



FAMILY  
PLUS  
PIÙ  
PLÜ

Agenzia per la  
famiglia

8<sup>a</sup> Lettera ai genitori

# Crescere un passo dopo l'altro

7-10 anni



Elternbriefe  
Lettere ai genitori  
Lètres ai geniturs



## “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”.



*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 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.*

*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  
lettereai genitori@provinz.bz.it

## Colophon

### **Editrice**

Provincia Autonoma  
di Bolzano – Alto Adige  
Agenzia per la Famiglia  
Via Canonico  
Michael Gamper 1  
39100 Bolzano  
Tel. 0471 418 360  
[www.provincia.bz.it/famiglia](http://www.provincia.bz.it/famiglia)  
[www.provincia.bz.it/lettereai genitori](http://www.provincia.bz.it/lettereai genitori)

### **Grafica**

Friedl Raffener Grafik Studio  
markenforum, aggiornamento

### **Foto**

Manuela Tessaro | [foto-dpi.com](http://foto-dpi.com)  
Ingrid Heiss/Familienagentur  
Helene Leitgeb  
Verena Gschnell  
SSV Naturns Raiffeisen  
Sektion Einrad

### **Fumetti**

Renate Alf

### **Stampa**

effekt!, Egna  
Bolzano 2020

## *I genitori tendono la rete di sicurezza; a imparare a stare in equilibrio è il bambino da solo.*

Dieter Breithecker

### **Care madri, cari padri,**

quando i bambini iniziano il loro percorso scolastico compiono un enorme passo in avanti nel loro sviluppo e processo di crescita. Essi vogliono cominciare ad esplorare, conoscere, capire, cercano una maggiore indipendenza, sono curiosi e attivi rispetto al mondo che li circonda. Un mondo sempre più grande, come lo stanno diventando loro, passo dopo passo. Il nostro team di redazione ha raccolto per voi una serie di informazioni molto utili per i bambini fra i 7 e i 10 anni. Tutte le curiosità le potete trovare all'interno delle "Lettere ai genitori". Si tratta di documenti specifici redatti da medici, psicologi, oltre ad una variegata offerta di letture consigliate per i vostri figli, link interessanti da esplorare e indirizzi utili per le famiglie sul territorio. Le tematiche raccolte all'interno delle "Lettere ai genitori" spaziano su diversi argomenti, dalle prime amicizie tra i bambini, ai rapporti, spesso speciali, che nascono tra i nonni e i loro amati nipoti, passando per le potenziali difficoltà nell'apprendimento dei bambini, oltre a quelle riflessioni filosofiche e i pensieri che si affrontano pensando a Dio e al mondo.

Sempre più spesso i bambini tra i sette e i dieci anni scendono già in strada e salgono sulla bicicletta per affrontare i loro spostamenti quotidiani. In mezzo alle "Lettere per i genitori" potete anche trovare dei consigli molto utili su questo tema, affrontandolo direttamente con i vostri figli, che grazie a questi accorgimenti potranno pedalare con una maggiore percezione di sicurezza.

Nella speranza che possiate trarre beneficio da questa iniziativa, auguro a voi e ai vostri figli una piacevole lettura.

Un caro saluto!

Assessora alla Famiglia



## *I genitori spana la rë de segurëza, ma a sté a balanz mpera l mut da sëul.*

Dieter Breithecker

### **Stimeda oma, stimà pere,**

canche i mutons va n iede a scola iesi bele n gran var inante si svilup. I scuvierj y creia for plu autonomamënter, ativamënter y cun nteres l mond ntëur ëi – n mond che vën for majer sciche ëi nstësc.

Per chësta "lëtra ai genitori" à la grupa de redazion purtà adum duta la nfirmazions mpurtantes che reverda la fasa d'età da 7 a 10 ani: articui spezialistics de dutores y de psicologs y psicologhes, na lingia de cunsëies de letura per vosc mutons/vosta mutans, links y addresses tl Südtirol de nteres per la familia.

La truepa tematiche dla "lëtra ai genitori" va dala amezies danter mutons/mutans ala relazions datrai spezieles danter nepoc y nepotes y si aves y nëinesc ala deficuliteies d'aprendimënt che se porta datrai pro a mparé, al pensé do y filosofé cun i mutons/la mutans sun uni sort de cosses.

Mutons/Mutans tl'età danter 7 y 10 ani devënta nce for plu ndependënc y segures tl trafich sun streda y suvënz vai ncantëur cun la roda. Tla pert zentrela dla "lëtra ai genitori" iel perchël nfirmazions y prupostes n cont de cie che ie de mpurtanza particulera per vo y vosc mut o vosta muta sun la tematica dl jì cun la roda.

Le ve mbince esperienzes nteresantes y arichëntes cun vosc mutons y na bona letura.

Saluc de cuer

Assessëura per la Familia

Waltraud Deeg

Con la lettera che segue vogliamo rivolgerci a tutte le famiglie stabilitesi da poco in Alto Adige.

## Cari genitori,

vivate da poco in Alto Adige?

Ricominciare, magari dopo mille difficoltà e sofferenze patite per arrivare fin qui, o per altri motivi che vi hanno spinto a partire, non è probabilmente facile. A tutti voi va il nostro più sincero augurio di un nuovo, buon inizio!

La presente Lettera ai genitori è dedicata ai bambini di età compresa fra i 7 e i 10 anni. Se vostra figlia o vostro figlio rientra in questa fascia d'età, frequenterà la scuola primaria: una nuova classe, magari nuove lingue, nuove/i compagne/i di classe. Sono tante le cose nuove che la bambina o il bambino si trova ora a dover affrontare.

Con il vostro sostegno e la vostra comprensione, riuscirà senz'altro a integrarsi nella nuova comunità scolastica, acquisendo ogni giorno un pizzico di sicurezza in più e stringendo tante nuove amicizie. Un augurio di ogni bene a voi e alla vostra famiglia!

Se cercate ulteriori informazioni su tematiche familiari, vi consigliamo di consultare la pagina web dell'Agenzia per la Famiglia [www.provincia.bz.it/famiglia](http://www.provincia.bz.it/famiglia)

Did maybe you and your family come to South Tyrol from a different country?  
With this letter, we would like to address all the families that have recently come to South Tyrol to live.

## Dear Parents,

Did you only recently take up residence in South Tyrol?

Making a fresh start — perhaps after many difficulties and suffering on the way here or due to other reasons — is sometimes not so easy. We would like to wish you a good start!

The subject of this letter to parents is children between 7 and 10 years of age.

If your son or daughter is in this age group, he/she will attend elementary school and learn a great many new things — perhaps new languages, but also new school friends.

Your child will have a lot of new experiences, and will need your support in coming to grips with them. With your support and understanding, your child will succeed in integrating him/herself into his/her new school environment. Your child will gain more confidence and make new friends.

We wish you and your family the very best!

If you are looking for more information about family-oriented issues, we recommend that you go to the family agency's website [www.provinz.bz.it/www.provinz.bz.it/familie](http://www.provinz.bz.it/www.provinz.bz.it/familie)

# Indice

<b>Io e il mondo</b>	<b>6</b>	<b>Cambiamenti preadolescenziali</b>	<b>48</b>
Quel che adesso conta	6	“Capricci a quest'età?”	48
Alla conquista del mondo, con tutto il corpo	8	“Che vergogna!” - Amore, sessualità e cambiamento del corpo	49
“Femmine” e “maschi”	9		
Viva la curiosità!	11		
“Nella nostra famiglia si fa così” - Definire assieme i ritmi e impegni quotidiani	13	<b>Timori, sentimenti e pericoli</b>	<b>51</b>
		“Papà, c'è un ladro sotto il mio letto!”	51
		Mobbing e bullismo	54
<b>Le persone importanti per mia/o figlia/o</b>	<b>15</b>	“Non andare con gli estranei”	55
Le migliori amiche e i migliori amici	15	Le bugie e la verità “creativa”	58
Amicizie interculturali - La mia amica Samira	20		
		<b>L'ambiente scolastico</b>	<b>60</b>
<b>Un rapporto speciale</b>	<b>23</b>	Compiti per casa: come farli al meglio	60
Nonni e nipoti	23	Quando studiare è difficile	64
		Deficit di attenzione e iperattività (ADHD): bambini irrequieti o moto benefico?	68
<b>“Domani festeggio il mio compleanno”</b>	<b>26</b>		
Una data importante	26	<b>Figli unici</b>	<b>69</b>
“Perché non mi ha invitata/o?”	28	Bambini senza fratelli e sorelle	69
<b>Hobby e momenti di dolce far niente</b>	<b>29</b>	<b>Essere genitori, essere una coppia</b>	<b>70</b>
L'importanza di avere un hobby	29	La prima volta dei genitori in vacanza da soli	70
"Oggi facciamo questo!"	32		
		<b>Intorno al globo</b>	<b>72</b>
<b>TV, computer e smartphone – come utilizzarli</b>	<b>34</b>	Una palla gira attorno al mondo	72
Mass media e violenza	35		
Un cellulare tutto suo. A partire da quando?	37	<b>Per educare un fanciullo serve un intero villaggio</b>	<b>73</b>
Pericoli in Internet - Sexting e Cybermobbing	38	Un ricco programma di proposte per il tempo libero dedicate alle famiglie in Alto Adige	73
<b>A scuola in bici da soli?</b>	<b>39</b>	<b>Lecture suggerite e link</b>	<b>74</b>
		Fonti bibliografiche	75
<b>Il gusto di provare e sperimentare</b>	<b>43</b>	<b>Elenco indirizzi</b>	<b>76</b>
Cosa le/gli permetti di fare?	43		
Soli a casa	44		
“Posso rimanere sveglio ancora un pochino?”	46		

# Io e il mondo

## Quel che adesso conta

Il passaggio dalla prima alla seconda classe della scuola primaria è un salto enorme per vostra/o figlia/o. Ormai non fanno più parte dei “piccoli” e vorrebbero che la nuova condizione venisse riconosciuta anche a casa. Così capita che alcuni si offendano a sentire i genitori dire che per una certa cosa sono ancora “troppo piccoli”. Ma è proprio vero che non lo sono più? **I bambini fra i sette e i dieci anni capiscono e sanno fare molte cose, spesso molte più di quelle che crediamo.** Testare le proprie capacità e sfidare i limiti, potendo magari anche sbagliare, ma venendo comunque presi sul serio dai genitori: sono tutte

importanti esperienze di apprendimento. A quest'età i ragazzi vogliono fare e sperimentare da soli: **“quello che faccio è importante e non è solo un gioco”.** Sono ora in grado di fare la spesa e di aiutare a lavare i piatti, sono capaci di cambiare una lampadina, di conficcare un chiodo nel muro e di riverniciare una sedia: l'importante è mostrare loro come avere fiducia nelle loro capacità. A questa età, i bambini sono al tempo stesso particolarmente sensibili e tendono a disperarsi facilmente se non riescono in qualcosa o falliscono in un compito che sia stato loro affidato. Ma gli insuccessi occasionali



## Io e il mondo

aiutano a crescere e a imparare. Quando vostra/o figlia/o vi parla dei suoi timori, cercate di ascoltare con attenzione. Noi adulti tendiamo spesso a voler intervenire con immediatezza per eliminare subito le difficoltà. Invece è fondamentale lasciar parlare la bambina/il bambino e trovare insieme cosa e come fare. Nella fascia di età fra i 7 e i 10 anni, i bambini amano muoversi e stare all'aria aperta. **Si sentono pieni di forza e di energia e vogliono vedere fino a dove riescono ad arrivare. Il mondo che li circonda si fa sempre più grande e loro diventano sempre più autonomi.** Sono ormai tante, le esperienze che fanno senza i genitori: a scuola, con gli amici e nel tempo libero. Il contatto con i coetanei regala tanti momenti emozionanti e offre l'occasione per imparare un'infinità di cose nuove, per allacciare amicizie e per definire rapporti, ma può riservare, qualche volta, anche delusioni e rifiuti. In questi momenti ritornano ad essere importanti gli adulti, pronti a dare sostegno, ad ascoltare, a raccontare come anche loro, da piccoli, si siano trovati ad affrontare le stesse difficoltà e come le abbiano gestite, quella volta che l'amico non ha tenuto il segreto o che l'amica, improvvisamente, si è allontanata.

**I bambini tendono sempre più a distinguere fra sé e gli altri e a riflettere su se stessi.** Sono in grado di capire le opinioni e posizioni altrui e provano a vedere cosa succede a esprimere un parere diverso o a mettere in discussione il pensiero degli altri.

In questa fase è facile concordare e trattare le regole del gioco, che si tratti dei rapporti reciproci o dei ruoli e compiti in famiglia, dalle regole che disciplinano i momenti condivisi a tavola, come ad esempio il divieto di usare

il telefonino o di guardare la televisione, o quelle che stabiliscono chi e quando debba dare una mano in casa o quando poter dormire a casa di amici. A questa età sono tanti i momenti che è possibile vivere in famiglia: è facile entusiasmare i bambini con la proposta di giri in bicicletta o a piedi, visite al museo o lavoretti di bricolage. I bambini dai sette ai dieci anni sono più grandi e autonomi, eppure ancora bambini che adorano farsi viziare, che non sempre tengono a mente orari e responsabilità, che vogliono potersi appoggiare su qualcuno, che amano farsi abbracciare o consolare e si perdono volentieri nel loro mondo.



Proposta di lettura:

**Il mio mondo a testa in giù**, Bernard Friot, Edizione Il Castoro 2008.

Racconti brevi, ironici, irriverenti, surreali, che trasformano le ansie e la rabbia dei bambini in storie esilaranti.



## Alla conquista del mondo, con tutto il corpo

“No, aspetta. Ancora un giro, dai!” È una tiepida sera di maggio e Federica e Matteo giocano ormai da ore in giardino, con la palla. Passato un altro quarto d'ora, il papà li esorta a tornare a casa, che è ora di andare a letto.

Muoversi è un bisogno fondamentale e la maggior parte dei bambini adora andare in bicicletta, arrampicare, divertirsi con l'acqua, giocare a palla, sciare o prendersi a cuscinate. Oltre alla gioia e al divertimento, questi momenti aiutano a prendere coscienza del proprio corpo, a sperimentare e migliorare le proprie abilità. I bambini fra i 7 e i 10 anni diventano sempre più bravi e precisi, imparano rapidamente nuove tecniche e sequenze di movimento, amano sentirsi forti e scoprire i propri limiti. Proprio in questa fase è importante lasciare che i bambini provino e imparino più cose possibili. I movimenti che apprendono a quest'età saranno utili e costituiranno un'ottima base anche da adulti.

Il legame fra questo sviluppo fisico e quello cerebrale è stato ampiamente studiato. **L'attività fisica promuove e sostiene la capacità di ragionare, migliora la percezione, la comprensione di numeri e parole e, in generale, il senso di soddisfazione.**

Ancora più bello è potersi muovere insieme agli altri, sfidando in modo giocoso e naturale gli altri bambini, vedere chi riesce a correre più lontano, più veloce, chi salta più in alto, chi resta in apnea più a lungo sott'acqua.

Questi confronti aiutano i bambini a misurarsi e valutare se stessi. Gli sport di squadra, in particolare, insegnano ai bambini che, sforzandosi assieme, si possono raggiungere tanti risultati.



### Informazioni e suggerimenti

- **Ogni bambino dovrebbe muoversi circa un'ora e mezza al giorno, compreso ad esempio il tragitto per andare a scuola a piedi o in bicicletta. L'attività fisica è un elemento fondamentale nello sviluppo infantile.**
- Molti bambini hanno il desiderio di provare diverse attività fisiche/sportive. Che possibilità ci sono nei dintorni? O magari un po' più lontano? Tua/o figlia/o è sicuramente felice se la/o aiuti a scegliere.
- Chi si muove parecchio ha bisogno di un'alimentazione completa, gustosa, e ricca di vitamine è fondamentale (vedi anche la Lettera ai genitori dei bambini dai 5 ai 7 anni).
- Non tutti i bambini amano l'attività fisica. Per spronarli può essere utile, ad esempio, vedere i genitori andare a piedi o in bicicletta tutte le volte che è possibile farlo.

## “Femmine” e “maschi”

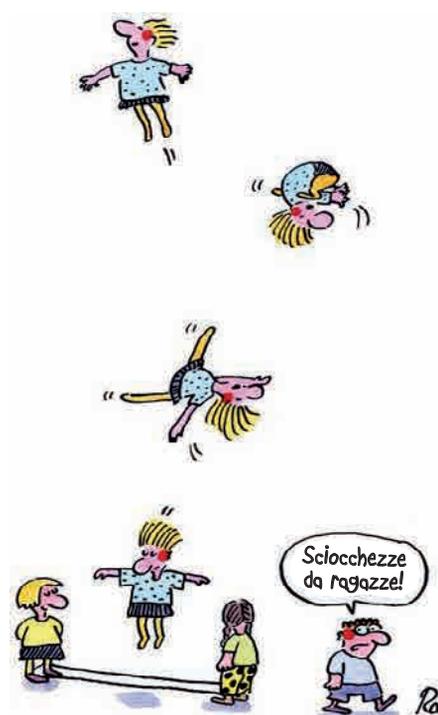
**Sparsi per l'aula, mucchi più o meno grandi di oggetti: uno è composto dalle cose tipicamente associate ai “maschi”, un altro raccoglie le cose delle “femmine” e un terzo, al centro, riunisce tutto ciò che potrebbe essere di entrambi. Oggi è una di quelle giornate “progetto” a scuola, con un appuntamento dedicato questa volta all'essere maschi e all'essere femmine. E per quanto all'inizio fosse sembrato facile, il compito risulta alla fine assai complesso: fra mille discussioni, quasi tutti gli oggetti finiscono poi nel mucchio centrale: scarpe da calcio, un pettine, una maglietta rosa. Manuel, quasi irritato, a un certo punto sbotta: “Possibile che non resti più niente ai maschi?”**

Di solito ci sembra facile poter distinguere una bambina da un bambino. Ma le caratteristiche sessuali esteriori non sono sempre così marcate da consentirci di riconoscere chiaramente bambine e bambini. La percezione che una bambina o un bambino hanno di sé è definita, oltre che dall'aspetto fisico, anche dalla cultura e dalla società in cui sono immersi e dal modo in cui gli adulti vicini si comportano. Tutti noi abbiamo immagini fissate nella testa, regole e tradizioni che dicono come sono e come devono essere le bambine e i bambini, che le prime giocano con le bambole, ad esempio, e i secondi giocano a calcio. I bambini memorizzano fin dalla nascita queste esperienze che vivono soprattutto in famiglia, poi nella cerchia di amici, e trovano sui libri e sui media. Tuttavia, nel ruolo di madri e di padri, anche noi possiamo fornire molte indicazioni equilibrate su questi aspetti, facilitando superamento degli stereotipi e le consuetudini del passato. **Oggi è importante lavorare con i figli per far percepire loro la più ampia gamma di mondi lavorativi cui si può accedere senza distinguere tra bambine e bambini. È importante che il loro progetto di vita parta con una percezione positiva verso tutte le professioni e le opportunità di realizzazione delle proprie passioni.**

Trascorrere molto tempo assieme alla mamma e al papà, confrontarsi, giocare, condividere gli impegni quotidiani con persone di entrambi i sessi è molto importante. Negli asili nido, nelle scuole dell'infanzia e in quelle primarie, però, la realtà vede la prevalenza di personale femminile. Avere principalmente donne come persone

di riferimento limita le possibilità di confronto con gli uomini e l'instaurazione di rapporti con l'altro sesso. Dovrebbero esserci molte più figure maschili a guidare i bambini, a sostenerli e a essere loro di esempio. Servirebbero dunque più insegnanti maschi in cui i bambini possano trovare sostegno o ispirazione. Fra i 7 e i 10 anni, i bambini provano spesso ad essere ciò che viene considerato tipico del proprio sesso, tendono a cercare il contatto con i bambini dello stesso sesso e, in questa fascia d'età, terminano qualche volta le amicizie con i rappresentanti dell'altro sesso.

Si trovano davanti a una forte contraddizione: da un lato vogliono comportarsi come una femminuccia o un maschietto e, dall'altro, molti schemi sono in cambiamento. C'è qualcosa che resta al 100% femminile o al 100% maschile?



Quando i papà riordinano in casa, fanno la spesa, cucinano o sbrigano qualche pratica o le mamme svolgono lavori impegnativi che, ad esempio, le portano a viaggiare e ad essere fuori casa più spesso, i ruoli tradizionali sembrano capovolti. **La circostanza costringe bambini e adulti ad ampliare i propri orizzonti rispetto ai ruoli maschili e femminili tradizionali e**

**si può in questo modo disporre di modelli diversificati in cui risaltano passioni e competenze specifiche offrendo a tutti i bambini il diritto di crescere con quanti più interessi possibili, ad assumere la piena responsabilità di se stessi e il dovere di mostrarsi corretti e rispettosi verso gli altri e sono aiutati ad uscire dagli stereotipi del passato.**



## Chiediamoci

- Cosa significa per me essere donna o essere uomo?
- Come donna o come uomo, cosa ci tenete a trasmettere ai vostri figli?
- Come vorreste che fosse vostra/o figlia/o una volta cresciuta/o?



Proposta di lettura:

**Così sei fatto tu**, Alberto Pellai, Editore Erickson 2015.

Una storia in rima per spiegare le differenze tra maschi e femmine.

**Buffalo Bella**, Olivier Douzou, Edizione Settenove 2017. Un libro raro in grado di affrontare uno dei temi più spinosi e meno conosciuti della nostra epoca con delicatezza e serenità. È un lui o una lei?

## Viva la curiosità!

Luca è seduto sull'altalena e guarda nel vuoto. Qualche metro più in là, lo zio pianta i tulipani. Dopo un po' gli chiede: “Cos'hai in programma di fare oggi, Luca?”. Il bambino gli risponde: “Mah, niente”. “Non volevi andare a mangiare il gelato con Anna e Igor?”. “No”, borbotta Luca, per poi aggiungere “sono due stupidi”. All'ulteriore domanda dello zio, Luca racconta di avere trovato insieme alle bambine una banconota da 5 Euro, la mattina. Le bambine volevano tenersi direttamente i soldi trovati ma Luca era in dubbio e aveva proposto di chiedere prima consiglio ai genitori. Al che, le bambine lo avevano deriso e se n'erano andate. “E non sappiamo neanche se quei soldi sono magari di qualcuno molto più povero di noi. Tu che ne pensi, zio?”

I bambini rincorrono continuamente i loro mille pensieri, cercando in questo modo di capire il mondo. Pongono domande a se stessi e a tutti coloro che li circondano. Quando erano più piccoli, la domanda più ricorrente iniziava con un “perché”. Adesso, che sono più cresciuti, individuano nuovi nessi logici e verificano la correttezza delle proprie idee interpellando gli adulti che si mostrano interessati. I genitori si sorprendono, spesso, a sentire certe associazioni di idee o i problemi che assillano i bambini. Nel loro filosofeggiare, si interrogano su tematiche salienti della nostra esistenza, su come vivano gli esseri umani e gli animali, su come funzionino la natura e certe scoperte tecniche, sulla vita e la morte. Chi ha creato il mondo e gli uomini? Cos'è il niente? Qual è il senso della vita? Dov'ero prima di venire al mondo? Chi sono? In questo filosofeggiare vengono tradotti in parole gli interrogativi che in questa fase il bambino si pone.

Queste domande generano spesso incertezze e perplessità negli adulti; per molte di queste tematiche non esiste una risposta univoca, chiara e sintetica; molti aspetti come la questione della povertà nel mondo o le malattie mortali richiedono una riflessione ampia e profonda. **L'importante è non sottrarsi a queste domande ma prenderle sul serio, capire che in questo modo i bambini vogliono capire il mondo e trovare un senso a tutte le cose. I bambini vanno incoraggiati a cercare da soli una risposta chiedendo ad esempio: “Cosa intendi dire? E tu, che idea hai? Come te**

**lo spieghi?”. Con queste controdomande si stimolano la capacità di pensiero e l'immaginazione.** I bambini cercano di orientarsi, vogliono capire e verificare ciò che per i loro genitori è “bene” e ciò che è “male”, ciò che conta per gli altri, in che modo le persone si pongono nei confronti della verità, dei segreti o dei problemi. I bambini sviluppano cioè in senso positivo una coscienza in cui è memorizzato come gli individui si rapportino in pace con gli altri e quanto, invece, non debba accadere tra le persone. Ad esempio quando si riflette insieme se sia importante mantenere un segreto o quando possa essere invece rivelato. In questa fase apprendono nuove competenze nell'esprimersi e imparano quando è giusto scusarsi per una un'affermazione sbagliata o fuori luogo.

A questa età, inoltre, molti bambini tendono ad essere molto sensibili, finendo addirittura col sentirsi responsabili di tutta la sofferenza che esiste al mondo. In questi casi è consigliabile mostrare apprezzamento per la loro sensibilità ma, al tempo stesso, sollevarli da un peso troppo gravoso: “Monica e Mirko, siete stati davvero bravi a preparare così tanti bigliettini per il mercatino della scuola e ad aiutare così a raccogliere soldi per l'orfanotrofio in Kenia. Ma adesso è arrivato il momento di fare qualcosa di bello anche per voi. Che ne dite?”



## Domande sulla vita e la morte

Quando i bambini vengono a contatto con la morte e il morire, si pongono mille domande: cosa vuol dire essere morto? Perché è morta quella persona? E adesso cosa succede al mio amato nonnino? I bambini fra i 7 e i 10 anni cominciano a capire che la morte è per sempre. Spesso sono angosciati all'idea che le persone che amano e che sono loro vicine possano morire o che ad andarsene siano loro. Il dialogo e le informazioni possono aiutare i bambini a gestire momenti ed esperienze tanto incisivi. I rituali di addio per commemorare una persona cara, ad esempio accendere una candela, fare una visita in cimitero, allestire un angolo in memoria di qualcuno ecc., aiutano molto a superare un lutto.



Proposta di lettura:

**La Storia della libellula coraggiosa**, Chiara Frugoni, Edizione Feltrinelli 2015. Un racconto avventuroso che emoziona e consola, una delicata metafora del cambiamento e della perdita.

**Lula sul letto**, Silvia Oriana Colombo, Edizione Lo Editions 2015. Una storia tenera che affronta delicatamente, ma senza tirarsi indietro, il tema della separazione e del risentimento.

## i Informazioni e suggerimenti

- Quando avete l'impressione o vi accorgete che vostra/o figlia/o sia particolarmente interessata/o a una certa tematica, fatela/o parlare: potrebbe derivarne un colloquio molto interessante. Siate curiosi di scoprire cosa interessa al vostro bambino.
- Quando i bambini fanno domande a cui non sapete rispondere, mettetevi a cercare insieme una risposta o chiedete di poter avere del tempo per rifletterci su e di continuare il discorso in un momento successivo.
- Ai bambini interessa sapere come gli adulti si comportino in determinate situazioni e perché lo facciano; osservano come ci si comporta, ad esempio, in strada, quando qualcuno non rispetta la precedenza o quando durante una partita di calcio l'arbitro viene fischiato. **Per loro si tratta sempre di capire quali sono le regole del gioco fra le persone. E in questo loro tentativo di orientamento hanno bisogno di esempi e modelli di riferimento.**
- Ci sono libri per i bambini che stimolano a riflettere sugli aspetti "filosofici" della vita, anche libri illustrati che, oltre ai contenuti e al linguaggio, forniscono immagini interiori.



**Per mare**, Riccardo Bozzi e Emiliano Ponzi, Edizione Lapis 2016. L'avventura, la ricerca, la scoperta. Un incredibile viaggio in mare come metafora della vita.

**Un giorno senza un perché**, Davide Cali e Monica Barengo, Edizione Kite 2014. Nella vita succedono cose che non ci sappiamo spiegare fino a quando l'incontro giusto darà un senso a tutto.

