parlarne insieme (vedi proposte di lettura).
- Raccontategli delle vostre esperienze (positive) personali a scuola, dei vostri insegnanti, della quotidianità e degli episodi divertenti. Se avete dei ricordi non molto belli, tenete presente che nel frattempo molto è cambiato.
- Vostro/a figlio/a conosce già dei bambini che andranno nella stessa scuola o classe con lui/lei? Se sì, può darsi che possa già nascere o consolidarsi ora un'amicizia giocando assieme al parco giochi o a casa. In due o con più bambini vostro/a figlio/a potrà sentirsi più sicuro/a.
- **Cercate di rendere familiare il mondo della scuola a vostro/a figlio/a.** Andando ad acquistare insieme la cartella o recuperando quella che un tempo era dei fratelli più grandi, l'aiuterà a prepararsi a questa nuova esperienza. Insieme si può decidere che cosa mettere in ciascuno scomparto (i libri pesanti meglio se vicino alla schiena dell'alunno) e come regolare le cinghie che dovrebbero essere imbottite, non troppo sottili e regolabili in modo tale che la parte alta della cartella coincida con l'altezza delle spalle del bambino. In questo modo il peso è distribuito al meglio.
- **Soprattutto i primi giorni di scuola, è bene che la bambina, il bambino conosca già tutto l'occorrente.** Pertanto dovrebbe osservare attentamente anche il nuovo astuccio: come si chiamano i singoli oggetti? A che cosa servono? E come si utilizzano? Dove possibile, si può applicare in modo visibile il nome del bambino oppure incollare lo stesso nastro adesivo a matite, pennelli, forbici e colla; questo per ritrovare i propri oggetti e risparmiare qualche lacrima più avanti!
- Potrete andare a vedere insieme anche l'edificio scolastico, perlomeno da fuori. Può darsi che il piccolo ci sia già stato con la sezione della scuola dell'infanzia. In questo caso potrete farvi raccontare i ricordi che gli sono rimasti impressi.

"Mi sono abituata ad aiutare Gabi già alla sera a preparare la cartella per il giorno dopo e i vestiti che indosserà al mattino. Così la mattina è già tutto pronto e possiamo fare colazione in tutta tranquillità."
Martina, Fiè allo Sciliar

Un percorso di esperienze: a scuola a piedi

Il percorso a scuola è più che un tragitto da A a B. **Chi lo percorre a piedi, impara a stimare meglio velocità e distanze, ad orientarsi e a fare piccole esperienze importanti per muoversi con sicurezza nel traffico stradale.** Si tratta di un'opportunità che i genitori non dovrebbero precludere ai loro figli. **Inoltre il movimento rende più svegli e pronti per l'apprendimento.** Lungo il percorso verso la scuola si possono stringere anche amicizie e parlare di ciò che è accaduto durante il giorno. Per i bambini il tragitto a scuola è un percorso di esperienze.

All'inizio accompagnerete vostro/a figlio/a. Ciononostante dovreste scegliere accuratamente il tragitto ed allenarvi insieme già qualche mese prima dell'inizio della scuola *(ved. anche i suggerimenti nel capitolo "Con il rosso si sta, con il verde si va").* **A tal proposito è importante scegliere il percorso più sicuro, non quello più veloce, e considerare i punti più sicuri di attraversamento della strada.** Dove si va sul marciapiede, dove si attraversa la strada? Come ci si comporta correttamente sulle strisce pedonali? **Se ci si alza per tempo al mattino, si è certi di poter percorrere il tragitto con calma; inoltre un bambino che ha dormito a sufficienza e ha consumato una sana colazione è molto più concentrato nel traffico stradale e, successivamente, a scuola.** Può darsi che altri bambini debbano percorrere lo stesso tragitto. In tal caso potrebbero andare e tornare tutti insieme, all'inizio certamente ancora in compagnia di un adulto. **Indossare dei vestiti chiari e portare delle cartelle con colori riflettenti aumentano la visibilità, soprattutto nelle giornate più corte. Inoltre la cartella non dovrebbe pesare troppo. Se vostro/a figlio/a si reca a scuola con lo scuolabus, anche in questo caso si consiglia di allenarsi prima.** Potreste insegnargli il corretto comportamento da adottare quando si sale e si scende dall'autobus e anche all'interno del mezzo. Perché si dovrebbe osservare una certa distanza dall'autobus che si avvicina? Perché è pericoloso scatenarsi e azzuffarsi alla fermata dell'autobus? Perché non si dovrebbero spingere le porte quando si scende né quando si sale? E perché è tanto importante sedersi, se possibile? Oppure tenersi bene quando si è in piedi?

Inoltre il piccolo dovrebbe sapere che il conducente può guidare in modo più concentrato se non viene distratto da forti grida o zuffe.

Ricordate infine sempre a vostro/a figlio/a di attraversare la strada soltanto dopo che l'autobus è partito.

I genitori e la scuola

Una collaborazione positiva e regolare tra genitori ed insegnanti è vantaggiosa per tutti. L'alunno/a apprenderà più volentieri e renderà meglio; voi, in veste di mamma e papà, avrete più fiducia nella scuola, e gli insegnanti si sentiranno supportati nell'insegnamento. **Pertanto dovreste cercare di creare un buon rapporto con la scuola e con gli insegnanti di vostro/a figlio/a fin da subito,** ad esempio interessandovi della quotidianità della scuola, partecipando alle serate per i genitori, andando occasionalmente alle udienze, non soltanto quando "è urgente", ma semplicemente per sapere come vostro/a figlio si trova a scuola. I genitori e gli insegnanti vedono i bambini in situazioni differenti, da punti di vista differenti. Uno scambio di punti di vista non può che essere d'aiuto per tutte le parti coinvolte. In caso di divergenze i genitori possono e devono sostenere concretamente la loro opinione. Ciò non danneggerà il/la loro figlio/a. **Può anche darsi che decidiate di collaborare nel comitato dei genitori.** Un tale incarico richiede del tempo; un comitato impegnato può contribuire ad organizzare alcuni aspetti importanti della vita a scuola.

Compiti a casa – il posto migliore

È possibile che abbiate predisposto appositamente una scrivania per il piccolo e ora, ecco che egli si stende sul pavimento e si accinge a disegnare le lettere nel suo quaderno. Non importa! **Più che discuterne, è meglio che vostro/a figlio/a finisca i compiti con diligenza, concentrazione e divertimento.** Fategli trovare il posto in cui può lavorare meglio. **Agli inizi potranno essere i posti più svariati.** Può darsi che preferisca lavorare in salotto o sul tavolo della cucina invece che nella propria cameretta. Non è fondamentale dove il bambino svolga i compiti a casa, ma piuttosto che nel posto scelto egli abbia tranquillità, una buona illuminazione e che si senta sicuro e a proprio agio. **Perché i bambini abbiano tranquillità, è necessario che il posto di lavoro sia sgombero, che la televisione sia spenta e che non siano disturbati da altri componenti della famiglia.**

Dovremmo ricordarci che i nostri bambini hanno bisogno anche di tempo per riposarsi. Anche dalla noia dei bambini, talvolta faticosa per gli adulti, possono nascere dei magnifici processi creativi.
Sabine Krones

Ci preoccupiamo di quello che un bambino diventerà un domani, ma nell'immediato ci dimentichiamo che è già qualcuno.

Stacia Tauscher

Proposta di lettura:
Orecchie di farfalla; *Luisa Aguilar, A. Neves e M. Sanfilippo, Ed. Kalandraka Italia. Una piccola imperfezione, orecchie di farfalla, e una mamma tenera che aiuta la bambina a trasformare il suo difetto in un gioco di similitudini. Ma dalla sdrammatizzazione arriva, con semplice naturalezza, l'accettazione.*

Compiti a casa – trovare il momento giusto

Occorre imparare anche a fare i compiti a casa, e non per tutti valgono le stesse regole. Molti bambini fanno i compiti per casa subito dopo pranzo. Dopodiché non hanno più bisogno di pensarci e hanno il resto del pomeriggio libero per giocare. Alcuni necessitano prima di una pausa per riprendere fiato, durante la quale possono giocare o muoversi. All'inizio sarebbe utile consentire al piccolo di andare per tentativi e valutare quale sia il momento migliore. Si tratta di trovare un ritmo del tutto nuovo: "Quando studio meglio? Quando preferisco giocare? Quando sono liberi i miei amici?" **Può risultare utile anche un piano settimanale su cui riportare l'inizio e approssimativamente la fine dell'orario dedicato ai compiti per casa.** In tal modo si potrà tener conto delle giornate lunghe e di quelle corte a scuola, degli appuntamenti del pomeriggio, degli orari dedicati al riposo e al gioco, senza che sia necessario ridiscuterne ogni giorno. Tuttavia è importante che anche voi in veste di genitori rispettiate gli appuntamenti concordati. I bambini trovano molto scorretto quando i genitori ammettono delle eccezioni per se stessi ma non per loro. Quando vostro/a figlio/a inizia per tempo a svolgere i compiti, potreste farglielo notare, dicendogli: "Fai bene a iniziare presto, così dopo non ci devi più pensare …". **Pian piano il ritmo trovato dovrebbe diventare un'abitudine che aiuterà molto il piccolo a iniziare e a concentrarsi nei suoi compiti.**

Papà, ti aiuto …

Sono contento se posso aiutarti. Se ad esempio fai una torta, fammi vedere come tenere il mixer, allora imparerò e sarò orgoglioso perché mi sentirò grande e capace. Sono anche già capace di aiutare in giardino ad interrare le piantine, rastrellare le foglie, raccogliere i lamponi … se mi fai vedere come si fa, imparo tantissime cose!

Compiti a casa – quanto aiuto è necessario?

La risposta a questa domanda è semplice: il meno possibile. Oppure come affermava Maria Montessori: "Aiutami a fare da solo." **È compito dei bambini svolgere i compiti a casa.** L'insegnante desidera che l'alunno/a elabori autonomamente i contenuti, che faccia esercizio, e vuole vedere quanto è in grado di fare. **In qualità di genitori dovreste far capire a vostro/a figlio/a che siete fiduciosi nella sua capacità di svolgere da solo/a i compiti per casa e che lo/a sostenete.**

- Il fatto di ricevere dei compiti a casa e sapere ancora il pomeriggio che cosa va fatto in concreto è un'assoluta novità per chi inizia la scuola e va allenata. **Per questo motivo in alcune scuole si tiene un diario in cui vengono riportati tutti i compiti da svolgere a casa. In questo modo anche i genitori vedono quali compiti devono essere svolti. L'alunno/a dovrebbe imparare a cavarsela da solo/a.** Parlatene insieme. Nel peggiore dei casi potrà capitare che vada a scuola senza compiti e dovrà pagarne le conseguenze.
- **Alcuni bambini svolgono i compiti per casa da soli sin dall'inizio; altri si sentono più sicuri se un genitore li assiste.** All'inizio può essere un bene, ma con il tempo i bambini dovrebbero lavorare da soli. Potrete ridurre

gradualmente il vostro aiuto, ad esempio sedendovi accanto soltanto all'inizio e ritornare quando sta per terminarli e, alla fine, farvi mostrare i compiti completati, chiedendogli: "Ah, hai finito? Posso vedere cosa hai fatto?" In questo modo vostro/a figlio/a impara a lavorare sempre più in modo autonomo e a chiedere soltanto quando effettivamente non ha capito qualcosa.

- **Ogni bambino è orgoglioso di trovare da solo una soluzione. Pertanto, se vi pone una domanda, è più ragionevole offrirgli un piccolo aiuto invece che fornirgli subito la soluzione.** Secondo gli studi in materia, nel dare un'occhiata ai compiti svolti a casa è più utile constatare innanzitutto ciò che è stato fatto bene e lodare il piccolo. Successivamente si possono evidenziare eventuali errori. **Il riconoscimento sprona il piccolo più che la critica.**
- Per capire di quanto tempo vostro/a figlio/a debba aver bisogno per svolgere i compiti a casa, è utile discuterne insieme agli altri genitori e agli insegnanti in occasione delle riunioni. **Ogni bambino troverà il proprio ritmo di lavoro, a volte con un po' d'aiuto.**

I bambini di sei anni possono concentrarsi bene per circa 15 minuti, dopodiché dovrebbero poter fare una breve pausa. È ragionevole farla; tuttavia i bambini dovrebbero soltanto alzarsi un momento, prendere una boccata d'aria e muoversi un po', quindi tornare al lavoro. In tal modo possono memorizzare bene quanto hanno imparato. **Nel complesso, per gli alunni della 1a classe dovrebbero essere sufficienti tre quarti d'ora per svolgere i compiti per casa.** Se vostro/a figlio/a ci impiega regolarmente più tempo, dovreste parlarne con l'insegnante e/o altri genitori. Può darsi che questo sia anche il caso di altri bambini e che effettivamente vengano assegnati troppi compiti a casa. Oppure potreste ricevere dei consigli utili che possono aiutare vostro/a figlio/a. I compiti a casa non dovrebbero trasformarsi in un'"attività a tempo pieno" del pomeriggio. Proprio i bambini che frequentano una scuola necessitano di tempo sufficiente per muoversi, giocare, rilassarsi.

- Se vostro/a figlio/a ha il doposcuola, dovreste guardarli insieme per mostrargli la vostra partecipazione alla sua vita quotidiana.

I genitori e l'"alunno/a"

Ora, sempre più intensamente, mamme e papà osservano e stimolano lo sviluppo intellettivo del/la proprio/a figlio/a, riconoscendo o criticando, forse più spesso, le sue prestazioni.
I bambini, dal canto loro, devono orientarsi in questa nuova fase. Quando il piccolo frequenta poi la prima classe, accade spesso che l'opinione dell'insegnante sia assolutamente importante e sembri contare quasi più di quella di mamma e papà. Può darsi che sentirete spesso dire: "La/Il maestra/o ha detto però che ...". Non c'è motivo di essere invidiosi. **Per il vostro piccolo ora è molto importante essere considerato a scuola e sentirsi apprezzato.** Per lui è molto utile se percepisce che condividete il suo entusiasmo. Sta iniziando ad orientarsi da solo nel mondo della scuola, deve trovare una propria collocazione, instaurare i propri rapporti e vivere i propri successi ed insuccessi.
Pertanto è ora importante continuare a supportare il vostro bambino, la vostra bambina, soprattutto quando non riesce ad imparare a leggere, scrivere e fare di conto ai primi tentativi. **I bambini sono consapevoli del fatto che i loro genitori li amano per come sono, in genere, sono in grado di affrontare i nuovi compiti e, anche nelle fasi più critiche, non si perdono di coraggio.**
Anche se non è sempre facile, **cercate di non confrontare vostro/a figlio/a con gli altri,** perché ognuno ha le proprie caratteristiche e capacità del tutto personali che vanno supportate e stimolate.
Durante le prime settimane dall'inizio della scuola, di certo vostro/a figlio/a tornerà a casa molto stanco/a. Poiché devono imparare e affrontare molti aspetti nuovi, in questa fase alcuni bambini sono soprattutto stanchi e sembrano perder tempo o sognare ad occhi aperti. Altri ancora si scatenano, si azzuffano o urlano più del solito. Si tratta di reazioni assolutamente normali. **Concedete dunque a vostro/a figlio/a un po' di relax quando torna da scuola**, evitando però possibilmente la televisione e il computer che non rilassano i bambini, al contrario!
Può anche darsi che il piccolo risponda a monosillabi se gli chiedete subito dopo la scuola: "Allora, com'è andata?". Non avvilitevi; vi racconterà forse più tardi ciò che ha fatto a scuola o prima di andare a letto la sera.
Una volta superati i primi mesi, il piccolo diventerà più autonomo, indipendente, sicuro di sé e volenteroso di imparare.

Aiutami a fare da solo
Mostrami come si fa.
Non farlo tu al mio posto.
Voglio e posso fare da solo.
Abbi pazienza a comprendere i miei metodi.
Forse sono più lunghi,
forse ci metto di più,
perché voglio fare più tentativi.
Aspettati errori e fatica,
perché è da questo che posso imparare.

Maria Montessori

I bambini dotati

Esistono bambini che spiccano per le loro domande insolite o impressionano per la loro memoria straordinaria, sanno utilizzare i numeri senza problemi o suonano uno strumento o si esprimono artisticamente in modo impressionante, vantano grandi prestazioni sportive o sanno rapportarsi agli altri con particolare empatia e senso di responsabilità: possono indicare che un bambino, una bambina sia particolarmente dotato/a o persino plusdotato/a. Esistono diverse forme di plusdotazione e/o intelligenza.
Molti bambini plusdotati si trovano bene alla scuola dell'infanzia e alla scuola primaria e hanno un rendimento particolarmente buono. Altri invece sembrano per nulla interessati ai contenuti scolastici, hanno voti negativi o poco contatto con gli altri bambini.
È dunque importante che i genitori e l'ambiente del bambino riconoscano e accettino tali doti particolari. Se il bambino viene apprezzato per le sue doti ed è sostenuto e accompagnato negli ambiti meno sviluppati, le difficoltà spesso vengono superate.
In linea generale è importante sapere che tutti i bambini hanno delle buone doti, degli ambiti che hanno particolarmente a cuore e in cui sono molto bravi. Siate curiosi e disponibili a scoprire quali talenti sono ancora nascosti in ogni bambino e attendono di essere scoperti. Inoltre, nella vita forse non si tratta di essere migliori degli altri ma piuttosto di scoprire e sviluppare ciò che ognuno ha in sé.

Per ulteriori informazioni sull'argomento, si consiglia di concordare con le insegnanti un piano di sviluppo delle capacità del bambino. Eventualmente è possibile contattare l'Intendenza scolastica italiana (0471/411303, scuola.italiana@provincia.bz.it).
Si ringrazia la signora Sieglinde Doblander, responsabile dell'ufficio Begabungs- und Begabtenförderung presso l'Intendenza scolastica tedesca, per il contributo al testo.

Quali sono i punti di forza di mio/a figlio/a?

I genitori possono scoprire quali punti di forza ha il/la proprio/a figlio/a osservandolo/a: in quali occasioni si sente coraggioso/a, fiducioso/a nelle sue capacità e forte? In quali attività gli si illuminano gli occhi? Quando è attento/a e concentrato/a? Cosa sa fare veramente bene? Cosa sa fare persino meglio rispetto ai suoi coetanei? In quale campo fa progressi veloci e impara facilmente? Cosa ha già provato? Cosa ancora no? Quali esperienze gli hanno lasciato un segno duraturo? Se i bambini hanno molte possibilità di sperimentare qualcosa e di vedere se è di loro gradimento o meno, essi imparano a conoscere se stessi sempre di più.

