



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

**Camminare,  
parlare,  
far da sè**

**12-24 mesi**

Agenzia per la  
**famiglia**



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@provincia.bz.it](mailto:lettereai genitori@provincia.bz.it)

## Colophon

### Editrice

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

### Grafica

Sara Kuen | grafica e webdesign  
Markenforum | aggiornamento

### Foto

foto-dpi.com,  
Sara Kuen, pag. 49, 53,  
Sozialgenossenschaft Tagesmüt-  
ter, pag. 63, 69

### Fumetti

Renate Alf

### Illustrazioni

Matthias, 6 anni  
Luis, 5 anni

### Stampa

Effekt

Bolzano, 2020

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

*Sono cresciuto con la sensazione stimolante di essere accudito e preso sul serio. È questo ciò che considero essere felici, poiché la felicità dà all'uomo un fondamento di pace e serenità [...].*

Franz Werfel

*I sun chersciü sö cun la sensaziun sostignënta che i foss important por les porsones y che ares se cruziass de mè. Chësta é stada mia fortüna, deache chësta sensaziun ti dà ala porsona na fondamënta por la pêsc y la calma [...].*

Franz Werfel

**Cara mamma, caro papà, cari genitori,**

conquistare ed imparare ad apprendere il mondo, ecco come si potrebbe definire il secondo anno di vita. Lo sviluppo procede rapidamente come nel primo anno: imparare a camminare, a parlare... Quante tappe importanti! Scoprire se stessi, apprendere i sentimenti, conoscere i limiti. Tutto è emozionante, tutto è da sperimentare. Un periodo turbolento per i bambini, per voi e per le altre persone di riferimento. Talvolta dovrete armarvi di molta pazienza e prenderla con umorismo; in compenso sarete premiati con molto amore e tanti momenti magici.

Con la 4a Lettera ai genitori desideriamo accompagnarvi attraverso il 2° anno di vita di vostro/a figlio/a, con numerose informazioni utili sul suo sviluppo psico-fisico, sul linguaggio, su fratellini e sorelline e sul rapporto di coppia.

Vi auguriamo una buona lettura e dei momenti piacevoli,

Assessora alla famiglia



**Ćera uma, ċer pere, ċers geniturs,**

concuisté le monn y imparè da le conësce – insciö po-dësson caraterisé le secundo ann de vita. Le svilup va inant tan debota co tl pröm ann: imparè da jì! Imparè da baié! Ći gragn vari tl svilup! Descuri sè instësc, imparè da conësce i sentimënc, odëi i limi: döt é interessant y an mëss porvè fora döt. N tëmp turbolënt - por Osc möt/Osta möta, por Os y por sües porsones de referimënt. Bunamënter arëise debojëgn datrai de tröpa paziënza y umor y i gnarëis recompensà cun tröc de bi momënc y tröp amur.

Cun chësta quarta lëtra ai geniturs orëssun Ves accompagnè tratan le secundo ann de vita de Osc möt/Osta möta: cun tröpes informaziuns interessantes sön so svilup fisich y mental, sön le lingaz, sön i fredesc y les sorus y sön la vita da pêr.

I ves audun na bona letöra y döt le bun

Assessuria por la Familia

Waltraud Deeg

### La magia delle bolle di sapone

Le bolle di sapone affascinano i bambini piccoli: se ne soffiate alcune nell'aria, essi osservano con attenzione le tenui forme delle bolle che risplendono nei colori dell'arcobaleno, sono molto delicate e scoppiano se vengono toccate.



### Cucù!

Papà (o mamma), poco prima ancora qui, si nasconde dietro a un fazzoletto e dice: "Cucù!" Per i piccoli è una fantastica sensazione sapere che il papà non è sparito sul serio. Non appena ricompare, il piccolo esclamerà con gioia "Qua!".

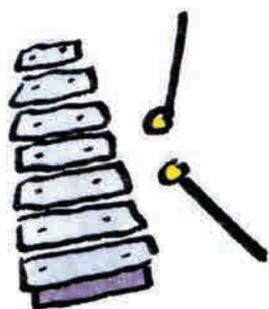
### La musica della pioggia

La pioggia può fare svariati rumori. Potete ascoltarla con attenzione insieme a vostro/a figlio/a: come fa quando tamburella sul tetto? Come fa quando cade sul vetro della finestra? Come fa quando finisce su un secchio di latta capovolto?



### "Il campanaro"

Prendete un nastro e una campanellina e legatelo, senza stringere, al polso o alla caviglia di vostro/a figlio/a – mentre sgamberà, con suo stupore sentirà il tintinnio della campanellina.



### Ninna nanna, ninna oh!

La ninna nanna ha un effetto rilassante e trasmette calore e sicurezza. Provate con questa classica ninna nanna: „Dormi dormi nella tua cuna figlio mio fa' la tua nanna mentre in cielo guarda la luna guarda te e la tua mamma.“



### Eccolo qua!

Chi cerca trova: se disponete alcuni giocattoli per terra e li ricoprite con un telo, il vostro bebè li cercherà con entusiasmo. E sorriderà di gioia quando esclamerete: "Eccolo qua!"

### Il mio amico albero

Prendete vostro/a figlio/a in braccio e passeggiate nel vostro giardino o al parco. Toccate e accarezzate vari alberi. Com'è la corteccia al tatto? Ruvida, liscia, fredda, calda?

### Sonata di fruscii

Inserite della carta crespata, pellicola o carta di giornale in una piccola federa di cuscino e datela al bambino per giocare: ad ogni movimento il cuscino magico emetterà un nuovo suono ...



# Contenuto

<b>Gattonare, camminare, correre ...</b>	<b>6</b>	Amore e fiducia = fiducia in se stessi	36
L'importante è muoversi	6	<b>Rituali per la vita</b>	37
Un controllo sulla sicurezza	8	Oggi festeggiamo ...	37
Suggerimenti da una pediatra esperta	10	Rituali – le abitudini a cui ci si affeziona	39
Ora ce la faccio ...	11	<b>Il diario del bebè</b>	40
<b>Posso farcela da sola/o, ma non mi abbandonare</b>	<b>12</b>	<b>“Mangio ciò che mangia la mamma!”</b>	42
Bisogno di rifugio o autonomia?	12	Questo mi piace ...	42
No, no e no!	14	Bevuto abbastanza?	46
Un “No!” può avere molti significati ...	15	Non dimenticare di lavare i denti ...	47
Io e gli altri	15	Piccole e grandi imprese	48
Prime separazioni – Quanto rimarrò dalla nonna?	16	<b>Ninna nanna</b>	49
<b>Dimmi come si chiama il mondo</b>	<b>17</b>	Ora dormo di meno ...	49
Le prime parole, le prime frasi ...	17	Dopo pranzo un po' di calma ...	51
Parlare di esigenze e sentimenti	19	“Terrore nel sonno” o un brutto sogno?	52
Con tutti i sensi ...	19	<b>Fratellini e sorelline</b>	53
L'esplosione linguistica	20	Aumenta la famiglia	53
Dialetto e lingua ufficiale	20	Gemelli e trigemini	54
Il piacere di leggere insieme!	21	<b>Essere genitori - essere una coppia</b>	55
Il miracolo del linguaggio	22	Un sereno rapporto di coppia	55
La „Plapper-Mutter“	23	Corsi per genitori	57
Una grande occasione: imparare due lingue ...	23	Come dirlo meglio?	59
<b>Genitori di un bambino speciale</b>	<b>24</b>	Non è facile saper ascoltare con attenzione ...	60
Ogni persona ha i propri punti forti e deboli	24	Nessuna chance!	61
<b>Ricerca e gioco</b>	<b>26</b>	Momenti di coppia – ci vogliono umorismo e creatività ...	62
Così scopro il mondo ...	26	<b>Un aiuto per la famiglia</b>	63
Ci gioco con piacere ...	28	Nonna e nonno, Tagesmutter,	
Giocare = imparare	29	microstruttura per l'infanzia o asilo nido?	63
Questo sono io – riconoscere se stessi	29	Come viene accudita/o mia/o figlia/o?	67
Scoprire le correlazioni ...	29	Speriamo tutto bene ...	67
Ora provo questo ...	30	<b>Per educare un fanciullo</b>	
Televisione per i bebè – no grazie!	30	<b>serve un intero villaggio ...</b>	<b>69</b>
Divertimento in vasca da bagno	31	Varie possibilità di assistenza ...	69
La scatola magica	31	<b>Esperienze nel mondo</b>	71
Ho ancora bisogno di molta tranquillità!	32	Camminare, parlare, far da sé ...	71
Attenzione con le lodi	32	<b>Letture suggerite e link</b>	72
Fra bambini	33	<b>Elenco degli indirizzi</b>	73
Dalla testa ai piedi	34	<b>Fonti bibliografiche</b>	75
Il mio piccolo morde	35		
Bacini a comando?	35		

# Gattonare, camminare, correre ...

## L'importante è muoversi

Lea è felice ed esulta dalla gioia mentre cammina a tastoni ancora un po' incerta per il giardino. Attorno al melo, nel mucchio di foglie. Cade, si rialza, emette un grido di gioia e riprende a correre. Sulla piccola collina, attorno al pero. Un'occhiata al papà, con le braccia alzate per l'entusiasmo, e via fino al cancello e ritorno. Ancora una breve occhiata, "Sei ancora qui?", un grido di gioia, e riparte, percorrendo lo stesso tratto, ancora una volta e poi ancora ...