## “Nella nostra famiglia si fa così” Definire assieme i ritmi e impegni quotidiani

**Lorena è l'ultima a sedersi a tavola. Andrea e Max, 9 anni, gemelli, hanno già messo i bicchieri sul tavolo e versato per tutti il succo di mela. Paolo ha preso dalla cucina il calendario, il family planner, e come ogni prima domenica del mese, è il momento della riunione di famiglia.**

Al crescere dell'età dei bambini aumentano anche le possibilità di coinvolgerli nei processi decisionali della famiglia. Conoscono le proprie esigenze e sono ormai in grado di esprimere meglio a parole una propria idea o una richiesta. **Imparano sempre più a pensare in modo logico, a individuare i nessi fra le cose e a trarne delle conclusioni, riuscendo inoltre a mettersi con maggiore facilità nei panni**

**degli altri.** Su certe tematiche familiari i bambini possono venir tranquillamente coinvolti nelle decisioni. Ad esempio in piccole riunioni familiari in cui si affrontino aspetti che stanno a cuore a tutti o si cerchi una soluzione. Chi si occupa dell'animale domestico, chi fa cosa, dove si va in vacanza il prossimo anno, quali lavori ci sono da fare in casa, chi li fa e quando?

Coinvolgere i bambini nelle decisioni li aiuta a vedere e capire quel che è importante per se stessi e per gli altri. Imparano che convivere significa ascoltarsi a vicenda, formulare argomentazioni e attuare una decisione presa di comune accordo. **Quando i bambini fanno l'esperienza di vedere che anche il loro parere conta e che possono**



**contribuire alla buona riuscita della vita familiare, acquisiscono maggiore solidità e sicurezza nell'affrontare anche il mondo esterno.** La mediazione è il centro di tutto. Per i genitori questo significa valutare e discutere le varie possibilità, non pensare, a priori, di poter decidere o sapere tutto sul modo in cui vadano affrontati in famiglia i diversi aspetti e su come vadano risolti i problemi.

Nelle riunioni di famiglia è importante attenersi a un certo limite temporale, mezz'ora o un'ora; annotare quanto sia stato pattuito e ricordare quali siano le regole del gioco definite di comune accordo. Alcune famiglie organizzano la riunione familiare nell'ambito di una serata dedicata ai giochi da tavolo, o a una cena particolare, che piaccia a tutti, come una grigliata, o quella intorno alla pentola della fonduta, alla raclette o simili.

### Possibili regole di una riunione in famiglia:

- Chiunque ha il diritto di terminare il suo discorso.
- Chiunque può dire cosa pensa.
- Cerchiamo sempre di rimanere in tema.
- Le decisioni prese devono essere accettabili per tutti.

### Diritto di parola anche in contesti più ampi

Anche a scuola e nella realtà di un Comune è giusto dare ai bambini la possibilità di prendere la parola, esprimere desideri e proporre idee. In alcuni comuni della Provincia di Bolzano esistono i consigli comunali dei ragazzi che si riuniscono periodicamente, con l'assistenza degli adulti, per discutere determinati aspetti che interessano il paese, o la città, e mettere a punto progetti di interesse. Anche nei progetti di rifacimento di parchi giochi o nella costruzione di una nuova scuola capita sempre più spesso di vedere interpellati i bambini, invitati a prendere parte a sopralluoghi, a partecipare a sondaggi o a collaborare ai cosiddetti "laboratori del futuro".

### I diritti dell'infanzia

I diritti dell'infanzia evidenziano ciò di cui bambini e ragazzi hanno bisogno per crescere e svilupparsi in modo sano: cibo, difesa dallo sfruttamento sessuale, tutela dal lavoro minorile, istruzione, libertà di opinione, diritto di parola e tempo libero.

Con riferimento ai bambini di età compresa fra i sette e i dieci anni sono questi i diritti di particolare rilievo:

- il diritto al gioco, al tempo libero e al riposo,
- il diritto a stare assieme ad altri bambini,
- il diritto di partecipare ad attività culturali e artistiche e
- il diritto all'ascolto in tutte le questioni che riguardano i fanciulli.

Nel 1989 l'Organizzazione delle Nazioni unite (ONU) ha messo per iscritto i diritti dei fanciulli, nella cosiddetta Convenzione sui Diritti dell'Infanzia, sottoscritta e ratificata da 194 Stati, fra cui l'Italia. Gli Stati si impegnano a garantire l'osservanza dei diritti dell'infanzia e la loro applicazione è sotto il controllo di un apposito comitato ONU.

*Per approfondire il tema sui diritti dell'infanzia, vedi anche [www.youtube.com/watch?v=4ERLYuQ5a7E](https://www.youtube.com/watch?v=4ERLYuQ5a7E)*

# Le persone importanti per mia/o figlia/o

## Le migliori amiche e i migliori amici

Mia, Lisa, Matteo, Simone e Chiara frequentano insieme la seconda classe. Oggi si sono divertiti a scuola: hanno avuto il permesso di fare i biscotti per la festa scolastica. Una volta sfornati, il maestro si complimenta: “Siete stati davvero bravi, grazie. Adesso potete togliervi i grembiuli e andare a casa.” Mia guarda le sue amiche: “Ma io non voglio togliermi il cappello da cuoco. Perché non andiamo a casa conciati così?”, e Chiara “Hi, hi, possiamo?”. “Facciamolo e basta!”, aggiunge Lisa. E così cinque di loro sfilano orgogliosi per la città. Quando incontrano la zia di Lisa che, sorpresa, chiede loro da dove vengano e come mai abbiamo in testa i cappelli da cuoco, le raccontano entusiasti dei biscotti fatti a scuola.

Avere delle amiche e degli amici è un bisogno fondamentale degli individui. Oltre a favorire il benessere, le amicizie migliorano sensibilmente la salute e la gioia di vivere, come dimostrato da molti nuovi studi. Anche per i bambini le amicizie sono molto importanti: soprattutto negli anni della scuola primaria, le amichette e gli amichetti sono fonte di molti stimoli essenziali per lo sviluppo del bambino. Da questi legami si imparano molte delle cose che, in futuro, saranno fondamentali nei rapporti con gli altri: la fiducia reciproca, il senso di appartenenza e coesione, la franchezza, la disponibilità a prendersi cura dell'altra/o, la fedeltà, il rispetto delle diversità di opinione e il superamento delle delusioni (vedi anche la Lettera ai genitori dei bambini dai 5 ai 7 anni).



Il numero di rapporti di amicizia coltivati può variare molto nei bambini: alcuni preferiscono avere uno, due amici stretti; molti dei bambini hanno alla scuola primaria cinque-sei amichette/i; altri ancora prediligono muoversi in una cerchia più ampia. Spesso è il gioco ad essere in primo piano. La sincerità e fiducia reciproca crescono al condividere le esperienze personali. Nel rapportarsi con gli altri, i bambini si accorgono di come ogni individuo sia diverso, con capacità e interessi non sempre uguali. Spesso il rapporto di amicizia si instaura con le bambine/i bambini con cui si condividono interessi o passioni simili. Anche la prossimità spaziale e l'accessibilità sono determinanti, così come l'età e il sesso. Molte delle amiche o degli amici si vedono quasi ogni giorno. Si confrontano, si prendono cura dell'altra/o e si confidano piccoli e, talvolta, grandi segreti. **Sono persone di riferimento importanti, adesso, accanto ai genitori e alla famiglia.**

**Attualmente le bambine tendono a stare fra di loro, e anche i bambini preferiscono la compagnia di amici dello stesso sesso.** L'importante è assicurarsi che non tendano a disprezzarsi reciprocamente o a esprimere giudizi negativi sull'altro genere. Essere diversi va bene ma disprezzarsi a vicenda no.

All'interno del gruppo, i bambini si divertono e questo di solito li fa sentire sicuri e scoprire tante cose nuove andando in giro assieme. Nei rapporti di amicizia vivono anche sentimenti forti, momenti belli e meno belli. Quando vanno incontro a una delusione, un'amicizia va in crisi o si scioglie per sempre, è molto doloroso. “Oggi Davide si è seduto vicino a Riccardo, sull'auto-bus. E io che gli avevo tenuto il posto vicino a me...”. “Anita mi aveva promesso di invitarmi ad andare a casa sua domani. E adesso, invece, l'ha chiesto a Renata e a me non ha detto niente!”. “Elisabetta mi ha detto che sono una traditrice. Ma io ho solo...”, “Marco ha raccontato in giro il nostro segreto!”. **In situazioni di questo genere, i bambini hanno bisogno di parlare con persone pazienti e di cui potersi fidare, che li prendano sul serio. Che li consolino, se sono tristi o delusi, e li incoraggino a chiarirsi con l'amico/a, ma senza immischiarsi troppo.**

Oggi che siete padri o madri vi ricordate come avete vissuto, a quell'età, le vostre amicizie? Come si chiamava la vostra migliore amica, il vostro amico del cuore? Quali erano le cose che amava e quali altre erano magari difficili? Come vivete, oggi, le vostre amicizie?

*“Nel nostro palazzo vivono quattro famiglie, con un totale di otto bambini fra i 7 e i 12 anni che vanno d'amore e d'accordo. Abbiamo un cortile dove tutti giocano assieme. Si costruiscono delle casette con dei materiali di fortuna e poi si fanno visita a vicenda, oppure giocano a palla e saltano alla corda e ne inventano sempre di nuove. Ormai si definiscono da soli “i bambini del cortile”.*

*Nawar, Bolzano*

## La lista degli amici di mia/o figlia/o, dei miei figli

Può essere molto pratico, assieme ai figli, stendere un elenco in cui raccogliere informazioni utili sugli amici, ad esempio i numeri a cui poterli contattare, o il cognome, oppure il giorno del compleanno, eccetera. Quando gli amici vengono da voi è spesso utile avere a portata di mano i numeri di telefono dei genitori o di chi ne fa le veci, per chiedere magari se un bambino soffre di allergie, di intolleranze, o per avvisare di qualcosa. Molti genitori, ormai, sono interconnessi, per esempio attraverso i gruppi WhatsApp.

*“Christine ha nove anni. Di recente voleva andare in piscina con Carmen, la sua migliore amica. Poco prima di partire cambiò improvvisamente idea e mi chiese di poter stare a casa e disdire l'appuntamento. Le chiesi come mai. Non voleva rispondermi, ma alla fine mi rivelò che Carmen aveva un'altra “migliore amica”. “È tutto un sussurrare e fare sorrisetti fra di loro”. Christine viene tagliata fuori e ci sta parecchio male. Io ci tengo a cogliere i suoi sentimenti e ad esserci, se ha bisogno di un qualche sostegno.”*  
Josef, Silandro



## Mia/o figlia/o non ha amiche/amici

Qualche bambina/o ha difficoltà ad allacciare rapporti con gli altri. **Tua/o figlia/o trascorre il tempo libero quasi sempre da sola/o, a casa, e ha pochi o solo superficiali contatti con i suoi coetanei? I motivi possono essere tanti:** magari vi siete trasferiti da poco e la/il bambina/o è nuova/o nella classe? Magari soffre di una qualche malattia che le/gli impedisce di partecipare alle attività degli altri bambini? Oppure è particolarmente timida/o o maldestra/o nel rapportarsi con gli altri? Fuori da scuola ha poche possibilità di incontrare altri bambini, per esempio nel vicinato, al parco giochi, in un gruppo o un'associazione sportiva o nel coro dei bambini? È impegnato in così tante attività da non avere il tempo di trovarsi spontaneamente a giocare con gli amici? C'è stata di recente una situazione familiare che possa avere incupito il bambino: una malattia, la separazione dei genitori ... Può essere che tua/o figlia/o trascorra molto tempo al computer e gli resti poco tempo per le “vere” amicizie? Che preferisca magari semplicemente giocare da solo e sia comunque soddisfatta/o? Oppure tende a chiudersi perché gli risulta difficile instaurare rapporti con gli altri? **Innanzitutto è importante che i genitori elaborino un'idea precisa della situazione, osservando**

**circostanze e comportamenti: si verifica una delle ipotesi descritte? Da cosa potrebbe dipendere?**

Potreste parlarne al/la bambina/o, con tatto e delicatezza. Come si sente? Perché ha pochi contatti con gli altri bambini? Che cosa potrebbe aiutarlo? Che idee e occasioni escogita già da sola/o per avviare contatti/rapporti con gli altri? Un colloquio costruttivo e qualche parola di incoraggiamento quando il/la bambino/a fa piccoli passi avanti aiutano spesso a superare le difficoltà iniziali. Molte volte è utile sostenere e promuovere gli interessi dei bambini: ti sembra che le/gli interessi la musica? Magari potresti iscriverla/o a un corso di batteria, dandole/gli l'occasione di conoscere coetanee/i con gli stessi interessi. Oppure tua figlia è magari una molto sportiva e iscriverla a pallamano potrebbe darle la possibilità di trovare nuovi amici. Se il bambino è molto timido potresti aiutarlo invitando a casa un altro bambino con la stessa indole tranquilla. Alcuni bambini preferiscono giocare con i più piccoli, assumendo la parte dei “protettori” o dei “maestri”; altri si trovano meglio con i bambini più grandicelli. Anche giocare frequentemente con i cuginetti e le cuginette o i vicini di casa può essere un valido inizio, considerando che il più delle volte si conoscono sin da piccoli.

Qualche bambino trae beneficio dal parlare con la madre o il padre sugli aspetti che si ritengono importanti in un'amicizia: il trovarsi spesso, per esempio, o costruire qualcosa assieme, sapere mantenere un segreto, portare i compiti a casa quando non si va a scuola perché ci si è fatti male ecc. Molti genitori si rattristano a notare che il figlio ha difficoltà a fare amicizia. Magari si ricordano quanto abbiano sofferto a venire emarginati dagli altri o a non riuscire a trovare amici. Ma può essere che i figli vivano la situazione in modo completamente diverso. Con il sostegno e la comprensione dei genitori è molto probabile che abbiano già sviluppato una notevole forza interiore. Se siete davvero in pensiero, è opportuno parlarne con persone di fiducia oppure con esperti in materia.



## **i** Informazioni e suggerimenti

- Vale la pena di essere affabili e disponibili nei confronti delle amiche e degli amici dei vostri figli: in questo modo potrete conoscerli, quando vengono a casa vostra, e farvi un'idea delle persone con cui vostra/o figlia/o si frequenta. Anche mantenere i contatti con i loro genitori può essere un arricchimento per tutti.
- **È importante che i bambini coltivino possibilmente da sé le proprie amicizie, imparando ad affrontare da soli piccole difficoltà o screzi.**
- Vostra/o figlia/o ha bisogno di voi quando subentrano eventuali difficoltà e quando non sa più cosa fare.
- Ascoltatela/o con attenzione quando vi parla delle sue amicizie e prendete sul serio i suoi sentimenti. Quando sta affrontando una delusione si può riflettere insieme su come sia potuto accadere. Uno dei bambini avrebbe potuto comportarsi diversamente? C'è stato qualcuno di ingiusto o cattivo? A questa età i bambini sono in grado di capire il punto di vista dell'altra/o ma non riescono, ancora, a mettere insieme i diversi pezzi del puzzle. Da questi confronti con l'adulto, il bambino impara a capire il valore degli altri, a distinguere i buoni amici.
- **Il vostro intervento e sostegno è opportuno quando il/la bambina/o è sopraffatto da una situazione e non sa come gestirla. A quel punto potrete pensare insieme a lei/lui cosa poter fare: parlare apertamente all'amica/o? scrivergli una letterina?**
- Quando vi accorgete che i racconti dei bambini vi ricordano difficoltà che anche voi avevate vissuto con gli amici o le amiche, è bene concedersi del tempo per riflettere. C'è stata una soluzione positiva che adesso possa essere di aiuto per vostra/o figlia/o? In questo caso, e dopo essersi ritagliati del tempo per riflettere, può essere opportuno condividere la propria esperienza. Se notate però che quel ricordo vi occupa ancora la mente o risveglia in voi sensazioni spiacevoli o dolorose, è meglio mantenere il silenzio, in un primo momento, e provare ad elaborare da soli questa esperienza, prima di condividerla. Altrimenti potrebbe accadere di spingere il/la bambina/o in una direzione che non è la sua, o di non prendere sul serio i suoi sentimenti, sminuendoli magari, o persino accentuandoli, in altri casi.

## Che amicizie fastidiose!

Certe volte i bambini stringono amicizie che, come padre o madre, non vi vanno molto a genio. Stefano, che passa interi pomeriggi al computer e non esce mai; Melania, che si fa viva solo quando ha bisogno di qualcosa; Vittorio, che racconta un sacco di frottole: come vorreste tanto difendere vostra/o figlia/o da amicizie come queste!

**I bambini, però, vedono e apprezzano spesso ben altre qualità e caratteristiche.** Chissà, magari quell'Anita che sembra tanto caotica è una dalle mille idee e la sua spensieratezza contagia positivamente tua figlia, tanto seria e timida? E Tommaso sa tante di quelle barzellette che, con lui, il tempo vola. **È giusto che i bambini scelgano da soli le proprie simpatie, decidano liberamente con chi giocare e con chi no. Solo in questo modo riescono infatti a sviluppare una certa competenza sociale e a costruire rapporti di amicizia solidi e affidabili.**

È consigliabile, dunque, che i genitori mantengano un atteggiamento neutro, evitando commenti di sorta. Ma facendo attenzione a cogliere eventuali segnali di allarme,

come segni di sottomissione o forme di maltrattamento, casi nei quali è doveroso intervenire prontamente e con estrema fermezza. Sulla scorta di diversi rapporti di amicizia, i bambini imparano cosa potersi aspettare e cosa no dagli amici e dalle amiche. Qualche volta questo processo può richiedere parecchio tempo. Un aiuto può consistere nello spingere il/la proprio/a figlio/a a guardare dentro se stesso/a e scoprire cosa gli/le faccia bene e cosa lo/la faccia soffrire. Ad esempio indagando, sempre con tatto, su come mai voglia invitare proprio Nadia e che cosa ci trovi di bello a giocare con lei? “Che cosa vorresti da un'amicizia? Conosci qualcuno che potrebbe corrispondere a questa idea che ti sei fatto/a? Ci sono dei bambini in classe tua che ancora non conosci tanto bene e che ti sembrano simpatici?” Può capitare, ad esempio, che vostro figlio decida, più avanti, di avvicinare Antonio, anche se a prima vista non gli era sembrato un granché, e scopra magari che è molto meglio di Luca con il quale, invece, gli capita di litigare spesso.



## Amicizie interculturali

### La mia amica Samira

## Elena

Elena è tutta emozionata: quante cose nuove, quest'anno, a scuola! Nuovi insegnanti, una nuova aula, nuovi libri, una nuova materia, l'inglese, e, come se non ci fossero già abbastanza cambiamenti, la maestra ha deciso di metterle come vicina di banco una nuova compagna di classe. Si chiama Samira ed è un pochino strana, pensa Elena. Porta un abito lungo, con i pantaloni sotto. È carino, a dire il vero, ma che razza di fantasia ha? E poi parla davvero poco, tiene sempre la testa bassa e non capisce una sola parola. La maestra ha spiegato che Samira è arrivata in Alto Adige qualche mese fa. Dalla Siria. Ma dove cavolo è? E perché adesso sta qui da noi? Perché non parla? Che abbia bisogno di aiuto? Ma Elena non osa chiederle niente, non saprebbe neanche in che lingua parlarle...

È già una settimana che va avanti così. Le due bambine non si sono scambiate neanche una parola ma Elena ha l'impressione che Samira, timidamente, tenda a guardare sempre di più dalla sua parte. A un certo punto Elena sente che la maestra le si rivolge in inglese. In inglese, quella lingua di cui non capisce proprio un bel niente e con tutte quelle parole nuove da imparare. La maestra le ripete la domanda: "Elena, what is your favourite colour?" Elena arrossisce. E adesso? Cosa dovrebbe mai dire? All'improvviso sente una vocina che le sussurra: "I like blue". Elena ripete in automatico: "I like blue". La maestra esita un istante e poi, con tono gentile, le fa i complimenti: "Well done, Elena" - "Brava, Elena, ben fatto". Elena tira un sospiro di sollievo. Cautamente si gira di lato e vede Samira che le sorride. "Grazie, Samira", bisbiglia Elena. "No problem, I can always help you" - "Nessun problema, posso aiutarti tutte le volte che vuoi", le risponde a bassa voce.

Oggi Elena impara qualcosa in più di inglese, quella lingua che Samira conosce così bene, e così inizia a conoscere anche una nuova amica su cui poter contare. E a unirle non è più solo il blu, il colore preferito di entrambe.

## Samira

Samira è agitatissima: quante cose nuove! Già ha alle spalle un viaggio che pareva interminabile: assieme ai genitori, alla sorella maggiore Nuhira e al fratellino Azim, qualche mese fa è arrivata in Alto Adige dalla lontana Siria. Un viaggio molto pericoloso. I genitori hanno dovuto spendere quasi tutti i soldi che avevano. Ma hanno avuto una grande fortuna: distrutti, ma sani e salvi, sono arrivati qui tutti insieme. E adesso per Samira è tutto nuovo: la casa, il cibo, il lavoro dei genitori, la lingua, l'abbigliamento, il tempo, il paesaggio, la gente. È così strano non avere più niente di familiare intorno. Neanche le sue amiche e i suoi amici, che è stata costretta a lasciare in Siria. Ma la mamma le ha spiegato una cosa importante: "Al momento, purtroppo, è molto difficile vivere nel nostro Paese. È un'opportunità, per noi, poter stare in questo posto. Promettimi che ti impegnerai ad imparare tante cose e a darci una mano per ricostruirci una nuova vita. Più avanti vedremo come andranno le cose in Siria e decideremo se è il caso di ritornare a casa."

Ecco allora che Samira fa di tutto per adattarsi. Da due settimane va a scuola. Chissà se troverà un'amica... La maestra l'ha fatta sedere accanto a una bambina che si chiama Elena. Che bel nome! Sembra gentile ma Samira sa così poco di lei e, soprattutto, non può chiedere nulla perché capisce appena un paio di parole in italiano.

Ah, l'insegnante di inglese sta chiedendo qualcosa ad Elena. Perché non risponde? Che non sappia tanto bene l'inglese? Samira pensa che potrebbe suggerirle la risposta. E funziona: Elena ripete la frase che le ha sussurrato e la maestra è soddisfatta. Elena si gira verso Samira e le sorride dicendole "grazie". Che voglia dire: "thanks"? Samira è felice, felicissima: con il passare dei giorni conosce Elena sempre di più e finalmente, finalmente, ha di nuovo un'amica.

A scuola tua/o figlia/o conoscerà bambini provenienti da altri Paesi. Incoraggiala/o ad aprirsi, ad avvicinarsi anche a questi bambini e a invitare anche loro a casa vostra. **Anche se tante cose sono nuove e diverse, i bambini si accorgono molto presto di avere comunque tanti elementi in comune, come la voglia di giocare, di muoversi e stare all'aria aperta.** Magari ti capiterà di entrare in contatto con i genitori di questi bambini e di venire a conoscere realtà e mondi completamente diversi dal vostro. Anche qui ti accorgerai di quante cose ci siano in comune e quante cose vi leghino. Probabilmente non mancheranno le situazioni in cui ti sentirai leggermente a disagio di fronte a cose insolite ed estranee. In questi casi può essere utile impegnarsi comunque ad essere bendisposti, ad aprirsi al contatto con gli altri genitori, chiedere loro da dove vengano e come siano vivendo quella nuova

situazione. Pian piano riuscirai a sviluppare e ispirare una certa fiducia.

**Quando invitate a casa un nuovo amico o una nuova amica, è sempre bene che tra genitori ci si metta d'accordo su come il bambino si sposterà, sull'orario in cui dovrà fare ritorno a casa, se si muoverà da solo o se verrà qualcuno a prenderlo.** Anche definire questi dettagli pratici aiuta a conoscersi meglio tra famiglie.

Succederà, prima o poi, che sarà tua/o figlia/o ad essere invitata/o a casa dell'amica/o e avrà l'occasione di vedere come vive. Che cosa si mangi a casa di Karim, quali giochi si facciano in famiglia di Kolja o quali siano le cose di cui bisogna tener conto se è previsto di dormire a casa di Fatima. Nel giro di poco tempo ti sembrerà tutto normale e ovvio, anche se all'inizio ti era parso così insolito e strano.



*“Un nostro conoscente ha chiesto a mio figlio: “E allora, avete tanti stranieri in classe?”.*

*E lui, spontaneo, senza neanche pensarci: “ No, da noi ci sono solo bambini.”*

*Roberto, Bolzano*

## Lo sapevi già che ...

- ... nel mondo si parlano circa 7.000 lingue diverse?
- ... nella sola Papua – Nuova Guinea se ne parlano ben 836?
- ... c'è un uomo libanese che asserisce di conoscere addirittura 58 lingue?
- ... la maggior parte delle persone cresce parlando più di una lingua?
- ... il vocabolario base di una lingua comprende circa 800 parole? Già 400 sono sufficienti a comprendere il 90% circa delle conversazioni quotidiane.
- ... ogni giorno veniamo a contatto con moltissime lingue? Quando usiamo ad esempio parole originarie di altri Paesi e culture: “caramella”, per esempio, è una parola che viene dallo spagnolo, “brindisi” dal tedesco, la parola “sci” deriva dal norvegese, “zucchero” è di origine hindi, il termine “cioccolata” è azteco/maya, “yogurt” viene dal turco e “tè” dal cinese mandarino, “tazza” dal persiano, “caffè” dall'arabo e “marmellata” dal portoghese.

*Cfr.: Eurac.research, Istituto di Comunicazione specialistica e Plurilinguismo, Materiale di supporto alla mostra “Plurilinguismo: dal mondo a casa nostra”.*

*Si ringrazia Dana Engel dell'Istituto Comunicazione specialistica e Plurilinguismo dell'Accademia Europea di Bolzano per la collaborazione alla stesura dei testi su questo argomento.*

*Proposta di lettura:*

**Il Viaggio**, Francesca Sanna e M. Sala, Emme Edizioni 2016.

*Con grande sensibilità questo libro racconta la forza dell'animo umano di fronte alle avversità, ed esalta il potere della speranza.*



# Un rapporto speciale

## Nonni e nipoti

“Quando posso tornare di nuovo dalla nonna?”, chiede Angela. È appena rientrata da un fine settimana trascorso a casa dei nonni, è ancora sull'uscio di casa, con la giacca e la borsa a tracolla. E ricorda: “la vicina della nonna ha una gatta che fra poco farà i piccoli; siamo stati al mercato e poi ho aiutato il nonno a riverniciare gli scuri delle finestre”.