Proposta di lettura:
Scopri la scienza con Giulio Coniglio, *di Nicoletta Costa, Franco Cosimo Panini. Tante curiosità e notizie per scoprire il nostro meraviglioso mondo, la natura e la scienza.*

Annusa e scopri. 10 esperimenti e 10 giochi da fare insieme al vostro bambino, *di Pascal Desjours, Editoriale Scienza. Il mio naso è in grado di percepire ogni odore? Con materiale semplice da reperire agevolmente, esperimenti facili da realizzare e spiegazioni chiare e adeguate, i ragazzini si divertiranno.*

Scopri il mondo. Dal parco alla campagna, dai boschi al mare, dalle montagne al sistema solare, *di Okido, Gallucci. "Scopri il mondo" è un libro pratico e pieno di attività da fare con i piccoli.*

Le prime difficoltà a scuola ...

Quando per un lungo periodo i bambini si comportano in modo strano in classe, non seguono la lezione, disturbano gli altri bambini o manifestano un comportamento atipico, genitori ed insegnanti se ne chiedono il motivo.
Talvolta l'atmosfera in classe può risultare difficile, perché ad esempio il piccolo viene criticato dagli altri bambini o dagli insegnanti. In tal caso i genitori dovrebbero rafforzare l'autostima e parlarne con l'insegnante o eventualmente con il consulente scolastico.
Talvolta il comportamento del bambino può nascondere anche altri motivi. **Può darsi che desideri comunicare qualcosa,** ad esempio che a scuola non si trovi così bene, che non riesca a capire bene come deve studiare. Oppure che debba stare a lungo seduto e ascoltare, imparare delle cose che non gli interessano, che dovrebbe essere più veloce e che venga criticato dagli insegnanti. **Sente forse molta pressione e grandi aspettative da parte dei genitori e/o degli insegnanti e cerca di adattarsi?** Queste situazioni possono risultare molto faticose per i bambini e portarli a non partecipare e a reagire con scarsa concentrazione, distrazione o persino con episodi di aggressività.
Se alla base del comportamento dell'alunno/a vi sono motivi di questa natura, in genere la situazione migliora sensibilmente se i genitori e gli insegnanti lo comprendono e gli concedono un maggior raggio d'azione, ad esempio se gli si consente di imparare seguendo il suo ritmo e i contenuti didattici sono ragionevoli per la sua situazione di vita, oltre a concedergli delle opportunità sufficienti per muoversi, anche tra una lezione e l'altra, e dopo il tragitto in autobus.
A volte può essere necessario rivolgersi ad esperti per analizzare le cause di un tale comportamento. A seguito di una diagnosi dello specialista, si potrà aiutare il bambino in maniera mirata.

Cosa si fa il pomeriggio?

Molti genitori che lavorano devono cercare ora un'assistenza integrativa per il pomeriggio. Alcuni hanno la possibilità di badare al piccolo alternandosi nel pomeriggio. Altri si organizzano con famiglie di amici, ad esempio ritirando a turno i bambini dalla scuola. Per altri ancora ci pensano i nonni. Può darsi anche che alla scuola dell'infanzia abbiate conosciuto dei genitori che il pomeriggio sono a casa e che sono disponibili a ritirare anche vostro figlio dalla scuola e ad accudirlo nel pomeriggio insieme ai loro figli; se i bambini vanno anche molto d'accordo, meglio ancora! Inoltre alcune associazioni offrono assistenza pomeridiana e sostegno per i compiti a casa *(ved. Elenco degli indirizzi).*

Più si conosce il mondo, più diventa interessante.

Johann Wolfgang von Goethe

Proposta di lettura:

Anna va a scuola, *di Kathleen Amant, Clavis. Anna finalmente va a scuola: imparerà a leggere, a fare i conti e a scrivere ...*

Il maestro Lapis, *di Agostino Traini, Emme Edizioni. Lapis è proprio un bravo maestro. Sa comunicare con tutti gli alunni, anche con quelli che parlano una lingua diversa.*

La scatola di Penelope, *di Peter Carnavas, Valentina Edizioni. Ogni mattina Penelope porta, nella sua nuova scuola, una scatola in cui mette sempre una cosa speciale ...*

L'estate di Garmann, *di Stian Hole, Donzelli. I denti di Garmann non si muovono. Lui se li è toccati ogni giorno per tutta l'estate, ma ormai è una questione urgente. La scuola comincia domani.*

eltern-medienfit.bz
genitori-connessi.bz

Consigli per rafforzare l'educazione digitale

Date il buon esempio nel rapporto con i media

- I ragazzi si accorgono in fretta se gli adulti per primi fanno uso di apparecchi onnipresenti e oggetto di costante attenzione nella vita di tutti i giorni. Interrogatevi quindi sul vostro rapporto con i media. I vostri figli imparano molto da voi. La vostra condotta e le vostre abitudini influiscono sul comportamento dei vostri figli.
- Date il buon esempio e riservate dei momenti senza dispositivi digitali in famiglia e con i vostri figli. Le regole da condividere dovranno essere ben motivate e rispettate da tutti.

Attenzione alla pubblicazione di foto dei vostri figli

- Bambini e ragazzi hanno diritto alla propria immagine! Bisogna essere fondamentalmente cauti con le immagini di minori in un contesto pubblico, soprattutto se si tratta di foto potenzialmente dannose per il minore stesso, come immagini di nudo, fotografie delle vacanze, video imbarazzanti. I post restano per sempre in rete e non si può mai sapere come altri possano utilizzare questi scatti fatti in buona fede, quando questi possano ripresentarsi nel corso della vita di vostro/a figlio/a, o su quali siti web possano finire.Siate rispettosi e valutate attentamente quali immagini dei vostri figli postare online. Controllate se le impostazioni private dei social sono regolate in modo tale che soltanto gli amici o le persone conosciute abbiano accesso al vostro profilo.La decisione di pubblicare foto di minori sui social ha a che fare non solo con la sicurezza, ma anche con il rispetto della privacy dei vostri figli. Anche loro hanno diritto alla propria immagine! Quanto sarà contento/a vostro/a figlio/a di trovare in internet le proprie foto da bambino/a?
- *Genitori-connessi* rappresenta un'offerta di sostegno per i genitori alle prese con l'uso di media digitali in famiglia. Ulteriori consigli e informazioni si trovano sul sito web *www.genitori-connessi.bz*
- Genitori connessi è un'iniziativa di Forum Prevenzione e l'Agenzia per la famiglia e 15 partner di rete.

Come nasce un lettore (o una lettrice)?

Come nasce un lettore? Esiste una ricetta in grado di suscitare nei bambini l´amore per i libri? Come tutte le pietanze più buone, anche questa ha di base pochi, essenziali ingredienti: disponibilità e pazienza (del genitore), curiosità e attenzione (del piccolo) e tanti libri in dispensa.

Rita Valentino Merletti e Bruno Tognolini

La lettura non è un´abilità naturale e spontanea, ma culturale, deve essere appresa. Lo sviluppo di tale abilità varia da bambino a bambino ed è influenzata da diversi fattori: capacità innate, qualità e quantità del linguaggio ascoltato in famiglia, desiderio d´apprendere, disposizione del bambino ad attività di lettura.
La motivazione alla lettura induce a consolidare l´abitudine al leggere e necessita di strumenti quali: testi stimolanti e validi per contenuto e stile, conoscenza del bambino e dei suoi bisogni, strategie adeguate. L´educazione alla lettura deve essere considerata un processo continuo che si imposta fin dalla scuola elementare e persino nella scuola materna e asilo nido.
Nella scuola elementare assume particolare rilievo il ruolo dell´educatore e la sua capacità di creare un "clima" adatto ad instaurare un incontro con la lettura che non sia puramente strumentale, con strategie gradevoli, creando una situazione d´attesa attraverso sapienti interruzioni, stabilendo un´integrazione tra ciò che si legge e le esperienze familiari e sociali o fantastiche dei bambini, sapendo scegliere i testi in rapporto alla loro età, al loro gusto, conoscendo anche le offerte più recenti dell´editoria per l´infanzia.
Educare alla lettura è dunque educare all´ascolto del testo narrativo con la capacità di distinguere il sentire dall´ascoltare, l´esperienza del racconto orale e della lettura ad alta voce. Il tutto al fine di stimolare e sviluppare anche le capacità linguistiche e cognitive, lessicali, percettive, simboliche, nonché per un´educazione estetica ed artistica attraverso lettura e fruizione degli albi illustrati. Albo illustrato che merita di non essere abbandonato a quest´età, perché una buona illustrazione non è solo un completamento del testo, ma un´invenzione autonoma che, insieme al testo concorre a fornire informazioni e suggestioni non contenute nella parte scritta. Un buon libro agisce sull´immaginario e contribuisce a fare dei bambini le persone che sono e diventeranno.

Suscitare il piacere di leggere è porre le basi per un cammino durevole e profondo sulla strada della lettura, della maturazione personale, delle elaborazioni della conoscenza del sapere della civiltà di tutti ... sono questi i miracoli della lettura, che una buona educazione al leggere può attivare.

G.Cives

Si ringrazia per il testo Evelin e Maria Giovanna Dorigatti.

Bussare ...

Ora, a volte, chiudo la porta della mia cameretta o del bagno. Se volete entrare vi chiedo per favore di bussare e di aspettare finché dico "sì" o "entra"!

Sole, pioggia e vento

"Bambini, correte fuori nella natura!"

"Ehi, sembra crema di cioccolato!", urla entusiasta Lilli, cinque anni. Con entrambe le mani tocca l'enorme pozzanghera nel bosco e si prende una manciata di fango. Ne fa una pallina e cerca di colpire l'albero più vicino. Anche René se ne prende una manciata per disegnare un viso a terra. Un bastoncino diventa la bocca, un po' di muschio i capelli, un paio di bacche sono gli occhi, due pigne le orecchie. Alla fine il sentiero del bosco è decorato da uno "spaventoso spirito del bosco".

Lilli e René vivono un'esperienza che per numerosi bambini non è più così scontata: giocare all'aria aperta. **Molti bambini non hanno mai sentito una coccinella camminare sulla loro mano, non si sono mai arrampicati su un albero né osservato un capriolo selvatico.** Anche accarezzare un cavallo, sbarrare un ruscello, raccogliere bacche o bagnarsi durante un temporale nel bosco sono delle esperienze che molti bambini non conoscono.

Esistono diverse cause per questo cambiamento: da un lato l'influenza sempre più incisiva di gameboy, computer, televisione & co. che spingono a rimanere più volentieri a casa invece che andare alla scoperta della natura all'aperto; dall'altro anche il traffico stradale, soprattutto per i bambini che vivono nelle città, comporta molti limiti. Spesso tuttavia, per paura, anche le mamme e i papà non permettono ai figli di trascorrere il tempo all'aperto senza essere sorvegliati. Tali fattori hanno portato negli ultimi anni a ridurre sempre più il raggio d'azione dei bambini *(ved. riquadro)*. **Ciò toglie però loro qualcosa di insostituibile, perché la libertà di fare esperienze senza lo stretto controllo degli adulti in un mondo evolutosi in modo più o meno naturale, permette di sviluppare delle abilità mentali, fisiche e intellettive d'importanza fondamentale. Nella natura i bambini possono vivere la loro fantasia, creatività e gioia di vivere e nel loro rapporto con l'acqua, la terra, gli animali e le piante, rafforzare la loro empatia e la capacità emozionale di stringere legami. Nella natura essi si riconoscono come parte del tutto.** Nel rapporto con gli animali, i fiumi e le pietre essi rafforzano l'autostima, imparano i confini naturali e sperimentano una nuova vivacità che altrimenti non potrebbero trovare.

Nelle città in genere vi è poca natura incontaminata; tuttavia anche un giardino, un parco, un parco giochi o il cortile della scuola lasciato a se stesso e alla creatività dei bambini, consentono di fare esperienze nella natura. **Naturalmente l'ideale sarebbe poter giocare su prati o campi incolti nelle vicinanze, fare delle gite nel bosco o al lago, nuotare e andare sott'acqua, trascorrere una vacanza in fattoria o su una spiaggia. È inoltre importante lasciare ampio raggio d'azione ai bambini e farli giocare senza osservarli, anche se ciò può risultare alquanto insolito e non è sempre facile. Un po' di rischio, un po' di pericolo fanno però parte del gioco.**

Raggi d'azione ridotti nel tempo

L'esempio, casualmente analizzato, di una famiglia britannica di Sheffield dimostra quanto i raggi d'azione dei bambini si siano ridotti nell'arco di un secolo. Negli anni '20 del secolo scorso il bisnonno, all'età di 8 anni, soleva percorrere 10 km a piedi per raggiungere il suo posticino preferito per pescare. Dopo la guerra, suo genero, sempre all'età di 8 anni, poteva vagare per il bosco distante un chilometro e mezzo. Anche a scuola ci andava a piedi da solo. Sua figlia, negli anni '70 del secolo scorso, era pur sempre libera di andare in bicicletta in piscina attraversando il caseggiato vicino. Suo figlio però, anch'egli di 8 anni, può muoversi da solo soltanto fino alla fine della strada e viene accompagnato a scuola in macchina.

Confronta: Geo Magazin 8/10

90 minuti per scatenarsi

Correre e saltare… – i bambini lo fanno comunque? Certamente, ma in genere già quelli della scuola dell'infanzia e, a maggior ragione, quelli della primaria si muovono comunque troppo poco. **Provate ad osservare per quanti minuti vostro/a figlio/a corre, salta o si scatena?** Circa 90 minuti? Perfetto, perché dovrebbe essere esattamente così!

Le basi del movimento e dello sport vengono gettate proprio nel periodo dell'infanzia. Per tale motivo i bambini necessitano di spazi liberi in cui misurare le loro forze, superare le prove di coraggio, imparare a cadere, anche se si sporcano o si fanno dei lividi. Inoltre, i bambini che praticano sport subiscono in genere meno incidenti dei bambini più pigri, pur essendo esposti a maggiori pericoli. **L'attività motoria ha numerosi effetti vantaggiosi: riduce l'aggressività, rafforza le capacità di socializzazione, oltre al senso dell'equilibrio e alla percezione del proprio corpo. I bambini che si muovono molto diventano più sicuri di sé, meno soggetti allo stress e rimangono snelli,** evidenziando spesso anche un miglior rendimento scolastico.

Per imparare dei nuovi movimenti, ci vuole molto tempo. È necessario ripeterli molte volte fino a quando si è in grado di controllarli bene. **Con il passare del tempo, i movimenti si fanno poi più veloci e precisi, infine avvengono in automatico.**

Ad esempio, la maggior parte dei bambini è in grado a cinque anni di stare in punta di piedi, saltare a lungo su una gamba, fare la capriola all'indietro, afferrare una palla da diverse altezze o lanciarla con una rincorsa verso un obiettivo.

Non gettare nulla di nascosto!

Adoro la maggior parte delle cose che mi appartengono: i miei vestiti, i miei giocattoli, ricordi... non farle sparire a mia insaputa, perché non avrò più fiducia in te. Smistiamo insieme ciò che va gettato anche se a volte dobbiamo discuterne a lungo. Allora capirò che forse i bastoncini, le conchiglie, la sabbia ecc. dovrò lasciarli davanti alla porta di casa o sul balcone o che qualche oggetto è proprio necessario regalarlo, venderlo ad un mercatino delle pulci o semplicemente gettarlo tra i rifiuti ...

Giocattoli che favoriscono il movimento: una corda per saltare, un elastico lungo, fazzoletti o palle da giocolieri, una monoruota, una palla per saltare, un rullo di equilibrio, una bici, un monopattino, un trampolino, una slitta, i pattini, i trampoli, un aquilone, un materassino gonfiabile, il volano, le bocce, i gessetti con cui disegnare sull'asfalto le caselle del gioco della campana, palloncini e tanti altri ancora.
Numerose proposte di giochi in casa o all'aperto nei seguenti libri:

Proposta di lettura:
Ci sono gli orsi in Africa? *Satomi Ichikawa, Ed. Babalibri. Meto abita con la sua famiglia in un piccolo villaggio della Savana. Un giorno arriva una bambina con un orso di peluche ...*
Io … Jane; *Patrick McDonnell e C. Cartolano, Ed. Il Castoro. La piccola Jane adora esplorare la natura, arrampicarsi sugli alberi, vivere con gli animali. Si sente parte di un mondo grande e bellissimo, un mondo da amare e da proteggere. Il suo sogno? L'Africa.*
Caro parco; *Emanuela Nava, Chartusia. Guidati da Lia e Francesco, due bambini avventurosi, i piccoli lettori intraprendono un viaggio alla scoperta delle meraviglie della natura.*
La vita segreta dell´orto; *Gerda Muller e I. Riva Macerata, Ed. Babalibri. Sofia è una bambina di città, ma trascorre tutte le sue vacanze in campagna dai nonni, che hanno un orto meraviglioso dove crescono ortaggi di ogni sorta.*
La casa dei suoni; *Claudio Abbado, Ed. Babalibri. Claudio Abbado racconta ai ragazzi la sua passione per la musica e spiega loro con semplicità e chiarezza quali sono gli strumenti che compongono un'orchestra, a quali famiglie appartengono.*

Continua a pag. 43

Un paio di giorni con papà

Per i bambini può trattarsi di un'esperienza del tutto speciale se papà si occupa di loro un fine settimana oppure sette o più giorni. Perché? Perché altrimenti spesso è la mamma l'interlocutrice dei figli che li accompagna dal mattino, quando si svegliano, fino al bacio della buonanotte. Anche se sono presenti entrambi i genitori, spesso accade che sia le femmine sia i maschi si rivolgano nella maggior parte dei casi prima di tutto alla mamma.
Pertanto per i bambini, quando all'improvviso papà si occupa di loro 24 ore su 24, quando egli organizza la giornata con i piccoli e intraprende qualcosa insieme a loro, è una sensazione di vita completamente diversa.