I piccoli amano muoversi. Gattonare, camminare, correre, cadere, alzarsi, salire sui gradini, arrampicarsi, raccogliere qualcosa, portare, tirare, lanciare: vogliono apprendere tutto. Non basta provarci una volta sola, occorre salire e risalire i gradini. Una volta che riescono a camminare sicuri, senza cadere, ne vanno fieri. Ciò rafforza la loro consapevolezza ed autostima. Proprio perché l'apprendimento dei movimenti più svariati e l'esercitazione dell'equilibrio sono così importanti, ci ha pensato Madre Natura: i bambini vogliono percepire

qualcosa, muoversi, scoprire, imparare, e ciò li diverte. Grazie ai movimenti compiuti, i muscoli si sviluppano, mantenendosi ben ossigenati. Di norma dunque, in veste di madre o padre, non dovrete fare granché perché vostro/a figlio/a sperimenti dei movimenti e si eserciti fino a quando non sarà in grado di farli. **È fondamentale non spingerlo/a, ma creare lo spazio e il tempo necessari perché possa compiere autonomamente le fasi di sviluppo essenziali per ciascuna tappa.** Ciò può risultare difficile in città, soprattutto se si abita in un piccolo appartamento e non vi è un parco giochi adeguato nelle vicinanze. In tal caso, consentite a vostro/a figlio/a di girovagare anche in salotto e, appena possibile, portatelo/a su un grande prato. Nei primi anni di vita il contatto con la natura è particolarmente importante: correre tra le foglie e annusarle, dondolarsi percependo il vento tra i capelli, osservare i fiocchi di neve che cadono danzanti e catturarli, raccogliere sassolini e percepirli nella mano, sono tutte esperienze fondamentali. In questo modo non si allenano soltanto dei movimenti,



ma si affinano anche i sensi: giocando con sabbia, acqua, neve, foglie e tanto altro, i bambini percepiscono, vedono e annusano la diversità delle cose. Sperimentano la capacità di formare e creare qualcosa con le proprie mani. Tutto il mondo, insieme a tutto ciò che essi vi trovano al suo interno, è un luogo in cui giocare ed esercitarsi nei movimenti, nella motricità fine e nell'equilibrio. Mobili, oggetti d'uso quotidiano, alberi e sassi servono loro da giocattoli ed attrezzi ginnici. Mentre vostro/a figlio/a va dunque avanti, voi lo farete un po' meno: se siete per strada, vuole uscire dal

passellino, correre da solo/a e ci mette un po': tre metri in avanti, due a sinistra, a destra, indietro e tutt'intorno. La pazienza dei genitori viene messa a dura prova!



*Letture suggerite:*

**A spasso col bebè!** 51 proposte per escursioni con il passeggino, Thomas Plattner, Marlene Weithaler, Tappeinerverlag

## INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

- I bambini si sviluppano in maniera globale: movimento, linguaggio, sensazioni e pensiero si sviluppano interagendo gli uni con gli altri, condizionati gli uni dagli altri.
- Nel secondo anno di vita lo sviluppo motorio sarà particolarmente rapido: all'inizio i piccoli cominceranno gradualmente a compiere i primi passi, alla fine dell'anno saranno già sicuri sulle proprie gambine.
- Se i bambini hanno la possibilità di apprendere i movimenti in base al loro ritmo, sviluppano una buona consapevolezza del corpo e, di conseguenza, anche di se stessi. Per questo motivo i bambini non dovrebbero essere spinti o "allenati" a camminare, a fare determinati giochi o tipi di sport. Ciò può renderli insicuri e ostacolare il piacere di muoversi. È più rilassante osservare in tranquillità e "lasciare le porte aperte" alle innumerevoli occasioni di scoperta.
- Nella vita quotidiana esistono numerose opportunità che divertono tutti e favoriscono la gioia spontanea del piccolo nel movimento: giocare nel parco giochi con la sabbia o fare l'altalena per esempio. Oppure scoprire insieme la Natura: una passeggiata o un'escursione si trasforma in un'esperienza indimenticabile se osservate insieme da vicino piante ed alberi. Molti bambini amano andare sulla slitta con la mamma o sedere nel seggiolino sulla bici del papà.
- Quando i piccoli saranno in grado di camminare abbastanza sicuri e voi avete del tempo a disposizione, potrete sbrigare alcune commissioni a piedi, ad esempio percorrere la strada per andare dai nonni o fare la spesa. Senz'altro nei vostri dintorni c'è molto da scoprire!
- I centri o gruppi per genitori e bambini offrono molte proposte di attività per genitori e bambini.
- Perché anche voi possiate approfittare della visita al parco giochi, potete darvi appuntamento con amici o altri genitori. Talvolta nascono così anche nuove amicizie.
- La rapidità con cui si sviluppano i piccoli varia da bambino a bambino, anche i temperamenti sono differenti. Per tutte le questioni di sviluppo motorio, i dubbi e le domande, rivolgetevi senza paura agli esperti dei consultori e ai pediatri.



*È essenziale che il bambino scopra molte cose in maniera più autonoma possibile. Se lo aiutiamo nella risoluzione di tutti i compiti, lo priviamo esattamente di ciò che è fondamentale per il suo sviluppo intellettuale. Un bambino che raggiunge qualcosa attraverso esperimenti personali, acquista un sapere del tutto diverso da quello di un bambino cui viene data una pronta risoluzione.*

Emmi Pikler

## Un controllo sulla sicurezza

La voglia di muoversi e lo spazio sempre più ampio che i bambini vanno conquistandosi, fanno sorgere alcune domande sulla sicurezza. La soluzione migliore consiste nell'eliminare le fonti di pericolo dall'area in questione, affinché non dobbiate proibire loro la gioia della scoperta e del movimento. Ciò vale soprattutto per l'appartamento. In questa fase è necessario effettuare nuovamente un controllo sulla sicurezza:

- Le **prese elettriche** sono protette?
- Tutti i **detergenti** e **farmaci** sono fuori dalla portata di mano dei bambini?
- Le **piante velenose** (ad esempio i ciclamini, le rose di Natale, gli oleandri ecc.) sono irraggiungibili?
- Lo sono anche gli altri **piccoli oggetti**, come ad esempio i mattoncini Lego dei fratelli/delle sorelle?
- I **tappeti sono antiscivolo**?
- Gli spigoli** vivi sui mobili sono protetti e
- le scale sono protette**?
- I **fornelli** sono protetti eventualmente da un'apposita griglia?
- I **cavi elettrici slegati** sono nascosti e
- I **sacchetti di plastica** con cui il piccolo può coprirsi la testolina, sono riposti al sicuro?

→ Ricordate inoltre che ora è in grado di spostare le sedie, di salirci sopra e così facendo, ad esempio, di raggiungere una **finestra aperta**. Si consiglia anche di non far giocare da soli i piccoli sul **balcone**.

→ Per i piccoli **l'acqua** può risultare particolarmente pericolosa: se vi trovate vicino ad una vasca per bambini, uno stagno, una piscina all'aperto o un lago, tenete sempre gli occhi molto aperti. Poiché il baricentro corporeo dei piccoli si trova molto al di sopra di quello degli adulti, è più facile che finiscano in

acqua a testa in giù e che talvolta non riescano facilmente a riemergere con le proprie forze, anche se l'acqua è profonda solo qualche centimetro.

- **Non lasciare mai incustodito il bebè in auto o in casa, anche se sta dormendo.** Se si sveglia all'improvviso, può spaventarsi molto, perché ha ancora una percezione diversa del tempo e si sente subito abbandonato da tutti.
- **Se portate con voi il bebè nella fascia o nello zaino, accertatevi che non abbia troppo freddo o troppo caldo. A differenza di voi, poiché si muove a malapena, soffre più rapidamente il freddo, con il rischio di congelarsi gambe e piedi. Per analogia deve essere protetto anche dal troppo sole.**

**Occorre dunque sgomberare, proteggere o smussare tutto ciò che è pericoloso o che può essere in pericolo. Tuttavia non dovrete eliminare gli ostacoli non pericolosi: date ai piccoli il tempo di trovare una soluzione e di fare un'esperienza importante in piena autonomia.** Inciampando su questi ostacoli, come ad esempio su scale, sgabelli ecc. (naturalmente non pericolosi!), potrà mettere alla prova le sue abilità.