Molti bambini hanno la fortuna di potersi godere i nonni. Le realtà possono essere molto diverse: ci sono nonni che ancora lavorano e altri già in pensione, alcuni con tanto e altri con poco tempo a disposizione per i nipoti; qualcuno abita vicino e qualcun altro molto lontano. **Ma fra nonni e nipoti possono instaurarsi rapporti del tutto speciali: in virtù della parentela nascono legami molto forti, nonostante la notevole differenza di età. I bambini fanno spesso l'esperienza di avere nonni che li adorano, che amano trascorrere del tempo insieme ai nipotini e che qualche volta li viziano.** Per i nipoti è una fortuna incredibile poter avere qualcuno che si occupi di loro, presso cui sentirsi come a casa e a proprio agio, al sicuro, e poter condividere con i nonni interessi e passioni. Per i nonni significa rendersi conto che i propri figli hanno ora messo al mondo dei figli e che loro hanno l'opportunità



di seguire lo sviluppo di una nuova generazione. Che ci siano dei nipoti ad amarli e cercarli è per i nonni motivo di grande gioia. Per molte nonne e molti nonni il nuovo ruolo è una gioia, un dono incredibile: parecchi di loro confessano di avere vissuto l'educazione dei propri figli in modo molto meno rilassato. **I nonni non sono più gravati dalla responsabilità principale che avevano per l'educazione dei propri figli e adesso possono dedicarsi a figli e nipoti con maggiore tranquillità e indulgenza.** Per molte madri e molti padri è una piacevole sorpresa riscoprire i proprio genitori in questa nuova veste, più morbida. “Non avrei mai immaginato che mia madre, sempre così severa con me e mia sorella, scherzasse così tanto con Filippo, mio figlio, e fosse addirittura capace

di chiudere un occhio sulle regole da seguire a tavola!”. Ci sono nipoti che vivono vicino ai nonni e trascorrono molto tempo assieme a loro. Magari abitano addirittura nello stesso palazzo, sotto lo stesso tetto o nelle immediate vicinanze e i bambini vanno anche autonomamente dai nonni. Quando abitano più lontano è bene pensare come mantenere vivi i contatti, come tenere al corrente il nonno/la nonna sugli sviluppi del bambino, su quel che fanno i nipoti e come crescono. Nonni e nipoti possono parlarsi al telefono, scriversi, mandarsi foto e, con i nuovi media, da WhatsApp alle varie chat, è ancora più facile informarsi a vicenda su come si passino le giornate. Se poi c'è la possibilità di incontrarsi personalmente e di fare qualcosa assieme, il legame si rinforza, ovviamente, ancora di più. **Eppure non sempre è possibile mantenere un rapporto di questo tipo fra nonni e nipoti.** Vi sono situazioni familiari in cui le relazioni tra madre e padre e relativi genitori/suoceri sono giunte al capolinea, se non ai ferri corti, o le distanze sono divenute ormai incolmabili. In queste situazioni può essere utile mettere da parte il proprio rapporto difficile con i genitori e dare comunque ai bambini la possibilità di **instaurare con i nonni un nuovo legame.**

**Se i nonni non ci sono più, si potrebbe pensare all'opportunità di regalare ai propri figli il contatto con una persona adulta amorevole, una sorta di “nonna/o putativa/o”.**

Magari nella vostra cerchia di conoscenti c'è qualcuno che si presterebbe bene ad assumere questo ruolo. In Alto Adige ci sono anche associazioni e organizzazioni che promuovono questo tipo di legami. *Per gli indirizzi si rimanda all'elenco indirizzi.*



## **i** Informazioni e suggerimenti

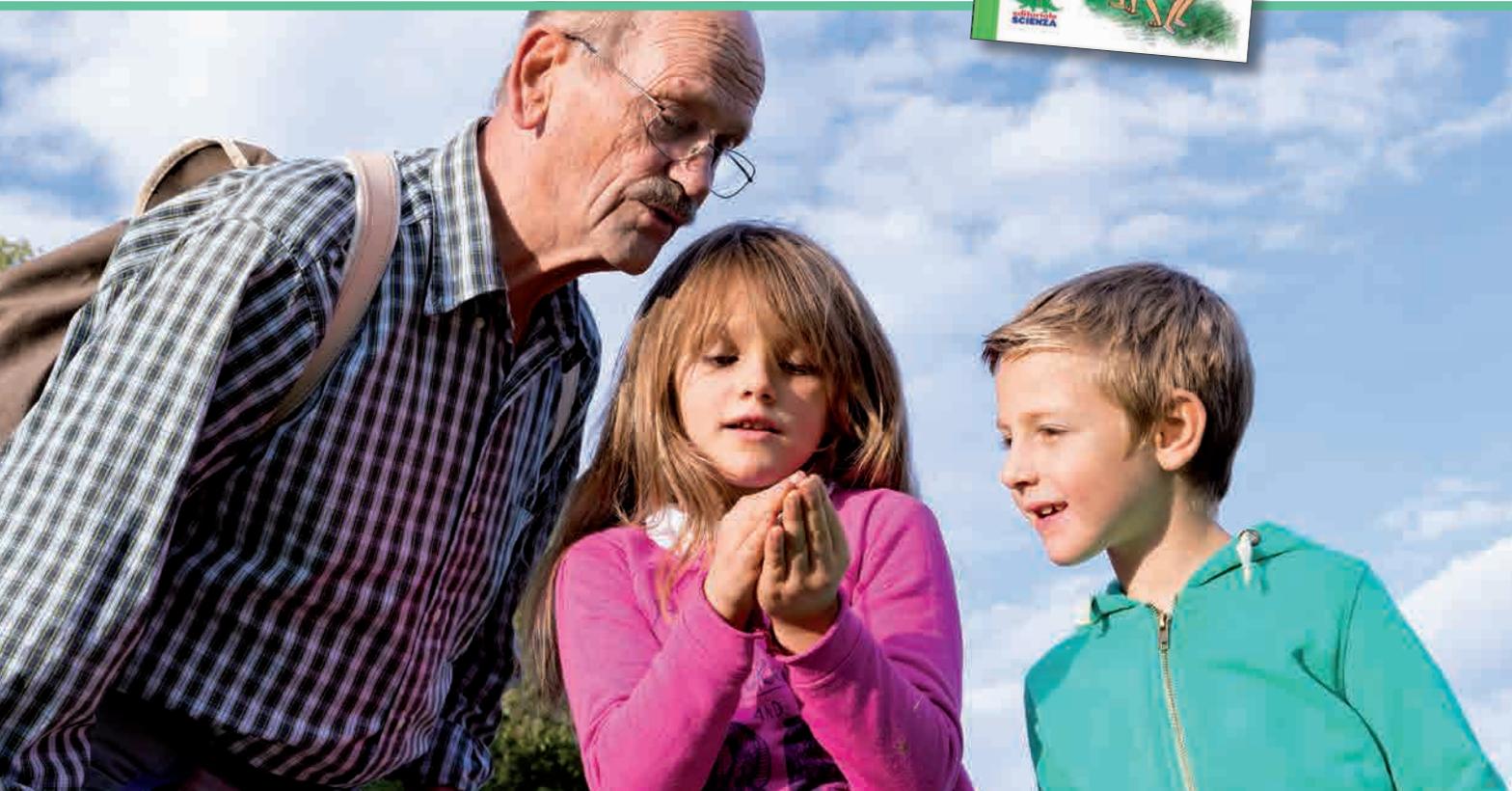
- Che il nonno e la nonna tendano a chiudere un occhio quando si tratta di rispettare certe regole (per esempio l'ora di andare a letto, oppure i limiti dati al consumo di dolci e caramelle) è comprensibile. L'importante è che sia chiaro che si tratta di eccezioni, destinate a rimanere tali.
- Se doveste arrivare a una situazione in cui i vostri genitori o i vostri suoceri violano regolarmente le regole familiari pattuite, è importante cercare il dialogo con i nonni. **In molte famiglie ha funzionato così: i genitori hanno formulato tre-cinque regole fondamentali e poi concordato con i nonni che vengano fatte assolutamente rispettare.** Nella maggior parte dei casi le divergenze riguardano argomenti come il consumo di dolci, l'ora di andare a letto o i regali destinati ai nipoti.
- Quando il nonno e la nonna fanno regolarmente da baby-sitter è importante fissare con precisione gli orari in cui i nipoti vanno dai nonni e viceversa. In questo modo si lascia ai nonni del tempo libero da dedicare ai propri interessi. Ci sono nonni che amano occuparsi in esclusiva di una cosa, per esempio accompagnare il nipote dal barbiere, o comprargli le scarpe da ginnastica o portare la nipotina a danza.
- **E anche per voi può essere interessante e piacevole riscoprire vostra madre o vostro padre nel nuovo ruolo di nonna/o.**

## Come nonni e nipoti possono diventare un arricchimento reciproco:

- **I nonni possono insegnare e condividere tante cose** altrimenti destinate a cadere nel dimenticatoio: ricette tradizionali di famiglia, vecchi giochi, esperienze della propria infanzia...
- I bambini scoprono di essere **parte di una realtà più grande**, di essere componenti di una famiglia in cui si incrociano e uniscono le storie di tante persone vicine.
- **Coltivare e mantenere vive le tradizioni.** È bello per nonni e nipoti coltivare assieme le tradizioni, dando vita ad appuntamenti fissi di cui rallegrarsi. Come la preparazione dei biscotti nel periodo natalizio, per esempio, oppure una bella scampagnata d'estate o una castagnata in compagnia. Si possono però creare anche nuove tradizioni e impegnarsi a mantenerle vive, come l'appuntamento settimanale a pranzo: un'ottima occasione per vedersi e chiacchierare assieme.
- **Offrire un modello:** dal contatto con altri adulti diversi dai propri genitori, i bambini prendono esempio, amano osservare come gestiscono la propria esistenza e trarne magari ispirazione, adorano chiedersi cosa sia importante per gli altri, come gestiscano le proprie amicizie o risolvano eventuali conflitti.
- Alla scoperta di nuovi mondi: nell'uso delle **strumentazioni tecniche** i bambini sono spesso più svegli e veloci degli adulti, sanno affrontare anche i nuovi media senza troppe ritrosie e inibizioni. E con la loro curiosità possono contagiare positivamente anche i nonni.

Proposta di lettura:

**Il club dei cuochi segreti**, Emanuela Bussolati e Federica Buglioni, Editoriale scienza 2014.  
Luca non vede l'ora di trascorrere le vacanze dai nonni: con loro imparano a raccogliere erbe e frutti selvatici, curare l'orto ...e cucinare pasta, torte e tante altre bontà.



# "Domani festeggio il mio compleanno!"

## Una data importante

Giuseppe racconta: "La prossima settimana compio gli anni. Otto! Mancano solo cinque giorni. E poi arrivano Giovanna ed Elias, Karoline e Marsur, e poi anche Lucia, e il papà organizza una caccia al tesoro fra le stradine del paese. Ci divertiremo un sacco!"

I bambini attendono con gioia il loro compleanno e non vedono l'ora che arrivi il grande giorno. Per essere al centro dell'attenzione, vedere quanti si rallegrino che si sia venuti al mondo e, quindi, celebrare la propria data di nascita. È una bella sensazione! Il giorno del compleanno ci sono la mamma e il papà, e magari anche i fratelli e le sorelle, che vengono a svegliarti cantandoti una canzoncina e poi c'è il tavolo della colazione preparato per l'occasione; a scuola vengono tutti a farti gli auguri e poi arriva anche la telefonata di nonna, e arrivano i regali e si possono invitare gli amici alla festa di compleanno.

**Il modo di festeggiare i compleanni varia da famiglia a**

**famiglia: c'è chi ama le cose semplici e in piccolo, altri i grandi festeggiamenti.** Qualcuno ama seguire uno schema preciso, che si ripete ogni anno, altri preferiscono inventare ogni anno qualcosa di nuovo. Molti bambini hanno le idee chiare su come vogliono che sia festeggiato il loro compleanno. Altri non hanno proprio idea e si affidano agli altri.

Per evitare delusioni e lacrime è bene parlare già in anticipo con il bambino, chiedendogli come si immagina questa giornata, come vorrebbe viverla, e verificare insieme in che misura si riesca a venire incontro alle sue richieste: c'è per esempio un gioco che preferisce o una torta che non vorrebbe mancasse il giorno del suo compleanno? O c'è qualcuno che vorrebbe tanto invitare? Certe volte può essere necessario frenare gli entusiasmi, altre volte è facile organizzare tutto per bene. La gioia che precede il momento è spesso molto più bella di qualsiasi sorpresa.

*"Come d'abitudine abbiamo festeggiato il compleanno di Giovanni in famiglia, il pomeriggio. Le feste di compleanno con tutta la classe non gli piacciono (ancora) e neanche a noi. Sono troppo stressanti per tutti: per i genitori, per i parenti e per i bambini e poi arrivano un sacco di regali tutti in un colpo e i bambini non hanno neanche il tempo di apprezzarli."*  
Eugenio, Bolzano



## Informazioni e suggerimenti

- Ci sono tanti modi di festeggiare: giocando semplicemente in cortile o nel giardino di proprietà, organizzando una festiciola in casa o un picnic nel bosco, andando a pattinare sul ghiaccio, a giocare a minigolf, al cinema, oppure organizzando una caccia al tesoro...
- Può essere che nel vostro paese sia tradizione festeggiare assieme a tutti i bambini della classe dopo la scuola, al parco giochi. Oppure che diversi bambini di una classe si trovino nella saletta delle feste per festeggiare tutti insieme i diversi compleanni che cadono in quel mese. Può essere che i genitori si aiutino a vicenda nell'organizzazione dell'evento. Magari è bene parlarne con le altre mamma e papà all'inizio dell'anno scolastico.
- La presenza di entrambi i genitori è vissuta dai bambini come un regalo. E anche per mamma e papà è bello vivere la felicità del proprio pargolo, vederlo sorridere ed emozionarsi. Lavorare in team facilita molte cose e anche in caso di imprevisti è più facile intervenire con rapidità. Se non dovesse essere fattibile, approfittate del sostegno dei nonni, dei fratelli o delle sorelle più grandi, di una zia, o del genitore di un bambino invitato.
- Qualche bambino si trova in difficoltà a gestire tanti invitati al suo compleanno. Anche per i genitori un numero ridotto di bambini è sicuramente più facile da gestire. **Una vecchia regola suggerisce di permettere al bambino di invitare tanti bambini quanti sono gli anni che compie e quindi, per esempio, otto bambini se quest'anno spegnerà otto candeline.** Ma il numero dipende ovviamente anche dallo spazio a disposizione e dal genere di festa che si va a organizzare.
- Qualche volta può risultare opportuno invitare solo i maschietti, o solo le femminucce, oppure maschi e femmine in numero uguale. Quando si invitano tutti i bambini di un gruppo, ad esempio tutti i compagni di classe o tutti i compagni di squadra, tutti i maschi o tutte le femmine, occorre fare attenzione a non dimenticare o escludere nessuno. Si può parlare con il bambino di cosa possa significare non essere fra gli invitati a una festa.
- Ci sono un'infinità di giochi che si prestano a rallegrare una festa di compleanno. Di norma, più il gioco è semplice, meglio è. Magari il/la festeggiato/a può dare una mano a scegliere e organizzare i giochi... I giochi di abilità, i rompicapo, quelli che stimolano il senso del gusto o l'olfatto o che stimolano la memoria sono di solito molto apprezzati. Ma ai bambini piace anche tanto cantare, ballare, raccontare storie o barzellette o stare ad ascoltare. Una buona soluzione è cercare di imbastire giochi e attività che tengano impegnati i bambini la maggior parte del tempo, per evitare momenti di noia, e inoltre giochi che si adattino ai diversi talenti dei bambini.
- **Quando vostra/o figlia/o è invitata/o a un compleanno si pone sempre il problema di cosa regalare. Ci sono genitori che si mettono d'accordo, stabilendo ad esempio se sia il caso di fare un regalo in comune o, piuttosto, di invitare i bambini a realizzare il regalo con le loro mani o, ancora, quale sia la cifra massima da spendere.**
- Un regalo carino può essere, per esempio, un elastico colorato per saltare, un fumetto o un altro genere di libro tascabile, una confezione di plastilina, un gioco con le carte o i dadi, una lente di ingrandimento per piccoli esploratori, una corda per saltare, una bella gomma da cancellare, un aereo di carta o simili...

Proposta di lettura:

**Il giorno che sono diventato un passerotto**, Ingrid Chabbert, Edizione Coccole Books 2015.

Una poesia lieve e piccina che dice della bellezza dell'essere riconosciuti e del poter essere se stessi.



## “Perché non mi ha invitata/o?”

Veronica è triste. Una delle sue amiche fa la festa di compleanno ma lei non è stata invitata. A quasi tutti i bambini capita, prima o poi, di fare quest'esperienza. Per i motivi più disparati: il bambino che non può invitare più di tanti amici, quello che dimentica davvero di invitare un amichetto. Solo nei casi più rari il mancato invito nasconde un'autentica cattiveria. Non è piacevole sapere che la/il propria/o bambina/o non è stata/o invitata/o e, qualche volta, anche i genitori soffrono al pensiero che la/il propria/o figlia/o possa essere meno amata/o di altri. Il più delle volte è utile che bambini e genitori vedano la cosa in un'ottica più ampia. Prendendo sul serio i sentimenti del bambino ma assicurandolo anche di non essere solo, che certe cose possono capitare a tutti, prima o dopo. Certo, uno si rattrista, ma il momento si riesce sicuramente a superare. Un momento di difficoltà che il bambino deve imparare ad affrontare, e noi con lui. Se il proprio bambino è uno di quelli che vengono spesso esclusi, è importante che i genitori, oltre a prendere sul serio i suoi sentimenti, lo consolino e gli parlino, cercando di capire da cosa possa dipendere: “Mmmh, non è per niente bello. Come mai, secondo te?”. Avete l'impressione che vostra/o figlia/o si senta esclusa/o anche a scuola o in altre situazioni? Se queste circostanze dovessero ripetersi è eventualmente opportuno rivolgersi per un consiglio a una persona di fiducia o a un/a esperto/a.

*“Alla scuola primaria mio figlio era spesso l'unico a non venire invitato alle feste di compleanno. Era veramente l'escluso del gruppo e non aveva amici. Mio marito ed io eravamo molto tristi per questo e ci siamo sempre interrogati sul perché... Oggi ho l'impressione che queste esperienze abbiano rafforzato mio figlio. Negli ultimi due anni ha imparato un sacco di cose. Adesso è alle medie ed è un ragazzino molto amato. Come può cambiare tutto in poco tempo...”*

*Katia, Appiano*

*“Il compleanno di Elisa lo festeggiamo al parco giochi. È un'ottima idea quando ci sono tanti bambini. Io accetto volentieri l'aiuto di qualche altro genitore che si rende disponibile a contribuire al buffet o a gestire i giochi. E così abbiamo dato vita a un gruppetto di genitori che si aiutano a vicenda.”*

*Carla, Egna*



# Hobby e momenti di dolce far niente

## L'importanza di avere un hobby

**I bambini hanno per loro natura tantissimi interessi:** giocare ad hockey, suonare la chitarra, arrampicare, tenere un animale ecc. ecc. Molti sanno esattamente cosa vogliono fare nel tempo libero, semplicemente per passione, senza grandi pressioni. È una tendenza che va incoraggiata, soprattutto quando il bambino ne parla con entusiasmo. Tanti bambini **hanno bisogno di essere aiutati a scoprire quali sono le cose che amano fare.** Parlarne, cercare insieme un corso o un'associazione, può essere un buon modo per portare il bambino sulla strada che vuole percorrere. **Chi da bambino ha l'opportunità di dedicarsi ai suoi interessi, continuerà probabilmente a farlo per tutta la vita, felice di poterlo fare.**

Qualche volta ci sono bambini, però, soprattutto fra i più piccoli, che ancora non sanno bene cosa potrebbe loro piacere. È compito dei genitori proporre qualcosa, dalla danza al canto, alle varie attività sportive, e promuovere con cautela un eventuale talento, ma senza troppe pressioni. Andando per esempio assieme alla scoperta delle associazioni presenti e operanti nei dintorni: un'associazione sportiva o musicale, il club alpinistico, il gruppo degli scout, gruppi teatrali, di danza, quelli per la promozione dell'arte circense, un'associazione ludica, ecc. Tutte queste strutture e organizzazioni offrono ai bambini la possibilità di fare qualcosa divertendosi, di conoscere meglio se stessi e gli altri. All'interno di questi gruppi nascono spesso autentiche amicizie.

Si può parlare con il bambino delle proposte che ci sono in zona e andare a dare un'occhiata assieme, magari con un'amica o un amico. Spesso ci sono delle **lezioni di prova, di assaggio, che permettono al bambino di provare l'attività un paio di volte prima di iscriversi definitivamente.** L'equipaggiamento che serve può essere spesso preso a noleggio.

**Provare diverse cose aiuta il bambino a conoscere meglio se stesso e a scoprire cosa gli piace e cosa lo interessa di meno.** Una volta che ha deciso quale hobby seguire, è bene

stabilire un **periodo definito di tempo** da lasciargli per testare la sua passione. I bambini tendono a sottovalutare il fatto che serve una certa **disciplina e costanza**, per riuscire a giocare un'intera partita di calcio o per saper suonare la chitarra come la rock star che amano ascoltare. Se capita che il bambino mostri a un certo punto meno entusiasmo, non dovrebbe abbandonare subito la sua passione. Magari è sufficiente ridurre per un pò le ore o l'intensità dell'allenamento. Oppure cambiare associazione o insegnante di musica. Trascorso il periodo concordato di prova, il bambino dovrebbe essere in grado di decidere se portare avanti o meno il suo hobby. Provare ogni tanto anche qualcosa di nuovo non nuoce di certo. Anzi, si potrebbero persino scoprire nuovi talenti.

### L'importanza dell'ozio

Per i bambini è importante avere a disposizione del tempo senza impegni di sorta, dei momenti non programmati. Può trattarsi di qualche ora, di un pomeriggio o di un fine settimana, che permettono ai bambini di rigenerarsi e attingere nuove energie. I momenti di "noia" offrono l'occasione per scoprirsi intraprendenti e creativi, per cimentarsi in qualcosa di nuovo. E allora può capitare che, armati di bottiglie di plastica, i bambini finiscano col costruire delle poltrone da giardino o che si inventino nuove regole per giocare a "non t'arrabbiare".

**Per lo sviluppo cognitivo, la noia è quanto di meglio possa capitare a un bambino: contribuisce infatti ad attivare nuove aree cerebrali e promuove lo sviluppo della creatività.**

## I genitori possono accompagnare in diversi modi i propri figli a scoprire/coltivare le proprie doti o i propri interessi:

### → **Sostenendola/o nei suoi interessi**

Come Alessandra, per esempio: nove anni, la bambina aveva visto in televisione una trombetta e voleva assolutamente prendere lezioni di tromba. I genitori, entrambi non particolarmente portati per la musica, avrebbero potuto liquidare quel desiderio come un capriccio. Ma si sono accorti di quanto, per lei, fosse invece una cosa seria. E le hanno permesso di imparare a suonare la tromba. In poco tempo Alessandra ha saputo dimostrare che dietro quel desiderio insolito si celava un autentico talento.

### → **Individuandone i punti di forza**

Come Antonio, per esempio: a causa di un ritardo nello sviluppo, ha imparato a fare molte cose, come correre, parlare, leggere, solo anni dopo gli altri bambini. Ma Antonio ha una capacità particolare: conosce alla perfezione la sua città, i nomi di tutte le strade, i sensi unici, qual è la strada più veloce per andare da un posto all'altro. I genitori di Antonio notano questa sua singolare abilità e lo lasciano sperimentare. In vacanza, per esempio, è lui l'addetto agli orari dei treni e degli autobus.

### → **Aiutandola/o a tenere duro**

Christian, oggi un appassionato portiere, voleva in realtà gettare subito la spugna, a sei anni, già dopo qualche ora di allenamento. La madre, che in realtà lo avrebbe visto meglio giocare su un campo di pallamano, avrebbe potuto cancellare l'iscrizione al club. E invece aveva indagato un pochino e scoperto che Christian era deluso perché non aveva immaginato di dover correre così tanto e fare tutti quegli esercizi. Con un pizzico di incoraggiamento, e la rassicurazione che non doveva per forza essere il migliore ma semplicemente divertirsi, è riuscito a tenere duro. Accorgendosi che, divertendosi e allenandosi, diventava ogni giorno più bravo.

Vedi anche: [www.eltern.de/schulkind/erziehung-und-entwicklung/talent.html](http://www.eltern.de/schulkind/erziehung-und-entwicklung/talent.html)



## A cosa giocano a quest'età

I bambini fra i sette e i dieci anni giocano ancora molto volentieri. A volte con un semplice pallone che può tenerli impegnati ore e giorni. Alcuni bambini chiedono di poter avere particolari attrezzi ed equipaggiamenti sportivi, come il tappeto elastico, i pattini da ghiaccio, quelli in linea, un monociclo o un costume da danza. **Considerata la velocità con cui tendono spesso a perdere l'interesse per le cose, può essere una buona idea prendere inizialmente a prestito questi articoli e lasciarli provare per un pochino.**

Se poi la/il bambina/o mostra di interessarsi e divertirsi ancora, si potrà esaudirne il desiderio in occasione del successivo compleanno, per esempio, oppure con il contributo di nonni e madrine/padrini. Qualcosa si può trovare anche ai mercati di scambio o dell'usato che propongono spesso abbigliamento e attrezzature sportive a prezzi convenienti. L'importante è che siano omologati e ben funzionanti. Per gli indirizzi si rimanda all'elenco indirizzi. Spesso ci sono anche dei corsi che il bambino può seguire insieme ad altri per imparare ed esercitarsi in questa nuova disciplina sportiva.



## **i** Informazioni e suggerimenti

- È giusto che i bambini abbiano la possibilità di sviluppare le proprie doti. Ma come farlo al meglio? Gli aspetti più importanti sono dati da tutto ciò che un genitore amorevole è in grado di donare: **senso di sicurezza e protezione, serenità, varietà di stimoli nella giusta dose e la certezza di essere amato e considerato.** In questa rete di sicurezza i bambini sono in grado di sviluppare le proprie doti, dalla musicalità al genio matematico, dalla sensibilità sociale al talento linguistico, dalle abilità sportive a tanto altro ancora.
- Queste attività hanno spesso un costo, come i corsi o la chitarra, la divisa o gli strumenti. Non in tutte le famiglie c'è la disponibilità finanziaria a coprire queste spese. I genitori possono parlarne con i figli e cercare magari delle alternative. Tante cose sono in realtà fattibili anche con risorse finanziarie più limitate.
- Alla scuola primaria vengono proposte attività facoltative di ogni genere.
- **Di fronte a una tale varietà, i bambini possono trovarsi ad avere l'imbarazzo della scelta. Nell'aiutarla/o a scegliere è bene creare un buon mix fra attività interessanti, stimolanti e momenti liberi da impegni.** L'ideale sarebbe lasciare liberi da uno a tre pomeriggi a settimana.



## “Oggi facciamo questo!” Idee per momenti creativi con i ragazzi

Piccole follie condivise saldano il rapporto fra genitori e figli. Sono davvero tante le attività ricreative, a costo (quasi) zero, capaci di fare divertire grandi e piccini e di facile attuazione:

### → Una giornata al mercatino delle pulci

Svuotare la camera di tutte le cianfrusaglie inutili e metterle in vendita su un banchetto al mercato delle pulci. Che bello sentire la cassa che suona! E come ci si sente orgogliosi di fare i mercanti. E poi via veloci, con gli spiccioli appena guadagnati in tasca, a cercare fra le bancarelle nuovi tesori da portare a casa, comprarsi un gelato, o regalarsi un film al cinema oppure, perché no, versarne in beneficenza una parte.

### → In giro di notte

La notte è magica. Che bello viverla assieme ai bambini. Una camminata sotto il cielo stellato è un ricordo

che rimane impresso a lungo nella memoria. Magari abbinandola a una caccia al tesoro o ascoltando ed osservando gli animali attivi nelle ore notturne, come i pipistrelli, o le lucciole, le falene, i ricci e le civette.

### → Dormire sul balcone di casa

Chi l'ha detto che bisogna per forza dormire a letto? D'estate anche un materassino da campeggio può essere molto comodo sul balcone di casa, soprattutto quando si è in più di uno. Per addormentarsi non occorre contare le pecore: bastano le stelle. Per chi ha un giardino anche dormire in tenda è una bella avventura da vivere.

### → Inventare una nuova ricetta di famiglia

Cucinare è una delle attività ricreative molto amate dai bambini. Provare qualche nuova ricetta o addirittura inventarne una: perché non proviamo a preparare le

verdure anche con il miele o la senape? Inventando nuovi piatti con i bambini si possono scoprire nuovi e sorprendenti sapori. Se poi piacciono a tutti, le nuove invenzioni passano di diritto nel ricettario di famiglia, pronte per essere proposte e riproposte.

→ **Ascoltare musica “impegnata”**

Ai piccoli piacciono solo le canzoni per i bambini e le canzonette pop? Assolutamente no. Una serata trascorsa all'insegna di Mozart può regalare emozioni intense diffondendo la musica in soggiorno con lo stesso volume di un concerto. Un libro illustrato o un libro per bambini che parli dell'infanzia del grande compositore può regalare qualche sorriso e generare grande stupore.