"Ora lo faccio io!" Le piccole faccende domestiche

Già a cinque anni Nelson Mandela badava agli animali della sua famiglia, raccoglieva del cibo, imparava a pescare il pesce e a combattere con i bastoni. Di certo non ci si aspetta così tanto dai bambini qui da noi, ma assumersi qualche piccola faccenda domestica farà senz'altro bene. I bambini apprendono molto, acquisiscono fiducia in se stessi e si sentono parte importante della famiglia. Se non siete sicuri che vostro vostro piccolo sia già abbastanza grande, provate: **spesso i bambini sono molto più abili di quanto si possa pensare.** Può darsi che il vostro piccolo non sia proprio entusiasta della vostra idea. Il vostro atteggiamento positivo sarà la chiave del successo. Con il "Piano delle faccende domestiche" a pagina 42 potrete pianificare i lavori *(per la descrizione ved. pag. 43)*

- ➔ All'inizio il piccolo non dovrebbe assumersi troppi incarichi. Pensate a quali potrebbe portare a compimento e sceglietene uno o due.
- ➔ Attenzione, il compito non dovrebbe costituire alcun pericolo per il piccolo!
- ➔ Pensate anche a ciò che vorreste che faccia: passare l'aspirapolvere in cameretta, spolverare i mobili del salotto? In tal modo l'aiuto sarà prezioso per voi e ragionevole per il piccolo.
- ➔ Se desiderate che un compito sia svolto alla perfezione, fatelo voi stessi, perché potrebbe essere troppo per vostro piccolo.
- ➔ La prima volta, mostrategli come si fa. Accompagnatelo e incoraggiatelo anche le successive 2-3 volte, affinché lo impari bene. In genere ci vuole molta pazienza; quando si impara qualcosa di nuovo, ci vuole più tempo. E il risultato non sarà subito perfetto!
- ➔ Successivamente, verificate ad intervalli sempre meno frequenti se il lavoro è stato svolto fino in fondo. Se non è così, invitate il piccolo a rifarlo, stavolta in maniera corretta. In questo modo egli impara a lavorare con precisione.
- ➔ Spesso è anche piacevole svolgere i compiti insieme; possono nascere delle conversazioni assai interessanti.
- ➔ Sfruttate inoltre il potere dell'abitudine, perché quando gli incarichi vengono assunti con regolarità, entrano presto a far parte della routine.
- ➔ Complimentatevi con il vostro piccolo quando avrà portato a termine il compito in modo affidabile!

Piccole faccende domestiche che possono essere svolte dai bambini tra i cinque e i sette anni:

- ➔ Passare l'aspirapolvere nella propria camera (o in una o due altre camere)
- ➔ Apparecchiare e/o sparecchiare la tavola
- ➔ Lavare e/o asciugare le stoviglie
- ➔ Caricare e/o svuotare la lavastoviglie
- ➔ Portare fuori i rifiuti
- ➔ Rifare il proprio letto
- ➔ Riordinare la cameretta
- ➔ Piegare/riporre la biancheria
- ➔ Scrivere la lista della spesa
- ➔ Sistemare la spesa
- ➔ Spolverare
- ➔ Pulire il lavandino in bagno
- ➔ Spazzare l'ingresso/il garage
- ➔ Pelare/affettare le verdure
- ➔ Ritirare la posta
- ➔ La sera preparare i propri vestiti per il giorno dopo
- ➔ Dar da mangiare al gatto (o altri animali)
- ➔ Portare a far pipì il cane
- ➔ Innaffiare i fiori
- ➔ Strappare le erbacce
- ➔ Pulire l'interno dell'auto
- ➔ Aiutare a lavare l'auto
- ➔ ...

La mia

Le istruzioni per questo albero genealogico sono a pagina 52

Nome della bambina, del bambino

Settimana dal ..... al .....

Descrizione del compito	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì

Come utilizzare il "piano delle faccende": riflettete insieme a vostro/a figlio/a su quali compiti vorrà/dovrà assumersi la settimana successiva. Inserite quindi la descirzione del compito nel giorno corrispondente del piano. Una volta completato il lavoro, il piccolo potrebbe applicare sopra l'adesivo giallo. Appendete il piano in un punto ben visibile e verificate di tanto in tanto ciò che è già stato ultimato e chò che ancora va fatto. Questo modello protà essere ricopiato per ciascuna settimana ovvero per ciascun bambino in casa.

Potrete ritagliare e incollare questi pallini (potrete anche disegnare voi stessi gli smile su pallini adesivi gialli).

Continua da pag. 38

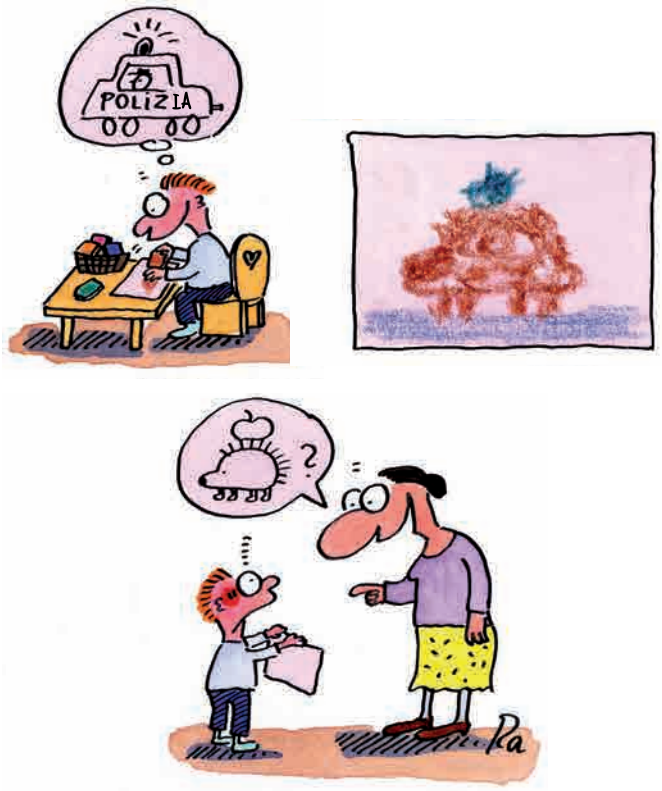
La differenza è nei dettagli

Per muoversi, spesso basta creare l'occasione ed inserirla nella quotidianità, senza grandi difficoltà, ad esempio, se possibile, andando a scuola in bici o a piedi oppure, un classico esempio, salendo le scale a piedi invece che con l'ascensore. La tabella che segue descrive lo svolgimento delle giornate delle due bambine Maia e Sofia. Dal confronto appare evidente che grazie a piccole variazioni si può trasformare facilmente una giornata di scarsa attività motoria in una giornata all'insegna del movimento.

	Maia		Sofia	
	Alzarsi, vestirsi … colazione	Ore 7.00	Alzarsi, vestirsi … colazione	
	Il papà accompagna Maia a scuola in macchina	Ore 7.45	Il papà porta Sofia a scuola in bici	15 min
	Maia ascolta l'insegnante mentre spiega	Ore 9.00	Dopo la prima ora, l'insegnante di Sofia inserisce un gioco di movimento nella lezione	10 min
	Maia gioca al gameboy in pausa nel cortile della scuola con le sue amiche	Ore 10.30	In pausa Sofia salta alla corda con le sue amiche	15 min
	La nonna va a prendere Maia in macchina	Ore 13.00	La nonna va a prendere Sofia in bici	15 min
30 min	Maia si esercita al pianoforte, poi il papà l'accompagna in auto al corso d'inglese e va a riprenderla, successivamente Maia gioca con il Playmobil con la sua amica	Ore 15.00	Sofia si ritrova con i bambini in cortile per giocare a prendersi, nel frattempo essi devono anche imbucare una lettera per la vicina, si raccontano storie e barzellette	120 min
	Maja guarda la TV	Ore 18.15	Sofia tagliuzza la verdura, apparecchia la tavola, porta fuori l'immondizia	15 min
	La famiglia siede tranquillamente a tavola, si racconta e si mangia; Maia si agita e non sta ferma a cena, vuole scatenarsi con papà	Ore 18.30	La famiglia siede tranquillamente a tavola	
	Maia legge un libro	Ore 19.30	Tutta la famiglia gioca insieme a carte	
	Maia va a dormire		Sofia legge un libro e poi si corica ...	
30 min	**Durante la giornata Maia non ha praticamente fatto movimento.**		**Oggi Sofia ha fatto attività fisica per oltre 3 ore.**	**3 ore, 10 min**

Fare i lavoretti, ballare, colorare, cantare

I bambini sono degli artisti nati. Ballare, fare teatro, suonare uno strumento, colorare, fare le formine, raccontare le storie, sono tutte forme d'espressione che essi utilizzano in modo giocoso. I genitori, i fratelli e le sorelle, i nonni ed altre persone di fiducia possono sostenerli in queste attività, ad esempio realizzando all'aperto insieme a loro delle opere d'arte meravigliose fatte di materiali molto semplici, quali i bastoncini, le foglie, i sassolini e i fiori, oppure procurandosi un chilo d'argilla per fare delle forme sul tavolo da cucina. Sarete sorpresi di quanti oggetti divertenti potranno nascere e quanto i bambini si divertiranno con l'argilla. Inoltre si può inventare insieme una storia su argomenti quotidiani, pensando ad esempio dopo la lettura ad alta voce su come potrebbe andare a finire il racconto, oppure scegliere un brano musicale e iniziare a ballare. Vi meraviglierete di quanto i bambini adorino ballare, di come siano capaci di farlo e con quanta creatività. Il ballo è un modo fantastico per creare un contatto fisico e gioioso con i bambini. Può anche darsi che i bambini possano aiutare a decorare la tavola con foglie, fiori, foto, candele, disegni fatti da loro ecc. Potreste inoltre inventare insieme una canzoncina divertente, prendendo ad esempio una melodia che conoscete bene e inventarvi un nuovo testo.
Le possibilità di dar sfogo alla creatività sono infinite. Se si è ben disposti, si noterà quanto si può imparare dai bambini e quanto tutto ciò farà bene anche a noi genitori per far rifiorire la fantasia e il gioco artistico nella quotidianità.



L'arte spazza via dall'anima la polvere depositata dalla vita di tutti i giorni.

Pablo Picasso

Non si può consumare la creatività: più la usi, più ne hai.

Maya Angelou

Imparare a nuotare – per sicurezza

Imparare a nuotare presto rappresenta per i bambini una delle principali misure di sicurezza. Nuotando essi imparano non solo la coordinazione e la resistenza, ma acquistano anche molta sicurezza quando possono nuotare liberamente in acqua alta. Molte strutture offrono dei corsi di nuoto specifici per bambini.

Dire al bambino ciò che deve fare, non ciò che non deve fare ...

Anna sta dipingendo la panchina del giardino. Egon, 5 anni, la raggiunge e osserva la panchina. Anna esclama: "Non toccare la panchina, l'ho appena dipinta!" Ma ecco che in quel preciso istante, Egon l'ha già toccata. Nella frase egli non ha affatto sentito il "non", e così accade spesso. **In una frase i bambini captano il "non" soltanto con difficoltà oppure troppo tardi.** Pertanto in genere è più vantaggioso formulare le esortazioni in modo positivo e dire esattamente cosa deve fare il bambino. Ad esempio, invece di dire: "Non toccare la panchina!", è meglio dire: **"Guarda soltanto!"**. Allo stesso modo è più efficace dire **"Vai piano!"** invece di "Non correre!", **"Fino al recinto!"** invece di "Non sulla strada!", e **"Corri più piano!"** invece di "Stai attento che cadi!", allo stesso modo **"Tieniti forte"** invece di "Stai attento a non cadere!" e **"Vorrei che dopo mangiato rimettessi in ordine la tua camera"**, invece di "Deve esserci sempre questo caos in camera tua?"

Apprezzare le cose

A volte giocando si rompe o si perde qualcosa: l'automobilina veloce, la tazza preferita, i bei pantaloni ... In genere per sbadataggine, di tanto in tanto per sfrenatezza. **Spesso i bambini sono tristi se qualcosa si frantuma, si rompe o viene smarrita.** Occorre rispettare questo dolore, anche se si tratta di qualcosa di poco importante per i genitori: "È veramente un peccato che si sia rotto il tuo pupazzetto. Capisco che ne sei dispiaciuto." In genere queste parole di comprensione aiutano subito a tranquillizzare il bambino. Può darsi che l'oggetto rotto si possa riparare. Gli oggetti smarriti o quelli che non possono essere riparati, non andrebbero subito sostituiti. In questo modo il bambino, la bambina impara ciò che vuol dire smarrire un oggetto, a starci attento e a maneggiarlo con cura. Se il bambino è molto addolorato, di certo ci sarà presto un'occasione per compensare la perdita.

Affinché gli oggetti non si rompano subito, si può prestare attenzione e valutare dei materiali resistenti già all'acquisto. Ed eventualmente acquistare secondo il motto "meno giocattoli, ma buoni". Inoltre tanti giocattoli possono anche essere realizzati a mano insieme.

Dormire, mal di pancia e innamorarsi ...

Dormire rende grandi, forti e intelligenti

Giorgio (5) e Nadia (7) sono distesi nei loro letti. Come ogni sera il papà ha letto loro una storia e, dopo il bacino della buonanotte, ha spento la luce. Tuttavia entrambi cercano di convincere papà a raccontare un'altra storia, soltanto una ancora …

Quasi tutti i genitori ne sanno qualcosa: i bambini non vogliono andare a dormire la sera e al mattino dovrebbero essere in forma per la scuola. Ma quante sono le ore di sonno effettivamente necessarie per i bambini in età scolare?
Gli esperti del sonno dicono in media 10 ore, alcuni anche di più. Se ad esempio un alunno deve alzarsi alle 6.30, dovrebbe già dormire alle 20.30.

Volete sapere di quante ore di sonno necessita vostro/a figlio/a?

Osservatelo/a durante le ferie. Quanto dorme nell'arco delle 24 ore quando può dormire a lungo? Il numero di ore corrisponderà al suo effettivo bisogno di dormire e dovrebbe essere rispettato anche durante l'anno scolastico.

Incubi

In età scolare i bambini hanno spesso degli incubi. È utile discuterne: "Cosa mai hai sognato?" Genitori e bambini potrebbero riflettere insieme su come poter gestire tali incubi; può darsi, ad esempio, che una lucetta in camera possa essere d'aiuto. Eventuali incubi ricorrenti possono indicare che il bambino non abbia potuto elaborare un evento, ad esempio un incidente o un grande cambiamento nella sua vita. In tal caso i genitori dovrebbero richiedere la consulenza di uno specialista.

I vantaggi del dormire a sufficienza

I bambini che dormono a sufficienza **sono fisicamente più in forma, meno soggetti a infezioni e più concentrati,** perché ciò che hanno vissuto e imparato durante il giorno, viene elaborato e fissato nella mente. **A tale scopo sono particolarmente importanti le ore prima di mezzanotte,** durante le quali avviene una parte fondamentale del sonno profondo. **Inoltre i bambini ben riposati sono più calmi e manifestano di rado dei disturbi della concentrazione** rispetto ai bambini che invece non dormono a sufficienza. I bambini stanchi diventano irrequieti quando devono concentrarsi, altrimenti si addormenterebbero. Inoltre i bambini che dormono a sufficienza sono **in genere più snelli,** perché sentono meno il bisogno di mangiare dolci per recuperare rapidamente le energie.

Il mio tesoro si addormenta bene e dorme senza interruzioni

Il metodo più sicuro per assicurare un buon sonno ai bambini in età scolare consiste in una **pianificazione regolare della giornata e occasioni sufficienti durante il giorno per essere attivi mentalmente e sfogarsi fisicamente. L'ora prima di coricarsi invece dovrebbe essere il più possibile all'insegna della tranquillità, ad esempio con dei giochi tranquilli, la lettura ad alta voce di un libro e altri rituali prima della nanna che aiutano a rilassarsi e a congedarsi dalla giornata che volge al termine.** Se la sera i bambini hanno possibilità di rilassarsi, a volte riaffiorano loro dei pensieri che durante il giorno sono rimasti in secondo piano. Alcune paure o preoccupazioni potranno essere impedite durante la fase di addormentamento e di sonno: la paura del buio, ad esempio, un litigio con la migliore amica, una situazione familiare opprimente o una forte pressione sul rendimento a scuola. In questi casi è importante che essi abbiano l'occasione di poter raccontare ciò che li preoccupa. **Nell'ora precedente al sonno i genitori non dovrebbero permettere invece di guardare la televisione o di giocare al computer. Le immagini che si succedono rapidamente causano una stimolazione del cervello che poi difficilmente si riesce a pacare, anche nel caso di trasmissioni specifiche per bambini.**

Papà, ho fatto la pipì a letto!

Molti genitori ne sanno qualcosa: di giorno i bambini rimangono asciutti e, in realtà, sono troppo grandi per andare a dormire con il pannolino. Ma ecco che la notte accade il misfatto: il letto è bagnato!

Fino all'età di circa cinque anni non è nulla di inconsueto. Alcuni bambini rimangono asciutti prima, altri più tardi. A volte può capitare anche a bambini che da tempo non facevano più la pipì a letto. Circa un quarto dei bambini di quattro anni fa occasionalmente la pipì a letto. Fra i bambini di sette anni ne soffre circa il dieci percento e circa ancora un percento fra gli adolescenti.

Se il piccolo ha più di cinque anni e fa regolarmente la pipì a letto, i genitori dovrebbero parlarne con il/la pediatra. In genere le cause sono fisiche e possono essere chiarite durante il colloquio e la visita medica.

Quando i bambini non hanno più fatto la pipì da mesi e poi ricominciano a farla, può darsi che siano sopraffatti mentalmente, ad esempio a causa di un trasloco, dell'inserimento a scuola, dell'arrivo di un fratellino o una sorellina, della separazione dei genitori, di una morte o altro. In tal caso vostro/a figlio/a avrà bisogno di maggiore attenzione. Osservandoli o dialogando con loro con prudenza, cercate di scoprire cosa li preoccupa. Potrete inoltre trasformare l'ora dell'addormentamento nell'ora delle coccole. Se la situazione permane, è utile ricorrere ad un aiuto psicologico.

Quale che siano le cause della pipì di notte, la situazione non è affatto semplice per i genitori che vengono svegliati nel sonno e sono costretti ad alzarsi e a cambiare le lenzuola. **Ciononostante dovreste mantenere la massima calma e reagire con comprensione. Il bambino non può farci nulla.** Sgridare e punire non possono che peggiorare il problema e causare un'ulteriore oppressione psicologica. **Fate in modo che vostro/a figlio/a abbia la sensazione di non averne colpa e che può continuare a dormire tranquillamente.**

In questi casi dovreste organizzarvi in modo tale che vostro/a figlio/a e voi stessi possiate tornare a dormire al più presto. Un coprimaterasso impermeabile impedisce che il materasso si bagni. Le lenzuola con gli angoli sono relativamente facili e veloci da togliere. La coperta del letto andrebbe sostituita con una coperta di fortuna; infine, se avete già pronto un pigiama asciutto, il bambino potrà infilarselo rapidamente.