*Rivolgetevi al pediatra per ulteriori informazioni sulla sicurezza dei bambini o all'associazione "Sicherheit für Kinder und Jugendliche in Südtirol" (vedi l'elenco degli indirizzi).*



## Suggerimenti da una pediatra esperta

### Quando i bambini si ammalano ...

Il vostro bambino ha probabilmente già avuto qualche piccolo malessere, soprattutto se ha fratellini o se frequenta l'asilo nido. Probabilmente vi sarete rivolti al vostro pediatra (nelle zone dove è presente) per affrontare malattie acute delle vie respiratorie o dell'apparato digerente. La maggior parte di esse guarisce rapidamente, ma a volte, se la malattia è seria, si rende necessario un aiuto immediato.

### Malattie gravi ...

A volte è difficile stabilire la gravità della malattia, fate quindi attenzione ad alcuni segnali:

- condizioni generali di forte abbattimento,
- eccessiva sonnolenza,
- vomito persistente,
- pianto eccessivo,
- febbre molto alta che non risponde all'uso dei comuni antifebrili.

**In tal caso contattate subito il vostro pediatra o il Servizio di Continuità assistenziale\* negli orari in cui il pediatra non è in servizio o il 118 nei casi di emergenza.**

### La febbre

La febbre è un aumento della temperatura del corpo superiore a 37°C se misurata sotto le ascelle e a 37.5°C se misurata nel retto o nell'orecchio. In caso di innalzamento della temperatura del bambino fategli assumere liquidi, non forzate a mangiare, non copritelo troppo.

Solo se la temperatura è elevata (sopra i 38.5-39°C) somministrategli un antipiretico. La febbre non è di per sé una malattia, bensì il sintomo che il corpo sta reagendo all'attacco di una malattia.

**Osservate con attenzione vostro figlio: è pallido? È vivace? Ha voglia di mangiare? Gioca? Piange sempre? Ha solo la febbre oppure respira male? Ha tosse? Male alle orecchie? Alla pancia? Vomito? Diarrea? Macchie sulla pelle? Chiamate il Pediatra se siete molto preoccupati per valutare se sia necessario che il bambino venga visitato.**

### Come riconoscere le emergenze

**Se vostro/a figlio/a manifesta uno dei seguenti sintomi, rivolgetevi immediatamente ad un medico\*:**

- stato di sofferenza generalizzato,
- febbre molto alta associata eventualmente a rigidità nucale (sintomo che spesso però non è presente nel bambino molto piccolo), a vomito e a macchie diffuse di colore rosso intenso con emorragie (situazione di sospetta meningite)
- convulsioni (movimenti involontari a carico degli arti) o ipotonia (perdita del tono muscolare),
- insolita apatia, eccessiva sonnolenza o difficoltà a risvegliarsi,
- eccessiva irritabilità o pianto continuo,
- diarrea e vomito continui,
- cianosi (colorazione bluastra di cute e mucose),
- difficoltà respiratoria,
- manifestazioni di dolore intenso.

*Dott.ssa Rosalba Leuzzi, pediatra*

\* La Continuità assistenziale viene assicurata per quanto riguarda il Comprensorio sanitario di Bolzano dal **servizio di Guardia Medica** dalle 20 alle 8 dei giorni feriali, dalle 20 del venerdì sera alle 8 del lunedì mattina e dalle 10 dei giorni festivi infrasettimanali fino alle 8 del giorno successivo (Tel. 0471 908288).



### Ora ce la faccio ...

Noi essere umani siamo in grado di apprendere alcune cose soltanto nel momento in cui disponiamo della maturità fisica e psichica per farle. I piccoli, ad esempio, imparano a camminare e a parlare soltanto quando il loro corpo è pronto a farlo: quando i fasci di nervi che collegano il cervello ai muscoli delle mani e dei piedi sono maturati a sufficienza, quando il loro cervello ha imparato a controllare i movimenti e ad adeguarli costantemente, quando il numero dei collegamenti tra le cellule nervose è sufficiente. Tale sviluppo avviene in maniera del tutto impercettibile e ha inizio già mesi prima che emergano le capacità vere e proprie. Nel periodo compreso tra il 12° e il 15° mese di vita, nella maggior parte dei piccoli, si sviluppa in modo spiccato la capacità di camminare ed utilizzare le mani. Ciò significa che il mondo può essere vissuto ed elaborato in maniera ancora più intensa di prima. Aumenta notevolmente la capacità di fare esperienze personali e di sperimentare.

D'altro canto, ciò significa anche che nulla può essere forzato: prima che non si sia sviluppata la maturità fisica e psichica, i piccoli non sono in grado di parlare o di fare la pipì nel vasino. A tale scopo sono necessari la maturità, l'allenamento e molta esperienza.

### Sapevate che ...

... i bambini che non possono muoversi a sufficienza, possono essere di malumore e reagire persino in modo aggressivo?

... i bambini che, nei primi anni di vita, godono dello spazio e del tempo necessari per scoprire e analizzare da soli tante cose, grazie a questa libertà, sviluppano uno spiccato interesse per l'ambiente che li circonda?

... la maggior parte dei bambini di età compresa fra i 12 e i 18 mesi è molto impegnata ad imparare a camminare? Spesso ciò richiede tutta l'energia, così da creare delle pause nelle altre aree di sviluppo. Ad esempio in questa fase alcuni bambini apprendono difficilmente delle nuove parole.

# Posso farcela da solo/a, ma non mi abbandonare

## Bisogno di rifugio o autonomia?

**“Da solo!” urla il piccolo Giulio, infilando coraggioso la mano nella gabbia per dar da mangiare al coniglietto. Tiene stretta in mano la carota e osserva curioso come il coniglietto la sgranocchia. Appena l'animale inizia a saltellare improvvisamente di qua e di là, Giulio si spaventa e afferra subito la mano di sua mamma. “Oh, tesorino, ti sei spaventato?” gli chiede la mamma. Giulio annuisce e infila nuovamente la carota nella gabbia, questa volta un po' più distante.**

Nel secondo anno di vita aumenta il raggio d'azione

dei bambini. Le loro gambine li portano più rapidamente dove vogliono. Con le loro parole si fanno capire sempre di più. E nella maggior parte dei casi possono manifestare molto chiaramente i loro desideri, con le parole e con i gesti. La loro autonomia si sviluppa in piccole fasi di separazione; sono gli stessi bebè a richiedere i loro spazi. Ecco l'atteggiamento consigliato ai genitori per favorire lo sviluppo dei figli verso l'autonomia: mi fido di te, so che sei in grado di fare molto con la tua forza. In ogni caso io sono qui, se non dovessi riuscirci e hai bisogno di aiuto o consolazione. “Sì, sei capace di scendere le scale, caso mai ti aiuto.” “Cerca di portare da solo il grande



secchio pieno di sabbia, se non ce la fai, puoi togliere un po' di sabbia ...". Al contempo il loro bisogno di sicurezza è ancora forte. Possono essere travolti da una sensazione di abbandono e chiamare disperatamente la mamma o il papà. L'alternarsi tra l' "andare con coraggio alla scoperta dell'ambiente" e il "cercare rifugio nei genitori" accompagnerà i piccoli e i loro genitori nei prossimi mesi. Per i genitori non è sempre facile trovare la giusta misura tra libertà e confini che intendono dare alla propria creatura. In genere occorre valutare di caso in caso. L'intensità della gioia nei confronti dell'autonomia o dei timori legati alla separazione e all'abbandono dipendono da più fattori: dalla personalità dei bambini, dalla fiducia instaurata finora nei genitori, dalle aspettative dei genitori nei confronti dei figli...

*L'arte dell'esser genitori consiste nel cedere a piccole cose e nell'aver il controllo dell'essenziale.*

Daniel Marcelli

## INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

- Il tentativo dei bambini di imporre la propria volontà è sempre orientato ad acquistare maggiore autonomia. La vostra irritazione è un effetto che non rientra nei suoi obiettivi.
- È necessario avere un determinato spazio a disposizione, ma anche regole ben precise. I bambini cominciano a capire che anche le altre persone hanno propri desideri e proprie esigenze e imparano a rispettarli. Poche regole ben spiegate e un "no" chiaro e coerente li aiuteranno a rispettarle.
- Offrire l'opportunità di scegliere tra due cose, nella vita di tutti i giorni, vi permetterà di capire meglio ciò che vuole o che non vuole. Ad esempio: "Vuoi metterti il berretto rosso o blu oggi?" In questo modo si sentirà più influente e, in altri contesti, acconsentirà più facilmente a seguire una vostra decisione.
- I bambini vogliono collaborare in ogni circostanza. Se la mamma prepara un impasto di biscotti, persino il giocattolo più bello perde d'interesse. Potrete coinvolgerli in molte attività quotidiane: portare a tavola il cestino del pane, posizionare i tovaglioli, portare qualcos'altro ecc. In questo modo apprende giocando molti gesti quotidiani.
- Se riescono in qualcosa, saranno felici di essere lodati. Se non ci riescono, avranno bisogno di qualcuno che faccia loro coraggio, che li consoli. Ad esempio, pulendo insieme qualcosa che hanno rovesciato, apprendono come rimediare ad un danno.