→ **Intorno al falò**

Intorno al fuoco ci si sente tutt'uno con la natura, intenti a vivere il momento. Che bello osservare la danza delle fiamme e sentire lo scoppiettio della legna e il tepore del fuoco che riscalda la frescura della notte!

→ **Scriversi lettere**

Nell'epoca degli SMS e delle e-mail, le lettere sembrano quasi estinte. Un buon motivo per farle resuscitare insieme ai bambini! Scrivetevi delle lettere, regalatevi dei disegni. È divertente consegnarle da un piano all'altro legate a un filo o con l'uso di una carrucola imbastita per l'occasione.

→ **Fare acquisti in casa**

È un gioco che piace sia a maschietti che alle femmine. Comprare e vendere trasformando il soggiorno o la cucina in un mercato, con tanto di prezzi sugli oggetti e soldi nel portamonete, passando di bancarella in bancarella.

→ **Inventarsi una storia**

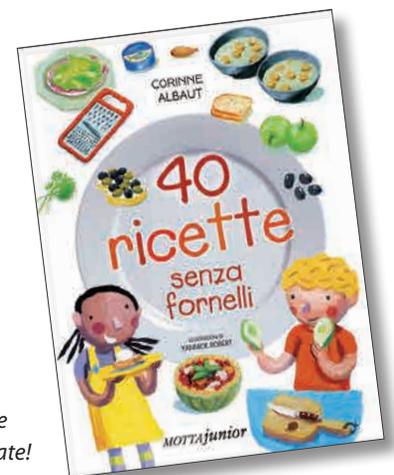
I bambini hanno tanta fantasia. Quando i genitori si lasciano trasportare dalle immagini descritte dai figli possono venirne fuori storie magiche, mondi nuovi e multicolori. Trascrivete poi in un quaderno le storie che avete inventato assieme e lasciatelo decorare ai bambini con colori e disegni. Ne resterà un bellissimo ricordo.

→ **Riscoprire il paese/la città in cui si vive**

Fare un giro per il paese o la città a scovare e ammirare gli affreschi sui muri, o le cassette delle lettere più insolite, le porte più colorate ecc. è un'esperienza che può rivelarsi carina e divertente, per grandi e piccini.

Vedi anche: Sigrid Schulze, [www.familienleben.ch](http://www.familienleben.ch)

*Organizzate assieme una visita in biblioteca e fermatevi con i bambini a sfogliare tutti i libri che volete, tuffandovi alla scoperta di nuovi mondi e portando a casa in prestito libri e film da godere in compagnia.*



Proposta di lettura:

**40 ricette senza fornelli,**

Corinne Albaut,

Edizione Motta Junior 2015.

Con queste idee dolci e salate non si rischiano le dita bruciate!

## Vicino all'acqua, fra le piante o in quota

Compiere un'escursione a un ruscello, un lago, una cascata o lungo i canali di irrigazione significa andare alla scoperta di questi ambienti acquatici, degli esseri e delle piante che li abitano e trovare mille occasioni di gioco. Ma anche addentrarsi in un labirinto per cercare assieme la via d'uscita diverte un sacco, oltre a rendere orgogliosi del risultato raggiunto collaborando.

I parchi avventura con le funi sugli alberi sono luoghi avvincenti per tutte le età, spazi in cui lanciarsi alla scoperta di qualcosa di nuovo, sfidare se stessi, raccogliere fiducia e condividere momenti emozionanti.

Consigli per  
rafforzare  
l'educazione  
digitale

## TV, computer e smartphone – come utilizzarli

I media sono ormai parte della nostra realtà. I bambini sono mossi da una grande curiosità nei loro confronti, vogliono provare e scoprire il più possibile, senza remore o inibizioni.

**È però altrettanto importante che i bambini si rendano conto delle tante altre possibilità che esistono per informarsi, intrattenersi e rilassarsi: leggere un libro, incontrarsi con gli amici, fare qualcosa assieme, giocare, praticare uno sport, fare musica, disegnare, passeggiare con il cane.**

Esposti all'enorme offerta di informazioni e contenuti che vengono dai media, i bambini imparano pian piano a scegliere. Per farlo coscientemente hanno bisogno del sostegno e dell'esempio dei genitori. Autonomia, sì, ma anche responsabilità personale. Nell'uso dei media, queste capacità si acquisiscono al meglio non imponendo limiti troppo stretti ed evitando di lasciare le briglie troppo sciolte, ma **lasciando ai bambini uno spazio delimitato**

**e facilmente gestibile in cui muoversi però liberamente.** Naturalmente i bambini di sette anni dovrebbero guardare soprattutto programmi per i bambini o trasmissioni comunque adatte alla loro età. **I bambini percepiscono la realtà in modo diverso dagli adulti. Le scene di un film che a un adulto sembrano innocue o le notizie del telegiornale possono infatti sconvolgere e inquietare la mente di un/a bambino/a di quest'età.** Ecco quindi l'importanza di parlare assieme di quanto si è visto. **Se le trasmissioni o i giochi che piacciono a vostro/a figlio/a vi sembrano delle scemenze, evitate di criticare i suoi gusti cercando invece di parlare con lui/lei dei motivi che lo portano ad amare questa o quella trasmissione** o a scegliere continuamente un certo gioco sul PC. Un'idea è anche quella di provare, qualche volta, a giocare assieme al bambino o assistere a una sua partita.

Una volta definita la quantità di tempo e il genere di programmi da poter guardare dovrete concedere ai bambini



di poter scegliere autonomamente quello che interessa loro. Anche per i giochi al computer. Parlate con loro degli aspetti che per voi sono importanti, ad esempio dei giochi che ritenete utili e validi, dei giochi didattici o di quelli che rafforzano il senso di appartenenza a un gruppo. O dite loro quale genere di giochi non siete disposti in nessun caso a tollerare, come i giochi in cui si spara, in cui si spezzano vite umane o giochi in cui le figure femminili e maschili vengono rappresentate in

un modo che non tollerate o condividete. Molte biblioteche offrono un'ampia scelta di giochi per computer e un'alternativa può essere quella di scambiarli con gli amici e le amiche.

**Per comprendere il mondo in cui vivono, i bambini hanno bisogno degli adulti, che offrano loro una visione della realtà senza asserire che sia l'unica possibile.** È un processo che richiede tempo e pazienza e anche un rapporto sano e responsabile degli adulti stessi con la TV e il computer.

## Mass media e violenza

La violenza è presente su molti media. Davanti agli occhi dei bambini passano, così, molte immagini con contenuti di violenza, soprusi a danno di persone, animali, natura. A questa età non sono in grado di elaborare le informazioni e le impressioni che ne ricevono. Finiscono con il reagire in modo esagerato, qualcuno in modo aggressivo, altri mostrando una totale assenza di empatia. Più violente sono le immagini che passano davanti ai loro occhi, più si abituano a quella violenza considerandola normale. E questo è molto pericoloso. Aiutare i bambini significa anche decidere per loro quali film e trasmissioni siano da evitare. In questo modo li si protegge dalle immagini che non sono ancora in grado di gestire in modo opportuno.

## Come trovare i contenuti giusti?

Molti bambini chiedono di avere giochi e dispositivi aggiuntivi per il computer. Diversi genitori sono sopraffatti dall'ampiezza dell'offerta e ammettono di avere difficoltà a individuare i contenuti ideali, tanto da sentirsi insicuri o preferire addirittura di non doversi occupare dell'argomento.

E invece può essere interessante essere curiosi, insieme ai bambini, e farsi mostrare da loro le cose che li interessano. In questo modo è possibile farsi un'idea dei giochi che il bambino o la bambina conosce già e degli argomenti che lo appassionano di più.

Alcuni portali Internet forniscono ai genitori informazioni sui giochi PC, sui loro contenuti e sui limiti di età. Per esempio i siti: [www.techeconomy.it/2016/12/30/bambini-internet-consigli-la-sicurezza](http://www.techeconomy.it/2016/12/30/bambini-internet-consigli-la-sicurezza) e [www.commissariatodips.it/da-sapere/per-i-genitori/navigazione-sicura-e-consapevole-dei-minori-su-internet.html](http://www.commissariatodips.it/da-sapere/per-i-genitori/navigazione-sicura-e-consapevole-dei-minori-su-internet.html)

Consigliabili sono anche alcuni motori di ricerca a misura di bambino, come ad esempio [www.ilportaledibambini.net](http://www.ilportaledibambini.net). Se consentite ai bambini di giocare di tanto in tanto sul vostro cellulare c'è un'ampia scelta di app didattiche e ludiche suddivise per età, senza pubblicità e sicure. Se vi ritagliate del tempo per giocare insieme a vostra/o figlia/o, vi farete un'idea di come funzionano questi programmi e scoprirete contemporaneamente il tipo di approccio che ha il bambino verso questi giochi.

## Informazioni e suggerimenti

- Nella maggior parte dei casi è più facile per i bambini accettare di non avere un cellulare o un computer che attenersi a regole prestabilite.
- **A partire dai 9 - 10 anni si può stabilire un totale ore a settimana da poter passare davanti alla TV o a giocare al computer**, da suddividere fra le varie trasmissioni o i giochi scelti (anche questo è un bell'esercizio di matematica). Concordando a priori questi limiti si risparmiano discussioni e trattative quotidiane sull'uso della TV o del PC. Anche se straordinariamente è possibile prevedere un'eccezione.
- Ancor più importante della durata del tempo trascorso è il motivo dell'uso di questi strumenti mediatici. Sono un momento di svago nella pausa o aiutano piuttosto a riempire i momenti di noia? Servono per una ricerca a scuola o a soddisfare una curiosità impellente del bambino? La cerchia di amici è costantemente online? O il bambino usa il PC per un'attività creativa? In base a queste domande si stabilirà anche la durata dell'uso.
- Fra i sette e i dieci anni si consiglia, orientativamente, di arrivare a un massimo di 60 minuti totali fra computer, televisore, eventuale telefonino ecc.
- Cercate di trascorre i momenti a tavola evitando di lasciare accesa la televisione o la radio. Il flusso di parole e lo scorrere delle immagini sono infatti un'enorme fonte di distrazione.
- Conviene sempre stabilire assieme al bambino il genere di programmi o di giochi che può vedere/fare. Le regole definite assieme, magari messe anche per iscritto sotto forma di "accordo" sottoscritto da entrambe le parti, è più facile che vengano rispettate.
- Un piano settimanale di questo tipo può prevedere per esempio anche un giorno senza TV, volendo, anche per tutta la famiglia. È l'occasione per una scelta oculata e responsabile, l'opportunità per individuare proposte alternative per il tempo libero. Anche qui l'esempio fornito dai genitori conta molto di più della definizione di regole isolate.
- **Televisori e computer non vanno tenuti in camera! Accordatevi sugli orari da rispettare nell'uso di Internet. Il ricorso a filtri e browser specifici per i bambini può essere utile, pur non garantendo una sicurezza del 100%. Importante è, piuttosto, instaurare un rapporto di fiducia nel quale il bambino si confronta con i genitori sui contenuti in cui si imbatte navigando in Internet.**
- Quanto più a lungo stanno davanti alla TV, tanto più rara è la possibilità che i bambini scoprano, anche giocando, qualcosa del mondo. Le esperienze che fanno attraverso i media sono indirette, di seconda mano. **Il bisogno naturale di scoprire qualcosa di nuovo, se non viene alimentato, tende ad affievolirsi sempre più. Se giunge a scomparire completamente rischia di essere compromesso il percorso stesso di crescita e sviluppo. La televisione, inoltre, fa dei bambini dei sedentari.** Già trascorrono ore seduti a scuola, pensiamo poi alle ore che trascorrono davanti alla TV, a giocare a gameboy, al computer o con lo smarphone in mano. Molti bambini non sono più capaci di camminare all'indietro, di stare in equilibrio o di arrampicarsi su un albero, di saltellare su una gamba o di saltare in alto.
- I bambini che nel tempo libero fanno eccessivo uso di media, soffrono spesso di difficoltà di concentrazione.
- Riflettete attentamente prima di postare sui social media immagini o notizie sui vostri figli. È importante proteggerne la privacy. Una volta pubblicate sul web, le informazioni sono difficili da controllare.

## Un cellulare tutto suo. A partire da quando?

Molti bambini della scuola primaria vorrebbero già avere un cellulare proprio. Vedono i più grandicelli e gli adulti armeggiare con i cellulari, smartphone per lo più, li vedono telefonare, giocare o informarsi. Ovvio che tutto questo li affascini. Per un padre o una madre è probabilmente comodo poter rintracciare facilmente il bambino e rimanere in contatto con lui, quando va a scuola da solo o è con gli amici. Tuttavia: **i bambini sotto i 10 anni non hanno realmente bisogno di un cellulare.** Uno smartphone, poi, è consigliabile solo quando si sia sicuri che il bambino conosca i pericoli di Internet e sappia come proteggersi, quindi a circa 12 anni. Se state pensando di regalare un cellulare a vostra/o figlia/o, ponetevi prima qualche domanda: è l'unica/o della sua classe a non averne uno? Tua/o figlia/o è già in grado di prendersi cura di un oggetto di valore? Va bene tenere la/il bambina/o costantemente sotto controllo e, nello specifico, è necessario? Se alla fine decidete di affidare a vostra/o figlia/o già così presto un cellulare, fissate assolutamente una serie di regole a priori: quali numeri può contattare? In quali momenti deve rimanere acceso/spento il cellulare? A scuola, per esempio, o a tavola, alle feste in famiglia o quando si stanno trascorrendo momenti condivisi. Potete anche pensare di essere voi a tenere il telefonino, mettendoglielo a disposizione quando è in giro da solo/a. **Per il resto, i bambini dovrebbero cercare di usare il cellulare il meno possibile: i bambini di 7-8 anni non più di 10 minuti, quelli di 9-10 anni per un massimo di 20 minuti al giorno.** Di notte vanno allontanate dalle camere tutte le apparecchiature elettroniche o per lo meno completamente spente. Informarsi accuratamente sulle tariffe telefoniche conviene sicuramente, anche cercando di coinvolgere la/il bambina/o. In questo modo impara ad apprezzare lo strumento che ha in mano e a rendersi conto dell'importanza di farne un buon uso. Grande attenzione va posta nello scaricare suonerie, app e giochi.

Quanto alla scelta del modello di cellulare occorre anche assicurarsi che sia possibilmente a basso livello di radiazioni. Dagli effetti delle radiazioni è possibile proteggersi anche avvicinando il cellulare all'orecchio solo dopo che sia stato effettuato il collegamento o utilizzando l'auricolare.

## 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.

- Attenti all'acquisizione e all'utilizzo di media adeguati all'età
- Interessatevi all'uso che i vostri figli fanno dei media
- Cercate alternative che non prevedano l'uso dei media
- Fissate dei limiti di tempo per l'utilizzo dei media
- Non lasciate soli i vostri figli nell'universo digitale
- Parlate con i vostri figli dei possibili pericoli della rete
- Attenzione alla pubblicazione di dati personali in rete
- Incoraggiate i vostri figli alla buona educazione in rete

Ulteriori consigli e informazioni si trovano sul sito web [www.genitori-connessi.bz](http://www.genitori-connessi.bz)



## Pericoli in Internet - Sexting e Cybermobbing

Con questo termine si intende la messa in rete di messaggi con contenuti erotici, immagini di nudo o anche singole parti del corpo. Capita spesso che i bambini e i ragazzi ricevano questi messaggi dai propri amici o dalle amiche. La comparsa di queste mails o di questi messaggi sul cellulare può generare ansie o insicurezze a questa età. Se i vostri figli ve ne parlano, prendetevi del tempo per ascoltarli e riflettete assieme su come reagire. Con il termine cybermobbing si intendono offese e oltraggi, forme di emarginazione, esclusione, ridicolizzazione attraverso commenti e immagini diffusi sui media. Nell'età dell'infanzia e dell'adolescenza è spesso difficile capire cosa provi la vittima; c'è chi non riesce nemmeno a immaginarsi che questi atteggiamenti costituiscano un reato o chi crede di poter nascondersi per sempre nell'anonimato. Le vittime, nel frattempo, hanno bisogno di tanto aiuto e sostegno. **La Polizia Postale e delle Comunicazioni fornisce informazioni sull'uso di Internet e sulle possibilità di denuncia: Tel 0471 531 413 o [www.commissariatodips.it](http://www.commissariatodips.it).**

Qualora sospettiate o veniate a conoscenza di reati sul web che abbiano per vittima un bambino o lo mettano in pericolo, dovrete rivolgervi alla Polizia Postale e delle Comunicazioni, oppure contattare il numero **114** "Emergenza infanzia", un servizio attivo in tutta Italia e diretto dal Telefono Azzurro.

# A scuola in bici da soli?

Muoversi all'aria aperta la mattina presto è salutare, oltre che utile a favorire la successiva concentrazione. Per questo motivo fa bene ai bambini andare a scuola a piedi o in bicicletta. Secondo il Codice della strada se la bicicletta non supera una lunghezza di 110 cm e una larghezza di 50 cm può ancora circolare sul marciapiede. **Ma quando un/a bambino/a è abbastanza grande da andare da solo/a a scuola in bicicletta? Gli esperti consigliano di aspettare che la/il bambina/o abbia compiuto gli otto-nove anni per permetterglielo. La capacità di riconoscere i rischi e agire correttamente nelle situazioni di pericolo si sviluppa infatti con il tempo.**

Vanno rispettate però in ogni caso alcune premesse: il/la bambino/a deve essere in grado di affrontare già da solo/a brevi tratti, oltre che conoscere le principali regole della strada e i cartelli segnaletici, deve saper valutare i pericoli presenti sul tragitto casa-scuola e saper gestire correttamente diverse situazioni che si possono verificare sulla strada. Le tre intendenze scolastiche della Provincia di Bolzano offrono la possibilità di fare la “patente per la bicicletta”, un progetto rivolto agli allievi della IV e V classe, che a scuola studiano, si esercitano e possono infine sostenere l'esame per il conseguimento della “patente” per circolare con la bicicletta. Le scuole propongono questa iniziativa in collaborazione con la polizia municipale.

**Quando vostro/a figlio/a avrà ottenuto il permesso di circolare autonomamente in bicicletta, è bene che vi esercitate assieme sul tragitto che lo/a porterà da casa a scuola e viceversa.** Esercitarsi significa cercare il percorso più sicuro, individuare eventuali punti pericolosi e osservare la reazione e il comportamento dei bambini nelle diverse situazioni. Mostrate loro quando deve rallentare o prestare particolare attenzione, indicate come attraversare la strada in sicurezza e dove può capitare che gli automobilisti non diano la precedenza ai ciclisti. Una volta affrontati questi aspetti, dovreste poi mandare avanti vostro/a figlio/a, seguendolo/a a distanza e intervenendo solo in caso di situazioni critiche. Quando sarà in grado di affrontare sempre più spesso senza problemi il tragitto casa-scuola, sarete sicuri di avergli dato una buona base per circolare in futuro da solo in sella alla sua fedele bicicletta.

## Informazioni e suggerimenti

- Assicuratevi che la bicicletta sia della dimensione giusta, oltre che leggera e stabile, e che i freni e la luce funzionino correttamente. Per l'acquisto di una bicicletta potete rivolgervi a un negozio specializzato oppure ai mercatini di scambio di articoli sportivi. **Sulla pagina che segue potete leggere i requisiti obbligatori previsti dal Codice della Strada vigente in Italia.**
- Un casco serve a proteggere il capo in caso di caduta. Gli aspetti di cui tenere conto nell'acquisto sono riportati sempre alla pagina seguente.
- Oltre all'acquisizione della patente per la bicicletta, molte scuole offrono anche la possibilità di esercitarsi. La “scuola guida” per la bicicletta è un'iniziativa che può essere richiesta dai genitori anche in occasione di una riunione a scuola o presso la direzione didattica. Le lezioni proposte danno la possibilità di imparare a guidare la bicicletta con una mano, a rimanere entro una traiettoria, a evitare gli ostacoli, a frenare correttamente e molto altro.
- **La circolazione in bicicletta sulle strade andrebbe regolarmente allenata a partire dagli otto anni di età.**
- Spiegate a vostro/a figlio/a le principali regole della circolazione, i segnali manuali e, insieme, esercitatevi a seguirli/rispettarli.
- Spiegategli/le il significato dei cartelli segnaletici stradali più importanti (*vedi prossima pagina*).
- Parlate delle possibili situazioni di pericolo, di come evitarle e/o reagire correttamente.
- Allenatelo/a a frenare rapidamente rispettando una certa linea così da metterlo/a nella condizione di arrestarsi per tempo in situazioni di pericolo.
- Se la bicicletta in uso al/la bambino/a supera i 110 cm di lunghezza e i 50 cm di larghezza non è più consentita la circolazione sul marciapiede.
- Quando è buio è obbligatorio accendere la luce e, fuori dai centri abitati, indossare un gilet di sicurezza catarifrangente o bretelle retrorifrangenti.

## Importanti segnali stradali

			
Dare la precedenza	Attenti all'incrocio	Incrocio con diritto di precedenza	Strada a doppio senso
			
Qui fermarsi assolutamente. Dare la precedenza a destra e sinistra	Qui è vietato transitare	Non circolare in questa direzione	In questa direzione non è permesso svoltare
			
Qui è vietato circolare in bicicletta	Dare precedenza a chi proviene dal senso opposto	È consentito svoltare in questa direzione, ma non nell'altra	Direzione di marcia obbligatoria: procedere solo dritti
			
Direzione di marcia obbligatoria: procedere solo passando sulla destra	Qui è obbligatorio circolare sulla rotonda	Strada a senso unico	Questa è una pista ciclabile
			
Fine della pista ciclabile	Corsia o marciapiede condiviso da pedoni e ciclisti	Fine del tratto condiviso da pedoni e ciclisti	Marciapiede affiancato da pista ciclabile
			
Fine del marciapiede affiancato da pista ciclabile	Corsia a uso esclusivo dei pedoni, vietata alla biciclette	Attraversamento ciclabile	Attraversamento pedonale sicuro. I ciclisti devono fermarsi
			
La precedenza è nostra e i veicoli provenienti in senso opposto devono darcela	Su questa strada si ha la precedenza	Fine della strada con precedenza	

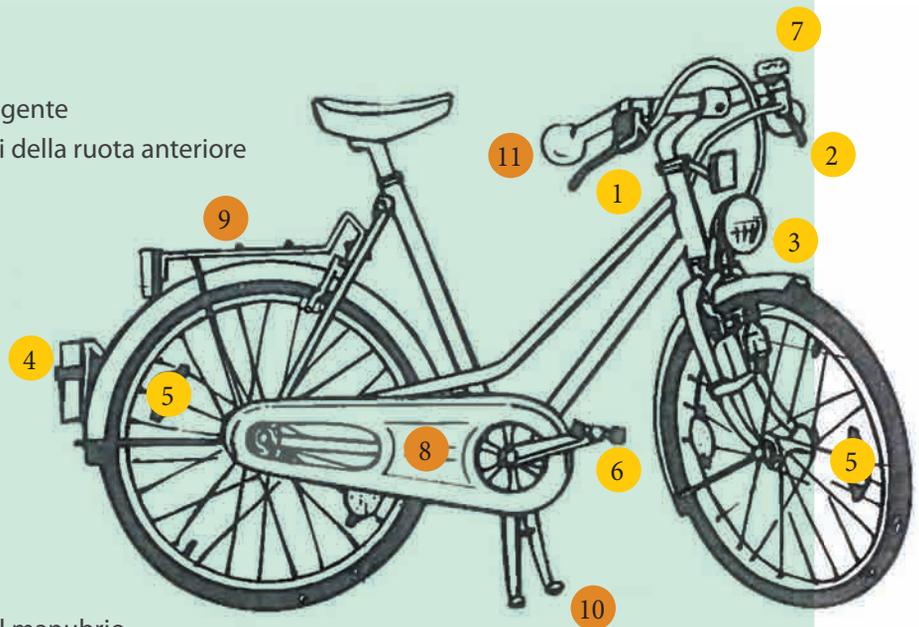
## Controllate lo stato della bicicletta insieme a vostro/a figlio/a:

Questi sono gli elementi di cui una bicicletta deve essere dotata per poter circolare e rispettare le norme di sicurezza del Codice della Strada:

1. Freno ruota anteriore
2. Freno ruota posteriore
3. Luce anteriore
4. Luce posteriore rossa con catarifrangente
5. Doppi catarifrangenti gialli sui raggi della ruota anteriore e posteriore o fasce luminose
6. Pedali con catarifrangenti gialli
7. Campanello

Questi altri elementi favoriscono la sicurezza della bicicletta:

8. carter paracatena
9. portapacchi stabilmente montato
10. cavalletto stabile
11. manopole antiurto alle maniglie del manubrio



## Scegliere il casco ideale

È importante che il bambino provi a indossare il casco, così da verificare che calzi correttamente.

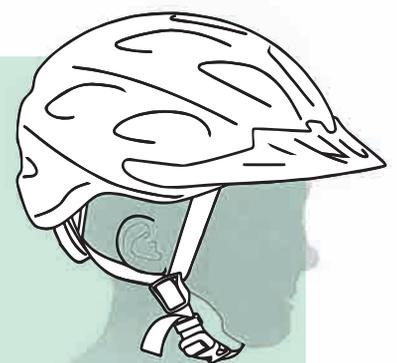
**Queste le caratteristiche che deve avere un casco:**

- Una spessa calotta interna (solitamente in polistirolo)
- Una sottile calotta esterna rigida
- Bocchette di areazione, possibilmente con retina di protezione dagli insetti
- Cinturino sottostante di almeno 18 mm di larghezza, facilmente regolabile.

Il casco deve risultare saldamente appoggiato sulla testa e non ballare. Le fibbie sottostante vanno regolate in modo da lasciare lo spazio di un dito fra il mento e il cinturino. I cinturini in cordura vanno fatti passare a destra e sinistra delle orecchie e quindi chiusi in modo da impedire che il casco scivoli (vedi immagine).

La chiusura deve essere facile da aprire e chiudere.

Il casco deve essere omologato e munito dell'etichetta che certifica la conformità alla norma europea EN 1078.



## È giusta la grandezza della bicicletta?

- Dite al/la bambino/a di appoggiare il gomito alla punta della sella e di stendere l'avambraccio in avanti. Il manubrio dovrebbe trovarsi in corrispondenza della punta delle dita.
- Quando l'altezza della sella è regolata correttamente, il/la bambino/a deve riuscire ad arrivare al pedale con il tallone stendendo la gamba e con la punta delle dita toccare terra. Vista la rapida crescita dei bambini, ricordarsi di controllare regolarmente la posizione del manubrio e della sella.

## Va bene il caschetto?

Questa prova si presta ad essere fatta davanti allo specchio e permette al bambino di capire quali sono gli aspetti importanti.

- Indossare il casco, stringere la rotella di regolazione e agganciare la chiusura sotto il mento. Afferrare la calotta del casco con entrambe le mani e ruotarla di lato. La testa del/la bambino/a deve seguirne immediatamente il movimento. Se si riesce a muovere il casco senza il contemporaneo movimento del capo è opportuno serrare maggiormente la rotella di regolazione dei cinturini.
- Afferrare il casco con entrambe le mani e cercare di spingerlo in avanti. Se finisce per coprire gli occhi o scendere fino al naso è necessario tirare meglio i cinturini.
- Cercate di spingere il casco verso la nuca. Se il casco permette l'esecuzione del movimento fino a lasciare scoperta la fronte, è necessario tirare maggiormente il cinturino anteriore e quello sottomenta.
- Tirate il casco verso l'alto. Se si muove in su e in giù, è necessario stringere maggiormente il cinturino sottomenta.

## Vanno bene i freni?

Dite a vostro/a figlio/a di provare i freni all'acquisto della bicicletta e assicuratevi che riesca ad arrivarvi bene e azionarli con le mani.