La possibilità di utilizzare temporaneamente un pannolino dovrebbe essere discussa con un esperto: si tratta di un aiuto nella situazione concreta o sussiste piuttosto il rischio che la situazione si protragga per le lunghe? Se si opta per utilizzarlo, il bambino dovrebbe essere d'accordo, altrimenti va assolutamente rispettato il suo "no".

Può darsi che a causa di questo "problema" vi vergogniate di far dormire vostro/a figlio/a da un amico o un'amica oppure di invitare a dormire altri bambini. In genere è meglio essere sinceri e sicuri nel parlarne con gli altri genitori e dare al bambino un pannolino o un telo gommato e delle lenzuola da portare con sé.

Se notate che vostro/a figlio/a fa la pipì a letto soltanto quando ha bevuto tanto la sera, accertatevi che beva soprattutto al mattino e nel pomeriggio e poco alla sera. Può anche darsi che il letto rimanga asciutto se i bambini vanno in bagno ancora una volta prima di addormentarsi.

"Ho mal di pancia!"

In età scolare alcuni bambini soffrono spesso di mal di pancia o mal di testa. In presenza di dolori continui è necessario comunque escludere una causa organica. **Se il medico non la rileva, ciò non significa necessariamente che i dolori siano di natura psichica.** Spesso vi sono più fattori differenti in gioco: fisici, mentali e sociali. Oltre alle cause organiche, anche delle cause psicologiche come la paura, l'afflizione o lo stress possono aumentare la sensibilità al dolore. **Cosa possono fare i genitori?** Se il medico non trova delle cause organiche, i genitori dovrebbero analizzare la quotidianità del piccolo e ridurre eventuali situazioni di stress. Essi dovrebbero inoltre aiutarlo a constatare da solo quando ha meno dolore o nessun dolore, e a riconoscere i fattori a cui sono associati i suoi dolori. Cosa può fare lui stesso per ridurli? Per alcuni piccoli pazienti che soffrono di mal di pancia o mal di testa, può anche essere utile imparare un metodo di rilassamento. Se, nonostante tutto, i dolori continuano a manifestarsi, è utile rivolgersi ad uno psicologo.

Mamma, ho sete!

Quando siamo in giro, a passeggio o in viaggio in treno o in macchina, è facile che mi venga fame o sete. Ti prego, porta sempre qualcosa con te! E se viaggiamo a lungo in auto, di tanto in tanto ho bisogno di una sosta per correre e saltare , poi sarà più facile per me rimanere seduta e tranquilla.

Meglio prima che troppo tardi: a proposito del nostro corpo e dell'innamoramento

Già nella scuola dell'infanzia i bambini di cinque anni captano qua e là molte osservazioni sull'amore e sulla sessualità e pongono domande che richiedono spiegazioni brevi e chiare, a maggior ragione alla scuola primaria. Ora le femminucce e i maschietti si trovano infatti sempre più ad avere a che fare con l'argomento della sessualità in pubblico, attraverso i mass media e anche nel cortile della scuola durante l'intervallo.

Se vostro/a figlio/a non ha ancora chiesto nulla o poco, prima dell'inserimento a scuola, dovreste prendere voi l'iniziativa e stimolare la sua curiosità e il suo sapere *(ved. anche il capitolo sull'argomento "Dimmi mamma, da dove vengo?" nella 6ª Lettera ai genitori).* **Ad esempio, bisognerebbe informarlo/a sulle differenze fisiche tra uomo e donna, definire gli organi sessuali con il loro nome, informarlo/a su temi quali il concepimento, la gravidanza e la nascita, le coccole, l'amore e il rapporto di coppia.** È utile anche utilizzare la corretta denominazione degli organi, quindi il pene e la vagina. Una coppia matura dorme insieme, ha dei rapporti sessuali perché i genitori si amano. Senza ansia, apertamente, concretamente e a misura di bambino: è il modo migliore per parlare di questo argomento. Un altro argomento: Maurizio è innamorato di Mia, Lidia di Franco. **Anche all'età di cinque o sei anni ci si può innamorare sul serio e sentire le farfalle nel pancino. È normale e anche a questa età ciò può essere associato a sentimenti profondi che vanno presi sul serio.** Numerosi libri illustrati aiutano ad affrontare l'argomento:

Così sei nato tu, *4-7 anni. Una storia in rima per spiegare come nascono i bambini, di Alberto Pellai, Centro Studi Erickson. Questo libro offre a genitori e bambini uno strumento per un'educazione affettiva e sessuale efficace, scientificamente valida, ma al tempo stesso emozionante e carica di significato.*

Come nascono i bambini, *di M. Teresa Zannin, Paoline Editoriale Libri. Tenero racconto sui primi concetti di educazione sessuale: il concepimento, la gestazione, la nascita.*

Piselli e farfalline … *Son più belli i maschi o le bambine? Di Vittoria Facchini, Fatatrac. Un albo che affronta con tenerezza e ironia il tema dell'educazione sessuale.*

I bambini nascono così, *di Silvia Baroncelli, Emme Edizioni. Con bei disegni e semplici parole questo libro affronta un quesito alla volta spiegando il concepimento, l'attesa e l'arrivo di un bebè.*

Pisellino, patatina: istruzioni per l'uso, *di Michael Excoffier e Severine Duchesne, La Margherita. Per spiegare ai bambini come cambia il corpo durante la crescita e come prendersene cura, tutto in maniera molto divertente.*

Il cassetto dei tesori

Sbrigati!

"Sbrigati" è presumibilmente la frase più usata. Già al risveglio del mattino, si inizia: "Devi alzarti, altrimenti fai tardi a scuola." "Sbrigati, devi mangiare in fretta, altrimenti il tuo amico non ti aspetta." Un giorno ho tenuto il conto: per 23 volte ho ordinato ai bambini di sbrigarsi! I bambini che al mattino vogliono ancora sistemare con tutta calma il loro album di figurine o preparare ancora qualcosa da mangiare per il loro peluche, proprio non ce la fanno. Mio figlio maggiore, 10 anni, ad esempio, durante il tragitto dalla tavola della colazione in bagno, aveva dimenticato ciò che voleva fare (ovvero ciò che io volevo che facesse: lavarsi i denti). Ha un ritmo diverso dal mio. Non conosce affatto la fretta. Mio figlio minore, 8 anni, deve scoprire il mondo. Lungo il tragitto per incontrare i suoi compagni di scuola, osserva ogni fiore che cresce ai margini della strada e vuole conoscere il nome di ogni uccello che canta, un compito difficile per le persone come me che non hanno pazienza e sono iperpuntuali. Un giorno una frase di mio figlio maggiore mi ha fatto capire che non possiamo continuare così. Dopo che avevo urlato per l'ennesima volta "Sbrigati", mi ha guardato infastidito e ha detto: "Mamma, non riesco ad essere veloce come te, al mattino sono ancora stanco. Con il tuo brontolare rovini la vita agli altri." Forse bisogna arrivare agli estremi per riuscire a capire: 1. La mia forza non è sufficiente per adempiere alle infinite attività. 2. I miei bambini prima o poi mi odieranno, se continuo così. 3. Nemmeno a me piace incitarli sempre. Ho eliminato dunque il comando "Sbrigati" dal mio vocabolario e ho notato che utilizzavo invece altre formulazioni: "Se ora non ti vesti, la scuola inizierà senza di te."

Ho cambiato la mia tattica di nuovo, di recente al mattino mi alzo 20 minuti prima e pianifico più tempo per avere una riserva. Se il mio piccolo si ferma per osservare un uccellino, lo guardo come con grande stupore scopre le cose di cui non mi ero mai accorta. Ad esempio non sapevo che proprio sulla nostra rampa d'uscita aveva fatto il nido una cinciallegra, perché fino ad allora ero sempre passata di corsa. Mio figlio invece è una persona che si accorge delle piccole cose e si interessa ad ogni minimo dettaglio.

Non voglio nascondere nulla. È estremamente faticoso seguire i suoi ritmi. Ci sono giorni in cui ci riesco e mi accorgo che la calma di mio figlio viene trasmessa a me, e ci sono altri in cui potrei impazzire, perché tutto pesa su di me e ho la sensazione di perdere il controllo. Tuttavia, a conti fatti, devo dire che conviene. Anche la mia vita corre meno velocemente quando riesco a seguire il ritmo dei miei figli. Perché chi vive di corsa e pensa sempre al futuro, si perde molte cose.

Di recente ho perso un appuntamento perché mio figlio minore voleva suonarmi un brano nuovo con la chitarra. Alla fine ci siamo scatenati e abbiamo ballato e cantato felici a più non posso nella sua cameretta.

Cfr.: Succede solo a me? di Daniela Stohn, pubblicato nella rivista Brigitte n. 13, 2014

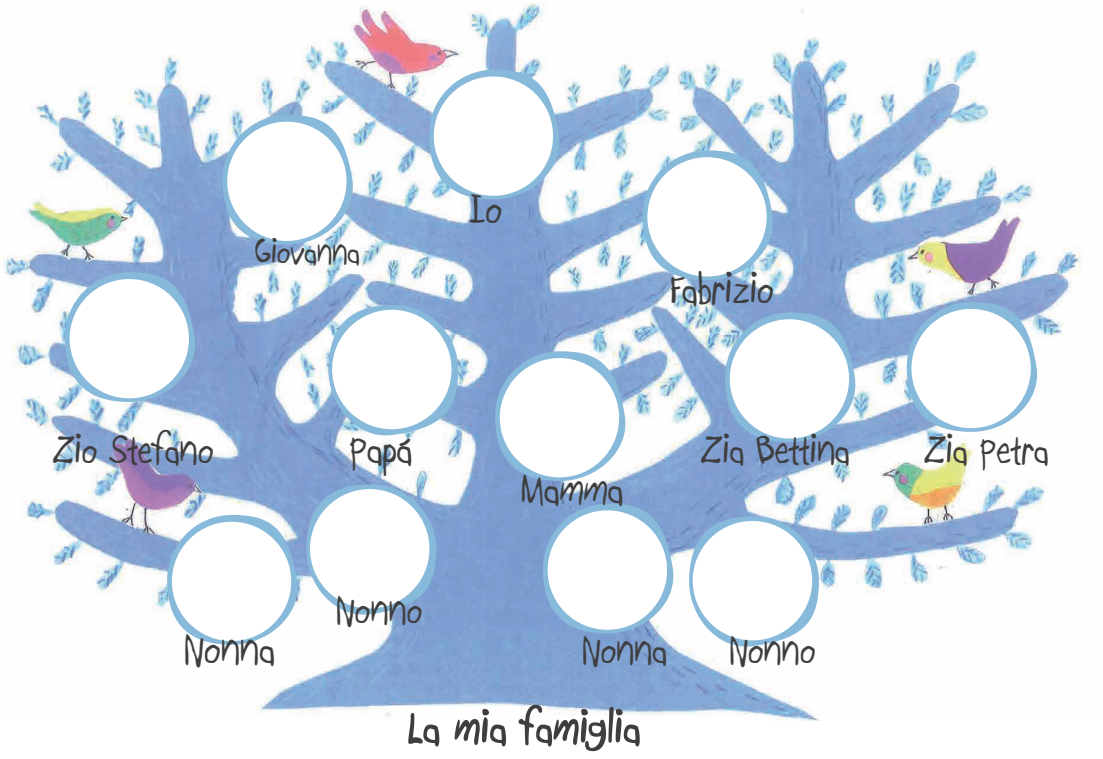
Ma la nonna è la mamma del papà?

Disegnare un albero genealogico

Chi è il papà del papà? La bisnonna è la nonna della mamma? E la zia Giorgia, anche lei è figlia del nonno? E cosa significa essere "parenti"? **I bambini sono molto interessati e desiderosi di sapere da dove vengono e chi appartiene alla loro famiglia. Ciò dà loro sicurezza.** In alcune famiglie è tutto molto chiaro e semplice, in altre è un po' più complicato. In genere i bambini amano capire i legami e riportarli in un'immagine, talvolta scoprendone anche di nuovi.

Al centro di questa Lettera ai genitori troverete un modello di albero genealogico. Potrete ritagliare i cerchi, incollarli, dotarli di foto o inserire i nomi. Otterrete così il vostro albero genealogico personale. Può darsi che esistano anche delle persone care che non sono parenti ma che vengono considerate membri della famiglia, ad esempio una madrina o un vicino di casa ... o, perché no, il gatto di famiglia? E perché non appendere poi l'albero genealogico su una parete della cameretta?

Proposta di lettura:
Il grande grosso libro delle famiglie, *di Mary Hoffmann, Lo Stampatello. C'è chi ha un sacco di fratelli e sorelle, e zii e zie e cugini, e nonni e nonne, e bisnonni e bisnonne... Ma c'è chi viene da famiglie piccolissime. Si può essere una famiglia anche solo in due.*
Una giornata speciale; *Amaltea, Ed. Lo Stampatello. Sofia, Anna e Vladi hanno conosciuto i loro genitori quando avevano cinque, tre e due anni. Come è possibile? Perché non sono nati dalla pancia della loro mamma? Un libro che parla di adozione.*
Una mamma e basta; *Francesca Pardi e Ursula Bucher, Ed. Lo Stampatello. A casa di Camilla sono in tre: lei, sua mamma e il cane Gimmy. Come per tutti, la sua è la famiglia più bella del mondo, eppure un giorno la supplente le assegna un compito veramente impossibile: Disegno il papà che vorrei avere...*



Al centro della Lettera ai genitori trovate l'albero genealogico da ritagliare.

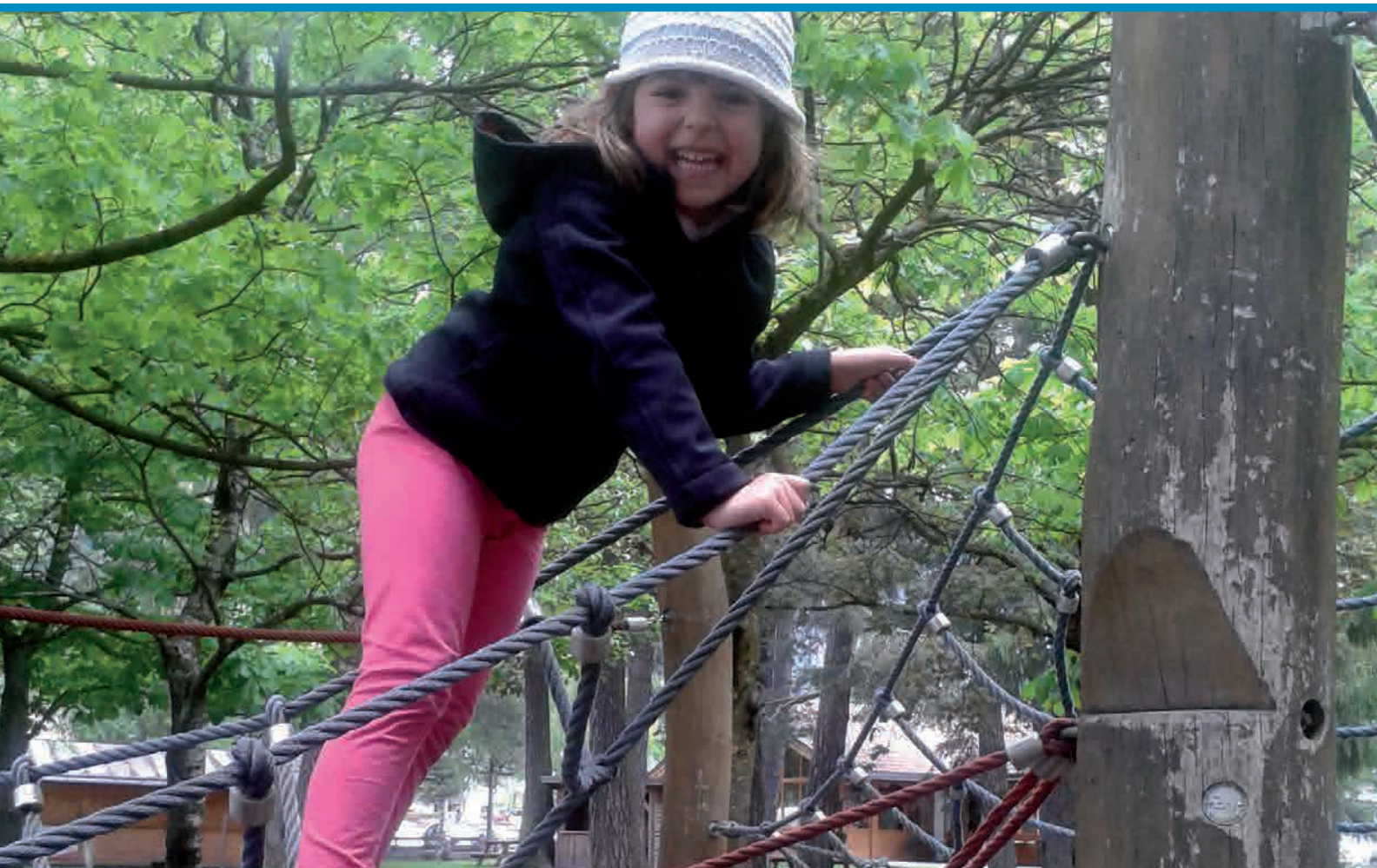
Cosa è consentito ai bambini in età scolare?

Buono a sapersi

"Papà, papà, oggi vado a fare la spesa! Oggi faccio la spesa da solo!" urla Giacomo. Suo papà Paolo ci pensa: a dire il vero, per principio egli vorrebbe sostenere il bisogno di autonomia del proprio figlio, ma lasciarlo attraversare la strada non proprio sicura per raggiungere il mercato settimanale? E con quanti soldi? "Ehm, Giacomo, non sei ancora troppo piccolo per andarci?" "Ma no, Anna viene con me! E compreremo un sacco di cose buone!"

Giacomo è speranzoso! Spesso ha accompagnato i suoi genitori a fare grandi spese e ora vorrebbe provarci da solo. **I bambini vogliono e devono misurarsi nella loro quotidianità e nel loro contesto e fare le proprie esperienze.** Soltanto in questo modo essi saranno in grado di valutare le proprie capacità e possibilità ma anche di riconoscere ed evitare rischi e pericoli.