## No, no e no!

"No!", esclama vostra figlia mentre le offrite una banana e spinge via con forza la vostra mano. Quasi ogni bambino trasformerà presto questa reazione in uno dei suoi giochi preferiti del momento e potrà mettere a dura prova i vostri nervi. La cosiddetta fase del "No, no!" segna tuttavia un passo importante nello sviluppo del bambino.

**Ha scoperto qualcosa di molto importante: può rifiutare qualcosa e opporre resistenza, basta che dica "No!".** Potete andar fieri di questa sua prima manifestazione consapevole di volontà, si tratta di un grande passo verso lo sviluppo della sua personalità. Con un "No!" egli dimostra il proprio coraggio di affermarsi, un coraggio che potrà anche presto perdere e che, dopo un "No" ancora strillato con testardaggine, lo farà tornare di corsa fra le vostre braccia alla ricerca di consolazione. Tuttavia, il suo "No" dovrebbe essere preso sul serio. Anche i piccoli iniziano presto ad adottare le loro decisioni che, in molti casi, i genitori potranno rispettare. Se rispettate la sua volontà, imparerà anche a rispettare quella degli altri. Ciò non significa, però, dover assecondare ogni "No", perché in questo modo il piccolo si sentirebbe insicuro e oppresso. **Prendere sul serio significa dimostrare al piccolo di aver capito che cosa vuole esprimere, quali sensazioni prova, percepire i suoi segnali.** Ad esempio, gli si può dire: "Preferisci camminare da solo adesso?" Poi si può riflettere sui passi successivi da adottare, cosa è possibile e cosa è sensato fare. Ad esempio: "Qui ci sono molte macchine, è pericoloso per te, devi darmi la mano. Quando saremo al parco giochi, potrai camminare di nuovo da solo."

I bambini scoprono e imparano dalla mamma, dal papà, i loro principali modelli, e da altre persone di fiducia, ciò che è bene, ciò che è male, giusto o sbagliato, attraverso l'esperienza, la ripetizione

e alcune spiegazioni chiare e semplici. Essi osservano con attenzione: cosa succede se lo faccio? Cosa succede se lo faccio in altro modo? Essi osservano gli altri, guardano cosa fanno e quali sono le conseguenze del loro comportamento. In questo modo capiscono pian piano quali sono le regole da rispettare nell'ambiente che li circonda. Conoscere le regole e "il senso del limite" contribuiscono ad elaborare un'identità personale più sicura ed equilibrata. Tanto più chiare vengono formulate le regole, meglio vengono comprese. In questo periodo non sarà sempre facile conciliare i propri desideri e le proprie esigenze con quelle di vostro/a figlio/a. Tuttavia, se avete bene a mente i limiti da imporre, dovrete stabilire delle regole inequivocabili, insieme all'altro/a partner, e attuarle con coerenza. Vostro/a figlio/a non le accetterà subito, ma gradualmente scoprirà cosa potrà negoziare e cosa invece no. Può darsi che, in cuor vostro, riusciate anche ad esserne compiaciuti e a pensare: anche questo periodo passerà!



## Un "No!" può avere molti significati ...

Nel secondo anno di vita, per la maggior parte dei bambini, è ancora difficile esprimere esattamente ciò che vogliono, anche per questo motivo utilizzano così di frequente la parolina "no". Talvolta può sembrare scortese, ma non è questa la sua intenzione. Per i bambini un "No" può avere molti significati, ad esempio: "La pappa scotta", "Voglio mangiare più tardi", "Non voglio ancora andar via, lasciami giocare ancora un po'", "Ho tanta sete, desidero prima bere, poi mangiare", "Voglio provarci ancora da solo" ... e tanti altri significati.

## Io e gli altri

Nei primi sei mesi del 2° anno di vita i bambini sono in grado di osservare con precisione ciò che accade e iniziano anche a riconoscere le intenzioni e le sensazioni coinvolte delle persone che li circondano. Imparano a capire e ad adeguarsi ai comportamenti di altre persone. Riconoscono la correlazione tra causa ed effetto: un vero e proprio successo per loro. "Se premo sull'interruttore, succede qualcosa: compare la luce! Se apro il rubinetto, esce l'acqua! Se chiamo, arriva il mio papà! Se sorrido, in genere anche gli altri mi sorridono". Il piccolo scopre che le proprie azioni hanno un effetto. E ne deduce: posso causare qualcosa, sono importante.

## Sapevate che ...

... molti bambini iniziano ora a riconoscersi come individui allo specchio? Pronunciano anche il loro nome.

... i bambini sviluppano ora un'idea di possesso e capiscono pertanto anche il concetto di "MIO"?

... lo sviluppo della propria volontà e dell'autonomia è strettamente correlato allo sviluppo fisico? Ne è un esempio l'apprendimento del "trattenere e rilasciare". Il piccolo lo esercita dapprima fisicamente: tiene stretto qualcosa che non vuole assolutamente dare, e poi getta via tutto quello che ha per le mani.

## Prime separazioni – Quanto rimarrò dalla nonna?

All'età di un anno i piccoli manifestano svariate reazioni all'assenza delle loro persone principali di riferimento: c'è chi inizia a lamentarsi dopo due ore, chi trascorre un intero fine settimana con i nonni senza problemi. La soluzione migliore consiste nel dare la possibilità al/alla proprio/a figlio/a di abituarsi lentamente a "farcela", anche senza la presenza delle persone di riferimento a lui/lei più care, iniziando con alcuni minuti che, di volta in volta, saranno sempre di più. Quando il piccolo rimane per la prima volta più a lungo, vale a dire mezzora o più, da solo presso persone di fiducia e in un ambiente familiare, cercate di essere raggiungibili telefonicamente e, se necessario, di poter andare a riprenderlo prima del previsto. Può darsi che non vi siano problemi, che il piccolo sia curioso e pieno di aspettative su ciò che vivrà e che il distacco avvenga senza difficoltà. Oppure che il piccolo pianga, si attacchi a voi e voi vi sentiate in colpa. Anche in una situazione simile il piccolo necessita di chiarezza. **Non scappate di na-scosto, congedatevi sempre dal piccolo. Comunicandogli quello che state per fare, la durata dell'assenza, rassicurandolo rispetto alle persone con cui lo lasciate, anche se piange e vi fa soffrire, affinché egli possa imparare con il tempo che può fidarsi di voi.** Al contempo cercate di non protrarre troppo a lungo i saluti, perché il piccolo può sentirsi più combattuto. La persona che lo accudisce può aiutarlo, consolandolo con gentilezza, assicurandolo di tanto in tanto con amore che la mamma o il papà tornerà presto. Può dirgli anche che può continuare a piangere perché è triste o arrabbiato. Se dopo un po' si calma e accetta l'invito a giocare, significa che affronta bene la separazione. Se il piccolo non si sente bene e non inizia a giocare, può darsi, che per lui sia ancora troppo presto separarsi dai genitori.

Potrete provare in un secondo momento. Alcuni bambini rimangono in silenzio e chiusi in se stessi, si aggrappano alla loro pezzuola o al peluche preferito e chiedono in continuazione di mamma e papà. Il piccolo deve raccogliere tutte le forze per ritrovare il proprio equilibrio interiore. Non è facile sopportare una tale separazione, anche se breve. **A quest'età i bambini non hanno ancora una percezione concreta del tempo. Devono anche poter dimostrare i loro sentimenti di insicurezza, tristezza, paura o rabbia. Quando ce la faranno, avranno fatto un'esperienza fondamentale: avranno capito che i genitori potranno essere assenti di tanto in tanto, ma che ritorneranno sempre e avranno percepito di essere sufficientemente forti da sopportare una separazione temporanea.** Anche mamma e papà vivono una nuova esperienza. Come affrontano la separazione dal bambino? Possono essere fiduciosi che il piccolo stia bene con la persona che l'accudisce e godersi il tempo libero oppure si preoccupano? Il piccolo percepirà i sentimenti dei genitori.