*Si ringrazia Paolo Morandi, operatore dell'Intendenza scolastica tedesca e responsabile di educazione stradale e sensibilizzazione alla mobilità, per il contributo dato alla stesura di questo testo.*



# Il gusto di provare e sperimentare

## Cosa le/gli permetti di fare?

Maria resta a bocca aperta nel vedere sua nipote Sofia, 8 anni, salire su per la scala a pioli con i ragazzini più grandi. Poco dopo si lancia esultante dal trampolino di tre metri. Sofia esce dalla piscina e corre di nuovo alla scala, per buttarsi un'altra volta. Maria a sua sorella: “Wow, che brava Sofia, e che bravi voi a lasciarglielo fare. Credo che sarei io la prima a morire di paura se Martina mi chiedesse di poter saltare dal trampolino!”

I bambini della scuola primaria tendono a cercare sempre nuove sfide e a voler provare nuove emozioni, qualche volta anche all'oscuro dei genitori. È un atteggiamento importante per crescere e anche per lo sviluppo della fiducia in se stessi e dell'autostima. **Per i genitori diventa un esercizio di equilibrio: da un lato devono proteggere il bambino dai pericoli che, vista l'età, non è ancora in grado di riconoscere**

**e, dall'altro, devono imparare a fidarsi delle capacità del bambino e a prendere le cose con maggiore leggerezza, senza troppe ansie.** È importante accettare che il bambino possa anche fare degli errori e si possa magari procurare un bel graffio o una bella botta. Intuitivamente i bambini si azzardano a fare ciò di cui, in realtà, hanno già padronanza. Se si trovano a dover affrontare un problema, sviluppano strategie e soluzioni. Quando arrampicano, per esempio, tendono a chiedersi: “quali prese devo scegliere per arrivare più in alto? Come faccio a tornare indietro in sicurezza?”. È importante incoraggiare i bambini a fare nuove esperienze ma è altrettanto importante che un genitore tenga conto delle possibili conseguenze, della possibilità che si possano ferire, che possano scoraggiarsi per un fallimento, che arrechino danni ad altri o che, il bambino o la famiglia, possano commettere atti contrari alla legge.



## Cosa le/gli permetti di fare?

Nello scorrere l'elenco che segue puoi osservare i sentimenti che ti nascono al pensiero di vedere tuo figlio o tua figlia fare una certa cosa. Se reagisci con un atteggiamento di rifiuto, dovresti chiederti il perché e pensare alla linea sottile che separa il proteggere dallo sperimentare. Ogni famiglia, ogni madre, ogni padre e ogni bambina/o è diversa/o; non ci sono regole generalmente valide per tutti riguardo all'età e alle attività da permettere di fare, per imparare cose nuove.

### La/lo lasci

- salire sugli alberi?
- armeggiare con i fiammiferi?
- dormire d'estate in giardino con un/a cuginetto/a?
- intagliare qualcosa con il coltellino?
- correre fra le mucche al pascolo?
- fare la lotta con i bastoni?
- prendere l'autobus e andare da solo dai nonni o dal padrino al paese vicino?

## Soli a casa

**“E se c'è qualcosa, chiamami!”**, **“Sì, mamma, lo faccio. Ciao!”**. Ancora un abbraccio. Carla, 9 anni, chiude la porta e ritorna in soggiorno. Lì c'è già il suo libro ad aspettarla e lei si accomoda sulla poltrona. In cucina la mamma ha già preparato la cena. È sempre un po' strano stare a casa da soli.

Lasciare i bambini da soli per un po' è un grosso passo. Significa fidarsi di loro, della loro responsabilità ad attenersi alle regole concordate e resistere al desiderio di avere sempre tutto sotto controllo. L'età in cui i bambini sono in grado di trascorrere del tempo da soli dipende da molti fattori. Molti sono maturi verso i 10 anni, sufficientemente in grado di cavarsela anche in situazioni difficili. Vediamo qualche domanda che può

aiutarti a valutare il grado di autonomia di tua/o figlia/o: sa rispettare gli accordi presi? Come si comporta di fronte a situazioni insolite, impreviste? Ritengo che sia in grado di cercare aiuto, di telefonare, se serve? Dove si trova, nei dintorni, la persona adulta più vicina?

Lasciare i bambini da soli non dovrebbe comunque essere una misura da adottare in caso di emergenza, bensì una decisione da prendere quando si voglia dimostrargli la sua crescente autonomia e la fiducia che riponiamo in loro. L'importante è che anche loro affrontino con serenità questo momento. Se vi sembrano incerti e preoccupati, cercate un'altra soluzione. Magari possono andare dai vicini, o dai nonni, oppure chiamate un/a babysitter. Mentre siete via potreste far stare a casa vostra anche un suo amico, o un'amica, o



### Per quando sei da sola/o a casa:

Se hai una domanda o se ti senti insicura/o puoi chiamare in qualsiasi momento. Ecco i numeri di telefono più importanti:

Mamma .....

Papà .....

Nonna/Nonno .....

Vicina/vicino .....

#### Numero emergenza 112

**Chiudi la porta a chiave da dentro.**

**Se accendi il fornello, resta in cucina e controlla di averlo spento, quando decidi di lasciare la stanza.**



**Non aprire se suonano alla porta!**

la/il bambina/o dei vicini. Se i bambini sono convinti, è sempre bene iniziare comunque con brevi intervalli di assenza dei genitori, prima di passare a periodi più lunghi o a un'intera serata. Assicuratevi che i numeri di telefono vostri e di altri adulti siano a portata di mano e accordatevi con loro su cosa fare in caso di necessità.

## **i** Informazioni e suggerimenti

- All'inizio lasciate la/il bambina/o da sola/o per poco tempo e verificate come si sente. Prolungate poi lentamente i tempi di assenza.
- La/il bambina/o dovrebbe avere sempre il telefono a portata di mano.
- La porta di casa dovrebbe in ogni caso potersi sempre aprire dall'esterno.
- Convincete la/il bambina/o a non aprire la porta agli sconosciuti.
- Informate eventualmente della vostra assenza gli adulti che abitano nei paraggi e avvisateli che lasciate la/il bambina/o da sola/o per un certo periodo.
- La legge italiana non prevede la possibilità che i genitori o chi ne fa le veci lascino da solo, senza sorveglianza, un minore di 14 anni. Anche la sorveglianza da parte di fratelli o sorelle più grandi non è condizione sufficiente, per la legge, e in caso di denuncia questo "abbandono" di minore avrebbe dunque conseguenze penali.
- Quando rientrate, prendetevi del tempo per chiedergli/le della giornata, per leggergli/le una storia e per fare due coccole. Comportandovi in questo modo darete ai bambini una piacevole sensazione di intimità e sicurezza. Solo dopo è il caso di occuparsi degli impegni da assolvere.
- Essere soli in casa di sera è un'impresa ancora più grande per i bambini. Osservate bene i vostri bambini e cercate di capire fino a che punto sono pronti. Potreste ad esempio iniziare con qualche assenza durante il giorno e assicurarvi che non abbiano problemi.
- Un'idea è quella di scrivere o stampare un foglio con i numeri di telefono più importanti o le raccomandazioni da seguire in caso di necessità.



## “Posso rimanere sveglio ancora un pochino?”

“Tutte le sere la stessa storia”, racconta Stefania. “Francesca si inventa mille scuse pur di non andare a dormire. E quando finalmente è stesa a letto e Giorgio e io ci accomodiamo sul divano per goderci la serata, torna da noi con la scusa di dover bere qualcosa. Cinque minuti più tardi ricompare perché deve andare in bagno. Passano altri cinque minuti e le viene in mente di controllare se la cartella è a posto e, poco dopo, ci dice di non riuscire ad addormentarsi. In questi momenti non so proprio che pesci pigliare!”

Scene analoghe si ripetono di sera in molte famiglie. Un tira e molla che può diventare davvero snervante. Ma come trovare una soluzione? **Che in questa fase i bambini abbiano bisogno di dormire meno ore di quante i genitori pensano?** Se la mattina non hanno problemi ad alzarsi e appaiono svegli, se durante il giorno sono vispi ed attenti, può essere che non debbano dormire proprio così tanto. **Ma se, dopo tutte quelle storie per andare a dormire, alla mattina vi trovate a dover alzare**

**quasi con il montacarichi un peso morto, se vi trovate fra le mani bambini assonnati e fastidiosi, la realtà è davvero spiacevole, senza parlare della scarsa concentrazione che li accompagna sulla strada per andare a scuola o in classe.** I genitori, inoltre, hanno giustamente il bisogno di godersi un paio d'ore di tranquillità la sera.

Ma è impossibile comandare a qualcuno di prendere sonno. **Per riuscire ad addormentarsi bisogna rilassarsi. Può essere utile, ad esempio, ripercorrere la giornata trascorsa, smorzare le luci, parlare sottovoce, leggere o raccontare qualcosa, finire la giornata in armonia.** O magari dare al/la bambino/a la possibilità di sfogliare un libro illustrato, se lo desidera, o di leggere un libro tutto da solo/a, senza la presenza di mamma o papà. Un bicchiere d'acqua sul comodino aiuta a calmare la sete. La crescente autoresponsabilizzazione non consente solo di risparmiarsi scontri e lotte serali ma toglie anche fascino al restare svegli a lungo. Nell'intimità e tranquillità del suo letto, il bambino si accorge gradualmente di quanto sia stanco e di quanto sia piacevole prendere sonno.

### Informazioni e suggerimenti

- Le abitudini legate al sonno variano molto dal luogo in cui si vive e dalle tendenze delle persone che ci circondano. Nelle zone in cui di giorno fa molto caldo, i bambini si coricano solitamente più tardi. Poi ci sono le diverse abitudini familiari: ci sono famiglie in cui si va a letto presto e altre che sono solite fare più tardi.
- **Il numero di ore di sonno necessarie a un bambino varia a seconda dell'età. L'importante è che al mattino sia in grado di svegliarsi bene e di alzarsi senza fatica.**
- In generale, quasi tutti i bambini possono avere talvolta difficoltà ad addormentarsi. Dopo una giornata particolarmente stancante, per esempio, o prima di un evento eccitante, come un compleanno o un compito in classe.
- Se avete l'impressione che i bambini non siano ancora stanchi, può essere che **abbiano bisogno di più movimento all'aria aperta durante il giorno.** Fate in modo che questo accada per almeno una-due ore al giorno.
- **Andare sempre a dormire all'incirca alla stessa ora e seguire lo stesso ritmo favorisce il sonno. Contribuisce a questo scopo anche** abbracciare il proprio bambino, passare in rassegna i bei momenti della giornata o pensare a quello che di bello ci aspetterà il giorno dopo.
- Anche una **cena leggera, una camera da letto buia, silenziosa e fresca, un letto comodo, un pigiama in materiali naturali, un peluche e simili** contribuiscono al rilassamento dei bambini.
- Eventualmente è possibile lasciare accesa una luce in corridoio, lasciare la porta socchiusa o sistemare sul comodino una lucina o una torcia elettrica.

- **La televisione e il computer vanno ancora banditi dalla camera da letto. La tentazione di guardare o giocare tanto è fortissima e i raggi luminosi delle apparecchiature elettroniche ostacolano il sonno. Un libro, al contrario, può favorire il sonno:** quando gli occhi fanno fatica a restare aperti, si chiude il libro e si può proseguire la lettura il giorno dopo.
- I bambini non dovrebbero di norma guardare la televisione prima di andare a letto perché la rapidità di successione delle immagini tende a eccitarli e svegliarli, più che farli addormentare.
- Una tazza di camomilla o di tisana alle erbe che conciliano il sonno è un altro espediente utile a rilassare.

Proposta di lettura:

**Prime Letture**, Emme Edizioni e **Colibrì**, Giunti

Una collana di narrativa rivolta ai bambini della fascia 7-10 anni, per volare liberi tra le pagine!



## Tre cose belle

**Il provare gratitudine è una di quelle capacità che stimolano la gioia di vivere e accrescono la sensazione di benessere.** Possiamo farlo capire ai bambini invitandoli, prima di coricarsi la sera, a ricordare tre belle cose che abbiano vissuto durante il giorno. Qualcuno ricorderà con piacere di avere giocato a casa del vicino, o di aver mangiato una bontà a casa di nonna o la telefonata che mamma ha fatto mentre era fuori. O la storia che ha appena sentito. Che cosa gli è piaciuto? Che sensazione ha avuto? E adesso come si sente a ripensarci? **Il rivivere con la mente una bella esperienza, un momento piacevole, aumenta la percezione delle cose positive che capitano nella vita e accresce il senso di gratitudine.** Ci saranno delle volte in cui i bambini dicono di avere vissuto dieci momenti belli e altre in cui diranno che è stato solo uno, oppure che è proprio mancato. Fa niente. L'importante è porre questa domanda e indurre il bambino a conoscersi più a fondo: che cosa mi rende felice? Gli incontri con gli altri bambini? O certe attività, come disegnare, o giocare al pallone?

## Leggi ancora, dai!

A quest'età non tutti i bambini sanno leggere bene, in modo fluente e veloce, una capacità che è però alla base della voglia di leggere. Ecco perché è importante che mamma e papà continuino comunque a leggere qualcosa assieme al bambino fino a quando non sia veramente in grado di farlo da solo e con piacere. Potreste alternarvi nella lettura, per esempio: il bambino legge il titolo e voi il primo paragrafo e poi la mamma o il papà i due che seguono. Anche i libri illustrati con poco testo e tanti disegni si prestano ancora bene a questo scopo, così come i libri pensati apposta per i lettori in erba, con i caratteri grandi e tante figure. Anche e soprattutto ai bambini che non lo chiedono bisognerebbe leggere ogni giorno qualcosa. Certe volte può essere utile "avvicinare a un libro", iniziando a leggerlo assieme e poi smettendo nel momento più avvincente. I bambini proseguono spesso da soli.

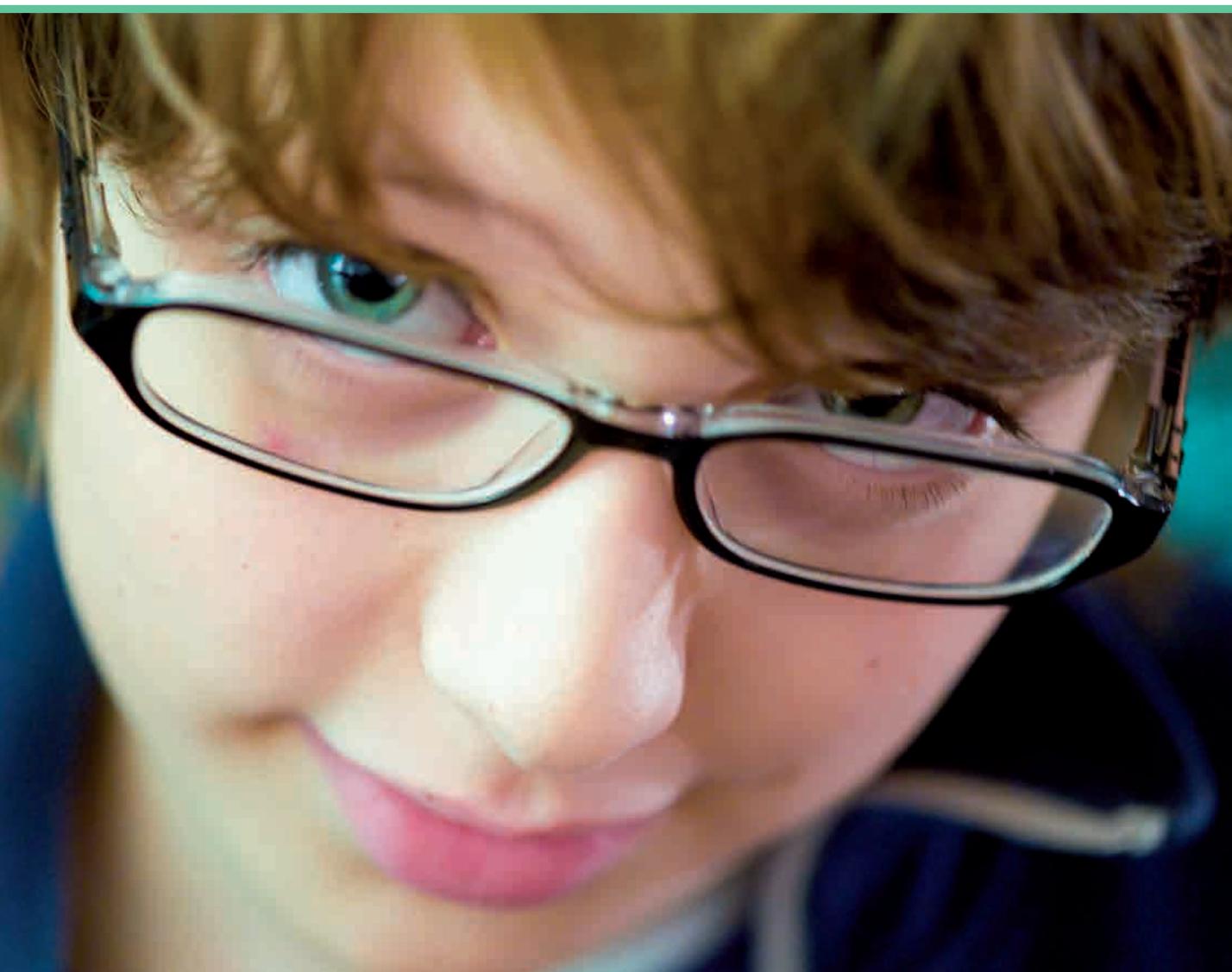
# Cambiamenti preadolescenziali

## “Capricci a quest'età?”

**Vi capiterà qualche volta di sorprendervi per come si comporta vostro/a figlio/a. Che inizia a tirare fuori un tono sgarbato, sfrontato, a mostrarsi poco equilibrato...**

Qualche genitore parla dei propri figli descrivendoli come “piccoli ribelli”, quasi si trovassero nuovamente in una fase di capricci. In questa fase della vita può capitare che i bambini affrontino i cambiamenti in atto con comportamenti facilmente interpretati come una forma di ribellione. Cosa è successo? I bambini vanno conquistando nuovi mondi e mettono alla prova i limiti

sinora validi. Mettono alla prova se stessi, assumono nuove responsabilità e tendono così ad allontanarsi lentamente dall'ambiente e dalle cose conosciute, finendo addirittura con il prendere le distanze dalla famiglia e dai genitori. Questi periodi di transizione e riassetto producono spesso un caos temporaneo e può capitare che un bambino inizi improvvisamente a dire parolacce che prima non aveva mai pronunciato o che dica sempre di no a qualsiasi proposta si faccia o a rispondere con toni inaspettatamente sfacciati e fare sfrontato. Potrebbero dunque attenderci momenti tempestosi in famiglia.



## “Che vergogna!” Amore, sessualità e cambiamenti del corpo

**Mattia e Clara sono al cinema con i genitori. Gli occhi puntati sullo schermo. A un certo punto si vede un coppia di innamorati baciarsi. A qualcuno scappa un sorrisino, qualcun altro bisbiglia. Mattia si limita a pensare che è davvero penoso.**

Innamorarsi, scriversi e ricevere lettere d'amore, sono per alcuni bambini cose importanti. Avvertono di sentirsi attratti da qualcuno, qualche volta sentono di essere davvero innamorati e si fanno un sacco di domande: come faccio a sapere di essere innamorata/o? Cosa devo fare perché Leonardo giochi più spesso con me? Come capisco se piaccio a Lisa? Quante volte ci si innamora nella vita? Capita spesso di innamorarsi di qualcuno che non ci vuole? Cosa vuole dire soffrire per amore? E qual è il rimedio? Altri, invece, sono più restii a parlare di sentimenti. Sembra che si interessino ad altre cose e guardano con distacco al modo di esprimere i sentimenti degli altri, siano essi coetanei o adulti. **La stessa differenza di atteggiamento si ha rispetto al corpo: qualcuno è curioso e vorrebbe sapere di tutto e di più; altri non fanno alcuna domanda e si limitano ad ascoltare o a osservare.**

I bambini che fra i 7 e i 10 anni si interessano al corpo, alle differenze fra uomini e donne, al fare l'amore, all'inseminazione o alla gravidanza, lo fanno molto spesso in maniera assai diretta e senza vergognarsi: vogliono sapere. I bambini hanno occasione di entrare in contatto con molte informazioni: dai coetanei, da altri bambini, dalla televisione, da Internet. Se si rivolgono a voi genitori dimostrano di riporre fiducia in mamma e papà, che sono quindi chiamati a reagire apertamente e fornire tutte le informazioni del caso. Il che, qualche volta, non è proprio così facile, soprattutto quando le conversazioni avute nella propria infanzia sulla sessualità sono state vissute con un senso di vergogna misto a imbarazzo o sono proprio mancate. Nello svolgere attività comuni, come stendere la biancheria o lavarsi i capelli è più facile entrare in argomento. Se i bambini sentono che i loro sentimenti vengono presi sul serio, si riesce a creare

una buona base di fiducia, utile a proseguire un dialogo figli-genitori anche negli anni a seguire. Se come padre o come madre non ve la sentite di rispondere a una domanda, non abbiate timore ad ammetterlo. Se non sapete una risposta è bene dirlo al bambino, mettendosi ad esempio a cercarla assieme oppure riprendendo l'argomento più avanti.

Oltre alle informazioni che possiamo dare noi, ci sono anche molti libri e opuscoli utili adatti alle diverse età (vedi Proposte di lettura). Se, dopo averci dato un'occhiata, ritenete che questi libri siano validi, potreste metterli a disposizione dei bambini, in punti facilmente accessibili della casa, dando loro la possibilità di sfogliarli e guardarli anche senza i genitori.

Alcuni bambini fanno credere di sapere ormai già tutto sul sesso. A indagare meglio, si scopre qualche volta che si sono forniti da soli delle interpretazioni che non sempre corrispondono alla realtà. I genitori possono aiutarli a uscire dalla confusione parlando apertamente dell'argomento o rispondendo senza inibizioni alle domande dei figli, quando si accorgono che non sono in grado di inquadrare correttamente da soli ciò che hanno visto o sentito (*per ulteriori informazioni su questo argomento si rimanda alla successiva Lettera ai genitori dei ragazzi dai 10 ai 13 anni*).



## “Non sono più un bambinetto, vado a cambiarmi nello spogliatoio!”

A questa età i bambini tendono ad avvertire un forte senso di pudore; si vergognano a mostrarsi nudi, o anche solo in mutande. Soprattutto a ginnastica, alla visita medica o in piscina, spogliarsi e cambiarsi può diventare problematico. Se fino a qualche anno prima era normale che girassero nudi, ora vanno capendo in quali luoghi i genitori e la società ritengano accettabile mostrarsi nudi e in quali no. In alcune fasi tendono a reagire con molto più pudore di quanto i genitori si aspettino da loro o rispetto ad altri bambini della stessa età.

**Un padre e una madre dovrebbero comunque sempre rispettare la sensibilità del/la proprio/a figlio/a. Anche quando pretenda ad esempio che si bussi, prima di entrare in camera, o quando voglia avere il bagno tutto per sé.**

## Cambiamenti fisici

Nei bambini la crescita si manifesta non solo in termini di sentimenti ma anche a livello fisico.

**A partire dagli 8-9 anni inizia, soprattutto nelle bambine, la fase preadolescenziale; nei ragazzi circa un anno più tardi, sui 9-10 anni di età.**

I cambiamenti ormonali si manifestano inizialmente con la crescita dei peli pubici e ascellari, con una modifica della struttura dei capelli, che tendono ad ungersi prima, e con un'alterazione dell'odore del corpo.

Se cogliete questi cambiamenti, fa bene parlarne con i bambini e incoraggiarli.

Se vostra figlia nota ad esempio di avere delle perdite biancastre è una buona occasione per spiegarle come il corpo si prepara alle mestruazioni, rassicurandola che è tutto normale e rallegrandosi con lei del fatto che il corpo sta bene e sta lentamente crescendo e come si stia modificando. Al crescere dei peli pubici nel figlio è bene cogliere l'occasione per spiegarli i cambiamenti che lo aspettano e rallegrarsi con lui di come stia crescendo e sviluppandosi. Se per una qualche ragione non ne parlano i genitori, può fare al caso giusto anche una persona di fiducia, come può essere uno zio, la madrina di battesimo ecc.

**Il messaggio di fondo che deve passare è sempre lo stesso: com'è bello che tu stia crescendo!**



Proposta di lettura:

**June e Lea**, Sandrine Bonini e Sandra Desmazieres, Settenove Edizione 2013. Una storia che racconta il passaggio tra infanzia e adolescenza.

**Così sei nato tu**, Alberto Pellai, Editore Erickson 2014. Tutto il percorso della nascita, dal concepimento al parto, raccontato con un linguaggio narrativo e poetico al tempo stesso.

# Timori, sentimenti e pericoli

## “Papà, c'è un ladro sotto il mio letto!”

Il piccolo Carlo, sette anni, è tutto tremante davanti al letto del papà: “Papi, credo che sotto al mio letto si sia nascosto un ladro!”. Sorpreso, e ancora un po' assonnato, Andrea lo prende in braccio cercando di consolarlo. Poco dopo gli suggerisce: “Andiamo un po' a controllare cosa succede sotto al tuo letto!”. A parte qualche “gatto” di polvere, non trovano niente di sospetto. Andrea rassicura il figlio: “Sai, succede molto, molto raramente che un ladro entri in casa. Ma di notte si tende ad avere più paura che di giorno: quando è buio le cose sembrano cambiare aspetto e quando si sta distesi a letto sembra tutto molto più grande, rispetto a quando si sta in piedi o seduti, e quindi ci si sente più insicuri. Certe volte, per far passare la paura, basta accendere la luce e mettersi seduti sul letto.”

È bene che Carlo abbia trovato subito comprensione e sostegno nel papà. In questo modo impara a gestire le sue paure. Ma come si fa? Standogli vicino, usando parole rassicuranti e spiegandogli cosa succeda, Andrea lo aiuta a recuperare quella fiducia in se stesso che sembrava per un attimo avere perso. Carlo avverte che il babbo lo ascolta e lo prende sul serio e si sente quindi incoraggiato a continuare a parlargliene.

Anche a questa età i bambini si trovano a dover combattere con diverse paure. Dipende dal modo in cui vanno percependo con sempre più coscienza il mondo che li circonda e dalle difficoltà che hanno ancora ad inquadrare per bene le cose. Può essere la paura dei ladri o il timore di non trovare amici. Queste ansie possono nascere per i più vari



motivi ma costituiscono spesso un importante forma di orientamento e un meccanismo di difesa. In età scolare, ad esempio, il vivere e superare le cosiddette “paure sociali” contribuisce al normale sviluppo del bambino: riuscire a muoversi autonomamente in un gruppo di coetanei, com'è ad esempio la classe, non è un processo così semplice, per molti bambini. Non avere un amico o un'amica, essere fisicamente diversi, perché molto più alti o molto più piccoli degli altri, o non riuscire ancora nelle cose che gli altri ormai padroneggiano: tutto questo può generare angosce e timori. A volte i bambini sono assaliti dalla paura al pensiero di cambiare fisicamente, di continuare a crescere e diventare grandi.

Ma, al pari degli adulti, anche i bambini possono imparare ad affrontare e vincere le paure. **Non è questione di regalare loro un'infanzia senza paure, quanto piuttosto di aiutarli ad esprimere i timori e le angosce che li affliggono. Ascoltandola/o con attenzione, un genitore può far capire al/la figlio/a che avere dei timori è normale, che le paure accompagnano ognuno di noi e che possiamo anche vincerle se impariamo a conoscerle e a parlarne con qualcuno.** I padri e le madri a cui i figli svelino le paure più recondite possono essere pertanto orgogliosi di questa manifestazione di fiducia nei genitori. **Il contatto fisico ha nella maggioranza dei casi un effetto rilassante,**

**al pari di una voce calma e parole rassicuranti. Utile è anche mostrarsi sicuri e confidenti nelle capacità del/la bambino/a di affrontare con coraggio la situazione passo dopo passo.** Gli adulti sono in grado di distinguere le paure realistiche da quelle non realistiche. Per i bambini questo è spesso ancora difficile. In ogni fase di crescita e sviluppo imparano ad affrontare nuovi pericoli e gestirli con nuove modalità. Da molti ci si può proteggere, ma non esiste purtroppo una sicurezza al 100%. I furti in casa e gli incendi possono capitare, ad esempio, pur essendo eventi molto rari.