Per contro però, a seconda dell'età e dello stadio di sviluppo, essi percepiscono solo limitatamente i rischi e i pericoli che incombono e possono finire anche in situazioni pericolose. **Pertanto, in molti casi, è necessario che i genitori li tengano sott'occhio. Essi conoscono il livello di sviluppo fisico, mentale e psicologico del/la proprio/a figlio/a e sanno dunque ciò che il piccolo è in grado di fare e ciò che ancora è troppo difficile per lui.** Alla fine Paolo, il papà di Giacomo, ha scritto insieme a lui una piccola lista della spesa. Giacomo e Anna sono andati a piedi al mercato settimanale vicino e hanno guardato per ben tre volte, a destra e a sinistra, se passavano delle macchine prima di attraversare la strada. Inoltre hanno portato a casa quasi tutte le provviste; soltanto i rapanelli non li hanno trovati perché "è ancora troppo presto", ha detto loro la contadina.



Da quale età e cosa è consentito ai bambini?

A partire da quale età posso consentire a mio/a figlio/a di andare a fare la spesa da solo/a?
A partire dal settimo anno d'età vostro/a figlio/a può effettuare piccoli acquisti per la famiglia o per sé ad esempio con la paghetta o con i soldi che si è guadagnato, sempre in rapporto alla sua età. Riflettete e pensate bene se è in grado di affrontare da solo/a il traffico stradale fino al negozio e se può portare la spesa a casa. Per entrambe le cose potrete allenarvi insieme prima.

Quando i genitori sono responsabili dei loro figli?
In linea di principio i genitori sono responsabili dei loro figli. Pertanto dovrebbero sempre sapere dove essi si trovano. Se vostro/a figlio/a causa un danno a persone o cose, ne rispondete voi in veste di genitori, se ad esempio avete violato il vostro obbligo di sorveglianza.

A partire da quale età si possono lasciare i bambini a casa da soli?
A partire dall'età scolastica potrete iniziare ad allenare il vostro piccolo a "stare da solo". All'inizio potrete lasciarlo per un breve lasso di tempo, ad esempio per circa 10-20 minuti. Se tutto va bene, potrete estendere il periodo della vostra assenza. In ogni caso adottate delle misure di sicurezza:

- Comunicate a vostro/a figlio/a l'orario in cui ritornerete e rispettatelo!
- Dovreste anche essere sempre raggiungibili al telefono.
- Discutete insieme di ciò che dovrebbe fare se ha paura o se succede qualcosa di imprevisto. Nel migliore dei casi, vostro/a figlio/a potrà andare da una vicina/un vicino di cui entrambi vi fidate.
- Vostro/a figlio/a deve sapere che in nessun caso si può aprire la porta a degli estranei. Parlatene insieme e spiegategli come deve comportarsi se suonano alla porta o se suona il telefono.
- Un bambino piccolo non dovrebbe prepararsi il cibo da solo, né dovrebbe utilizzare da solo, in nessun caso, i fornelli o altri elettrodomestici (ferro da stiro, asciugacapelli, ventilatore, mixer, affettatrice ecc.) né armeggiare con acqua bollente o con il bollitore.
- Assicuratevi di aver riposto fiammiferi, accendini, medicinali, detergenti e altri oggetti pericolosi in un luogo sicuro.
- Vostro/a figlio/a non dovrebbe chiudersi dentro. Non chiudetelo/a nemmeno voi da solo/a in casa a chiave. In caso di pericolo, il piccolo deve poter uscire in fretta dall'appartamento.
- **Posso incaricare i fratelli maggiori della sorveglianza dei più piccoli?**
  Se un bambino è già sufficientemente grande e responsabile, potrete incaricarlo di accudire il fratellino per un breve lasso di tempo, ma non sovraccaricatelo. Pensate bene se la situazione è sicura, quanti bambini può tenere sott'occhio il più grande e se quest'ultimo è in grado di imporsi. In caso affermativo, chiedetegli se se la sente di assumersi la responsabilità di accudire i più piccoli. Cercate di essere raggiungibili al telefono e chiedete ad una vicina se può intervenire in caso d'emergenza. In ogni caso la responsabilità è sempre vostra.
- **I bambini dei vicini possono accudire mio/a figlio/a?**
  Può darsi che una bambina, un bambino dei vicini voglia fare da "babysitter". L'affidamento della sorveglianza ad altri minori (vicini, fratelli di amici ecc.) è ammesso soltanto dopo averne discusso con i loro genitori. Anche in questo caso la responsabilità è vostra.
- **E se trasporto altri bambini in macchina?**
  È consentito portare in macchina soltanto tanti bambini quanti sono i posti a sedere ammessi nella propria automobile. Se i bambini hanno meno di dodici anni e misurano meno di 150 cm, è d'obbligo utilizzare degli appositi seggiolini per bambini e allacciare le cinture a tutti i bambini. Nei viaggi in auto la responsabilità

dei passeggeri spetta sempre al conducente. In caso di incidente, i passeggeri sono assicurati dall'assicurazione obbligatoria RC del proprio veicolo o di chi ha causato l'incidente.

➔ **Cosa succede quando porto con me altri bambini per delle gite o in vacanza?**

In caso di gite più lunghe o viaggi di vacanza, spetta a voi, in ogni caso, l'obbligo di sorveglianza per i bambini che viaggiano con voi. Discutete prima con i loro genitori sulle regole e le condizioni da osservare. Informatevi sulle caratteristiche particolari del piccolo ospite (allergie, malattie ed esigenze d'ogni tipo). Assicuratevi che i genitori del piccolo siano sempre raggiungibili. Anche voi dovreste esserlo sempre. Se i bambini hanno meno di 14 anni, la legge prevede che abbiate con voi una dichiarazione sulla quale la questura dichiara che siete stati autorizzati dai genitori/tutori a viaggiare con i bambini.

Si ringrazia il Garante per l'infanzia e l'adolescenza per il contributo a questo testo.

Il quadernetto in caso d'emergenza

Foto

Nome
Data di nascita
Via/n
CAP/Luogo di residenza

Numeri telefonici importanti

Numero d'emergenza polizia
Guardia medica

112

Avete domande sullo sviluppo del vostro bambino o su temi educativi?

Gli esperti del Telefono genitori sono lieti di fornirvi una consulenza gratuita; basta telefonare o inviare un'e-mail!

Tel. 800 892 829
da lunedì a venerdì, ore 9.30-12.00 e 17.30-19.30
consulenza@telefonogenitori.it

eltern telefon
telefono genitori
telefonn geniturs
free call
800 892 829

In caso d'emergenza, contattare le seguenti persone:

Madre: numero tel. fisso/cellulare _____

_____

Padre: numero tel. fisso/cellulare _____

_____

Nonni _____

Medico di base/pediatra _____

Medico curante _____

Vaccinazione anti-tetano effettuata il: _____

Gruppo sanguigno: _____

Aspetti particolari/patologie croniche

- Asma bronchiale si ☐ no ☐
  Farmaci
- Diabete mellito tipo I si ☐ no ☐
- Epilessia si ☐ no ☐
- Allergie si ☐ no ☐

Fattori scatenanti:: _____

Farmaci: _____

Con il rosso si sta, con il verde si va …

Muoversi nel traffico in sicurezza

Claudio è arrabbiato. In realtà conosce perfettamente la strada per andare dal suo migliore amico. I suoi genitori insistono però nel seguirlo ad una determinata distanza per vedere se si muove sicuro nel traffico stradale.

I bambini in età prescolare e nella prima età scolare si sentono subito sopraffatti dalle molteplici situazioni che si presentano nel traffico stradale. **Anche solo a causa della loro piccola statura, in molti casi manca loro lo sguardo necessario d'insieme e spesso non vengono visti. C**on le loro gambine corte devono fare più passi per attraversare la strada e quindi ci impiegano più tempo. Inoltre, essi vedono e sentono ancora in modo diverso; ad esempio non sono in grado di riconoscere i pericoli che si avvicinano lateralmente come invece possono farlo gli adulti "con l'angolo dell'occhio". Inoltre non riescono ancora ad attribuire con certezza un rumore alla direzione da cui esso proviene. **I bambini reagiscono poi più lentamente rispetto agli adulti, sono più spontanei e possono distrarsi più facilmente.** Spesso pensano: "Se io vedo la macchina, anche lei mi vede!" **Per questo motivo è importante ricordar loro sempre come ci si comporta correttamente nel traffico stradale, in modo casuale ma regolarmente, finché non diventa una routine.**

INFORMAZIONI E SUGGERIMENTI

- Se possibile, si raccomanda di utilizzare soltanto dei punti di attraversamento sicuri, anche se ciò comporta una piccola deviazione.
- Come esempio per i vostri bambini, non dovreste mai attraversare con il rosso. Potete spiegar loro il semaforo anche dal punto di vista del conducente di un'auto.
- I bambini dovrebbero capire che bisogna sempre fermarsi, guardare a sinistra, poi a destra, poi di nuovo a sinistra prima di attraversare la strada. **Inoltre è importante cercare il contatto visivo con il conducente della macchina per capire più facilmente le sue intenzioni.**
- Il bambino dovrebbe sapere che anche nei punti di attraversamento più sicuri, come ad esempio sulle strisce pedonali o al semaforo, deve stare molto attento. Eventualmente si può segnalare l'intenzione di attraversare la strada anche con un gesto della mano.
- Prendendo ad esempio altre persone presenti nel traffico stradale, gli si può spiegare quale comportamento è sicuro e quale invece non lo è: "Guarda, quella signora ha attraversato la strada senza nemmeno guardare; poteva essere pericoloso!"
- **I bambini tra i cinque e i sette anni non sono ancora in grado di valutare correttamente i rischi,** soprattutto quando vanno in bici (ci riusciranno in genere appena intorno ai 14 anni). Per questo motivo dovrebbero essere sempre accompagnati da adulti o andare sul marciapiede. La legge lo consente se la bicicletta non supera i 110 cm di lunghezza, i 50 cm di larghezza e i 135 cm di altezza. Allenatevi con vostro/a figlio/a a percorrere e a frenare sul marciapiede o su strade poco trafficate. I freni e la luce della bici dovrebbero funzionare alla perfezione, i bambini dovrebbero indossare sempre un casco e utilizzare le piste ciclabili esistenti. Inoltre, dove possibile, dovrebbero attraversare le strade anche con la bici soltanto ai semafori o sulle strisce pedonali.

"A volte ho la sensazione che dovremmo lasciare i bambini in casa affinché le automobili possano giocare all'aperto. È assurdo!"
Angela, Bolzano

"Dal punto di vista della sicurezza, le mie figlie erano molto diverse quando andavano in bicicletta. Alla grande, Petra, è sembrato subito semplice. I primi anni andava sempre sul marciapiede. Abitiamo a Bolzano dove il traffico è piuttosto pericoloso. Quando è diventata più grande, le abbiamo permesso di andare sulla strada davanti a me, in modo che potessi vedere come si comportava. Ho avuto subito la sensazione che si sentisse sicura. Anita, la piccola, ha impiegato molto di più ad andare in bici e, anche dopo, ho avuto per molto tempo la sensazione che non fosse proprio sicura. È andata a lungo sul marciapiede, anche se non ne era sempre entusiasta. E poi, dove possibile, accanto a me sul lato del marciapiede."
Aaron, Bolzano

Oggi è il giorno più bello della mia vita – Non posso mai fare qualcosa di bello:

"Mamma, oggi è il giorno più bello della mia vita!", si sente a gran voce al parco giochi. Gianni sta saltando sull'enorme tappeto elastico. Quando più tardi non gli viene concesso il gelato, urla: "Non mi dai mai niente di buono, mai, mai, mai!" Per i genitori non è facile sopportare questo tipo di situazioni. Una giornata trascorre piacevolmente, il bambino è contento, ma poi, se qualcosina va storto, ecco che piange e urla. I bambini vivono nell'istante presente che regala loro momenti di pura felicità e, subito dopo, di grande disperazione. I genitori non dovrebbero farsi destabilizzare da questo tipo di reazioni. Essi non devono sentirsi responsabili di tutto. Possono essere soddisfatti di essere riusciti ad organizzare una bella giornata insieme e possono chiedere al piccolo: "Abbiamo trascorso una giornata così bella. Ora non ti prendo un secondo gelato, basta. Cos'altro puoi fare per stare di nuovo meglio?"

Fumetti, cioccolata & co.

La prima paghetta

Il piccolo portafoglio di Luca, sette anni, è quasi sempre vuoto. Non appena riceve la sua paghetta, la spende subito. Perché Luca investe su tutte le persone a lui più care. Al suo miglior amico regala un gelato, alla cara nonna un piccolo peluche, alla sorellina una bellissima palla colorata che la piccola desiderava da tanto. A volte concede qualcosa anche a se stesso. Non appena ha del denaro, lo spende; se non lo ha, non importa. Tina (6) invece è molto risparmiosa. Accumula e risparmia la sua paghetta. A volte esce con l'intenzione di comprarsi qualcosina, ma in genere torna a mani vuote e con il portafoglio pieno.

I bambini della stessa età possono assumere comportamenti assai differenti gli uni dagli altri. Il fattore che li accomuna è la paghetta che ricevono e su cui possono decidere liberamente se e come spendere. **La paghetta consente ai piccoli di allenarsi a gestire il denaro.** Attraverso gli svariati oggetti che comprano con la paghetta, essi acquisiscono la percezione di ciò che è molto o poco, di ciò che è costoso o economico. Possono decidere da soli: cosa voglio comprare? Per quanto tempo devo risparmiare per poter realizzare il mio sogno? E capiscono che il denaro va suddiviso, altrimenti finisce subito senza che uno se ne accorga. Non appena i bambini si interessano al denaro, in genere alla scuola dell'infanzia o a quella primaria, si consiglia di mettere loro a disposizione un po' di denaro che potranno utilizzare per loro stessi. Questo perché **chi impara già da piccolo a capire cos'è il denaro e a come maneggiarlo, più avanti in genere è in grado di gestirlo meglio.**

INFORMAZIONI E SUGGERIMENTI

- Parlate con vostro/a figlio/a del denaro, di che cosa significa e da dove proviene. Fare la spesa per esempio può essere un'occasione per parlare del costo dei vari prodotti.
- Fate capire a vostro/a figlio/a che anche voi avete dei desideri e dovete risparmiare o aspettare del tempo prima di soddisfarli. Saper aspettare finché i desideri vengono soddisfatti è un requisito importante per il futuro successo nella gestione del denaro e nella vita all'interno della nostra società consumistica.
- L'ammontare della paghetta varia a seconda della situazione familiare e delle condizioni di vita, oltre che da ciò che il bambino desidera o può acquistare. Per i bambini tra i cinque e i sette anni si consigliano tra i 50 centesimi e i 2 euro a settimana.
- Se non siete sicuri dell'ammontare, consultatevi con gli altri genitori che conoscete nel vostro contesto. Una somma scarsa è sempre meglio di una troppo generosa, perché stimola i bambini a riflettere bene su come spendere il denaro.
- La paghetta dovrebbe essere sempre data, a prescindere dal fatto che il bambino si sia comportato bene o male. Non dare la paghetta non rappresenta un metodo educativo appropriato. Eventualmente i bambini possono guadagnarsi altri soldini se svolgono dei compiti particolari.
- In linea di massima i bambini dovrebbero poter fare ciò che vogliono della paghetta. Tuttavia, i primi anni, è utile consigliarli con ragionevolezza, perché essi devono appena imparare ad ambientarsi nella vita economica: confrontare i prezzi, eventualmente aspettare un'offerta più conveniente e valutare se ciò che essi desiderano oggi urgentemente può attendere ed essere ancora allettante la settimana successiva. Inoltre devono imparare ad abbandonare l'idea di un acquisto che superi la somma di denaro contenuta nel loro portafoglio.
- Occorre inoltre continuare ad applicare le regole stabilite in famiglia, anche in relazione alla paghetta, ad esempio nessun dolciume prima dei pasti, anche se il bambino l'ha acquistato con la propria paghetta.
- Non date a vostro figlio, vostra figlia subito degli euro aggiuntivi se è già al verde prima della rata successiva. Discutete insieme su come è potuto succedere e su come si può evitare questo "stato di emergenza" la volta successiva.
- Come per la maggior parte delle cose, anche nella gestione del denaro i bambini imparano dai loro modelli. Pertanto le mamme e i papà dovrebbero riflettere ed essere consapevoli di come gestiscono il denaro dinanzi ai loro figli.

"Da noi fare la spesa è diventata una routine ben programmata: a casa, insieme a mia figlia Ida di 6 anni verifico ciò che ci serve e lo dettiamo a mio figlio Jörg di 7 anni che scrive la lista della spesa. Una volta giunti al supermercato, i bambini prendono il carrello dove metto a sedere il più piccolo. Poi Ida e Jörg prendono gli alimenti controllando anche i prezzi e le confezioni, se possibile riciclabili. Ida sa già fare i conti a mente; lei ha il compito di sommare e stimare quanto costerà circa il tutto. Alla cassa i bambini mi aiutano a deporre tutto sul nastro e a turno possono pagare e contare se il resto è giusto, pur sempre con un mio piccolo aiuto. In questo modo i bambini hanno un compito, imparano a pianificare, a scegliere e a gestire con attenzione il denaro. Inoltre si rendono conto che molto denaro va speso per i beni essenziali e che dunque non sempre ci si può permettere molto altro. Adoriamo fare tutto questo insieme."
Margareth, Appiano

La permuta dei denti

Attorno al sesto anno d'età crescono dietro agli ultimi molari da latte i primi denti permanenti, spesso senza che i genitori se ne accorgano. Quasi in contemporanea inizia la permuta dei denti e cadono gli incisivi da latte. Durante la permuta i denti sono particolarmente a rischio di carie. Allo stesso tempo la disponibilità dei bambini a lavarsi i denti in questa fase è scarsa. Tuttavia, proprio in questo periodo, è necessario pulire regolarmente i denti con un dentifricio a base di fluoro e osservare un'alimentazione sana e povera di zuccheri. Anche una visita di controllo ad intervalli regolari dal dentista permette una sana crescita della dentatura. Una funzione importante per lo sviluppo ...

Mangiare insieme

I pasti condivisi rappresentano delle ottime occasioni per scambiare quattro chiacchiere. Si viene a sapere come sta l'altro, si mantiene un dialogo, anche quando i figli crescono e vanno sempre più per la loro strada. Questo tipo di contatto a tavola conferma ai bambini che si è presenti, che ci si interessa a loro. Spesso inoltre i pasti danno l'opportunità di "portare a tavola" i problemi. Può darsi che non si riesca sempre a mangiare insieme; a volte il papà ha una riunione, a volte la mamma ha un appuntamento, oppure il bambino, la bambina è da un amico. Tuttavia, vale la pena fare in modo che nel complesso vi siano regolarmente dei pasti condivisi. E affinché il pasto si trasformi effettivamente in un'occasione di dialogo, va valorizzato togliendo ogni possibile disturbo come la lettura di giornali, le telefonate, i giochi al cellulare e la televisione o la radio in sottofondo.