# Dimmi come si chiama il mondo

## Le prime parole, le prime frasi ...

“Coteo?” “Sì, Marco, è un coltello.” “Madaíno?” “Esatto, è un mandarino.” “Ham nana?” “Ora, prima di pranzo è meglio di no!” Marco ci prova ancora: “Po’ nana?” E così via per tutto il giorno. Il piccolo chiacchierone interroga la mamma e il papà su tutti gli oggetti più impensabili presenti nell’appartamento, mentre le passeggiate si trasformano in veri e propri viaggi di scoperta perché Marco osserva e analizza tutto ciò che incontra per strada, chiedendone il nome.

Verso la fine del primo anno molti genitori attendono con ansia la prima parolina. Cosa dirà per primo: Mamma? Papà? Oppure, con un po’ di stupore, “ate”, latte o “paa”, palla? La maggior parte dei bambini dirà le prime paroline tra il 12° e il 18° mese. Lo sviluppo linguistico in sé inizia in realtà molto prima: sin dalla nascita il piccolo sente i propri suoni e le reazioni dei propri genitori, fratelli e sorelle che ripetono i suoni, li modificano, li completano, il che lo stimola ad imitarli. Parlando con le persone a lui familiari, egli impara ad esprimersi. Rispondete ai **suoni di vostro/a figlio/a, incoraggiandolo/a a sperimentare con versi, sillabe e paroline**. Un esempio: “Ham!”, esclama vostro/a figlio/a, indicando chiaramente il biberon. Potete darglielo

senza dire nulla. Oppure potete chiedergli/le: “Vuoi il tuo biberon?“, e annuirà sorridente, non solo perché felice di avere il biberon, ma anche perché l’avete capito/a e gli/le avete parlato. **Parlare l’uno con l’altro significa anche prestarsi reciproca attenzione**. Il piccolo sviluppa il proprio lessico quando gli mostrate gli oggetti e li chiamate per nome, quando lo ascoltate e gli lasciate il tempo di trovare la parola, di ripetere ciò che ha capito con le proprie parole e di formulare delle frasi. Il piccolo osserva con molta attenzione l’espressione del volto e i gesti delle persone che lo circondano. Il contatto visivo, in particolare, riveste un ruolo molto importante. Quando sente una nuova parola, il piccolo osserva spesso i propri interlocutori: se questi rimangono tranquilli e gentili, anche il piccolo rimane tranquillo e beato. Se invece mostrano nei loro volti tensione e paura, il piccolo collega pian piano le relative sensazioni a parole del tipo “Attenzione!” o “Scotta!”. **Con il linguaggio esprimiamo i nostri rapporti con gli oggetti e con le persone**. Se tali rapporti sono in grado di crescere, si sviluppa anche un certo linguaggio corrispondente, in alcuni un po’ prima, in altri un po’ dopo. Inoltre nello sviluppo linguistico, spesso le bambine sono un po’ più avanti dei bambini. I bambini hanno bisogno di descrizioni semplici e comprensibili su tutto ciò che li interessa. Lunghe spiegazioni o insegnamenti sono ancora fuori luogo.



## INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

- Vostro/a figlio/a osserva con attenzione i movimenti della vostra bocca e delle vostre labbra quando parlate, imitandoli. Il contatto visivo e affettuoso favoriscono questo tipo di apprendimento, ad esempio durante il cambio del pannolino, l'allattamento o il bagnetto ... Potete raccontare e descrivere le azioni quotidiane, ciò che state facendo in quel preciso istante.
- In un "mondo parlante" i bambini apprendono da soli a parlare, seguendo ognuno il proprio ritmo. Vostro/a figlio/a è sempre più una persona autonoma, con una propria velocità.
- **I bambini amano sfogliare i libri illustrati e ascoltare i racconti. Le ninna nanne, le canzoni e le rime per ridere, consolare e addormentarsi li divertono, stimolano la sensibilità linguistica e trasmettono calore e protezione.**
- Analogamente essi apprezzano quando li si ascolta con pazienza e interesse mentre raccontano qualcosa a loro modo, con giri di parole ed errori grammaticali. In questo modo i piccoli scoprono che è divertente parlare. **Un ascolto attento significa per loro: "Ti dedico del tempo. Sono interessato/a a te e a ciò che esprimi". Durante il dialogo il piccolo ama essere guardato il più possibile ed essere considerato sul serio.**
- **Se il piccolo non pronuncia correttamente parole o piccole frasi, è sufficiente ripetere correttamente ciò che dice. In questo modo gli comunicate anche che l'avete capito.**
- A quest'età i piccoli hanno già compreso che ogni oggetto ha un proprio nome e sono molto curiosi di scoprirlo, anche se non riescono o non vogliono ancora utilizzarlo.
- Non appena conosce circa 50-100 parole, il piccolo inizia a formulare le cosiddette frasi di due parole, dicendo ad esempio: "ata bono", che significherebbe: la cioccolata è buona e mi piace.
- Vostro/a figlio/a sarà felice quando risponderete alle sue domande con semplici parole.
- Qualora foste preoccupati per lo sviluppo linguistico di vostro/a figlio/a, consultate il vostro pediatra o logopedista.



### *Tato-bua-auto-dale-cao-cao*

Con queste parole, il mio pargoletto era solito raccontarmi un'intera storia. Ogni volta che sentiva la sirena di un'autoambulanza, mi diceva: "Tato-bua-auto-dale-cao-cao" e intendeva dire: qualcuno si è fatto male, per questo ora arriva l'autoambulanza che lo porta all'ospedale per curarlo.

Chiaro, no?

*Elisabetta, Bolzano*

## Parlare di esigenze e sentimenti

**Non appena percepiscono il loro "io", i bambini iniziano ad esprimere anche le loro esigenze e i loro sentimenti.** Potete aiutare vostro/a figlio/a chiamando per nome i sentimenti e le impressioni, ad esempio "Hmm, sei serio in volto, sei arrabbiato per qualcosa?" oppure "Ehi, hai costruito una torre altissima! Ora sei contenta e anch'io lo sono!" **Se date un nome ai vostri sentimenti e a quelli di vostro/a figlio/a, gli/le comunicate due messaggi importanti: per prima cosa, che ogni sentimento fa parte della vita ed è del tutto normale e, in secondo luogo, che i sentimenti, così come gli oggetti, hanno un loro nome.**

## Con tutti i sensi ...

**I bambini memorizzano le esperienze che fanno sin da piccoli con l'udito, la vista, il tatto, l'olfatto e il gusto.** Nel corso del tempo essi associano tali esperienze alle parole. Parole come "bagnato", "asciutto" o "morbido" acquistano il loro senso, quando il piccolo percepisce questi stati e queste caratteristiche attraverso la pelle, con le mani o con la bocca. I significati di "sopra" e "sotto", "davanti" e "dietro" li apprende quando gattona, corre, si arrampica, striscia o si nasconde. **Un bambino che ha occasioni sufficienti per annusare, percepire, toccare, saltare e sfogarsi, esercita anche la propria sfera linguistica.** L'esperienza sensoriale stimola il linguaggio, o meglio, è addirittura il presupposto fondamentale per lo sviluppo linguistico. Ad esempio, osservare, annusare, mangiare, tenere in mano un pomodoro e farlo persino cadere a terra; in questo modo tutto acquista un nome e di conseguenza anche un senso. Anche i giochi fatti di coccole e carezze del tipo: "Dov'è il pancino, il naso, l'orecchio?" entusiasmeranno vostro/a figlio/a. I piccoli adorano inoltre le rime per bambini, la loro melodia, la loro ritmica e il loro crescendo teatrale, ad esempio con "Giro, giro tondo, casca il mondo ... e tutti giù per terra!" Oppure date libero sfogo alla vostra fantasia: del resto, le rime inventate sono qualcosa di molto speciale.

*Il linguaggio è l'abito  
del pensiero.*

Samuel Johnson

## Sapevate che ...

... i bambini amano ascoltare la voce familiare di mamma, papà, fratelli e sorelle, nonna, nonno, zio ecc.? Anche i dialoghi in famiglia li seguono con molta attenzione.

... i genitori sono il grande modello linguistico dei loro figli? Così come i fratelli e le sorelle più grandi, parenti ed amici.

... i bambini a questa età comprendono già circa 60 parole, ancor prima di pronunciare la prima parolina?

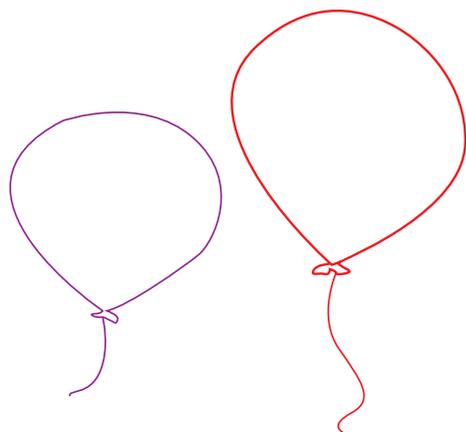
... "Porta apri", "Papà braccio" – il parlare in questo stile "telegrafico" è stato osservato nei piccoli di tutto il mondo?