Altri si inquietano di fronte a un insuccesso scolastico, a causa della fine di un'amicizia o al sentire di non riuscire a soddisfare le aspettative dei genitori. Ci sono bambini che sviluppano ansie a causa della morte della nonna, del nonno o di una persona cara.

**Con il sostegno dei genitori, i piccoli imparano ad affrontare queste angosce e a combatterle fino a farle svanire. Il processo, seppur faticoso, li aiuta a maturare e a crescere. Ci sono bambini facili da rasserenare, altri hanno bisogno di più attenzioni.**

Una difficoltà ad addormentarsi, i risvegli notturni o gli incubi possono essere segnali di una forte apprensione nel bambino. In certi casi può essere utile cercare l'aiuto di un esperto. *Per gli indirizzi si rimanda all'elenco indirizzi.*

## Informazioni e suggerimenti

- Considerate seriamente i timori dei vostri figli e cercate insieme una soluzione alle paure. Matilde, per esempio, vorrebbe tanto fare amicizia con qualcuno, in vacanza, ma non ha il coraggio di parlare alle altre bambine. Con l'aiuto dei genitori si chiede come fare a superare questa paura. Che cosa potrebbe dire, che risposta potrebbe arrivarle e come potrebbe ribattere? Fa qualche prova davanti allo specchio, con il sostegno morale del suo pupazzo preferito. Preparatasi per bene, le risulterà più facile rivolgersi a una bambina che incontrerà al campeggio.
- **Assicuratevi che i vostri figli guardino solo trasmissioni e video adatti alla loro età. Anche le notizie del telegiornale possono spaventare o angosciare i bambini, e non solo loro. Una valida alternativa sono i notiziari studiati apposta per i bambini.**
- Vi sorprenderete a vedere con quale creatività i bambini trovano soluzioni e rituali adatti a sconfiggere le paure.
- Per un bambino può essere utile vedere il genitore affrontare una sua antica paura. Mamma e papà diventano così degli esempi da imitare.
- Se i timori prendono il sopravvento è bene rivolgersi e chiedere aiuto e consiglio a qualche esperto.

## Qui c'è bisogno di aiuto

In talune circostanze le paure possono essere tanto forti nei bambini da pesare gravemente sulla vita familiare o scolastica. Federico, per esempio, è letteralmente terrorizzato dai cani da quella volta in cui un grande cane nero gli era saltato addosso al parco facendolo cadere a terra. Altri bambini tremano davanti a un temporale, a una siringa o addirittura davanti a Babbo Natale. Anche una temporanea separazione dalla madre o dal padre può creare un'ansia difficilmente gestibile. Se non sono in grado di calmarsi, può capitare che i bambini diventino sempre più aggressivi o tendano a isolarsi sempre di più, se non si ricorre ai ripari cercando l'aiuto di un esperto. Il colloquio con una persona fidata, una telefonata al centro consulenze genitoriali o un appuntamento presso un consultorio familiare possono essere di aiuto. In caso di ansie e paure legate alla scuola o agli esami possono rivelarsi utili anche i colloqui con il personale specializzato del Servizio Psicologico o degli ambulatori specialistici per la salute psicosociale dell'età infantile ed evolutiva, psicologhe e psicologi. Per gli indirizzi si rimanda all'elenco indirizzi.

Proposta di lettura:

**Il gufo che aveva paura del buio**, Jill Tomlinson, Edizione Feltrinelli 2009. Una bella storia, sulle paure che tutti abbiamo, e nello specifico sulla paura del buio, in cui i bambini si riconoscono facilmente.

**Lo Yark**, Bertrand Santini e Laurent Gapaillard, Officina Libreria 2015. Un libro divertente che fa riflettere su come i bambini stiano perdendo la loro bontà e la loro fanciullezza cercando di diventare sempre di più piccoli adulti.

**La timida Timmi**, Vivian Lamarque, Edizione Piemme 2014. Un libro divertente dedicato ai timidi.



*“Paola (7 anni) si è arrampicata di recente sulla rete di corde rosse, quella alta, altissima, che c'è al parco giochi ed è arrivata fino in cima. Io mi era già un pochino spaventata a vederla lassù, perché è davvero alto. A un certo punto ho visto che sembrava aver perso il coraggio, pareva paralizzata dalla paura e dava l'impressione di sentirsi tanto piccola e indifesa, senza riuscire a trovare un modo per tornare a terra. Ha gridato: “Mamma, mamma, ho paura!”. Avevo paura anch'io, mannaggia, ma mi sono messa a pensare cosa fare per aiutarla. Ho cercato di mostrarmi sicura e l'ho incoraggiata: “Tranquilla, ce la fai a scendere. Chiaro che adesso hai un po' di paura perché sei arrivata davvero in alto, ma vedrai che ce la fai. Pian pianino...”. E con voce calma le ho spiegato dove mettere i piedi. Di lì a poco, Paola aveva ritrovato la fiducia e scendeva il tratto che le rimaneva in totale scioltezza. Arrivata in basso, aveva gli occhi che le brillavano. La paura avuta prima sembrava ormai dimenticata. Com'era orgogliosa di essere riuscita a scendere da così in alto!”.*

Barbara, Bolzano

## Mobbing & bullismo: mio figlio emarginato e deriso

Quando i genitori vengono a sapere che i propri figli sono esclusi o presi in giro, dai compagni di scuola, nei social media o sui cellulari, sono ovviamente sconvolti e allarmati. Tua/o figlia/o è vittima di mobbing? Il verbo inglese “to mob” significa “aggredire, assalire” qualcuno. Talvolta si parla anche di bullismo, che deriva dal termine inglese “to bully”, inteso come tiranneggiare, tormentare. **Queste espressioni sono entrate nell'uso anche per indicare gli episodi in cui una/un bambina/o sia ripetutamente tormentata/o da altri, che la/o infastidiscono intenzionalmente, perpetrando angherie, escludendola/o dal gruppo, oppure offendendola/o tanto da impedirgli di difendersi da sola/o.** Può accadere, ad esempio, che la/il bambina/o venga spintonata/o o picchiata/o o che le/gli vengano sottratte o danneggiate di proposito le cose di scuola o di ginnastica. Ci sono bambini che vengono minacciati dagli altri, denigrati, emarginati, presi in giro o semplicemente ignorati. Oppure iniziano a circolare in rete fotografie, immagini video o voci dannose sul conto del bambino e in questo caso si parla di “cybermobbing”. Ci sono piccoli segnali che permettono a un genitore di cogliere queste situazioni: quando ad esempio si nota che il bambino o la bambina sta male, che non vuole più andare a scuola, che ha paura di fare la strada o di salire sul pullman, che il suo rendimento scolastico sia in calo, che soffre frequentemente di mal di testa o mal di pancia, ha difficoltà a dormire o è ansioso, che tende a chiudersi in se stesso/a o a reagire con aggressività. Al cogliere questi segnali è importante che mamma e papà mantengano la calma, si facciano un'idea più chiara della situazione e parlino poi al/la bambino/a delle cose che hanno notato. Il primo, difficile, passo è già fatto: avere coscienza dell'esistenza di una situazione di mobbing. Non è poi così facile ammetterlo. Generalmente si tende a tacere, tutti i soggetti coinvolti lo fanno, per i motivi più vari. **Il mobbing, invece, va sempre considerato seriamente.** Può infatti avere conseguenze gravi su vostra/o figlia/o, e strascichi a lungo termine.

### Cosa possono e devono fare i genitori?

**Importantissimo per i genitori: non continuate a chiedervi perché sia capitato proprio a vostro figlio. È un pensiero**



**che assilla e consuma e non porta da nessuna parte. Il mobbing è un fenomeno che può colpire tutti noi, nessuno escluso. L'importante è affrontarlo per la cosa seria che è e cercare assieme al bambino una soluzione al problema. Il mobbing, infatti, non si dissolve nell'aria.** Intervenite prontamente, rivolgendovi a qualcuno che possa aiutare voi, vostra/o figlia/o e la vostra famiglia. Come spesso capita, non esiste una soluzione valida per tutti, ma ci sono esperienze e aiuti di cui avvalersi. **L'ideale è chiedersi inizialmente, insieme a vostro/a figlio/a, a quale insegnante rivolgersi.** Oltre alla direzione scolastica, anche le esperte e gli esperti del Telefono Genitori, del servizio di informazione e consulenza per i giovani Young & direct, dell'Ufficio del Garante per l'Infanzia e l'Adolescenza e dei consultori familiari possono dare sostegno e aiuto in queste situazioni. *Per gli indirizzi si rimanda all'elenco indirizzi.*

### Così puoi parlare di mobbing con tuo/a figlio/a

In famiglia si dovrebbe parlare apertamente del fenomeno. I bambini devono sapere che:

1. Il mobbing è una condotta violenta, nella vita reale come in quella virtuale, della rete.
2. Il mobbing non conosce limiti di età, può colpire chiunque a qualsiasi età. Pertanto è meglio imparare quanto prima come reagire.
3. Se il/la bambino/a ne è vittima è necessario intervenire al più presto. Deve potersi confidare con gli amici e le amiche e farsi dare una mano.

Dovrebbe in ogni caso parlarne anche ai genitori e ad altre persone adulte in cui riponga fiducia.

4. I bambini devono sapere che non è corretto essere amici di bambini e ragazzi che mobbizzano gli altri. Non è “fico”, proprio per niente! Questi “bulli” tendono a prenderci gusto a maltrattare i più deboli. Ci sono tanti altri bambini di cui essere amici, non devi per forza scegliere questi!
5. Se tua/tuo figlia/o è testimone di episodi di mobbing, è importante che si impegni a combatterli, informando ad esempio della vicenda un adulto di fiducia.

6. Dovrebbe inoltre mostrarsi amabile e disponibile nei confronti delle vittime. Loro sì che in questo momento hanno davvero bisogno di un amico o un'amica!

7. Se gli episodi di mobbing si verificano in Internet, è importante che i figli ne parlino a un adulto. Insieme si possono cancellare eventualmente i messaggi offensivi o anche bloccare l'utente, in maniera tale che questi non possa più contattare la/il bambina/o. Rivolgersi alla Polizia Postale: Tel 0471 531413 oppure [www.commissariatodips.it](http://www.commissariatodips.it)

## “Non andare con gli estranei!”

Sonia è seduta sul divano e legge ad alta voce da un giornale: “Senti un po', Matteo, qui dicono che se si ferma una macchina e il conducente chiede un'indicazione stradale, i bambini non dovrebbero fermarsi a rispondere e, invece, proseguire per la loro strada. In questo modo si possono evitare eventuali aggressioni”. “Già. Interessante. E poi cos'altro dicono ancora? Dovremmo davvero scambiare due parole con Anna e Samuele e pensare come potrebbero reagire in caso di emergenza. Se ci pensi, adesso, sono spesso in giro da soli...”

La miglior tutela per i bambini consiste nel fidarsi delle proprie sensazioni ed essere incoraggiati ad ascoltarle. Perché quei bambini che possono dire di no agli adulti quando c'è qualcosa che non li aggrada, quando per esempio non vogliono essere abbracciati o sbaciucchiati o quando non vogliono indossare un maglione che prude, sono anche quelli che tendono a sapersi difendere, se qualcuno si dovesse avvicinare troppo. **Nel prendere sul serio il NO dei propri figli, i genitori segnalano che le loro sensazioni sono importanti, e giuste.** E questo rafforza la fiducia in se stessi. Ci può essere anche un permesso esplicito in tal senso: “Se qualcuno ti viene troppo vicino, fai bene ad opposti e difenderti”. **Altrettanto importante è la sicurezza per i bambini di potersi rivolgere con piena fiducia a mamma e papà ogni volta che ci sia qualcosa ad angosciare od opprimere.** Potete parlare con il bambino della differenza fra segreti “buoni” e “cattivi”. I buoni segreti sono quelli che



procurano gioia e fanno nascere buoni sentimenti, per esempio tacere sui preparativi di uno spettacolo teatrale organizzato per il compleanno del bambino, per fargli una sorpresa. Quelli “cattivi” generano ansia e preoccupazioni, ci si sente infelici e soli. Come quando un amico o un'amica ci raccontano di essere stati maltrattati dai genitori o da altri bambini. Se il segreto ci fa stare male si può e si deve parlarne e cercare aiuto.

**Gli esperti di educazione infantile consigliano ai genitori di parlare con i figli, a questa età, del modo di rapportarsi con gli adulti, sia con gli estranei che con coloro che conoscono.** Potete spiegare al bambino: “**la maggior parte degli adulti sono ok, e si preoccupano che tu stia bene, ma non tutti lo sono**”. Quindi è meglio mantenere le distanze con gli estranei. Se poi, nel contatto con gli adulti, conoscenti o parenti, hanno l'impressione che ci sia qualcosa di strano, dovrebbero condividere questa impressione con i genitori.

## Cos'è un training di autoaffermazione?

In questi corsi i bambini provano a scoprire, con l'aiuto dei relatori, come reagire e comportarsi in situazioni difficili: per esempio quando siano vittime di bullismo, quando non siano capaci di dire NO, quando qualcuno superi i limiti o si sentano insicuri. I corsi offrono ai bambini l'opportunità di esercitarsi assieme e acquisire passo dopo passo una maggiore forza e sicurezza.

Proposta di lettura:

**Un bambino è come un re. Come mamme e papà possono crescere bambini sicuri e prevenire gli abusi sessuali sui minori**, Alberto Pellai, Edizione Franco Angeli, 2001. Un libro destinato ai genitori e ai loro bambini, per parlare di abuso sessuale senza allarmismi inutili, ma sempre usando le parole migliori.



## i Informazioni e suggerimenti

- Il modo migliore e più efficace di difendere i bambini dalle aggressioni di ogni genere consiste nel rafforzarne la fiducia in se stessi, nel prenderli sul serio e nel permettere consapevolmente di opporsi con un chiaro NO quando le circostanze lo richiedono.
- Riflettete insieme a vostra/o figlia/o: chi si possono considerare persone di fiducia? chi sono gli estranei?
- **Quando un bambino è in giro da solo, mettetevi d'accordo sugli orari da rispettare per il rientro a casa. Dai genitori i bambini possono imparare quanto importante sia essere puntuali e affidabili.**
- Studiate insieme quelle che potrebbero essere eventuali situazioni di pericolo e come è meglio comportarsi. Per esempio: "Devi stare in guardia quando qualcuno che non conosci ti offre delle caramelle, ti vuole mostrare un gattino oppure un bel gioco al computer."
- Si possono fissare, per esempio, precise regole di condotta: non accettare nulla dagli estranei, non seguirli, non salire in macchina con chi non si conosce, non seguirli in casa, nello scantinato o nel parco, neanche quando dicono: "la mamma/il papà ha detto che devo passare a prenderti io". Non aprire la porta di casa prima di avere chiesto conferma a mamma o papà.
- **Può essere d'aiuto insegnare ai bambini a chiedersi: lo sa mia mamma/mio papà dove sono? Porsi questa domanda aiuta i bambini a ricordarsi di avvisare regolarmente i genitori.**
- I bambini dovrebbe sapere che se dovesse avvertire una strana sensazione o sospettare che qualcuno li stia seguendo, dovrebbero recarsi nei luoghi in cui ci sia tanta gente, per esempio in un negozio o in un bar.
- Alcune scuole propongono **corsi di autoaffermazione** per bambini della scuola primaria destinati a fornire informazioni e consigli su come proteggersi. Come genitore potreste ad esempio suggerire al consiglio di classe di organizzare anche nella vostra scuola un corso di questo tipo.

## Quando il pericolo è in famiglia

Statisticamente le molestie sessuali di estranei aventi per vittima i bambini sono estremamente rare. Nella maggioranza dei casi gli abusi sono perpetrati da familiari o conoscenti (vedi anche Lettera ai genitori dei bambini dai 3 ai 5 anni). Di qui la difficoltà ancora maggiore che incontrano le madri e i padri a rendersi conto dell'esistenza di abusi. Spesso conoscono bene la persona e non si immaginerebbero un comportamento simile. I responsabili sono del resto anche molto abili a mascherare e tenere nascoste le proprie gesta. **I bambini vittime di queste aggressioni tendono a tacere per la vergogna, perché minacciati o, anche, ricattati. Quando i bambini iniziano improvvisamente a mostrare modifiche al comportamento, come possono essere un'ansietà o un'aggressività eccessive, quando tendono a chiudersi in se stessi, reagiscono con timore o disprezzo all'arrivo di una certa persona a casa o inventano scuse per non andare all'allenamento o alle prove o agli incontri di un'associazione prima frequentata con piacere, i cambiamenti possono essere interpretati come possibili segnali di violazione della loro sfera personale.** Alcuni bambini tendono a lavarsi più spesso, con l'intenzione di liberarsi del senso di schifo che li opprime, oppure smettono di lavarsi, o fanno la pipì o la cacca a letto, nella speranza di risultare meno interessanti per l'altra persona. Altri hanno cattivi risultati scolastici perché non sono più capaci di concentrarsi. Altri diventano addirittura più bravi a scuola, perché nell'impegno scolastico trovano conforto e rifugio. In qualcuno si osservano problemi di insonnia e incubi notturni. I genitori dovrebbero anche fare attenzione a eventuali lesioni o escoriazioni del bambino in punti insoliti, come possono essere il posteriore, la schiena, i genitali o l'interno coscia. Tutti questi segnali vanno presi estremamente sul serio. I genitori devono parlarne subito con la/il bambina/o chiedendo le ragioni di un dato comportamento o una data lesione. **In caso di sospetto abuso, la via**

**migliore consiste nel rivolgersi a un consultorio familiare, al Telefono Genitori, ad uno dei Servizi Psicologici o degli Ambulatori specialistici per la salute psicosociale dell'età infantile ed evolutiva.**

*Per gli indirizzi si rimanda all'elenco indirizzi.*

## La violenza vissuta in famiglia

In certe famiglie i bambini vivono episodi di violenza. Questa può interessarli direttamente o indirettamente, come quando è rivolta contro un genitore, in molti casi contro la madre. I bambini soffrono quando sono testimoni di continui litigi fra i genitori, quando vedono una persona a loro cara venire picchiata od offesa, un genitore venire sfruttato economicamente od oppresso psicologicamente. **I bambini si sentono impotenti, indifesi e soli. Certe volte vengono afflitti da sensi di colpa, pur non essendo in alcun modo responsabili della situazione.** In alcune occasioni insorgono difficoltà psichiche, dalla chiusura in se stessi all'angoscia, fino all'aggressione. Alcuni bambini si fanno da parte perché vogliono bene a entrambi i genitori e non intendono fare torto a nessuno. La forte pressione cui sono sottoposti loro malgrado rende loro impossibile concentrarsi sulle proprie cose, appaiono distratti e svogliati, a scuola hanno difficoltà ad ascoltare. Altri bambini accumulano invece un forte senso di rabbia. Un aiuto alle madri viene dalle Case delle Donne, mentre i padri possono rivolgersi a un consultorio maschile.

*Per gli indirizzi si rimanda all'elenco indirizzi.*

**Tel. 800 892 829**

da lunedì a venerdì,  
ore 9.30–12.00 e  
17.30–19.30

[consulenza@telefonogenitori.it](mailto:consulenza@telefonogenitori.it)



## Le bugie e la verità “creativa”

La verità è importante per i bambini. Soprattutto in questa fascia di età tendono a sentirsi male a raccontare storie o mentire. Sentono subito di avere la coscienza sporca e preferirebbero essere sinceri. Talvolta, però, possono trovarsi in situazioni che li portano a negare o raccontare cose non corrispondenti al vero. E spesso capita perché non riflettono sulle conseguenze a lungo termine e credono ad esempio: “se tengo nascosto il brutto voto, non mi rimproverano”. Una buona parte di queste “storielle” raccontate dai bambini non vengono probabilmente scoperte dai genitori perché i ragazzi affinano sempre più l'arte di camuffare la verità. Ormai non si tradiscono più tanto con la voce, la mimica, le contraddizioni o le spiegazioni più assurde. E, al tempo stesso, affinano anche la capacità di cogliere meglio le bugie raccontate dagli altri. **“Perché mi ha mentito, mio figlio?”**, si chiedono a un certo punto **tanti genitori**. La scoperta di una bugia seria è spesso legata a un sentimento di delusione e perplessità. Nei rapporti di convivenza familiare, imbrogliare e mentire è grave. E' doloroso, ci si sente feriti, la verità mina i sentimenti di intimità, genera sfiducia, abusa della fiducia. Quanto difficile e spiacevole sarebbe, poi, se dovessimo verificare e

controllare ogni cosa che ci viene detta. Eppure i bambini imparano proprio a casa a raccontare bugie. Soprattutto le cosiddette bugie a fin di bene, quelle innocue usate in situazioni di emergenza, sono qualcosa che i bambini imparano dai genitori. I grandi celano la verità per non offendere altre persone. Si mostrano ad esempio entusiasti del regalino portato da zio Rodolfo per poi chiedersi subito dopo cosa farsene, tanto è brutto. Mentono per proteggere se stessi o gli altri: “No, non abbiamo litigato!”. Si possono considerare tutte bugie innocue, bugie “a fin di bene”. Ma dov'è esattamente il limite?

**Per sostenere e mantenere la sincerità e per imparare a dire la verità, i bambini hanno bisogno del buon esempio e di un clima di fiducia in famiglia e a scuola.** Hanno bisogno di sentirsi amati e accettati senza riserve, soprattutto quando falliscono in qualcosa. Se ricevono reazioni positive alla loro sincerità e franchezza, non trovano neanche necessario dover mentire.

### Bambini che inventano storie

A questa età è frequente che i bambini inventino delle storie, assolutamente plausibili, e che lasciano perplessi genitori e nonni sulla loro veridicità. C'è Mattia che racconta ad esempio di quanto si diverta ad andare a pesca con il nonno, pur non essendoci mai stato. Anche se all'inizio vi capiterà di irritarvi per questa scarsa aderenza alla realtà, prendendo le dovute distanze riuscirete magari ad apprezzare quanto bravo/a sia ormai vostro/a figlio/a a giocare con le parole e immaginarsi nuove situazioni. L'inventarsi un nuovo mondo può essere infatti un momento importante nello sviluppo del bambino. Ascoltatelo, cercate di cogliere bene tutti gli aspetti della storia e provate assieme a lui, con serenità e pazienza, a fargli notare i punti discordanti dalla realtà. Concentratevi sugli aspetti accaduti realmente e sulle possibilità che ne sono derivate. In questo modo il/la bambino/a inizia a capire dove si trova il confine fra realtà e fantasia perché, in ogni caso, non mente consapevolmente quando racconta.



## Informazioni e suggerimenti

- **Se i bambini mentono o tengono nascosta la verità per il timore di essere puniti**, il comportamento cessa, spesso, mostrandosi più comprensivi e discutendo con loro sui motivi e le conseguenze del loro comportamento.
- **Quando i bambini amano esagerare o raccontano le storie più assurde**, il motivo del loro comportamento può risiedere in una scarsa fiducia in se stessi. In questi casi è utile che mamma e papà sottolineino più spesso le doti e i punti di forza dei propri figli, aiutandoli a fare conquiste e ottenere risultati positivi, come ad esempio promuovendo un hobby che corrisponda al loro talento.
- **Alcuni bambini raccontano bugie perché non vogliono ammettere una difficoltà o una dimenticanza.** Asseriscono ad esempio di avere già riordinato la stanza o di avere già dato da mangiare al gatto, anche quando non è vero. In questo caso i genitori potrebbero chiedere con molto tatto per quale motivo non abbiano ancora svolto il compito affidato e preferiscano invece ricorrere a una bugia. Hanno forse bisogno di aiuto o hanno semplicemente bisogno di più tempo per loro?
- **Altri bambini tengono nascoste cose di cui si vergognano**, ad esempio un brutto voto nel compito in classe o l'appuntamento per una riunione in cui si potrebbe parlare della loro condotta scolastica perché temono di non essere all'altezza delle aspettative dei genitori.
- L'esempio dato dai genitori è decisivo: **sforzatevi di essere franchi e sinceri e non mentite al vostro bambino.** Questo vale anche per le domande imbarazzanti e per le verità dolorose, le quali sarebbero comunque da formulare tenendo sempre presente l'età del bambino.
- Se i bambini mentono molto e ripetutamente, i genitori dovrebbero andare a fondo e scoprire le ragioni di questo comportamento, avvalendosi eventualmente dell'aiuto e della consulenza di esperti.

*L'amore, la cura devono avvolgere il bambino come un piacevole bagno caldo.*

Emmi Pikler

Proposta di lettura:

**Mila dice tante bugie**, Pimm Van Hest e Nynke Talsma, Editore Clavis 2014.

*Mila è un po' birichina... ma poi capisce che condividere i segreti con mamma e papà è la soluzione migliore.*

**Piccole bugie, mezze verità, grossi pasticci**, Annette Neubauer, Editore Piemme 2015.

*Una storia intrisa di piccole bugie e mezze verità, dette da adulti e bambini, che portano inevitabilmente a grossi pasticci.*



# L'ambiente scolastico

## Compiti per casa: come farli al meglio

“Ma anche a tuo figlio resta così poco tempo per giocare?” chiede Claudio a Mario che ha un figlio nella stessa classe della sua bambina. “Dopo il primo quadrimestre va un po' meglio. Insieme a Elia abbiamo studiato il modo per organizzarsi meglio con i compiti e adesso è molto più veloce.”

Alcuni bambini si arrangiano già a fare i compiti da soli, altri hanno ancora bisogno dell'aiuto dei genitori. L'importante è che imparino a organizzarsi da soli, a saper gestire il tempo che hanno a disposizione, suddividendo per bene la mole di studio e inserendo pause rigeneranti.

### Dove studiare/lavorare

Alcuni bambini amano fare i compiti da soli in camera loro, altri preferiscono sapere di avere un adulto vicino. Così potreste proporre a vostra figlia: “Claudia, devo rispondere a un paio di e-mail. Vuoi sederti vicino a me a fare i compiti?”. Potreste ad esempio fissare anche un tempo durante il quale la bambina non vi interrompa, così da riuscire a lavorare concentrate entrambe. Dopo potreste regalarvi una bella pausa.

La/il bambina/o potrebbe provare anche diversi ambienti in cui studiare, cercando fra gli angoli di casa quello che più la/lo aggrada. **Una volta trovato il posto per fare i compiti, dovrebbe avere intorno solo il materiale che gli/le serve: quaderno, penne, carta, righello, matita, temperino, gomma da cancellare.** È più facile orientarsi, per i bambini, se hanno davanti solo le pagine che gli servono per svolgere i compiti di una data materia. Finito il lavoro, è un piccolo successo mettere da parte quel che non serve più. I bambini lavorano al meglio, attenti e concentrati, quando sono circondati da un'atmosfera gradevole e rilassata. Se il cervello è impegnato a elaborare esperienze sgradevoli, paure e ansie, il bambino non ha la quiete e la capacità di concentrarsi pienamente sul da farsi, ovvero i compiti per casa.

Per staccare o per svagarsi recuperando le energie, può essere utile inframezzare brevi esercizi di concentrazione.

### Esercizi di concentrazione per bambini della scuola primaria

#### Descrivere e riconoscere

Il/la vostro/a bambino/a immagina un oggetto e lo descrive. Deve concentrarsi sull'oggetto e descriverlo così dettagliatamente da far comprendere anche agli altri di cosa si tratti.