Mi tieni in braccio?

Ora sono già abbastanza grande ma a volte mi piace ancora se mi sposti con dolcezza una ciocca dal viso, mi abbracci o mi tieni in braccio. Allora mi sento protetta e al sicuro e sento che mi vuoi bene e che sei presente. Il tuo contatto fisico mi aiuta soprattutto quando sono triste, ho paura o dolori. A volte invece non mi piace tanto, allora posso dirtelo o fartelo capire?

Come nasce la fiducia in se stessi ...

"Ti prego, mostrami come si fa!"

Beatrice, 6 anni, si è cimentata in un puzzle difficile… Da mezz'ora è concentrata sul puzzle, ma sta per perdere la pazienza perché ha difficoltà a trovare i pezzi giusti. Quando sua mamma le passa accanto, dice: "Non ce la faccio proprio!"

Tutti i genitori desiderano che i loro figli sviluppino una sana fiducia in loro stessi, che siano indipendenti e soddisfatti, che riescano nella vita e che sappiano affrontare le sfide. Ma come nasce la fiducia in sé? Come imparano i bambini a superare le difficoltà, a farsi coraggio e ad impiegare le loro forze per affrontare le piccole e grandi sfide nella loro vita? E come possiamo noi, in veste di genitori, contribuire a questo sviluppo? **Spesso non sono i grandi eventi significativi a dare il via ad uno sviluppo positivo, bensì i tanti piccoli momenti di ogni giorno ad avere un effetto decisivo su ciò che i bambini e futuri adolescenti penseranno di se stessi, su ciò che si sentiranno in grado di fare e su come gestiranno ciò che viene preteso da loro.** La mamma di Beatrice, ad esempio, ha varie possibilità per reagire. Osserviamo quali effetti ha ciascun comportamento della mamma:

1ª possibilità: La mamma va da Beatrice, si siede accanto a lei e le dice: "Non è affatto difficile. Vieni, ti aiuto. Guarda, qui c'è un pezzo che si incastra alla perfezione …"

2ª possibilità: La mamma va da Beatrice, si siede accanto a lei e le dice: "Hai scelto un puzzle veramente difficile; ci vuole molta pazienza ma ce la farai sicuramente. Ti mostro un trucco …, guarda è un po' più facile se cominci dal bordo … cerchiamo prima i pezzi che formano il bordo … così … chiamami quando hai finito il bordo e poi continuiamo!"

In entrambi gli esempi la mamma è in buona fede e vuole aiutare la propria figlia. Nel primo esempio, tuttavia, trasmette a Beatrice inconsapevolmente la sensazione che, in primo luogo, il problema non è difficile e, in secondo luogo, che lei non è capace di risolverlo da sola.

Nel secondo esempio la mamma si comporta esattamente al contrario. **Trasmette a Beatrice la sensazione che lei vuole affrontare qualcosa di difficile e che è capace di raggiungere il suo obiettivo.** Le propone una possibilità per continuare nell'intento. In tal modo Beatrice apprende, innanzitutto, che sua madre ha fiducia in lei e, con il tempo,

che lei stessa è in grado di affrontare un compito difficile da sola.
Un altro esempio. Diego, 7 anni, torna a casa turbato. Ha litigato con il suo migliore amico Francesco e ha paura di perderlo a causa del litigio. Come potrebbe reagire il papà?
1ª possibilità: Il papà consola Diego; dopodiché telefona alla mamma di Francesco. Subito scopre che anche Francesco ne soffre e che entrambi i ragazzi sarebbero contenti di fare la pace. Il papà riferisce a Diego che è tutto a posto e che Francesco non è più arrabbiato con lui.
2ª possibilità: Il papà consola Diego e riflette insieme a lui su come egli può gestire la situazione. Diego vorrebbe scrivere una lettera a Francesco e suo padre lo aiuta. Poi il ragazzo si reca subito da Francesco e infila la lettera nella cassetta della posta. Il giorno dopo Francesco trova la lettera e ne è molto contento; telefona a Diego e gli chiede se vuole venire da lui a giocare.
Che cosa impara Diego dalle reazioni di suo padre? Nel primo esempio egli capisce che in caso di problemi può rivolgersi a lui, il quale poi li risolve. **Nel secondo esempio egli apprende, a misura di bambino e con un piccolo aiuto, che egli stesso è in grado di gestire questo tipo di situazioni e di ricucire un rapporto dopo un litigio.**

La fiducia in sé nasce da un senso di appartenenza, dal credere nelle proprie capacità e nel sapere che i nostri sforzi sono preziosi e vengono apprezzati.

Jane Nelsen

Fiducia in se stessi, che cosa significa?

Chi ha fiducia in sé, ha meno difficoltà a rapportarsi con gli altri e/o a gestire le crisi nel corso della vita. In ogni caso nessuno ha "sempre" fiducia in sé; ogni persona vive delle situazioni o dei momenti in cui si sente insicura e dubita di sé.
Da che cosa si capisce però che un bambino ha fiducia in sé? Ad esempio dal fatto che sta bene con se stesso, accetta i propri punti deboli ed errori, dal fatto che parla bene di sé, ritiene di essere capace di fare qualcosa e affronta i compiti con curiosità e ottimismo, dal fatto che è estroverso, equilibrato e non si fa scoraggiare dai piccoli insuccessi.

"Dai, che ce la fai!"

Se vostro figlio è già capace di allacciarsi le scarpe da solo, lasciateglielo fare, anche se ci mette un po' di più. E se vostra figlia riesce a stare in equilibrio su un tronco d'albero, non tenetele più la mano. Proteggerli troppo rende i bambini dipendenti, pigri e timorosi, perché viene loro trasmessa la paura degli adulti. Un bambino a cui da piccolo non è stato permesso di arrampicarsi, più avanti non saprà fino a che punto sarà in grado di farlo. Non ha sviluppato nessuna percezione in tal senso. Vale la pena concedere ai bambini degli ambiti in cui sperimentare, anche se per comodità essi si lamentano o scoppiano a piangere quando non ci riescono. **Tentare dona la percezione di ciò che è fattibile e di ciò che è pericoloso, oltre a rafforzare la fiducia del bambino nelle proprie capacità.** Dunque: "Te la senti di farlo? Allora vai!", eventualmente accompagnato dalla vostra mano che gli infonde sicurezza.

"Sai che l'hai fatto proprio bene?"

"Non criticare è già mezza lode", è il motto educativo di molti nonni. Si sa che le lodi sono importanti e motivanti. **Farsi degli apprezzamenti, riconoscersi e lodarsi reciprocamente è una specie di fertilizzante per l'anima e lo spirito.**

Quando i bambini hanno fatto qualcosa di buono, occorre reagire con stupore, gratitudine o semplicemente alzando il pollice, sorridendo in segno di approvazione o con una pacca sulle spalle.

Il riconoscimento va manifestato soprattutto verso le azioni concrete rispetto alle quali i bambini s'impegnano: ad esempio quando hanno portato a termine un nuovo compito, hanno accettato una sfida o si sono comportati bene a livello sociale o con saggezza. "Bravo, perché hai letto una storia a tua sorella." "Fantastico, hai studiato diligentemente e ora hai ottenuto un buon voto nel compito di matematica!", "Ottimo, hai già iniziato a spolverare."

I bambini costruiscono la propria autostima in primo luogo attraverso le proprie esperienze d'ogni giorno. È dunque importante farli sperimentare e mostrare loro di essere considerati e presi sul serio. In tal modo essi possono essere orgogliosi di sé e di ciò che hanno fatto. Non necessitano di chissà che lodi se riescono in qualcosa, né di essere eccessivamente compatiti se qualcosa va storto.

Quando è inteso correttamente, il riconoscimento dona loro fiducia nell'affrontare nuove situazioni. Se invece vengono lodati in modo esagerato senza motivi particolari, ciò può far sì che essi evitino le sfide – se sono già così bravi, non è necessario che si sforzino – oppure che non si sforzino perché sanno che vengono comunque lodati.

La nostra fiducia nel sapere che il bambino intraprende il proprio percorso verso l'indipendenza, il nostro supporto e le lodi che vengono dal cuore rappresentano per lui una stazione di rifornimento da cui può continuamente attingere forza e gioia per ogni giorno a venire. I genitori possono anche chiedere: "Hai visto che ci riesci? Che sensazione hai?" In questo modo i bambini notano che sono riusciti in qualcosa e imparano infine a gioire da soli di un loro successo.

Non sempre va tutto liscio. A volte ci vogliono anche delle critiche nell'educazione. Le critiche devono servire ad imparare qualcosa per il futuro. Come per il riconoscimento, anche sotto questo aspetto è necessario concentrarsi su comportamenti concreti. "Ehm, questo compito a scuola non è andato bene. Quale pensi ne sia il motivo? Cosa potresti fare invece la prossima volta?" "Mi fai arrabbiare quando prendi così in giro tuo fratello!"

Prima l'essenziale

Una vecchia professoressa doveva tenere una lezione sulla pianificazione intelligente del tempo per un gruppo di imprenditori ed imprenditrici. Osservò con tutta calma i suoi studenti, poi prese una brocca gigantesca in vetro da sotto la cattedra e la pose con cautela davanti a sé. Prese una dozzina di pietre grandi circa come delle palle da tennis e le inserì con cura, una dopo l'altra, all'interno della grande brocca, finché non arrivò al bordo; non vi era più posto per altre pietre. Allora alzò lentamente lo sguardo e chiese ai suoi studenti: "È piena la brocca?" Tutti risposero: "Sì". Attese quindi un paio di secondi e chiese nuovamente: "Sul serio?" Poi sparì di nuovo sotto al tavolo e tirò fuori un bicchiere pieno di ghiaia. Con cura distribuì sulle pietre più grosse la ghiaia che raggiunse il fondo della brocca. La professoressa alzò di nuovo lo sguardo e chiese al pubblico: "La brocca è piena?" Questa volta i suoi studenti iniziarono a comprendere la sua rappresentazione. Uno di essi rispose: "Probabilmente no!" "Bene!", rispose la professoressa. Sparì nuovamente sotto il tavolo e questa volta estrasse un secchio pieno di sabbia. Con attenzione la versò nella brocca. La sabbia riempì gli spazi fra le pietre grandi e la ghiaia. Quindi chiese nuovamente: "È pieno il recipiente?" Questa volta gli studenti risposero in coro senza esitazione: "No!"

"Bene", disse la professoressa. Prese poi un annaffiatoio da sotto la cattedra e riempì la brocca fino al bordo. Alzò quindi lo sguardo e chiese: "Quale aspetto importante possiamo dedurre da questo esperimento?"

Un'imprenditrice rispose: "Se nella brocca non avessimo inserito le pietre più grosse per prime, non ci sarebbero state mai tutte dopo." "Esatto", rispose la professoressa: "Quali sono le pietre più grosse nella vostra vita? La vostra salute? La vostra famiglia? I vostri amici? La realizzazione dei vostri sogni? Fare ciò che più vi piace? Continuare ad imparare? Difendere una causa? Rilassarvi? Prendervi del tempo ...? O qualcosa del tutto diverso? Ciò che conta sul serio è collocare le pietre più grandi al primo posto nella propria vita! Se ciò non avviene, si corre il pericolo di non farcela … nella propria vita. Se ci si concentra prima sulle piccole cose, si trascorre la propria vita con le piccolezze e non si ha più tempo a sufficienza per le cose importanti nella propria vita. Non dimenticate pertanto di porre a voi stessi la seguente domanda: "Quali sono le pietre grandi nella mia vita?" Quindi, inserite prima queste nella brocca della vostra vita!"

Autore ignoto

La fiducia in sé nasce da un senso di appartenenza, dal credere nelle proprie capacità e dal sapere che i nostri sforzi sono preziosi e vengono apprezzati

Jane Nelsen

Allo stesso modo in cui si impara meglio a scrivere scrivendo, a leggere leggendo e a fare di conto facendo di conto, partiamo dal principio secondo cui l'indipendenza e il senso di responsabilità si sviluppano al meglio attraverso un comportamento autonomo e responsabile.

Falko Peschel

Forse un giorno diventerò una cantante lirica

Di tanto in tanto penso al lavoro che vorrei fare da grande: l'eroe, l'investigatore, il pilota, la cantante lirica, l'archeologa ... molte professioni mi sembrano interessanti. Ti prego di ascoltarmi quando ti spiego i miei piani e rifletti insieme a me sugli aspetti positivi di questi mestieri, su quale aspetto sia più adatto per me, sulla formazione necessaria per diventarlo … In questo modo imparo già tante cose sui vari mestieri.

Sapevate che …

… nei periodi di cambiamento vostro/a figlio/a necessita di particolare attenzione? Ad esempio, all'inizio o alla fine delle vacanze estive o dell'anno scolastico, quando la famiglia trasloca, il bambino entra in una nuova sezione di bambini alla scuola dell'infanzia o inizia la scuola primaria ...

… in tali periodi occorre accertarsi che per il bambino la situazione cambi il meno possibile?

… ciò vale in particolare nei periodi di crisi, ad esempio se i genitori si separano, quando all'improvviso iniziano a scarseggiare le finanze, una persona cara si trasferisce o muore?

In tali casi può essere utile

- preparare il bambino alla nuova situazione, ad esempio parlando con lui dei cambiamenti imminenti e dei pensieri, delle gioie e delle paure che ne derivano, oppure, ad esempio, andando a vedere in concreto la zona della futura casa per conoscerla un po' prima dell'effettivo trasloco;
- essere disponibili quando il bambino desidera parlare della nuova situazione o se ha bisogno di essere consolato;
- concedergli del tempo; i cambiamenti e i sentimenti correlati devono prima essere elaborati. Spesso ciò dura molto di più di quanto si possa pensare nella nostra epoca in cui tutto corre velocemente.

Se nei periodi di cambiamento o di crisi i figli vengono accompagnati con amore e comprensione, è più facile per loro superarli; ciò li renderà inoltre più forti e sicuri di sé.

Quando i bambini manifestano comportamenti "particolari"

Timidi o spassosi?

Osservandoli, si nota subito come i bambini possono comportarsi in maniera diversa gli uni dagli altri. Alcuni sono in genere divertenti, altri piuttosto seriosi, altri ancora amano muoversi all'interno del gruppo, altri preferiscono giocare da soli, completamente immersi nel loro mondo. Allo stesso tempo, tutti i bambini hanno in sé tutti questi aspetti. In determinate situazioni essi appaiono piuttosto timidi, in altre sono molto coraggiosi, in alcune forse più spassosi, in altre ancora sono molto seriosi. Per i genitori ed altre persone di fiducia è consigliabile farci caso e osservare bene i molteplici aspetti del bambino.

Alcuni bambini assumono già alla scuola dell'infanzia **un** ruolo, ad esempio quello del pagliaccio o della bella statuina. Ciò può avere vantaggi ma anche svantaggi:

→ **Comportamento spassoso e appariscente.** Molti bambini fanno gli sciocchini e cercano di emergere, il che può diventare problematico quando trovano poche altre alternative per attirare l'attenzione su di sé. In questi casi può essere utile andare a fondo e capire i motivi di tale comportamento. Spesso il comportamento migliora quando gli si dedica più attenzione nei momenti in cui è più tranquillo. Anche condividere delle attività, ad esempio praticare uno sport, cucinare e leggere ad alta voce, possono aiutarlo.

→ **Comportamento silenzioso e timido.** La timidezza può far parte della personalità del piccolo oppure può rappresentare soltanto una fase che insorge, ad esempio, quando egli si trova di fronte ad una nuova sfida. La timidezza costituisce uno svantaggio soprattutto quando il bambino non osa fare tante cose che in realtà gli piacerebbe fare. I genitori possono cercare di rafforzare la sua autostima, chiedendogli

come sta, ascoltandolo con attenzione, incoraggiandolo, guardandolo quando si cimenta in qualcosa di nuovo (e desidera farlo), appassionandosi e divertendosi insieme, senza mai deriderlo. **Egli dovrebbe disporre di molto spazio e di svariate occasioni per vivere piccoli successi, possibilmente però senza spingerlo in situazioni per le quali non si sente ancora pronto.** Se vostro figlio, vostra figlia tende a isolarsi, potreste sempre invitare a giocare di tanto in tanto degli amici gentili e disponibili. Maggiori sono le possibilità di fare delle esperienze positive a contatto con altri bambini, più essi acquistano sicurezza in sé.

- **Comportamento particolarmente sensibile.** È sorprendente quanti bambini (dal 15 al 20% circa di tutti i bambini) siano particolarmente sensibili. Piangono facilmente, si spaventano subito, si offendono subito o se la prendono personalmente. Comportandosi in tal modo, essi diventano spesso oggetto di scherno da parte degli altri bambini. Mamme e papà dovrebbero mostrare comprensione verso il proprio piccolo, senza però proteggerlo troppo. Ad esempio la mamma o il papà possono dire: "Capisco che per te sia faticoso in questo negozio rumoroso. Ma ora dobbiamo fare la spesa; a casa poi saremo di nuovo tranquilli." A volte i bambini irrequieti sono bambini particolarmente sensibili. Organizzare una giornata in modo chiaro, con degli intervalli di riposo e delle opportunità di ritirarsi in cameretta, è particolarmente importante per i bambini sensibili, così come lo è trascorrere molto tempo all'aperto.
- **Comportamento impositivo.** Una spiccata disponibilità a correre dei rischi può trasformare i bambini in brillanti sportivi, scienziati ecc. oppure creare loro una mole di problemi. I genitori dovrebbero riflettere sui motivi di un tale comportamento. Il bambino necessita forse di più attenzione? Più movimento? Si annoia? Quando la pericolosità della situazione aumenta e insorge sempre più di frequente, a causa dell'emissione di adrenalina può scattare anche una certa dipendenza dal rischio. In questi casi è necessario ricorrere ad un aiuto professionale.
- **Comportamento violento.** Un comportamento di tipo aggressivo e violento va fermato immediatamente, in qualsiasi caso. I genitori possono aiutare il proprio figlio, la propria figlia a trovare altre possibilità per gestire i sentimenti di ira, rabbia o ardore, parlandone insieme, andando a correre ecc. Si può anche riflettere e valutare se il piccolo non sia troppo sotto pressione, non soffra di stress o abbia vissuto egli stesso delle situazioni di violenza. Ricercatene le cause e aiutate vostro figlio, vostra figlia a modificare il suo comportamento.