... l'apprendimento del linguaggio è uno dei compiti di sviluppo più importanti dell'essere umano? Il linguaggio può far nascere relazioni e comprendere i pensieri.

... impariamo sempre nuove parole nel corso di tutta la nostra vita?

... al mondo esistono circa 6.500 lingue diverse?

... in Alto Adige, oltre alle tre lingue ufficiali, si parlano circa 150 lingue differenti?



## L'esplosione linguistica

Poiché ora le cellule nervose del cervello si connettono meglio, le sfere linguistiche sono più collegate, nel corso del secondo anno di vita avviene una cosiddetta "esplosione linguistica": i piccoli scoprono che ogni oggetto ha un proprio nome e apprendono con curiosità nuovi concetti. Verso la fine del 2° anno di vita, ovvero nemmeno 12 mesi dopo che molti bebè hanno pronunciato la loro prima parolina, spesso conoscono già 300-400 parole e ne comprendono circa cinque volte tanto, ovvero 1.500. Perché possa verificarsi l'esplosione linguistica, i bambini devono

scoprire il mondo con tutti i cinque sensi.

## Dialecto e lingua ufficiale

È utile padroneggiare sia il dialetto che la lingua standard: in questo modo è possibile farne uso a seconda della situazione. I dialetti sono un bene culturale e spesso sono parlati in modo del tutto naturale dall'ambiente che circonda il piccolo. Ciò gli trasmette sicurezza e calore. I bebè possono familiarizzare con la lingua standard attraverso rime, canzoni e la lettura ad alta voce di storie e libri illustrati. In tal modo avranno meno difficoltà

## Palloncino

Palloncino sali su su su  
Palloncino scendi giù giù giù  
Palloncino sali su e giù  
Palloncino gonfiati e fai  
BOOOOMMMM!



## Il piacere di leggere insieme!

La maggior parte dei piccoli sono affascinati dai libri illustrati. Già alla tenera di età di pochi mesi, essi amano sfogliare i libri insieme a voi. La maggior parte dei bambini apprezza molto il contatto fisico, la tranquillità e l'attenzione. Sfolgiando insieme i libri, si scoprono tante cose da indicare e chiamare per nome. Ad esempio: "Dov'è la palla?" "Quaa", indicherà il piccolo. Ad un certo punto i ruoli si invertiranno e vi chiederà: "Palla?", e sarà entusiasta quando gli risponderete: "La palla è qua!" Sfolgiare i libri illustrati è una magnifica occasione per familiarizzare con nuovi nomi e nuove parole. "Bau-bau", esclama vostro/a figlio e indica la pecora. E voi gli/le dite: "Questa è una pecora, la pecora fa 'beeh-beeh'". Anche se ancora per un po' la pecora rimarrà un "bau-bau", prendetela con tranquillità. Con l'aiuto dei libri illustrati i bambini imparano a conoscere svariati ambienti di vita (ad es. nella fattoria, in città), elaborare gli eventi (ad es. una malattia) o essere preparati a futuri eventi (ad es. la nascita di un fratellino o di una sorellina). La lettura ad alta voce è la forma più efficace per incentivare la lettura.

**Avete già ricevuto il primo cofanetto gratuito di libri del progetto "Bookstart - I bebè amano i libri"? Vi troverete molti altri suggerimenti, informazioni e un'ampia selezione di libri illustrati interessanti. Ulteriori informazioni presso la:**

**Agenzia per la Famiglia**

Tel. 0471 418 360

[bookstart@provincia.bz.it](mailto:bookstart@provincia.bz.it)

[www.provincia.bz.it/bookstart](http://www.provincia.bz.it/bookstart)

*Ogni nuova lingua è come una finestra aperta che ci dona un nuovo sguardo sul mondo.*

Frank Harris



## Il miracolo del linguaggio

All'inizio fu un verso, un suono tra la "a" e la "e". Molto cauto e con la sollecitazione di tutti i suoi muscoli, il nostro piccino aveva creato quest'opera linguistica. Soddisfatta e commossa, ho risposto dal canto mio con un "eeeeeh". Il piccolo Jonas è tornato a concentrarsi con tutto il corpo e ha detto di nuovo "Eh!" È stato il nostro primo dialogo. All'epoca Jonas aveva 6 settimane. Successivamente ha ampliato il suo repertorio, con una particolare predilezione per i suoni "p", "t" e "k". Li creava lentamente in bocca e li emetteva in una vera e propria esplosione. Se gli rispondevo con gli stessi suoni, rideva di cuore. Dopo i primi vocalizzi, spuntarono le prime sillabe, poi la ripetizione delle sillabe: "am-am", "ma-ma", "ba-ba" che avevano già un preciso significato: "Mangiare", "Mamma", "Babbo". Nei libri questa fase si chiama lallazione, ma questo termine ci sembrava proprio riduttivo rispetto a ciò che il nostro piccolo stava compiendo. Il passaggio al linguaggio vero e proprio è stato graduale e le prime 100 parole che mi sono annotata hanno tutte le radici in questa fase della lallazione. Ancora oggi, a distanza di 15 anni, quando rileggo quelle parole, ho presente le espressioni della faccia di Jonas mentre le diceva e ricordo bene le sensazioni che suscitava in me come mamma, in

noi genitori: gioia, orgoglio, gratitudine, amore. E così il suo "Bamm" per "Baum, albero", il suo "Bape" per "ape, Biene" erano veri e propri doni suoi al mondo e, viceversa, a lui dal mondo. Tra "Bamm" e "Bape" si intuisce anche il mondo in cui Jonas era nato, un mondo bilingue. A chi ha la fortuna di poter crescere un bambino bilingue, il miracolo del linguaggio sembrerà ancor più grande. È un evento senza eguali assistere alla costruzione di due vocabolari completi, l'uno accanto all'altro (abbiamo sempre parlato ciascuno nella propria lingua con Jonas), che per un periodo s'intersecano l'un l'altro in un linguaggio completamente mescolato – "gacco heia" = il gatto heia = il gatto dorme – e che infine, come per magia, si separano. E per di più è divertente: si possono vivere alcuni mix linguistici geniali e, non preoccupatevi, soltanto temporanei. Jonas, quando diceva "Raketen" non intendeva i razzi, ma le racchette da tennis, mentre le catene da neve non le chiamava "Ketten", ma "Katenen". Oggi Jonas ha 15 anni e i nostri dialoghi sono divenuti più complessi e diversificati e non sempre facili. Ma lo sappiamo: la nostra cultura della comprensione, costruita nel rapporto genitori-figli del primo periodo, è di certo la base migliore per tutti i contrasti futuri che ci attendono.

*Dott.ssa Brigitte Foppa*

## Indovinello - Cosa significano le seguenti paroline?

Mama

*Ciccio, Giovanni, 18 mesi*

Ave

*Chive, Christian, 17 mesi*

Ane

*Pane, Luca, 19 mesi*

Bau bau

*Cane, Anna, 24 mesi*

## La "Plapper-Mutter"

Nei secoli scorsi, in caso di malattie e problematiche particolari, le persone erano solite ricercare protezione e aiuto presso i santi. Ad esempio, in caso di problemi agli occhi, si richiedeva l'intercessione di Sant'Ottilia o di Santa Lucia. Se un bambino soffriva di mal di denti, balbettava oppure era limitato nello sviluppo a causa di difficoltà nel linguaggio, ci si rivolgeva alla "Plappermadonna" a Bolzano. L'affresco di tale Madonna si trova all'ingresso principale del Duomo di Bolzano.

Dott.ssa Barbara Stocker



Foto: Gideon de Vries, Ufficio audiovisivi

## Una grande occasione: imparare due lingue ...

I piccoli hanno un gran vantaggio: possono apprendere qualsiasi lingua. Crescere con più lingue è scontato per la maggior parte dei bambini al mondo. Prima familiarizzano con diverse lingue, più facile sarà per loro apprenderle.

A tal proposito vi forniamo alcuni suggerimenti:

- In caso di genitori bilingui è utile che ciascun genitore parli nella propria madrelingua con il/la figlio/a, ad esempio il papà in tedesco e la mamma in italiano o viceversa. Ciascuno/a dovrebbe utilizzare la lingua che conosce meglio nella relazione con il/la figlio/a. Numerosi studi hanno dimostrato che, per questo motivo, non necessariamente i bambini imparano a parlare più tardi o sono più soggetti a disturbi del linguaggio rispetto ad altri.
- Si dovrebbe evitare una "lingua mista". È meglio non passare continuamente da una lingua all'altra: "Mangia il Brei auf!", può essere troppo per il piccolo. All'inizio gli stessi bambini mescoleranno spesso le due lingue; con il tempo inizieranno a distinguerle chiaramente.
- Le due lingue devono essere apprezzate in egual misura. Se le persone di riferimento rifiutano una lingua, il piccolo avrà difficoltà ad apprenderla.
- È utile parlare molto al piccolo e leggergli molti racconti ad alta voce.