#### Cosa senti?

Nel silenzio più completo, ascolta assieme al tuo/a bambino/a per tre minuti i rumori dell'ambiente che vi circonda. Successivamente confrontatevi su ciò che ha sentito ognuno di voi.

Può capitare che vostro/a figlio/a non abbia proprio voglia, ogni tanto, di iniziare a fare i compiti. I bambini non riescono spesso a immaginarsi che anche i genitori debbano sforzarsi, a volte, per mettersi a fare un lavoro. **In questi momenti potreste magari condividere le vostre sensazioni con i figli, raccontando loro per esempio le strategie che attuate:** “Cerco di rispondere alla posta entro un'ora e poi mi regalo una bella pausa caffè”. In questo modo il bambino avverte un legame che vi unisce, si sente compreso e, insieme a voi, può mettersi a elaborare strategie utili.

## Quando farlo

Ogni bambina/o ha il suo bioritmo, momenti in cui è più ricettiva/o e operativa/o. Ecco dunque l'importanza di individuare il momento migliore per iniziare i compiti per casa. Potreste ad esempio **elencare su un foglio i diversi orari di svolgimento dei compiti con il relativo rendimento**. In questo modo potete registrare assieme il grado di motivazione che ha mostrato nell'affrontare i compiti e come è andata. Dopo qualche giorno riuscite magari a individuare uno schema e scoprire il momento migliore per lavorare efficacemente.



## Programma settimanale

Una volta stabilito insieme dove e quando vostra/o figlia/o riesca a fare meglio i compiti, potreste definire con lei/lui un programma settimanale di studio. Si potrà inserire in quel programma tutti gli impegni e gli appuntamenti della settimana, relativi alla scuola, ai corsi vari e **poi cercherete di individuare insieme alla/o bambina/o i momenti migliori per dedicarsi ai compiti**. Nel calendario compariranno anche i momenti liberi, quelli che potrà trascorrere giocando o stando con gli amici. Con questo genere di programmazione si incoraggiano i bambini ad organizzarsi autonomamente e ad assumersi la responsabilità degli impegni scolastici.

## Suddivisione in tappe

Come per un'escursione a piedi o in bicicletta, è consigliabile suddividere anche il lavoro scolastico in tappe, **individuando pacchetti di studio/lavoro eseguibili in 15-20 minuti**. Il programma settimanale di studio può venire integrato da un programma giornaliero con i singoli compiti da svolgere. All'inizio potreste aiutare i figli a organizzare questa suddivisione del lavoro consigliando di chiedersi, per esempio, quali compiti debbano essere fatti per una certa data, quanto tempo richiedono e quali materiali servano.

### Esempio per un programma giornaliero

Programma giornaliero					
data: martedì, 3 aprile					
orario	durata	materia	compiti	attività	materiale
14-14.20	20 minuti	tedesco	leggere il testo	leggere	libro scolastico
14.20-14.35	15 minuti	pausa			
14.35-14.50	20 minuti	matematica	problema	risoluzione	copia nel quaderno scolastico



## Possibile sequenza di lavoro

I compiti orali, come per esempio imparare un elenco di vocaboli, sono spesso considerati meno importanti e vengono solitamente posticipati. **Invece sarebbe utile intervaltare compiti scritti e compiti orali.** In questo modo lo studio è più vario e anche i contenuti da ripetere oralmente vengono fissati meglio.

È proficuo anche alternare i diversi contenuti: il permanere su uno stesso argomento rallenta infatti la capacità di apprendimento del cervello. È quindi meglio non svolgere compiti simili in tedesco e italiano, per esempio, uno dopo l'altro, bensì inserire in mezzo gli esercizi di matematica.

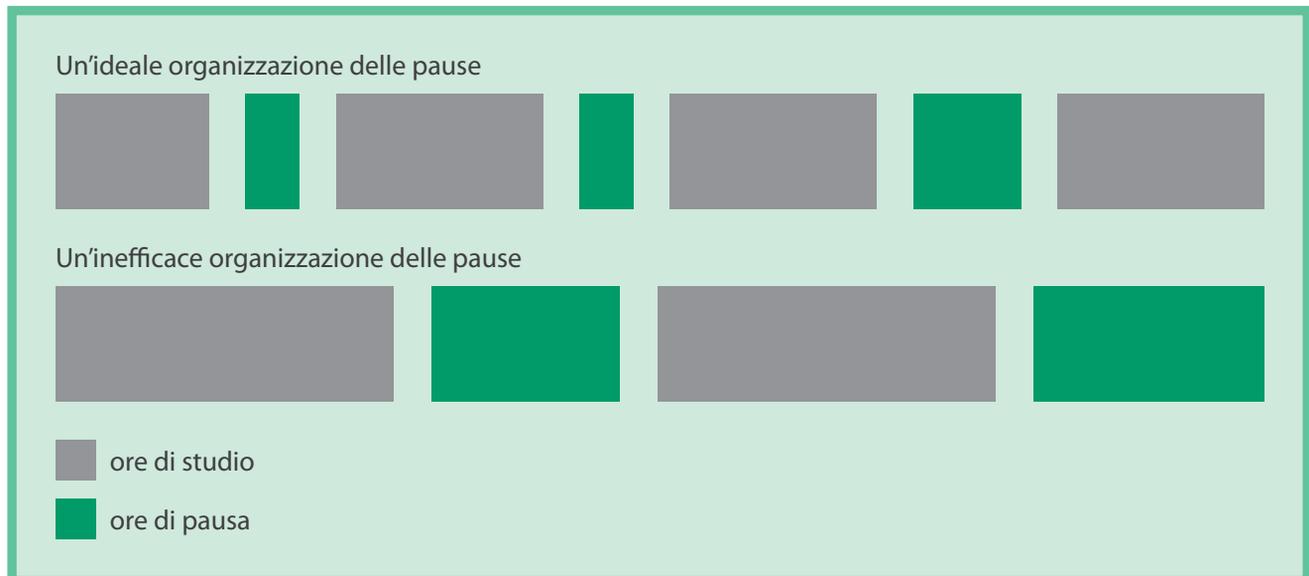
*Non ho fallito.*

*Ho solamente provato  
10.000 metodi che non  
hanno funzionato.*

Thomas Edison

## Pause e relax

### Ottimale organizzazione delle pause



Fonte: **Erfolgreich lernen; effiziente Lern-und Arbeitsstrategien für Schule, Studium und Beruf**, Eberhardt Hofmann und Monika Löhle, Hogrefe 2012

I momenti di pausa aiutano i bambini a mantenere la concentrazione per periodi più lunghi, fissare meglio i contenuti e recuperare prima le energie. **Favoriscono, in sintesi, la voglia e il piacere di imparare. Ma quando interrompere il lavoro per una pausa e per quanto tempo, per poi riprendere con slancio i compiti?**

Una pausa va inserita possibilmente prima che i bambini si stanchino e non siano più in grado di concentrarsi. Il momento può variare molto a seconda della materia e dello spirito della giornata. È buona norma, però, chiedere ai bambini di lavorare concentrati per un numero di minuti pari al doppio della sua età e poi inserire una **pausa di circa 5 minuti**. Se vostra/o figlia/o ha quindi sette anni potrebbe fare i compiti per un quarto d'ora e poi fare pausa. Nella pausa potrà alzarsi, bere qualcosa, affacciarsi alla finestra a respirare aria fresca, fare qualche esercizio di stretching, muoversi. Se i compiti si protraggono ancora, la terza pausa dovrebbe essere una **pausa di relax** della durata di circa 15 minuti. In questo intervallo potrebbe fare qualcosa che gli piace, che sia una vera interruzione, come fare un po' di movimento oppure uno spuntino. Se verso la fine della scuola primaria i compiti richiedono più tempo, sarebbe opportuno fare una **pausa relax** di un'oretta dopo due

ore circa di lavoro (con brevi interruzioni). In quell'ora i bambini potrebbero andare all'aperto, muoversi un po', bere qualcosa e mangiare uno snack leggero e dedicarsi inoltre a qualche svago che piaccia. Gli intervalli dovrebbero rilassare, così da permettere al cervello di rielaborare quanto appreso. L'uso del computer, della televisione o del telefonino non sono indicati per una pausa perché richiedono attenzione e le nuove informazioni potrebbero sovrapporsi a quanto studiato.

*“Un bambino che raggiunge qualcosa sperimentando da solo acquisisce un sapere ben diverso da uno a cui la soluzione viene data già pronta.”*

Elfriede Hengstenberg

## Quando studiare è difficile

**“Ma come è possibile?”, Michela aggrotta le sopracciglia e sente la rabbia salirle in corpo, a vedere tutti quegli errori fatti da Giulio nella verifica. Eh sì che avevano fatto tanto di quell'esercizio! Ma Giulio ha sbagliato un sacco di doppie, scritto una lettera al posto di un'altra e per la “centesima” volta ha scritto “fà”, con l'accento! Michela si dispera, non sa proprio come altrimenti aiutarlo.**

Saper leggere, scrivere e far di conto è fondamentale nella nostra società. E questo è anche il motivo per cui i bambini, per lo più, vanno volentieri a scuola: per poter imparare tutte queste cose. Quando invece non fila tutto liscio e imparare è difficile, la tensione aumenta. Per un bambino è una grande delusione accorgersi di non riuscire a fare progressi con la stessa velocità dei suoi compagni. I bambini in difficoltà iniziano così, spesso, a dubitare delle proprie capacità. Anche i genitori si sentono insicuri al vivere i problemi del figlio con lo studio. **Qualche volta le difficoltà di apprendimento sono dovute a un motivo molto semplice: ci sono bambini che non sentono o non vedono bene, per esempio, e quindi non riescono a seguire come gli altri.** Se la/il bambina/o sente e vede bene, invece, ma in certi campi incontra comunque difficoltà e queste si protraggono a lungo, potrebbe soffrire di disturbi dell'apprendimento. Si parla di DSA (disturbi specifici dell'apprendimento) quando i problemi interessino uno specifico dominio di studio,

non toccando invece gli altri ambiti. Il motivo dei disturbi di apprendimento risiede spesso nel fatto che l'elaborazione delle informazioni funziona in modo diverso, rispetto agli altri bambini. Ma questo non ha nulla a che vedere con l'intelligenza del bambino. Sono solo i nessi ad essere diversi, le parole e i testi non vengono ad esempio suddivisi in singole parti e i numeri vengono concepiti come simboli e non come quantità. Ne conseguono serie difficoltà a scrivere correttamente un testo o a capire le diverse operazioni algebriche. **Si ritiene che circa il 5% della popolazione mondiale sia interessata da questo genere di disturbi, in ogni cultura e strato sociale.** Spesso la disabilità colpisce diversi membri di una stessa famiglia e i soggetti interessati hanno normalmente un'intelligenza uguale o addirittura superiore alla media.

**Le difficoltà di apprendimento si manifestano come difficoltà singola a leggere, a scrivere o a fare di conto, ma possono assumere anche una forma mista che interessa più di una capacità.** In alcuni bambini si nota, ad esempio, una maggiore lentezza a parlare ed esprimersi quando ancora frequentano la scuola materna. Altri manifestano difficoltà quando iniziano il percorso scolastico, talvolta solo a partire dalla seconda o dalla terza classe. All'inizio della scuola primaria, infatti, tutti i bambini imparano i rudimenti della lettura, della scrittura e del calcolo aritmetico mostrando di norma difficoltà simili e velocità di apprendimento più o meno elevate. Quando questi



errori persistono però a lungo e i bambini, malgrado si esercitino, non fanno progressi e, nel giro di qualche giorno, dimenticano completamente quanto imparato o fare i compiti diventa uno strazio, può iniziare per i ragazzi e i genitori un periodo di notevole frustrazione. Per non ritrovarsi in un circolo vizioso è importante parlare con gli insegnanti del bambino. Prima dell'incontro può essere utile appuntarsi qualche concetto, così da ricordarsi tutti gli aspetti importanti di cui discutere. Ci si potrebbe anche chiedere, per esempio, quali punti di forza si siano invece notati nel/la bambino/a, in quali ambiti riesca invece a fare progressi, in cosa potrebbero consistere secondo noi le difficoltà che incontra e cosa potremmo fare per dargli una mano. Poi potreste riflettere insieme all'insegnante su quali siano esattamente i punti in cui la/il bambina/o incontra difficoltà e come provare, a casa, ad aiutarla/o in modo mirato. **Non è sempre facile accettare le osservazioni e valutazioni fatte da un estraneo sul proprio figlio. Spesso, però, gli insegnanti hanno alle spalle anni di esperienza e lavoro con i bambini e ne conoscono i processi di apprendimento. Quando si**

**riesce dunque a definire d'intesa fra genitori e insegnanti il modo per aiutare il bambino a superare le difficoltà, si creano i presupposti ideali per favorirne la crescita e lo sviluppo personale.**

È possibile rivolgersi agli specialisti del Servizio Psicologico o degli Ambulatori specialistici per la salute psicosociale dell'età infantile ed evolutiva. Se viene diagnosticato un disturbo dell'apprendimento, i bambini hanno diritto a beneficiare di provvedimenti didattici di supporto, oltre che di un sostegno dell'azienda sanitaria.



## “Che difficoltà di apprendimento ha mio/a figlio/a?”

Questi interrogativi possono aiutarvi a fare un'analisi più precisa:

- Ha difficoltà a ricordarsi lettere o numeri?
- Confonde le lettere dal suono o dall'aspetto simile?
- Quando scrive gli/le, gli capita di saltare una lettera o di aggiungerne qualcuna?
- Una stessa parola la scrive una volta giusta e una volta sbagliata? (eventualmente anche in modi diversi?)
- Legge con esitazione e commette tanti errori?
- Legge spesso solo l'inizio di una parola e tira a indovinare il resto?
- Ha difficoltà a capire i testi che legge da solo?
- È in grado di cogliere gli insiemi e metterli a confronto?
- Deve sempre usare le dita per fare addizioni e sottrazioni anche semplici?
- Ha poca voglia di fare i compiti quando deve leggere, scrivere o far di conto?
- Dimentica subito quanto acquisito e i progressi fatti, quando non si esercita per qualche giorno o settimana?

Pur non dovendo necessariamente esserlo, tutti questi possono essere indizi di un disturbo dell'apprendimento.

## Leggere e scrivere

Le difficoltà di lettura e scrittura tendono spesso a manifestarsi in contemporanea. I disturbi possono però concentrarsi prevalentemente sulla lettura o sull'ortografia. La dislessia-disortografia è connessa ad alterazioni dei processi di elaborazione cerebrale: le sillabe e i suoni vengono trattiene solo superficialmente dal cervello e in testa si viene a creare un groviglio di parole. Riuscire a memorizzarle in queste condizioni ostacola la capacità di lettura e scrittura.

## Calcolare

Quando il problema riguarda le abilità di calcolo, il bambino ha difficoltà a eseguire correttamente le operazioni aritmetiche di base, come addizioni, sottrazioni, moltiplicazioni e divisioni. Le persone interessate da questa disabilità hanno difficoltà a cogliere gli insiemi e mancano delle abilità numeriche necessarie a imparare i fondamenti dell'aritmetica. Concepiscono i numeri come meri simboli e non come indicazioni di quantità. Mancano pertanto dello strumento fondamentale necessario a fare propri i processi matematici.

## Informazioni e suggerimenti

- I disturbi dell'apprendimento non spariscono semplicemente con la crescita dei bambini e per questo vanno quindi sostenuti e aiutati nel migliore dei modi. Le misure di sostegno mirano ad accompagnare i bambini a sviluppare strategie di apprendimento e di lavoro sui testi o con i numeri, così da permettere loro di superare le difficoltà e riscoprire la voglia di dedicarsi a cose nuove da imparare.
- Nel ruolo di padre o di madre è importante mostrare comprensione per le difficoltà del/la bambino/a, anche quando risulta realmente difficile capacitarsene. Per i bambini è un grande sollievo poterne parlare e rendersi conto di non essere responsabili del proprio disturbo, il quale non ha niente a che vedere con la mancanza di buona volontà o una scarsa intelligenza.
- **Per il bene del rapporto con vostra/o figlia/o è importante focalizzare l'attenzione sulle cose che è capace di fare bene. Il disturbo dell'apprendimento non dovrebbe essere sempre al centro dei discorsi.**
- Anche i fratelli e le sorelle, gli amici e le amiche del/la bambino/a interessato/a dal disturbo dovrebbero esserne a conoscenza, così da poter tenere conto delle difficoltà che incontra. I bambini tendono di solito ad accorgersi, meglio degli adulti, dei progressi conseguiti dagli amici e, insieme, studiano spesso come fare per permettere a tutti di prendere parte a un certo gioco (Scarabeo, Nomi, cose e città, Yahtzee), adattando eventualmente le regole alle capacità dei partecipanti.
- Un atteggiamento disinvolto, un certo spirito di divertimento e un buon clima generale sono presupposti importanti per l'apprendimento. Se tutti i soggetti coinvolti riescono ad allentare la tensione che può gravare in queste situazioni, si riesce a dare un notevole contributo alla riuscita del processo. Se notate dei progressi, non esitate a fare complimenti al/la bambino/a.
- **Un disturbo dell'apprendimento può gravare pesantemente anche sui genitori di un/a bambino/a. Per la madre e il padre può essere ad esempio di sollievo prendere parte a corsi e aggiornamenti, chiedere consiglio e aiuto a un esperto o conoscere altri genitori afflitti dagli stessi dubbi e problematiche.**



## Il Servizio Inclusione si presenta:

Fin dalla scuola dell'infanzia, gli insegnanti sono chiamati a rispondere a molteplici esigenze e ad affrontare diverse sfide. Una di queste è rappresentata dal rispetto degli stili e dei ritmi individuali di apprendimento. Il Servizio Inclusione del Dipartimento Istruzione e Formazione italiana, ha messo in campo i progetti **"Il mondo delle parole"** e **"Individuazione precoce delle difficoltà di letto-scrittura"**, attivi in tutte le scuole della provincia. Gli insegnanti vengono formati alla pratica dell'osservazione e del monitoraggio oggettivi e sistematici, nell'ambito dello sviluppo del linguaggio e dell'acquisizione della letto-scrittura nei singoli alunni e alunne. L'analisi dei dati raccolti, permette di praticare in ogni classe, una didattica più attenta ai bisogni di ciascuna/o alunna/o, attraverso la programmazione di attività di potenziamento e diversificando le proposte. Il coinvolgimento delle famiglie all'interno dei progetti risulta fondamentale per permettere ad ogni alunno e alunna di esprimere al meglio le proprie potenzialità.

Il servizio di Sportello pedagogico-didattico, inoltre offre a genitori e personale scolastico, le consulenze di esperti in questo ambito.

Per maggiori informazioni:

**Servizio inclusione**

via del Ronco 2; Bolzano

0471 411 452 [silvia.sartori@scuola.alto-adige.it](mailto:silvia.sartori@scuola.alto-adige.it)

0471 411 334 – 417 974 [silvana.trevisan@provincia.bz.it](mailto:silvana.trevisan@provincia.bz.it)

*Si ringrazia per il contributo Vincenzo Gullotta, Ispettore per l' Inclusione dell'intendenza scolastica*

## Deficit di attenzione e iperattività (ADHD): bambini irrequieti o moto benefico?

La dose di movimento e attività fisica di cui hanno bisogno i bambini può variare anche notevolmente. Alcuni, in particolare i maschietti, sono molto attivi, pieni di energia, curiosità e voglia di fare, costantemente in movimento; concentrarsi risulta difficile per questi bambini, che sembrano sempre trovare qualcos'altro di più interessante da vedere o prendere in mano. **Eppure il dimenarsi e sgambettare possono essere anche utili.** Studi scientifici hanno dimostrato che alcuni bambini riescono a fissare contenuti e informazioni solo tenendo il corpo in movimento e attivando in questo modo determinate aree del cervello.

### Come aiutare i bambini a concentrarsi?

- L'attività fisica e lo sport contribuiscono a calmarli.
- Davanti allo schermo della televisione o del computer, questi bambini appaiono spesso tranquilli ma intimamente si producono spesso forti tensioni. Di qui il consiglio di limitare i tempi di utilizzo dei media.
- Un ritmo costante delle giornate e il ricorso a rituali quotidiani aiutano i bambini a sviluppare una struttura. Utile è, ad esempio, alzarsi, mangiare e iniziare a fare i compiti sempre alla stessa ora.
- Concentrarsi è spesso più facile in ambienti tranquilli e ben areati.

**Se avete l'impressione che vostra/o figlia/o abbia difficoltà di concentrazione, osservatela/o con più attenzione e controllate attentamente quando succede e quando no.** Cercate di parlarne con gli insegnanti. Confrontando le diverse impressioni potreste trovare assieme il modo di dare un sostegno e un sollievo. **In presenza di forti difficoltà di concentrazione negli ultimi anni viene frequentemente diagnosticato un cosiddetto ADHD, il Disturbo da deficit di attenzione/iperattività.** I bambini colpiti da questa sindrome si lasciano facilmente distrarre e appaiono smemorati. Questi bambini tendono spesso a distrarsi facilmente, si muovono continuamente e hanno difficoltà a controllare le proprie reazioni. I genitori di questi bambini sono spesso costretti a richiamarli ripetutamente, perché non ascoltano oppure dimenticano

subito quanto è stato detto. **Tutto quel che vedono, sentono e odorano ha su di loro un effetto molto forte. I bambini non riescono poi a cogliere le informazioni (che noi riteniamo) importanti e perdono la visione d'insieme delle cose.** Le parole dell'insegnante, la sirena dell'ambulanza che passa davanti a scuola e il righello che cade da un banco arrivano tutti insieme al cervello, esponendolo, di fatto, a un bombardamento di stimoli esterni. **I bambini finiscono con il non riuscire più a stare seduti in silenzio, si agitano, muovono tutto il corpo, perdono l'equilibrio e, spesso, finiscono per "esplodere".**

Anche bambini apparentemente tranquilli e trasognati, spesso immersi nel loro mondo, possono avere grosse difficoltà a concentrarsi. Certe volte sembra che stiano ascoltando, ma le parole non arrivano a destinazione. Commettono molti errori e stanno seduti a lungo a svolgere un compito semplice. Questi bambini danno magari meno nell'occhio ma possono comunque soffrire di un **disturbo da deficit di attenzione (ADD)**, senza iperattività. In presenza di forti difficoltà o gravi sofferenze è bene rivolgersi a specialisti per l'eventuale diagnosi di stati di ADHD o ADD.

Gli accertamenti di questo genere sono fatti dai Servizi psicologici, talvolta in collaborazione con gli ambulatori specialistici per la salute psicosociale dell'età infantile ed evolutiva. In caso di diagnosi accertata di ADHD o ADD, il bambino ha diritto a interventi specifici a livello didattico e misure di sostegno dell'azienda sanitaria fornite da logopedisti, ergoterapisti, psicologi e psicoterapeuti. *Per gli indirizzi si rimanda all'elenco indirizzi.*

**Mentre alcuni specialisti tendono a trattare l'ADHD a livello farmacologico, altri ritengono che si tratti di bambini con spirito di attività superiore alla media, bisognosi soprattutto di un ambiente che ne favorisca il movimento e l'attività fisica.**

*Si ringraziano Hannelore Winkler con Maria Luise Reckla del Centro di consulenza pedagogica dell'Intendenza scolastica tedesca di Bolzano e Valentina Kieswetter, psicologa, per il contributo dato alla stesura dei testi di questo capitolo.*

# Figli unici

## Bambini senza fratelli e sorelle

È in aumento il numero di famiglie con figli unici, che crescono senza la compagnia di fratelli e sorelle e che possono vivere questa situazione in modo anche molto diverso. Qualcuno adora essere al centro dell'attenzione dei genitori e dei nonni, altri avvertono il desiderio di avere un maggiore contatto con i coetanei.

I figli unici e i loro genitori si trovano spesso a dover confrontarsi con una serie di pregiudizi: i figli unici sarebbero egoisti, non sarebbero capaci di litigare e da adulti avrebbero difficoltà a relazionarsi. **Non ci sono studi di esperti che confermino questi pregiudizi ma è stato ad esempio accertato che i figli unici sono spesso in grado di trascorrere del tempo da soli, di trovare facilmente qualcosa da fare senza la compagnia di altre persone**, come leggere, fare lavoretti di bricolage, suonare uno strumento o occuparsi degli animali domestici. Non ci sono altre peculiarità caratteriali accertate da studi scientifici. **L'importante per i figli unici è che abbiano comunque la possibilità di coltivare rapporti con gli altri ragazzi** perché i bambini che hanno amicizie sono generalmente più equilibrati e soddisfatti. Trovarsi con i coetanei consente ai bambini di allenare le abilità sociali, come la capacità di lavorare in gruppo, il rispetto, la tolleranza, l'affidabilità. I bambini imparano anche le regole della convivenza: fino a che punto è piacevole la vicinanza di qualcuno? quando esigere che vengano rispettati certi limiti? come risolvere diversità di opinione o conflitti? I bambini attingono inoltre forza e fiducia in se stessi dall'appartenenza a un gruppo di coetanei e dalle reazioni degli altri imparano a conoscersi meglio, a scoprire i propri punti deboli e i punti di forza e ad andare d'accordo con gli altri. I motivi per i quali la coppia abbia avuto una/un sola/o figlia/o possono essere tanti. Se il/la bambino/a dovesse avere difficoltà ad accettare questa situazione o se dovesse esprimere frequentemente il desiderio di avere un fratello o una sorella, magari è possibile, parlandogli, spiegargli i motivi o la decisione che è all'origine dell'aver avuto un/a solo/a figlio/a. Venendone a conoscenza potrebbe risultargli più facile anche fornire una risposta quando viene

chiesto se non è strano crescere senza fratelli e sorelle.

Nel desiderio di avere un fratello o una sorella potrebbe celarsi anche la volontà di avere più stretti contatti con gli altri bambini, di vivere rapporti più intensi anche al di fuori del piccolo nucleo familiare, costruibili facilmente trascorrendo del tempo assieme ad altre mamme o altri papà e ai loro figli. In alcune famiglie esistono fra cugini rapporti analoghi a quelli instaurati con un fratello o una sorella, a volte tanto intensi da portare i bambini a passare diverse notti con l'altra famiglia o a fare gite ed escursioni in compagnia.

Proposta di lettura:

**Unik. Storia di un figlio unico**,  
Vivian Lamarque, Editore Fabbri 2002.  
*Unik è un figlio unico, solo e molto annoiato che spera tutto cambi con l'arrivo di una nuova famiglia ...*



# Essere genitori, essere una coppia

## La prima volta dei genitori in vacanza da soli

**Al ritorno a casa, Lorenzo ha sorpreso Eva con una proposta inaspettata: “Eva, che ne dici se approfittassimo del prossimo ponte dal 29 maggio al 2 giugno per farci un giro io e te senza i bambini?”. Aveva già anche chiesto ai nonni se potevano occuparsi loro di Nora e Anna, 8 e 10 anni.**

Trascorrere del tempo a due è bello e può rafforzare il legame di coppia. Offre l'occasione per raccontarsi, per

parlare di cose diverse e per vivere momenti piacevoli. Alcune coppie hanno un appuntamento fisso, una sera a settimana, per un'uscita a due, altri organizzano queste occasioni quando sentono di averne bisogno e di volerlo. Più grandi sono i bambini, più facile è. Anzi, il più delle volte sono felicissimi di dormire dai cugini, dalle amichette o dai nonni. **Dopo anni passati a girare sempre insieme come famiglia, è normale che si desideri**



trascorrere qualche giornata fuori porta in coppia. Al proporre una vacanza di questo tipo vi potrà capitare di suscitare la sorpresa o addirittura il rimprovero di qualcuno. Magari siete anche voi una di quelle coppie che programma regolarmente questi momenti e ha avuto buone esperienze. L'importante è che voi e la/il vostra/o compagna/o possiate scegliere quel che ritenete più giusto per voi e la vostra famiglia. Troverete senz'altro delle buone soluzioni, vi verrà certo in mente a chi poter affidare i bambini in quei giorni.