Quando i bambini "rubacchiano"

Negli ultimi tempi Giulia era spesso a casa di Francesco a giocare. Suo padre Giovanni cominciò a notare che dopo essere stata dall'amichetto, Giulia aveva sempre dei giocattoli nuovi. Quando un giorno le chiese se fosse stato Francesco a regalarglieli, lei rispose: "Mhm." Dopo una serie di domande senza successo, risultò che Giulia aveva sottratto di nascosto l'automobilina e anche tutti gli altri giocattoli. Giovanni, stupito, si chiese: perché lo fa? Cosa devo fare ora?

Prima o poi, la maggior parte dei bambini "rubacchia" qualcosa. In genere ciò accade nel periodo dell'inserimento scolastico o durante l'adolescenza. **I motivi sono molteplici.** In primo luogo, i bambini si rendono conto e comprendono bene soltanto a partire dai quattro, cinque anni, che qualcuno può "possedere" qualcosa e che non glielo si può sottrarre. In questa fase i bambini imparano anche delle "abilità" molto impegnative quali "mentire", "rubare" e "negare" qualcosa. In genere si tratta di una fase che passa presto.

Quando un bambino viene "scoperto", i genitori dovrebbero farglielo notare con calma, spiegargli bene che rubare è sbagliato e quindi discutere sul singolo episodio. Che cosa ha preso, a chi, perché e che cosa desidera fare con il "bottino"? Da queste domande si ricavano in genere i motivi che vi sono dietro: può darsi che il piccolo rubi degli oggetti che fra coetanei sono importanti ma che egli stesso non possiede? Oppure per dimostrare agli amici il proprio coraggio? Una simile azione può celare anche il desiderio di appartenere ad un gruppo o il bisogno di maggiore attenzione e dedizione. Alcuni bambini "rubano", ad esempio, proprio nel periodo in cui nasce il loro fratellino o la loro sorellina e si sentono un po' trascurati. Anche quando i bambini prendono di nascosto del denaro dal portafoglio dei genitori, in genere non si tratta del denaro in sé, bensì piuttosto del bisogno di dedizione o di una forma di ribellione a fronte di una situazione difficile.

Insieme al piccolo, i genitori dovranno cercare di trovare una soluzione al problema. Egli dovrebbe partecipare in prima persona e aiutare a risolvere la questione. Giulia, ad esempio, potrebbe riportare i giocattoli a Francesco e scusarsi (accompagnata dal papà o dalla mamma). È una soluzione di gran lunga più benefica di una punizione. **Qualora, ciononostante, continuasse spesso a "rubacchiare" degli oggetti, potrebbe trattarsi di una ricerca nascosta d'aiuto che distoglie dai problemi effettivi.** In tal caso i genitori di Giulia non dovrebbero vergognarsi di ricercarne a fondo i motivi, anche con il supporto di un esperto.

Tratta un uomo per quello che può e dovrebbe essere e diventerà quello che può e dovrebbe essere.

Johann Wolfgang von Goethe

Quando i bambini continuano a manifestare comportamenti anomali …

Può darsi che conosciate situazioni simili:

- ➔ Vostro/a figlio/a ha spesso attacchi di rabbia e difficilmente lo/a si riesce a calmare.
- ➔ Vostro/a figlio/a reagisce spesso con fare distratto o richiede sempre molta attenzione.
- ➔ Ai pasti o prima della nanna insorgono sempre discussioni e lotte di forza.
- ➔ Il bambino si comporta in modo molto riservato, non si integra nel gruppo ed è orientato soprattutto verso gli adulti.
- ➔ I parenti, conoscenti o anche gli insegnanti alla scuola dell'infanzia non comprendono tali comportamenti e ritengono che dobbiate imporgli più limiti.
- ➔ Altri bambini, e i loro genitori, evitano i rapporti con vostro/a figlio/a perché insorgono continuamente delle gravi situazioni di conflittualità.

Non tutti questi comportamenti rappresentano un segnale d'avvertimento; alcuni bambini assumono di tanto in tanto un comportamento rude per imporre la loro volontà, causando litigi. Se tuttavia i comportamenti "anomali" perdurano per settimane, i genitori non possono evitare di ricercarne ostinatamente le cause, perché nessun bambino si comporta così senza motivo. E spesso un comportamento anomalo e continuativo non svanisce, ma può invece consolidarsi. **Tuttavia, le cause sono talmente varie che non esiste una soluzione modello. Le seguenti domande, ad esempio, possono aiutare a capire:** Cos'è cambiato nella vita del bambino? In che cosa è impegnato attualmente di più? Cosa mi risponde quando gli chiedo i motivi del suo comportamento?

Di seguito alcuni suggerimenti che possono portare a delle giuste conclusioni.

Il comportamento "anomalo" dipende forse ...

... da circostanze esterne? Ad esempio, dal fatto che il bambino non si senta a proprio agio con i compagni della scuola dell'infanzia o della scuola primaria?

... oppure dal fatto che la sua alimentazione non sia varia?

... da una situazione familiare difficile? Ad esempio, i genitori hanno problemi di coppia? Essi stessi assumono un comportamento rude nei confronti del bambino? Il piccolo subisce violenza o assiste ad episodi di violenza in famiglia? In tali situazioni è assolutamente importante che i genitori ricerchino aiuto e provvedano a proteggere il bambino.

... dagli obiettivi d'educazione dei genitori? Se ad esempio, è importante per loro che il/la loro figlio/a sia indipendente e capace di imporsi, può darsi che insorgano continuamente delle situazioni in cui la bambina, il bambino si renderà antipatico/a o sfiderà i genitori o altre persone.

... dal fatto che la vita dei nostri figli sia sempre più frenetica e impegnativa? Con i vari corsi nel tempo libero, ma anche cellulari, giochi al computer, televisione ecc. i bambini vengono sovraccaricati di stimoli. Alcuni hanno difficoltà ad elaborare tali stimoli e reagiscono con irrequietezza e sempre meno attenzione.

... dal fatto che il bambino faccia troppo poco movimento?

....da un grande cambiamento avvenuto nella vita del bambino? Un trasloco, la separazione dei genitori, un incidente, la nascita di un fratellino o di una sorellina o un evento simile?

… dal fatto che i suoi genitori non gli diano un orientamento e lo lascino da solo in situazioni difficili e che pertanto egli si senta sopraffatto? Porre dei limiti, accompagnare i bambini nelle situazioni più impegnative e offrire loro sostegno, lo si può imparare, ad esempio nei corsi per i genitori o richiedendo la consulenza di specialisti *(ved. Elenco degli indirizzi).*

… oppure dalla scarsa autostima? In tutti i bambini si nasconde un'anima sensibile. I bambini che si comportano in modo rude, talvolta hanno una scarsa stima di sé e pensano di dover dimostrare di essere superiori agli altri, perlomeno fisicamente o cercano di proteggersi attraverso un tale comportamento.

… dal fatto che al momento i genitori si comportino diversamente dal solito? Ad esempio sono particolarmente impegnati in qualcosa?

… da un'insufficiente esperienza sociale del bambino? Alcuni bambini non riescono a valutare bene gli sguardi, i gesti e i comportamenti di altre persone e si sentono trattati ingiustamente o attaccati per ogni piccolezza.

… da motivi di tutt'altra natura?

In ogni caso si tratta sempre di analizzare a fondo i possibili motivi, eventualmente anche con l'aiuto di persone di fiducia o esperti, e poi di intervenire. Al contempo occorre considerare anche i lati positivi del bambino. Quali caratteristiche positive possiede? In quali ambiti è particolarmente dotato? Cosa ama fare? Gli piace stare nella natura, gli piace ed è capace di accudire gli animali? Oppure anche: come posso aiutare mio/a figlio/a a controllarsi?

Per i genitori non è sempre facile stare dalla parte del bambino, capirlo e sostenerlo soprattutto quando il suo comportamento viene criticato dall'ambiente circostante. Per il bambino è molto consolante percepire che i genitori hanno comunque fiducia in lui e che la situazione si risolverà.

Nei periodi particolarmente difficili può essere utile l'intervento di una zia, uno zio, dei nonni o di altre persone di fiducia che intraprendono regolarmente un'attività con il bambino e che si mostrano comprensivi e disponibili al dialogo.

Credo che la valutazione di sé, l'amor proprio, avere la percezione di sé e degli altri, vadano appresi, come ogni lavoro.

Ruth Cohn

Un nuovo "fratello", una nuova "sorella"

Se il nuovo fidanzato di mamma ha già dei figli

Paola e Romina, entrambe di 6 anni, sono amiche del cuore. Ciononostante, di recente si osservano reciprocamente con sguardo scettico. La mamma di Romina e il papà di Paola si sono innamorati l'uno dell'altra circa un anno fa. Il primo incontro con le bambine è stato un insuccesso. Romina si è ritirata nella sua casetta sull'albero in giardino, mentre Paola sedeva accanto al papà e considerava la fidanzata di papà assolutamente più brutta della mamma. Ora, un anno dopo, la mamma di Romina e il papà di Paola vivono insieme. Ogni domenica Paola va da loro e ci rimane fino a martedì. Le "sorelle" amano giocare insieme nella casetta sull'albero. Nel frattempo Paola ha fatto amicizia anche con la mamma di Romina. "Domenica sera prepara sempre l'impasto per la pizza, poi noi bambine possiamo farcire le pizze; ci divertiamo un sacco!"

Il nuovo compagno della mamma, la nuova compagna del papà e i loro figli sono persone nuove che ora appartengono alla famiglia e rappresentano per i bambini un enorme cambiamento nella loro vita. Mentre per l'arrivo di un bebè tutta la famiglia ha tempo diversi mesi per prepararsi, per le nuove famiglie costituite (definite anche famiglie "allargate") è diverso. Se i due partner hanno già dei figli, può accadere che i più grandi divengano i più piccoli, i figli unici vengano spodestati e che il maggior numero di femmine o di maschi venga invertito, il tutto senza il tempo di prepararsi a lungo. E in genere i "nuovi" non sono dei simpatici bebè, ma già piccole personalità che all'improvviso bisogna chiamare "fratello" o "sorella". L'armonia fra i bambini dipende da svariati fattori. È importante, ad esempio, quanto tempo essi trascorrono insieme, come i genitori si comportano con i bambini, quanti anni hanno i bambini, di che sesso sono, in quale posizione si trovano nella sequenza dei fratelli e anche dalla simpatia spontanea che ciascuno può provare. **Finché il nuovo intreccio di fratelli risulti stabile possono passare mesi o persino anni.** Paola e Romina ora vanno molto d'accordo, ma talvolta litigano ancora. Ad esempio, quando la sera litigano mentre fanno la pizza, la mamma di Romina ordina ad entrambe di andare a pensare nelle loro camerette. Romina grida allora arrabbiata: "Tu sei la MIA mamma e non la SUA!" Spesso tra questi bambini il problema è del tutto diverso da ciò che sembra in apparenza. La conflittualità può nascondere il tentativo di affermare la propria posizione all'interno della famiglia oppure di ottenere una dimostrazione d'amore dai genitori, oppure ancora scoprire da che parte sta la mamma. Essa ha compreso il messaggio

di Romina, ovvero "Da quando Paola abita da noi, nulla è più come prima. Hai meno tempo per me. Stai ancora dalla mia parte?" Romina ha bisogno di tante piccole dimostrazioni del fatto che l'amore dei suoi genitori naturali non sia affatto cambiato a causa della nuova situazione familiare. Inoltre deve sapere che è normale se a volte non le piace Paola. **Per loro è importante inoltre percepire che tutti i bambini della nuova famiglia hanno pari importanza, che vengono presi tutti sul serio allo stesso modo e che non ci sono preferenze o rifiuti nei confronti di nessuno.** Dopo la pizza Romina suggerisce: "Vogliamo giocare al "Gioco dell'oca"? Ora finalmente abbiamo un numero sufficiente di giocatori! È un bene che Paola sia con noi!" Non necessariamente i "nuovi" fratelli e sorelle devono divenire amici del cuore. È importante invece che essi abbiano rispetto gli uni degli altri e che siano in grado di risolvere i conflitti. Se ci riescono, si tratta anche di un importante contributo al loro sviluppo sociale. Se permangono situazioni di incompatibilità e conflitto è bene parlarne con gli esperti e farsi aiutare.

INFORMAZIONI E SUGGERIMENTI

- Siate consapevoli di quale cambiamento sta vivendo vostro/a figlio/a a causa della nuova tipologia di famiglia e osservate attentamente come lo affronta.
- Concedete a voi stessi e al/la vostro/a partner del tempo sufficiente per adattarvi alla nuova situazione. I sensi di colpa derivanti dalla separazione e dall'insicurezza nei confronti del/la proprio/a bambino/a possono far sì che ciascun genitore presti particolare attenzione a ciò che prova il proprio figlio, la propria figlia; è del tutto normale all'inizio. Considerate inoltre che i conflitti che possono permanere tra papà e mamma originari possono richiedere altra pazienza e mediazione. Fondamentale è evitare che questi conflitti ricadano sui figli *(vedi Lettera ai genitori n. 6)*.
- Date ai bambini il tempo di relazionarsi secondo i loro ritmi personali. Con correttezza e disponibilità ad ascoltare le loro preoccupazioni, rafforzerete i rapporti tra fratelli/sorelle.
- Oltre ai momenti in cui è insieme tutta la famiglia, pianificate anche il tempo necessario per ciascun genitore di stare insieme da solo con i propri figli. Prendetevi consapevolmente del tempo per ciascun bambino, ciascuna bambina. È importante che ognuno da solo riceva molta dedizione e non "soccomba nella massa".
- Coinvolgete sin dall'inizio i bambini nell'allestimento dell'appartamento e nella stesura delle regole di famiglia.
- Assicuratevi che la suddivisione dei compiti in casa sia equa e giusta.
- Se i litigi diventano una costante, ricercate insieme ai bambini la vera causa ed elaborate insieme delle soluzioni possibili.
- Ricordate sempre che costituite tutti un nuovo contesto di relazioni e che anche il/la nuovo/a partner è un arricchimento per i vostri figli, anche se alcune cose si svolgono ora in maniera completamente diversa rispetto alle vecchie abitudini.
- Non appena tutti si sono abituati un po' alla nuova situazione, è utile che anche il/la nuovo/a partner intraprenda regolarmente qualcosa anche con il/la figlio/a dell'altro/a. Anche in questo caso intraprendere delle attività insieme ed essere disposti ad ascoltare le idee e i suggerimenti del bambino rappresentano uno strumento importante per consolidare il rapporto. Nello specifico, occorre dedicare particolare attenzione ai figli che non vivono quotidianamente nella nuova famiglia, bensì ad esempio soltanto nel fine settimana.

Essere genitori, essere coppia

"I sette segreti di un rapporto felice"

Perché i rapporti di coppia sono a volte così difficili? Perché alcuni rapporti hanno successo e altri sono sempre lì lì per rompersi? E cosa si può fare per rendere stabile e felice un rapporto nel lungo termine? John M. Gottman, psicologo esperto di rapporti di coppia e relazioni familiari, ha studiato a lungo questi quesiti e ha trovato delle risposte. Secondo lui, **esistono sette "segreti" che possono influire positivamente e a lungo sui rapporti di coppia:**

1. Le coppie felici conoscono perfettamente il mondo del/la partner. Conoscono gli eventi più importanti accaduti nella sua vita e cercano di mantenersi aggiornati sugli attuali sviluppi e cambiamenti. "Lei" sa, ad esempio, se "lui" va d'accordo o meno con la sua responsabile oppure qual è la sua marmellata preferita. "Lui" sa che per "lei" è importante avere sempre perfettamente in ordine i suoi documenti e con quale collega ha difficoltà a relazionarsi. Ciascuno si interessa degli obiettivi, dei timori e delle speranze dell'altro, chiede di tanto in tanto che cosa lo preoccupa o lo entusiasma sul serio, mantenendo viva la gioia di considerare interessante il/la proprio/a compagno/a sempre come fosse la prima volta.

2. La tenerezza e l'ammirazione rappresentano inoltre due elementi importanti nei rapporti d'amore riusciti. Avere sempre presente e apprezzare i lati positivi del partner e mostrare tenerezza e ammirazione rafforzano e completano i rapporti. Se, ad esempio, un partner accenna ad un argomento di cui l'altro si sta occupando in quel momento, accetta con piacere le sue manifestazioni d'affetto o tiene conto di ciò che gli piace, l'altro si sente accettato e approvato.

3. La tenerezza consolida fortemente il legame emozionale. Non si tratta di grandi manifestazioni di romanticismo in situazioni speciali, bensì di mostrare reciprocamente ogni giorno e con piccoli gesti attenzione, amore, umorismo e sostegno: a colazione, andando insieme a fare la spesa, tornando a casa la sera. Le attenzioni positive dovrebbero manifestarsi circa cinque volte tanto quanto un comportamento critico o negativo.

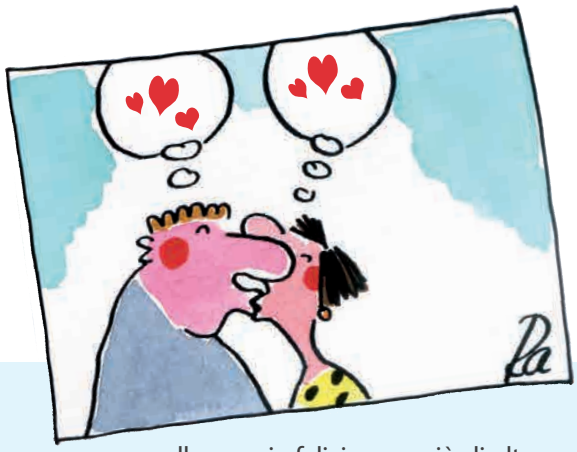
4. Nei rapporti di coppia esistono sempre dei pareri diversi: come spendere il denaro? Chi deve fare cosa in casa? Spesso i due punti di vista possono convivere, spesso però è necessario anche prendere delle decisioni. In questi casi talvolta è l'uomo che deve impegnarsi di più, cercando di prendere sul serio la partner e i suoi punti di vista, coinvolgendola alla pari nel processo decisionale, condividendo la sua opinione. **I rapporti in cui ciò avviene, in cui entrambi i partner hanno un approccio di rispetto l'uno nei confronti dell'altro e si fanno influenzare reciprocamente, si sviluppano più serenamente e "funzionano" meglio.**

5. Il modo in cui vengono affrontati e risolti i problemi riveste un ruolo fondamentale nei rapporti. Parlare subito di ciò che non va, scegliere un "approccio delicato", sono le ricette segrete nei conflitti. I partner dovrebbero esprimere i loro sentimenti e bisogni e spiegare chiaramente ciò che desiderano (e non ciò che non vogliono). I

messaggi in prima persona (ved. Lettera ai genitori n. 4) aiutano ad esporre i desideri in maniera chiara, gentile e comprensibile. Durante una discussione conflittuale può insorgere un'esplosione di sentimenti e stress. Se entrambi i partner sono troppo agitati da riuscire ad ascoltare veramente ciò che dice l'altro, dovrebbero interrompere il discorso, proponendo di fare una pausa e cercando dapprima di distrarsi e rilassarsi. Successivamente, in genere, i compromessi si risolvono più facilmente.