Amara

Banana, Emma, 2 anni

Api

Apri, Enrica, 20 mesi

Da da

Daria, Elia, 19 mesi

Aga, ilo, ala, ilo, lato

Acqua, finito, cioccolata, libro, bambino, Giada 2 anni

# Genitori di un bambino speciale

## *Ogni persona ha i propri punti forti e deboli*

Mio fratello si trovava per lavoro nel Vicino Oriente. Ancora profondamente sconvolta e scioccata dalla diagnosi che la mia bambina era affetta dalla sindrome di down, un mattino mi suona il telefono in ospedale. Era mio fratello che, all'estero per lavoro, mi chiamava per felicitarsi per la nascita, per essere diventato il suo nuovo ed unico zio: "Congratulazioni di cuore!" ... Subito mi rendo conto: "Oddio, non lo sa ancora!" Sento risalire le lacrime agli occhi e rifletto brevemente su come dargli la triste notizia: la sua nipotina non è così come forse si sarebbe immaginato: "Ha la sindrome di Down" rispondo secca. "Lo so. E allora? Nella sua voce percepisco la stessa gioia di prima. E io rimango

senza parole. È stata la più bella reazione che avessi vissuto dopo la comunicazione della diagnosi. Quasi nessuno si era congratulato con noi per la nascita di nostra figlia. La maggior parte era rimasta molto colpita e null'altro. Non c'erano palloncini colorati, in compenso ci fu regalato un libro con pensieri di consolazione. Talvolta vorrei che tutte le persone fossero così disinvolute e prive di pregiudizi come mio fratello che affronta sempre tutto "ciò che è diverso" con curiosità positiva e una buona apertura mentale. Soltanto qualche mese dopo la nascita di Giulia, vengo a sapere che non è stato sempre così. Il servizio civile che aveva prestato in un'organizzazione per disabili era stata,



## *Dedicarsi agli altri significa dare un senso alla vita.*

Hannah Arendt

all'epoca, un'ottima scuola di vita e gli aveva aperto gli occhi su molte cose: "Ogni persona ha i propri punti forti e deboli."

Quel giorno la reazione di mio fratello aveva fatto scattare qualcosa in me. Quando, dopo la telefonata, ho preso in braccio la mia piccola, sapevo che l'avrei amata per com'era, che per me sarebbe stata la creatura più meravigliosa al mondo e che saremmo state unite e

avremmo fatto nuovi sogni insieme. E ad un certo punto, anch'io mi sono sentita pronta: "E allora?"

*Fonte: Außergewöhnlich. Conny Rapp, editore Jakob van Hoddis*

Sapere di avere un/a figlio/a con un handicap o una grave malattia, è uno dei pesi più difficili da sostenere per i genitori. Insorgono molte domande: perché? Abbiamo fatto qualcosa di sbagliato? Di chi è la colpa? Mia? Nostra? Cosa ci aspetta ora? Come si andrà avanti? Cosa dovremo cambiare ora nella nostra vita? Ce la faremo? Soprattutto all'inizio, ciò potrà renderci molto insicuri e sensibili. Inoltre in questa fase i genitori hanno bisogno di avere più energia per eventuali visite mediche, degenze ospedaliere e affrontare altre difficoltà nella gestione del/la figlio/a.

Ogni madre, ogni padre ha un proprio metodo personale per elaborare questa nuova situazione. Ciononostante è importante, come coppia, ritagliarsi dei piccoli momenti a due: intraprendere qualcosa insieme che faccia piacere ad entrambi, per rinforzare il proprio legame di coppia, per dialogare in modo aperto e sincero su tutto ciò che opprime o rallegra l'uno o l'altra.

Pian piano, nella maggior parte dei casi, anche i parenti e gli amici imparano a gestire la nuova situazione, in cui giocano un ruolo importante la sensazione di insicurezza, la mancanza di esperienza, la paura o il turbamento. Anche in questi casi può essere d'aiuto dialogare apertamente ed esprimere chiaramente dove e in che modo si desidera un aiuto da parte degli altri.

**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 o l'Ufficio Persone con disabilità (*vedi elenco degli indirizzi*). Inoltre le famiglie possono richiedere il servizio gratuito **"Sostegno familiare"** (*per ulteriori informazioni si rimanda all'elenco degli indirizzi*).

# Ricerca e gioco

## Così scopro il mondo ...

Da alcune settimane Cristina ha scoperto una delle sue attività preferite: aiuta il papà Marco a “suddividere” il mucchio di vestiti davanti alla lavatrice. Afferra un capo e guarda il papà con fare interrogativo. Se il papà le conferma che quel capo può andare in lavatrice, Cristina lo infila nel cestello, con grande concentrazione e impegno. Ci impiega un po': una manica esce fuori di qua, una gamba del pantalone di là. Ci vuole molta pazienza ma è anche divertente con la piccola. Da tempo ormai Marco non suddivideva più la biancheria in maniera così seria e scrupolosa.

Fare e collaborare, ecco la soluzione delle piccole conquistatrici e dei piccoli conquistatori del mondo. Ora i bambini vogliono partecipare a molte vostre attività quotidiane: tutto ciò che fanno mamma e papà è degno di grande attenzione, perché se i grandi se ne occupano tanto, significa che tale attività è importante nella vita. E questo è ciò che interessa a vostro/a figlio/a: imparare

tutto per affrontare bene la vita che verrà. Ad esempio, anche facendo la spesa insieme, sarà entusiasta di prendere una confezione di riso dallo scaffale, di poter “aiutarvi” e di essere con voi. Imitare, collaborare, aiutare, sentirsi importante. Questo è tutto ciò che desidera vostro/a figlio/a. Se pulite il bagno, concentrato/a e armato/a di stracci e secchi, creerà per voi ulteriori zone da pulire. Ma quando sarà sicuro/a sulle sue gambine, porterà anche raggiante il proprio piatto a tavola se glielo chiedete. Molte azioni dei piccoli appaiono goffe, faticose o insensate. Noi adulti abbiamo un'idea precisa di come sono fatti gli oggetti e del loro funzionamento. I bambini devono ancora impararlo, provando e riprovando. **Un bambino che sente spesso “No, smettila!” o “Via la mano!”, perde pian piano l'entusiasmo di occuparsi degli oggetti che lo circondano.** Se continua a rovesciare qua e là per la camera il contenuto del cestino della carta che avevate appena raccolto è perché è molto interessato al rumore della carta colorata e vuole scoprire cosa nasconde ancora il cestino. D'accordo, non siete tenuti ad osservare



impassibili come la piccola conquistatrice o il piccolo conquistatore rovista nel cestino dei rifiuti o annaffia il vostro tappeto. Potete dirgli/le con gentilezza ma fermezza che il posto per i giochi d'acqua è soltanto nel bagno o nel lavandino o che i CD devono rimanere nella custodia. **I bambini si abituano facilmente a queste “regole del gioco”, se vengono loro offerte delle altre proposte per la loro voglia di sperimentare e non vengono costantemente frenati o rimproverati.**

Per i piccoli il gioco è una componente essenziale della loro vita. Ogni giorno scoprono nuove correlazioni, ad esempio, che una matita può lasciare una traccia sulla carta o su un'altra superficie. Per questo motivo tutti gli oggetti sono interessanti, non solo i giocattoli. Provate ad osservare vostro/a figlio/a mentre afferra e analizza a fondo ogni pentola, ne misura la profondità, il modo in cui sono fissate le maniglie e se ci si può sedere dentro o infilarcela sulla testa. E poi cerca, ad esempio, di imitare i gesti che fate voi, il suo grande modello: mescolare con il mestolo ecc. I bambini desiderano scoprire la quotidianità dei genitori, per questo preferiscono giocare nelle loro vicinanze. Se sono relegati in un'altra stanza, non rimarranno lì o saranno tristi perché non si sentono ancora sufficientemente sicuri da

solli. Se invece vengono coinvolti nei lavori quotidiani, ne saranno felici e i genitori potranno soddisfare il bisogno d'apprendimento dei loro piccoli. Per scoprire il mondo non esistono naturalmente soltanto gli oggetti della vita di tutti i giorni, bensì, soprattutto per i bimbi di città, le numerose esperienze con gli aspetti della natura: la terra, i sassi, le pozzanghere, le foglie, i lombrichi e gli insetti ...