Jesper Juul, il noto terapeuta familiare danese, sostiene che le donne e gli uomini dovrebbero occuparsi maggiormente della propria relazione. **Sottolinea quanto è importante che i bambini abbiano genitori che si prendono**

**il tempo di curare e coltivare il rapporto di coppia. Fissare un paio d'ore a settimana come "momento riservato agli adulti" può aiutare a mantenere questo impegno** e a far capire a tutti che sono istanti di cui la mamma e il papà hanno bisogno, una zona tutta per loro, senza bambini.

*A lungo ho pensato che  
l'amore fosse un sentimento.  
E invece sono migliaia!*

Thomas Edison

## Informazioni e suggerimenti

- Quando raccontate al bambino della gita o del viaggio fatto con la/il compagna/o, può essere interessante per il bambino sapere che siete stati via **e avete trascorso insieme momenti piacevoli, tornando a casa grati e fortificati.**
- Se volete stare via per qualche giorno, i bambini dovrebbero avere già fatto l'esperienza di dormire da parenti o amici. Dovrebbero conoscere bene le persone presso cui trascorreranno quelle giornate e sapere già che sensazione dà essere accuditi amorevolmente da quelle persone.
- **Spesso è il momento di andare a letto quello più difficile per i bambini. Potreste pensare in anticipo con i bambini quali strategie adottare per farli stare bene.** A volte basta un disegno o un biglietto con cui far capire quanto siano importanti per voi e con il quale augurate una buona notte.
- Quando prendete congedo dai bambini prima della partenza, cercate di mantenere a bada l'emozione e salutateli amorevolmente, ma senza dilungarvi troppo.
- **È importante che i bambini sappiano esattamente quando tornerete, che la responsabilità passa ora a una persona di vostra fiducia e che in caso di necessità siete comunque rintracciabili.**
- Quando siete via, concedetevi del tempo per abituarvi al nuovo ritmo a due.
- Durante la vacanza vi sentirete strani ad essere senza bambini. Magari vi ritroverete a notare intorno a voi tanti genitori con i loro figli o vi scoprirete a pensare se questa o quella attività potrebbe piacere a vostra/o figlia/o.
- Siete di quei genitori che vogliono rimanere costantemente in contatto con la persona che accudisce i figli o che chiamano continuamente i bambini per sapere come va?
- Al vostro ritorno può essere che i bambini mostrino di essersi abituati sorprendentemente bene alla nuova situazione e che non vi saltino subito al collo dalla gioia di rivedervi. Può essere che anche voi siate un po' assenti all'inizio, che stiate un po' sulle vostre. Ma non lasciatevi scoraggiare o inquietare. Sicuramente avrete un sacco di cose da raccontare ai bambini e anche loro vorranno farlo e quanto prima ritroverete l'armonia e l'intimità che vi legava.

# Intorno al globo

## Una palla gira attorno al mondo

In tutto il mondo i bambini giocano volentieri a palla. Il calcio, la pallavolo o altri giochi a pallone avvicinano le persone e regalano svago e divertimento. La fantasia di gioco non conosce limiti. I giochi e le regole variano spesso da gruppo a gruppo e le possibilità e varianti sono davvero infinite.

Qui a Chipata, per esempio, nell'ovest dello Zambia, due bambine di nome Blessing e Mathilda giocano a palla con la classe. Nella loro lingua, il cinyanja, la palla

si chiama "mpira". I bambini si dispongono in cerchio a gambe divaricate. La palla deve essere rimandata verso il centro con le mani. Se passa in mezzo alle gambe, il bambino che se l'è lasciata sfuggire è fuori e il cerchio si rimpicciolisce man mano.

*Monika Thaler, collaboratrice dell'Organizzazione per Un mondo solidale, responsabile del settore Collaborazione internazionale e stages all'estero.*



# Per educare un fanciullo serve un intero villaggio

## Un ricco programma di proposte per il tempo libero dedicate alle famiglie in Alto Adige

Scoprire qualcosa di nuovo, ascoltare una favola o ammirare degli acrobati all'opera condividendo questi momenti con altri bambini, mamme e papà, con i nonni, i cugini, conoscenti o amici, può essere una bella esperienza. In Alto Adige sono davvero tanti gli eventi organizzati regolarmente. Ecco qualche esempio:

### Giornate dei giochi

Organizzate dall'associazione dinx in collaborazione con diverse altre istituzioni e organizzazioni, le "Giornate dei giochi" offrono l'opportunità di scegliere fra 2000 giochi, da tavolo e con le carte, da testare con l'aiuto e l'assistenza di esperti, divertendosi a tirare i dadi, scervellarsi e studiare strategie, scommettere, bluffare, vivere momenti di suspense, risate e gioco in compagnia. Scopri dove e quando: [www.dinx.it/it/eventi-giochi/giornate-dei-giochi](http://www.dinx.it/it/eventi-giochi/giornate-dei-giochi)

### Festival per famiglie e bambini

Le strade e le piazze di Merano ospitano ogni anno, il secondo weekend di giugno, l'evento ASFALTART: clown, acrobati, mangiafuoco, compagnie danzanti e musicali da tutto il mondo trasformano la città in un palcoscenico all'aperto! [www.asfaltart.it](http://www.asfaltart.it)

### Festival Internazionale del Racconto di Fiaba e di Festival di piccola arte confusa

Al centro giovanile Kassianeum di Bressanone si svolge a novembre un festival dedicato alle famiglie e ai bambini: a cadenza biennale il Festival di piccola arte confusa, con spettacoli di recitazione, teatro dei burattini, pantomimo e clownerie e, alternato, il Festival dell'arte della narrazione, tra favole, musica, escursioni, mille storie e racconti. [www.jukas.net](http://www.jukas.net)

### Bolzano in bici

Bolzano in bici è una manifestazione ciclistica non competitiva per partecipanti di ogni età. Ogni anno viene organizzata questa festa su due ruote a Bolzano che offre una buona occasione per pedalare su ciclabili e strade chiuse al traffico e scoprire così una città diversa, meno trafficata, più attraente ed accogliente. [www.comune.bolzano.it/homepage.jsp](http://www.comune.bolzano.it/homepage.jsp)



# Lecture suggerite e link

## Essere genitori

**Un genitore in più;** Jesper Juul, Ed. Apogeo (2012). 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.

**C'è anche il papà;** Ivano Baldassarre, Ed. Erickson (2006). Qualche consiglio per essere padri sufficientemente buoni; Ivano Baldassarre, Ed. Erickson. Scritto da un padre per i padri, il libro affronta il tema della crescita e dell'educazione dei figli alla luce del mutato ruolo del papà nella società odierna. Esplorando i cambiamenti avvenuti - e, a volte, il disagio che ne consegue - nella psicologia e nell'identità del padre, rispetto alle passate generazioni e a funzioni e compiti che prima erano considerati prerogativa delle madri, l'autore prende in considerazione i temi più rilevanti del rapporto padre-figli nell'infanzia e nell'adolescenza: la questione dei limiti e delle regole, il contesto affettivo, la sessualità, il gioco, le spinte verso l'autonomia, ecc. Con uno stile semplice e chiaro vengono offerti alcuni consigli per aiutare i papà a essere padri "sufficientemente buoni", per districarsi al meglio tra le difficoltà che possono incontrare nel percorso dei propri figli verso l'età adulta.

## Educare e capire i figli

**Urlare non serve a nulla. Gestire i conflitti con i figli per farsi ascoltare e guidarli nella crescita;** Daniele Novara, Ed. BUR (2014). Daniele Novara raccoglie in questo libro riflessioni e indicazioni pratiche per spiegare come imparare a controllare le proprie reazioni emotive e riuscire a farsi ascoltare efficacemente e gestire nel modo migliore i conflitti che quotidianamente si generano con i figli. Partendo dal racconto di storie vere, l'autore mostra la strada per un'educazione basata su regole chiare,

organizzazione e una buona comunicazione, che mette i genitori in grado di aiutare i figli a crescere, sviluppando tutte le loro risorse.

**I no per amare;** Jesper Juul, Ed. Feltrinelli (2013). 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 (2013). 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.

## Paure e coraggio

**Io dopo di te. Una storia per aiutare i bambini ad affrontare la perdita di una persona cara;** Alberto Pellai, Ed. Erickson (2017). Grazie alla storia di una goccia, l'ultimo dono che il bisnonno fa a Pietro, prima di lasciarlo, il piccolo protagonista di questo libro impara ad accettare ciò che è inevitabile e a continuare ad amare il suo bisnonno, che non è più accanto a lui, ma è dentro al suo cuore. Una storia delicata e toccante per affrontare con i bambini il tema della morte e per attraversare ed elaborare il lutto grazie al potere terapeutico di una favola.

[www.guidagenitori.it](http://www.guidagenitori.it)

[www.educare.it](http://www.educare.it)

[www.genitoricrescono.com](http://www.genitoricrescono.com)

[www.techeconomy.it/2016/12/30/bambini-internet-consigli-la-sicurezza](http://www.techeconomy.it/2016/12/30/bambini-internet-consigli-la-sicurezza)

[www.commissariatodips.it/da-sapere/per-i-genitori/navigazione-sicura-e-consapevole-dei-minori-su-internet.html](http://www.commissariatodips.it/da-sapere/per-i-genitori/navigazione-sicura-e-consapevole-dei-minori-su-internet.html)



## Fonti bibliografiche

Autonome Provinz Bozen-Südtirol: **Kinder und Internet.**

**Tipps für Kinder und Erziehende.**

Baacke, Dieter: **Die 6- bis 12jährigen.**

**Einführung in die Probleme des Kindesalters.** Beltz 1984

Bundesministerium für Familien und Jugend (Hg.)

**Elterntipps. Volksschulalter. Sechs bis zehn Jahre,** 2016

Böhnisch, Lothar: **Sozialpädagogik der Lebensalter.** Beltz 2017

Enderlein, Oggi: **Große Kinder. Die aufregenden Jahre zwischen 7 und 13.**

dtv 2017

Garz, Detlef: **Sozialpsychologische Entwicklungstheorien.**

Von Mead, Piaget und Kohlberg bis zur Gegenwart.

Verlag für Sozialwissenschaften 2008

Göppel, Rolf: **Auwachsen heute. Veränderungen der Kindheit –**

**Probleme des Jugendalters.** Kohlhammer 2007

Hengst, Heinz und Helga Zeiher (Hg): **Kindheit soziologisch.**

VS Verlag für Sozialwissenschaften 2005

Hofmann, Eberhardt und Monika Löhle: **Erfolgreich lernen; effiziente**

**Lern- und Arbeitsstrategien für Schule, Studium und Beruf,** Hogrefe 2012

Milzner, Georg: **Digitale Hysterie: Warum Computer unsere Kinder**

**weder dumm noch krank machen.** Beltz 2016

Omer, Heinz und Arist von Schlippe: **Autorität durch Beziehung.**

**Die Praxis des gewaltlosen Widerstands in der Erziehung.**

Vandenhoeck & Ruprecht 2004

Rieder, Karl, Johannes Schenk u.a.: **Entwicklungspsychologie.**

G&G Kinder- und Jugendbuch 2006

Sozialreferat der Landeshauptstadt München (Hg.):

**Elternbriefe der Stadt München**

Spitzer, Manfred: **Digitale Demenz: Wie wir uns und unsere Kinder**

**um den Verstand bringen,** Droemer 2014

[www.bmfj.gv.at](http://www.bmfj.gv.at); [www.bzga.de](http://www.bzga.de); [www.elternwissen.com](http://www.elternwissen.com);

[www.familienhandbuch.de](http://www.familienhandbuch.de);

[www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at); [www.selbstlaut.org](http://www.selbstlaut.org)

# Elenco indirizzi

## Numero unico emergenza

In caso di emergenza 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

lun.-ven., dalle ore 9.30 – alle ore 12.00 e dalle ore 17.30 – alle ore 19.30

[consulenza@telefonogenitori.it](mailto:consulenza@telefonogenitori.it)

[www.elterntelefon.it](http://www.elterntelefon.it)

### Consultori familiari

I consultori familiari offrono consulenza e aiuto alle famiglie, alle coppie e ai single in ambito sociale, psicologico, ginecologico nonché in presenza di problematiche relazionali, sessuali, educative e giuridiche. I consultori familiari propongono inoltre dei corsi per mamme/genitori con bebè, massaggi per il neonato, gruppi di allattamento e tante altre offerte interessanti.

### Consutorio familiare A.I.E.D.

Corso Italia 13M, Bolzano

Tel. 0471 979 399

[info@aiedbz.it](mailto:info@aiedbz.it)

[www.aiedbz.it](http://www.aiedbz.it)

### Consutorio familiare L'Arca

Via Sassari 17/b, Bolzano

Tel. 0471 930 546

[consutorio@arca.bz](mailto:consutorio@arca.bz)

[www.arca.bz](http://www.arca.bz)

### Consutorio familiare

#### Centro Studi-Mesocops

[www.mesocops.it](http://www.mesocops.it)

#### Bolzano

Portici 22

Tel. 0471 976 664

[www.mesocops.it](http://www.mesocops.it)

#### Egna

Piazza Franz-Bonatti 1

Tel. 0471 976 664

### Consultori familiari fabe

[www.familienberatung.it](http://www.familienberatung.it)

#### Bolzano

Via Cassa di Risparmio 13

Tel. 0471 973 519

[bozen@familienberatung.it](mailto:bozen@familienberatung.it)

#### Ortisei

Via J.B.-Burger 16

Tel. 0471 973 519

#### Merano

Via delle Corse 6

Tel. 0473 210 612

[meran@familienberatung.it](mailto:meran@familienberatung.it)

#### Silandro

Via Principale 14 C

Tel. 0473 210 612

#### Brunico

Via Ragen di Sopra 15

Tel. 0474 555 638

[bruneco@familienberatung.it](mailto:bruneco@familienberatung.it)

### Consultori familiari P. M. Kolbe

[www.consultoriokolbe.it](http://www.consultoriokolbe.it)

#### Bolzano

Vicolo della Mendola 19

Tel. 0471 401 959

[kolbebolzano@yahoo.it](mailto:kolbebolzano@yahoo.it)

### Bressanone

Via Tratten 13

Tel. 0472 830 920

[kolbebrixen@yahoo.it](mailto:kolbebrixen@yahoo.it)

#### Merano

Corso Libertà 106

Tel. 0473 233 411

[kolbemerano@yahoo.it](mailto:kolbemerano@yahoo.it)

#### Laives

Via N. Sauro 20

Tel. 0471 950 600

[kolbelaives@yahoo.it](mailto:kolbelaives@yahoo.it)

### Consutorio familiare Lilith

Via Marleno 29, Merano

Tel. 0473 212 545

[info@lilithmeran.com](mailto:info@lilithmeran.com)

[www.lilithmeran.com](http://www.lilithmeran.com)

### Servizio psicologico

In presenza di situazioni difficili nella vita e di varie forme di disabilità, le psicologhe e gli psicologi del Servizio psicologico dell'Alto Adige offrono consulenza e assistenza ad adulti, bambini, adolescenti e dipendenti di strutture scolastiche, sociali e sanitarie. I soggetti interessati possono rivolgersi direttamente al Servizio psicologico, anche senza impegnativa od invio da parte di un medico. È richiesta la prenotazione telefonica.

#### Bolzano

Via Galileo Galilei 2/E, 2° piano

Tel. 0471 435 001

[psychol.bz@sabes.it](mailto:psychol.bz@sabes.it)

#### Brunico

Via Ospedale 11

Tel. 0474 586 220

[servizio-psicologico@as-brunico.it](mailto:servizio-psicologico@as-brunico.it)

**Merano**

Via Rossini 1  
Tel. 0473 251 000  
psy@asbmeran-o.it

**Bressanone**

Ospedale di Bressanone  
Via Dante 51  
Tel. 0472 813 100  
serviziopsicologico@as-bressanone.it

**Ambulatori specialistici per la salute psicosociale dell'età infantile ed evolutiva**

Gli ambulatori specialistici per la salute psicosociale nell'età infantile ed evolutiva sono a disposizione nei casi di disturbi o malattie psichiche, psicosomatiche ed evolutive, nonché in caso di disturbi comportamentali in ambito psichico e sociale in età infantile ed evolutiva. I soggetti interessati possono rivolgersi direttamente al Servizio psicologico, anche senza impegnativa od invio da parte di un medico. È richiesta la prenotazione telefonica.

**Bolzano**

Via Josef Ressel, 2, Enzian Office  
Tel. 0471 435 353  
ppee.bz@sabes.it

**Bressanone**

Ospedale, Via Dante 51  
Tel. 0472 812 958

**Merano**

Ospedale, Via Rossini 1  
Tel. 0473 267 030  
kjp-ppee@asbmeran-o.it

**Brunico (EOS Cooperativa Sociale)**

Via Dante 2H/I  
Tel. 0474 370 070  
info@eos-fachambulanz.it

**Young + direct**

Consulenza riservata e gratuita per giovani: telefonica, via Skype, mail, WhatsApp, Facebook o personalmente presso il consultorio.  
Via A.Hofer 36, Bolzano  
Tel. 0471 060 420

Telefono giovani: 8400 36366

Da lunedì a venerdì, dalle 14.30 alle 19.30  
online@young-direct.it  
www.young-direct.it

**Informazioni su psicologi e psicologhe privati/e****Ordine degli Psicologi della Provincia Autonoma di Bolzano**

Via C.Battisti 1A, Bolzano  
Tel 0471 261 111  
info@psibz.org  
www.psibz.org

**Servizi in Val Pusteria per il sostegno di bambini e giovani**

Sul sito potete trovare indicazioni su tutti i servizi che si occupano di bambini e adolescenti in Val Pusteria. In presenza di particolari esigenze forniscono aiuto e sostegno tempestivo, concreto ed organizzato.  
www.noiautiamo.com

**Garante per l'infanzia e l'adolescenza**

La Garante per l'infanzia e l'adolescenza in merito ai diritti di bambini e giovani, rappresenta i loro interessi a livello politico e promuove la collaborazione tra le varie istituzioni. I bambini e i giovani che si trovano in situazioni difficili possono rivolgersi direttamente alla Garante e richiedere sostegno e consulenza.  
Via Cavour 23/c, Bolzano  
Tel. 0471 946 050  
info.garanteinfanzia-adolescenza-bz.org  
www.garanteinfanzia-adolescenza-bz.org

**Sostegno in situazioni di bisogno****Distretti sociali**

Il distretto sociale è il primo sportello a cui rivolgersi per persone che si trovano in gravi situazioni di disagio personale, familiare o economico. In collaborazione con altri servizi sociali ed insieme alla persona interessata, si studiano soluzioni per uscire dalla situazione critica. Il punto focale dell'attività consiste nella consulenza infantile e giovanile e nel sostegno dell'integrazione sociale di persone e famiglie a rischio. I singoli indirizzi dei distretti sociali possono essere richiesti presso il seguente ufficio:  
Ufficio Anziani e distretti sociali  
Via Canonico Michael Gamper 1, Bolzano  
Tel 0471 418 250  
Ufficio.anziani@provincia.bz.it  
www.provincia.bz.it/famiglia-sociale-comunita/sociale/distretti-sociali.asp

**Sostegno alle donne vittime di violenza****Case delle Donne**

I numeri verdi sono operativi 24 ore su 24.

**Bolzano**

Centro d'ascolto antiviolenza - Casa delle donne Associazione "GEA"  
Numero verde: 800 276433  
Alloggi protetti - Associazione "Casa degli alloggi protetti" del KFS  
Numero verde: 800 892828

**Merano**

Centro d'ascolto antiviolenza - Casa delle Donne  
Numero verde: 800 014 008

**Bressanone**

Centro d'ascolto antiviolenza - Casa delle Donne della Comunità Comprensoriale Valle Isarco  
Numero Verde: 800 601 330

**Brunico**

Centro d'ascolto antiviolenza - Alloggi protetti  
Numero verde: 800 310 303  
lunedì a venerdì dalle ore 9.00 alle 11.30 e giovedì dalle ore 16.30 alle 19.00

### **Consulenza per uomini**

#### **Consulenza e sostegno a uomini in condizioni difficili**

Piazza Gumer 6 oppure via Portici 9, Bolzano  
Tel. 0471 324 649  
mb@caritas.bz.it  
www.caritas.bz.it

#### **Per domande e segnalazioni sul tema cybermobbing e sexting**

Servizio Polizia postale e delle Comunicazioni  
Via Resia 190, Bolzano  
Tel. 0471 531 413  
sez.polposta.bz@pecps.poliziadistato.it

### **Sostegno per famiglie monogenitoriali, famiglie Patchwork e in situazioni di separazione/divorzio**

#### **Südtiroler Plattform per famiglie monogenitoriali**

Via Dolomiti 14, Bolzano  
Tel. 0471 300 038  
info@alleinerziehende.it  
www.alleinerziehende.it

#### **A.S.D.I. – Centro per l'assistenza separati divorziati e centro di mediazione familiare**

Via Armando Diaz 57, Bolzano  
Tel. 0471 266 110  
asdibolzano@gmail.com  
www.asdibz.it

#### **Quando le cose si fanno difficili – sito web dell'Agenzia per la Famiglia**

www.provincia.bz.it/famiglia-sociale-comunita/famiglia/quando-le-cose-si-fanno-difficili.asp  
con informazioni, proposte, indirizzi, l'opuscolo „Per rimanere una famiglia – Come affrontare positivamente crisi, separazioni e divorzio” e molto altro.

### **Sostegno per le famiglie con persone in situazione di handicap**

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, Bolzano  
Tel. 0471 324 667  
info@dsg.bz.it  
www.fss.bz.it

#### **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.  
Tel. 0471 442 511  
Via Vittorio Veneto 5, Bolzano  
fruehfoerderung@aziendasociale.bz.it

#### **Sede Bressanone:**

Tel. 0472 820 594  
Via Roma 7, Bressanone

### **Vacanze per le famiglie**

#### **Katholischer Familienverband Südtirols KFS Associazione Sudtirolese Famiglie Cattoliche**

Via dei Vanga 23, Bolzano  
Tel. 0471 974 778  
info@familienverband.it  
www.familienverband.it

#### **Haus der Familie**

Stella 1-7, Soprabolzano  
Tel. 0471 345 172  
www.hdf.it  
info@hdf.it

#### **Caritas Diocesi Bolzano Bressanone**

Via Cassa Risparmio 1, Bolzano  
Tel. 0471 304 300  
sb@caritas.bz.it  
www.caritas.bz.it

#### **Vacanze per le famiglie con bambini con handicap**

Associazione Lebenshilfe Onlus  
Via Galileo Galilei 4/c, Bolzano  
Tel. 0471 062 501  
info@lebenshilfe.it  
www.lebenshilfe.it

#### **AEB – Ass. genitori di persone in situazione di handicap**

Via Galileo Galilei, 4/A, Bolzano  
Tel. 0471 289 100  
info@a-eb.net  
www.a-eb.org

**Arbeitsgemeinschaft für Behinderte**

Via Manzoni 33, Merano  
Tel. 0473 211 423  
www.afb.bz.it

**Associazione genitori bambini audilesi**

Via Latemar 8, Bolzano  
Tel. 0471 974 431  
info@ehk.it  
www.ehk.it

**Cooperativa sociale Independent L**

Via Laurin 2/d & 6/a, Merano  
Tel. 0473 010 850  
www.independent.it

**Alto Adige per tutti**

Portale del turismo senza barriere  
www.suedtirolfueralle.it/it

**Altri indirizzi utili****"oew - Organizzazione per Un mondo solidale"**

Via Vintler 34, Bressanone  
Tel. 0472 833 950  
info@oew.org

**Nonni in „prestito“ a Brunico e dintorni**

Via Paul von Sternbach 6, Brunico  
Tel. 0474 414 064  
cbo@caritas.bz.it

**Attività pomeridiane ed estive**

Nei periodi extrascolastici molte associazioni e organizzazioni propongono workshop, corsi e campi dai contenuti più vari. Un'interessante panoramica delle diverse proposte è fornita dalla pagina web "Ferien – Vacanze – Feries".  
www.provincia.bz.it/vacanze

**dinx Centro Giochi**

Il Centro Giochi dinx di Bolzano offre la possibilità di scoprire e provare nuove idee-gioco. Oltre alla sede di Bolzano, grazie al "servizio mobile" del centro dinx, davanti alle biblioteche dei paesi dell'Alto Adige bambini e adulti avranno la possibilità di conoscere e provare nuovi giochi e partecipare a tornei di gioco.  
www.dinx.it

**Associazione campi gioco e ricreazione (VKE)**

Con le CaseGioco, i locali per famiglie e le sezioni aperte in diverse località dell'Alto Adige, l'Associazione Campi Gioco e Ricreazione (VKE) propone eventi e iniziative ludiche per bambini e genitori. Il sito dell'associazione fornisce una carrellata dei 100 parchi gioco più belli e meglio attrezzati della Provincia.  
www.vke.it

**Mercatini****in diversi comuni in Alto Adige**

Organizzati da parte dei centri Genitori Bambini  
www.elki.bz.it/it/benvenuto.html

**a Bolzano**

comune.bolzano.it/ambiente\_context02.jsp?hostmatch=true&ID\_LINK=3686&area=69&id\_context=16649

**Agenzia per la famiglia**

L'Agenzia è partner di riferimento per domande e progetti nell'ambito della formazione familiare, dell'assistenza all'infanzia, per le attività di doposcuola ed estive, audit famiglia-lavoro, i progetti "Lettere ai genitori" e "Bookstart – i bebè amano i libri"

**Agenzia per la Famiglia**

Via Canonico Michael Gamper 1, Bolzano  
Tel. 0471 418 360  
familienagentur@provincia.bz.it  
www.provincia.bz.it/famiglia

**La carta EuregioFamilyPass offre vantaggi alle famiglie dell'Alto Adige:**

- Sconti e agevolazioni per le famiglie nei negozi e nelle strutture dell'Alto Adige
- Biglietto per il trasporto pubblico con tariffe convenienti per le famiglie
- Sconti e agevolazioni future nei negozi e strutture del Land Tirolo e Trentino

Per informazioni consultare il sito  
www.provincia.bz.it/familypass



## Il progetto "Lettere ai genitori"

Questo opuscolo è stato realizzato nell'ambito del progetto "Lettere ai genitori" dell'Agenzia per la Famiglia. Le Lettere ai genitori possono essere ordinate o abbonate gratuitamente.

### Finora sono state pubblicate le seguenti Lettere ai genitori:

- 1<sup>a</sup> Lettera ai genitori: Gravidanza e parto
- 2<sup>a</sup> Lettera ai genitori: Affrontare bene i primi mesi
- 3<sup>a</sup> Lettera ai genitori: 6-12 mesi – Alla scoperta del mondo
- 4<sup>a</sup> Lettera ai genitori: 12-24 mesi – Camminare, parlare, far da sé ...
- 5<sup>a</sup> Lettera ai genitori: 24-36 mesi – Riconoscere le correlazioni, sviluppare la coscienza di sé
- 6<sup>a</sup> Lettera ai genitori: 3-5 anni – curiosi e intelligenti
- 7<sup>a</sup> Lettera ai genitori: 5-7 anni – pronti per nuove avventure!
- 8<sup>a</sup> Lettera ai genitori: 7-10 anni – crescere, un passo dopo l'altro
- 9<sup>a</sup> Lettera ai genitori: 10-13 anni – Adolescenti 1, Inizia la pubertà



Questa Lettera ai genitori sarà consegnata a tutti gli alunni delle 5<sup>e</sup> classi della scuola primaria.

Agenzia per la Famiglia  
Via Canonico Michael Gamper 1  
39100 Bolzano  
Tel. 0471 418360  
[www.provincia.bz.it/lettereai genitori](http://www.provincia.bz.it/lettereai genitori)  
[lettereai genitori@provincia.bz.it](mailto:lettereai genitori@provincia.bz.it)