6. Alcune coppie hanno la sensazione che alcuni valori, sogni e idee semplicemente non siano conciliabili. Entrambi i punti di vista sono giustificati ma non si riescono a conciliare. **Nei rapporti felici entrambi i partner cercano di accettare, riconoscere e gestire le diversità fra di loro, in genere con una buona dose d'umorismo.**

7. Un'ulteriore colonna portante di un rapporto di lunga durata è una "cultura di coppia" condivisa che si sviluppa attraverso le abitudini, i rituali dello stare insieme e le esperienze condivise. Con il passare del tempo insorgono sempre più una "percezione del noi" e una storia passata condivisa che la coppia potrà ricordare. **Valori ed obiettivi comuni offrono ad una coppia orientamento e direzione e sono dunque importanti per un rapporto stabile.**



"Le cinque ore magiche"

Nei propri studi John M. Gottman ha scoperto un importante fattore comune nelle coppie felici: esse, più di altre, cercano di trascorrere insieme circa cinque ore alla settimana.

2 min x 5 giorni	X 5 giorni	**Congedarsi:** si raccontano in breve gli appuntamenti della giornata e si congedano con affetto.
20 min x 5 giorni	X 5 giorni	**Rivedersi**: si salutano con affetto quando si rivedono. Parlano brevemente di come è stata la giornata e si ascoltano con comprensione, senza offrire consigli o soluzioni, se non richiesti.
5 min x 7 giorni	X 5 giorni	**Ammirazione e riconoscimento:** ogni giorno trovano una o più occasioni per manifestare l'affetto e la stima reciproca, per apprezzarsi o ammirarsi con sincerità: "Hai un aspetto molto sereno." "Mi piace il tuo profumo." "Adoro vederti ridere." "Grazie per averlo fatto."
5 min x 7 giorni	X 5 giorni	**Affetto:** si trattano con amore, si accarezzano, si abbracciano, si tengono, si baciano, anche la sera prima di addormentarsi per sciogliere eventuali tensioni che si sono accumulate durante la giornata.
2 ore	fine settimana	**Incontri settimanali:** ogni settimana si concedono un momento rilassante insieme e senza stress, per mangiare, passeggiare, andare in bici ecc. Si raccontano ciò che li occupa e stimola al momento, fanno piani per il futuro o affrontano per tempo eventuali diversità d'opinione. In questo modo rimangono uniti.

In totale: 5 h a settimana

Esperienze nel mondo

Il tragitto verso la scuola

Ciò che per molti bambini è del tutto normale, per altri è una vera e propria avventura: il tragitto verso la scuola. Molti alunni affrontano percorsi insoliti e talvolta pericolosi per imparare e istruirsi:

Vertigini o no, questi alunni della provincia cinese di Guizhou possono raggiungere la scuola soltanto attraverso uno stretto passo montano. La loro scuola si trova a metà strada fra il paese e la cima della montagna. Il loro insegnante li accompagna.

Anche questo ponte in Indonesia ha visto di certo tempi migliori.

Nell'area indiana del Cachemire gli alunni devono superare qualche ostacolo. Il ponte pedonale è crollato.

Gli alunni indiani di Ahmedabad si presenteranno bagnati nelle prime ore di scuola.

Proposte di lettura & link

Proposte di lettura

- **Il piacere di leggere e come non ucciderlo. Come imparare a leggere con i bambini e i ragazzi** di Aidan Chambers e M. P. Alignani, Ed. Sonda. Ogni bambino, imparando a leggere e a parlare dei libri che legge a scuola, potrà conservare sia l'amore per la lettura che la capacità di comunicare in modo appropriato ed efficace.
- **I bambini leggono;** Roberto Denti, Ed. Il Castoro. Queste pagine raccontano una parte della storia culturale italiana da un punto di vista inconsueto: quello dei bambini, dei libri, della scuola e degli insegnanti, dei genitori.
- **Nuovi nonni per nuovi nipoti. La gioia di un incontro;** di Silvia Vegetti Finzi, Ed. Mondadori. I nonni svolgono una funzione importante, talora essenziale, ma proprio per questo sono sottoposti più che in passato a un carico di aspettative, richieste, pressioni e ricatti affettivi difficile da governare. Le numerose testimonianze raccolte, organizzate e analizzate per argomenti, fanno di queste pagine un racconto a più voci in cui caratteri e storie molto diverse si incontrano e si confrontano.
- **Un genitore in più;** Jesper Juul, Ed. Apogeo. In questo libro Jesper Juul condensa numerosi spunti di riflessione e indirizza il lettore verso possibili soluzioni relative alle questioni che più di frequente caratterizzano i rapporti nelle famiglie ricostituite, sostitutive, patchwork o, nelle parole dell'autore, famiglie bonus, quelle cioè in cui si intrecciano le relazioni dei figli con i nuovi partner dei propri genitori.

- **La famiglia che vogliamo;** Jesper Juul, Ed. Feltrinelli. L'autore presenta numerosi esempi di vita quotidiana per dimostrare come madri e padri possano utilizzare nuove e attuali linee guida al pari di una bussola, per far sì che la loro relazione di coppia e quella con i figli si mantengano solide e stabili, anche nei momenti difficili.
- **I no per amare,** Jesper Juul, Ed. Feltrinelli. In questo libro l'autore ci insegna "l'arte di dire no" e ci dimostra come questo possa giovare non solo a noi, ma anche a tutti i nostri familiari. Perché a volte un no chiaro è la risposta più amorevole che possiamo dare ai nostri figli.
- **Ragazzi a tavola;** Jesper Juul, Ed. Feltrinelli. Un libro divulgativo, di piacevole lettura, che affronta in modo ragionevole difetti radicati e problemi diffusi legati al tema dell'alimentazione di bambini e adolescenti, da un punto di vista psicologico e pedagogico.
- **Il bambino è competente;** Jesper Juul, Ed. Feltrinelli. Il bambino nasce "competente" e dispone già di nozioni, valori e criteri di valutazione che orientano concretamente la sua esperienza. Juul invita, a un'attenta osservazione del bambino, considerato non più come soggetto passivo ma, al contrario, come un "centro attivo di competenze".

Link

- www.provincia.bz.it/famiglia
- www.provincia.bz.it/bookstart
- www.provincia.bz.it/lettereaigenitori
- www.nostrofiglio.it
- www.mammaepapa.it
- www.educare.it
- www.bimbisicuri.it
- www.guidagenitori.it
- www.bambinonaturale.it

Indirizzi

Emergenze sanitarie

In caso di emergenza sanitaria può essere richiesto un intervento digitando il numero telefonico "112" da rete fissa o cellulare, operativo 24 ore su 24.

Consultori

Telefono genitori

Il Telefono genitori offre a mamme, papà e altri educatori un aiuto semplice, rapido, gratuito e professionale in piccole e grandi questioni sull'educazione. Numero gratuito: ***800 892 829*** *(da lunedì a venerdì dalle ore 9.30 alle ore 12.00 e dalle ore 17.30 alle ore 19.30), consulenza@telefonogenitori.it*

Consultori familiari

L'Alto Adige dispone di una serie di consultori familiari che offrono consulenza e aiuto alle famiglie, alle coppie e ai single nel superamento dei problemi più svariati.

Consultorio familiare A.I.E.D.
Via Isarco 6, 39100 Bolzano
Tel. 0471 979 399, www.aiedbz.it

Consultorio familiare L'Arca
Via Sassari 17/b, 39100 Bolzano
Tel. 0471 930 546, www.arca.bz

Consultorio familiare Centro Mesocops
Portici 22, 39100 Bolzano
Tel. 0471 976 664
www.mesocops.com
Largo Municipio 3, 39044 Egna
Tel. 0471 976 664

Consultori familiari fabe
www.familienberatung.it
Bolzano
Via Cassa di Risparmio 13, Tel. 0471 973 519
Ortisei
Via J.B. Purger 16, Tel. 0471 973 519
Merano
Via delle Corse 6, Tel. 0473 210 612
Silandro
Via Principale 14 C
Tel. 0473 211 612 o 348 792 88 72
Brunico
Via Ragen di Sopra 15, Tel. 0474 555 638

Consultori familiari P. M. Kolbe
www.consultoriokolbe.it
Bolzano
Vicolo della Mendola 19, Tel. 0471 401959
Bressanone
Vicolo Tratten 13, Tel. 0472 830920
Merano
Via Libertà 106, Tel. 0473 233411
Laives
Via N. Sauro 20, Tel. 0471 950600

Consultorio familiare Lilith
Via Marlengo 29, 39012 Merano
Tel. 0473 212545
www.lilithmeran.com

Agenzia per la famiglia

L'Agenzia per la famiglia della Provincia di Bolzano è impegnata ad ottenere delle condizioni migliori per la famiglie in Alto Adige. Essa funge da sportello cui possono rivolgersi le famiglie, le associazioni e gli istituti pubblici e privati che lavorano con e per le famiglie.

Agenzia per la famiglia
Palazzo provinciale 12
Via Canonico Michael Gamper 1,
39100 Bolzano, Tel. 0471 418 360
www.provincia.bz.it/famiglia

Associazione Sudtirolese Famiglie Cattoliche

Rappresenta gli interessi delle famiglie in Alto Adige e offre un ricco programma in tema di formazione, tempo libero e aiuti per le famiglie.
Associazione Sudtirolese Famiglie Cattoliche (KFS)
Via dei Vanga 29, 39100 Bolzano
Tel. 0471 974778
www.familienverband.it

Sostegno per le famiglie monogenitoriali e famiglie patchwork

Südtiroler Plattform per famiglie monogenitoriali
Via Dolomiti 14, 39100 Bolzano
Tel. 0471 300038, www.alleinerziehende.it

A.S.Di. – Centro per l'assistenza separati divorziati e centro di mediazione familiare
Via Armando Diaz 57, 39100 Bolzano
Tel. 0471 266110, www.asdi.bz.it

Sostegno per le famiglie con figli con disabilità

Le famiglie con figli con disabilità vengono seguite da vari servizi sanitari, soprattutto dal Servizio psicologico e dal Servizio riabilitativo e di neuropsichiatria dell'età evolutiva (aziende sanitarie di Bolzano, Bressanone, Brunico e Merano). Le famiglie vengono assistite anche nell'accompagnamento e nella cura dei figli (tramite sovvenzioni finanziarie, astensione dal lavoro per i genitori ...). Per informazioni

e consulenza si rimanda al distretto sociale competente. Inoltre in Alto Adige vi sono molti genitori e soggetti coinvolti che, nell'ambito di organizzazioni sociali private, si impegnano nelle questioni riguardanti i loro figli con disabilità e patologie ed offrono consulenza in merito. Per informazioni, contattare la:

Federazione per il Sociale e la Sanità

Via dott. Streiter 4, 39100 Bolzano

Tel. 0471 324 667, www.dsg.bz.it

Servizio psicologico

In presenza di situazioni difficili nella vita e di varie forme di disabilità le psicologhe e gli psicologici del Servizio psicologico dell'Alto Adige offrono consulenza e assistenza ad adulti, bambini ed adolescenti nonché ai collaboratori di strutture scolastiche, sociali e sanitarie.

Bolzano

Via Galileo Galilei 2/E, Tel. 0471 435 001

Brunico

Via Andreas Hofer 25, Tel. 0474 586 220

Merano

Via Rossini 1, Tel. 0473 251 000

Bressanone

Ospedale di Bressanone

Dantestr. 51, Tel. 0472 813 100

Garante per l'infanzia e l'adolescenza

La Garante per l'infanzia e l'adolescenza informa in merito ai diritti di bambini e giovani, rappresenta i loro interessi a livello politico e promuove la collaborazione tra le varie istituzioni che si impegnano a favore di bambini e giovani. I bambini e i giovani che si trovano in situazioni difficili possono rivolgersi direttamente alla Garante e richiedere consulenza, sostegno e, se necessario, dei colloqui di mediazione. La Garante organizza progetti su temi specifici e tiene corsi nelle scuole per genitori e personale di settore.

Via Cavour 23/c, 39100 Bolzano

Tel. 0471 946 050

www.garanteinfanzia-adolescenza-bz.org

I corsi per genitori sono proposti dalle seguenti associazioni:

ACLI/KVW Bildungsreferat

Piazza Parrocchia 31, 39100 Bolzano

Tel. 0471 309 175, www.kvw.org

Associazione Sudtirolese Famiglie Cattoliche

Via dei Vanga 29, 39100 Bolzano

Tel. 0471 974 778, www.familienverband.it

Accademia Cusano

Piazza Seminario 2, 39042 Bressanone

Tel. 0472 832 204, www.cusanus.bz.it

Intendenze scaolstiche

Direzione, Istruzione e Formazione tedesca

Via Amba Alagi 10, 39100 Bolzano

Tel. 0471 417 500

www.provincia.bz.it/bildung-sprache/deutschsprachige-schule

Intendenza scolastica ladina

Via Bottai 29, 39100 Bolzano

Tel. 0471 417 000

www.provincia.bz.it/intendenza-ladina

Direzione, Istruzione e Formazione italiana

Via del Ronco 2, 39100 Bolzano

Tel. 0471 411 300

www.provincia.bz.it/intendenza-scolastica

Sostegno familiare e intervento pedagogico per bambini con disabilità

Il servizio si rivolge alle famiglie che hanno un bambino dall'età della prima e seconda infanzia con ritardo nello sviluppo, disturbo generalizzato dello sviluppo o disabilità. Esso si svolge a casa delle famiglie, è gratuito e sostiene ed informa, in aggiunta ai servizi sanitari, la famiglia nell'affrontare le difficoltà quotidiane, assiste genitori e fratelli/sorelle nell'approccio personale con la disabilità del bambino, informa in merito alle proposte di gioco che stimolano le varie aree di sviluppo e accompagna il bambino nell'inserimento all'asilo nido, nella scuola d'infanzia e nella scuola primaria.

Primo contatto:

Tel. 0471 457 784

Piazza A. Pichler 12, 39100 Bolzano

www.aziendasociale.bz.it/de/2384.asp

VKE - Associazione campi gioco e ricreazione

Via Canonico-Michael-Gamper 9/a

39100 Bolzano, Tel. 0471 977 413

www.vke.it

Fonti bibliografiche

Elternbriefe der Stadt München, Sezione affari sociali (Sozialreferat) di Monaco di Baviera (ed.), Germania

Elternbriefe, Ministero federale per l'economia, la famiglia e la gioventù (ed.), Vienna, Austria

Elternbriefe del Gruppo di lavoro Neue Erziehung, Berlino, Germania

Sozialpädagogik der Lebensalter, Eine Einführung, di Lothar Böhnisch, ed. Beltz Juvena

www.familienhandbuch.de, Warum brauchen Kinder Freunde? [Perché i bambini hanno bisogno di amici?] Di Renate Valtin e Reinhard Fatke

www.familienhandbuch.de, Die Einschulung – der zweite wichtige Übergang, [L'inserimento a scuola – il secondo passaggio importante] di Renate Niesel, Wilfried Griebel e Saskia Prechtl

Eltern Family, Abschied vom Kindergarten [Congedo dall'asilo]

I principali consigli per un utilizzo sicuro dei media digitali: www.giovaniemedia.ch

Dormire – Svegliarsi – Sognare. Un'intervista con il Dott. Ulrich Rabenschlag, Dott. Ulrich Rabenschlag, psicologo e psichiatra dell'età infantile e adolescenziale

Rivista Geo 8/10, Zurück auf die Bäume! [Ritorniamo sugli alberi!] Di Andreas Weber

Wie man Kinder von Anfang an stark macht, [Rendere i bambini più forti, sin dall'inizio] di Gabriele Haug-Schnabel e Barbara Schmid-Steinbrunner, ed. Oberstebrink

Topfit für die Schule, [In perfetta forma per la scuola] di Rupert Dernick e Werner Tiki Küstenmacher, ed. Kösel

Gruppo di lavoro federale Mehr Sicherheit für Kinder e.V. Bonn, www.kindersicherheit.de sicurezza [Più sicurezza per i bambini]

Wie aus Kindern glückliche Erwachsene werden, [Come i bambini diventano adulti felici] del Prof. Gerald Hüther e Cornelia Nitsch, ed. Gräfe und Unzer

www.vaterfreuden.de

www.familienhandbuch.de

Die lieben Kleinen, [I cari piccoli] di: Xenia Frenkel, in: Eltern Family, 11/2011

Kinderrechte, Zur Bedeutung einer geschlechterbewussten Pädagogik, [I diritti dei bambini, il significato di una pedagogia consapevole dei sessi] di Petra Focks, in: Wir, Kindergarten in Südtirol, 2/2011/2012

Das Gedächtnis des Körpers – Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern, [La memoria del corpo – Come i rapporti e gli stili di vita comandano i nostri geni] di Joachim Bauer, ed. Eichborn

L'8ª Lettera ai genitori offre numerose informazioni utili sulla convivenza con i bambini fra i 7 e i 10 anni.
Secondo il motto: per affrontare serenamente la quotidianità in famiglia!

Anteprima
Nell'8ª Lettera ai genitori troverete i seguenti argomenti:

→ Cos'è importante per il mio bambino?
→ Dare forza ai bambini
→ Maschi e femmine
→ "Posso non andare ancora a letto?!"
→ "Ora lo faccio da solo/a!"

Riceverete a casa l´8ª Lettera ai genitori poco prima del 7° compleanno di vostro/a figlio/a. Se non vi siete ancora abbonati alle Lettere ai genitori gratuite o avete cambiato indirizzo, non esitate a contattarci al seguente indirizzo:

Agenzia per la famiglia

Via Canonico Michael Gamper 1
39100 Bolzano
Tel. 0471 418 360
www.provincia.bz.it/lettereaigenitori
lettereaigenitori@provincia.bz.it