*RACCONTAMI  
e DIMENTICHERÒ,  
MOSTRAMI  
e RICORDERÒ,  
COINVOLGIMI  
e CAPIRÒ.*

Confucio

## INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

- **Il vostro piccolo ha bisogno di tempo e tranquillità per giocare. Se create queste condizioni e lo lasciate giocare indisturbato, fintanto che sarà impegnato in qualcosa, stimolerete la sua capacità di resistenza.** Anche in futuro, molto probabilmente, egli avrà la necessaria pazienza nel fare i compiti e nel lavoro.
- I bambini riescono a giocare soltanto se sono rilassati. Non appena avvertono paura, dolore, fame o stanchezza, smettono di giocare.
- Non arrabbiatevi se vostro/a figlio/a svuota i cassetti della cucina, ma prendetelo come spunto. Con un po' di fantasia, potete risparmiare il denaro destinato a giocattoli più costosi. Fategli/le svuotare e riempire le pentole senza problemi, stendendo ad esempio sotto un piccolo tappeto, giocare con le formine e i resti dell'impasto per i biscotti, suddividere qua e là gli oggetti di ciotole e scatole.
- **È bello creare un angolo di gioco che “appartiene” al piccolo, un suo regno.** Va da sé che ancora non è capace di riordinare da solo, ma questa attività potete trasformarla in un gioco, ad esempio prima di coricarsi: “Ora l'orsacchiotto va a dormire.” Oppure: “Dove va la palla?” Si tratta anche di un buon esercizio linguistico, il piccolo capisce molto di più di quanto non riesca ad esprimere. Quando poi prende l'orsacchiotto o la palla e li mette al loro posto, va lodato naturalmente. Se invece non ha voglia di giocare a mettere a posto, non costringetelo e riordinate voi. Più che coinvolgerlo, al momento è importante che vi ascolti e veda cosa fate. Prima o poi vorrà imitarvi.

## INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

- Verso la fine del secondo anno di vita i bambini diventano sempre più abili con le mani; a poco a poco riescono a gestire il cucchiaino durante i pasti, afferrare e lanciare la palla, pitturare e svolgere attività simili. Inoltre iniziano a pianificare ciò che desiderano fare e spesso lo dicono prima di costruire qualcosa, ad esempio una torre, una macchina ecc.
- **Nella maggior parte dei casi, i giochi condivisi fanno bene ad entrambi: a vostro/a figlio/a, felice della vostra attenzione, pazienza ed empatia, e a voi, che imparate a conoscerlo/a meglio e vi godete un po' di tranquillità.** I giochi dovrebbero divertire entrambi. Vostro/a figlio/a deve poter scegliere, in questo modo acquisisce autonomia e fiducia in sé.

### Ci gioco con piacere ...

Un buon giocattolo? Sabbia, ghiaia, acqua, tutto il mondo che i bambini incontrano è il loro ambiente migliore per giocare. Sono gli oggetti semplici di tutti i giorni ad incantare: bicchieri, pentole, vestiti vecchi e oggetti simili. Un buon giocattolo deve essere duraturo e resistente, stimolare la fantasia e suggerire svariati giochi. A quest'età i bambini amano i giochi da coccolare, creare, tirare, spingere, semplici strumenti musicali, un cavallo a dondolo e oggetti fatti a mano. Gli oggetti creati da mamma, papà, fratelli e sorelle, nonni, padrini e madrine o amici sono qualcosa di molto speciale.

A questa tenera età i piccoli non dovrebbero ricevere troppi regali, meglio meno che troppi. Eventualmente potreste riporne alcuni in armadio e tirarli fuori nei giorni di pioggia. Se ne ricevono troppi in una volta, possono confonderli. Per evitare un'ondata di giocattoli, parlatene a Natale o per il compleanno con nonni, parenti e amici. Anche il tempo trascorso assieme alla nonna, al nonno o alla madrina è un bel regalo, per i piccoli e per i genitori.

In alcuni laboratori protetti dell'Alto Adige vengono realizzati giocattoli in legno ed altri materiali, belli e convenienti.



## Giocare = imparare

Giocare e imparare non si contrappongono, al contrario si equivalgono. Nel gioco vengono esercitate delle azioni. Quando i bambini giocano, imparano! Non si tratta di insegnare qualcosa ai bambini, a quest'età non hanno bisogno di giochi d'apprendimento! Si tratta di provare tutto ciò che è possibile, di relazionarsi in maniera ludica con gli oggetti d'uso quotidiano secondo le loro regole del tutto personali, ad esempio, quando fanno correre le macchinine al rovescio sul tettuccio. Ciò permette di collegare informazioni diverse tra loro attraverso le associazioni mentali. E dopo un po' non è più necessario riflettere a lungo su ciò che si è provato più volte: mangiare e bere iniziano a funzionare automaticamente, come l'andare in bicicletta per i più grandi.

## Questo sono io – riconoscere se stessi

Nel corso del secondo anno di vita, quasi tutti i bambini scoprono se stessi. Capiscono di essere diversi dagli altri. Si tratta di un'importante fase evolutiva. Ciò sarà evidente se, ad esempio, applicate un po' di crema sul nasino del piccolo e lo posizionate davanti ad uno specchio. Se è già in grado di riconoscersi, si toccherà il naso e cercherà di rimuovere la crema. Anche quando il bambino inizia a chiamarsi con il proprio nome, dicendo ad esempio: "Giada fame" o "Leo nanna", dimostra di essere lentamente cosciente della propria persona.

## Scoprire le correlazioni ...

Fra il 15° e il 18° mese circa la maggior parte dei bambini sviluppa una capacità molto importante per le fasi successive dell'apprendimento: essi imparano a mettere un certo ordine e ad avere una visione generale sul mondo così complicato in cui vivono. Lo fanno osservando tutto con attenzione e riconoscendo le similitudini fra i vari oggetti. Ad esempio le persone, che camminano su due gambe, possono parlare ecc., o gli animali, che si muovono perlopiù su quattro zampe ed emettono svariati versi. I bambini scoprono che esiste l'insieme delle macchine, anche se ognuna è un po' diversa dalle altre, ma tutte si spostano, ci si può sedere dentro ecc., oppure l'insieme degli aerei, tutti volano in cielo. Nel linguaggio settoriale i bambini imparano a formare delle categorie, iniziando a suddividere gli oggetti con grande entusiasmo: posate, foglie, mattoncini colorati in legno, frutta ... In questo periodo scoprono anche di essere diversi dagli altri: un passo fondamentale nella loro vita.

## Ora provo questo ...

Vestirsi e svestirsi è un'attività che i piccoli amano fare verso la fine del secondo anno di vita. Avrete notato, ad esempio, che dopo aver appena vestito il vostro pargoletto, all'improvviso lo ritrovate completamente svestito. Vestire e svestire, se stessi o un orsacchiotto, offre numerose opportunità di allenamento per le piccole manine. Un grande bottone, un altro a pressione, tutto è nuovo, affascinante e viene testato. In questo modo il piccolo apprende gradualmente un aspetto importante per sé: vestirsi. Quando inizierà, è meglio proporgli dei pantaloni o delle gonne con l'elastico in vita, magliette comode senza cerniere e scarpe con gli strap. Eviterete lo stress della vestizione al mattino!



## Televisione per i bebè – no grazie!

E se tutti i numerosi tentativi di distrazione e le proposte per intrattenersi da solo/a non portano a nulla e vostro/a figlio/a vi sta appiccicato/a come un koala? Di certo può essere forte la tentazione di piazzarlo/a davanti alla televisione per avere un po' di pace, un attimo di riposo o almeno per fare quella telefonata importante, prima di andare a fare la spesa con il piccolo. Probabilmente penserete: "Una manciata di minuti non farà poi male ...". Naturalmente un paio di minuti non arrecano danni duraturi, ma una volta adottato questo "sedativo", la tentazione sarà forte di riprovarlo all'occasione successiva. A quest'età, e anche per i bambini più grandi, la televisione fa tutt'altro che calmarli. **I bambini percepiscono le immagini in maniera completamente diversa. Per comprendere ciò che vedono, devono afferrare, tenere stretti gli oggetti, girarli da un lato e dall'altro.** Sullo schermo invece tutto sparisce o cambia le proprie caratteristiche in frazioni di secondi: ciò che era piccolo, diventa improvvisamente grande e viceversa. **I bambini non sono ancora in grado di capire ed elaborare ciò che avviene sullo schermo. Sono storditi da un'enorme quantità di impressioni e stimoli che li travolgono e spariscono, a cui essi sono esposti senza protezione.** L'immagine rilassata dei bambini che guardano la televisione trae in inganno. Più tardi, una volta spento l'apparecchio, si manifesta la tensione che si è accumulata. Anna si scatena per l'appartamento, Paolo diventa irrequieto e Chiara non sa più dove guardare e cosa fare. **Nell'interesse dei vostri figli dovrete pensare ad un'altra occupazione allettante per le situazioni temporanee in cui non desiderate essere disturbati**, come ad esempio una "scatola magica" (vedi riquadro a destra). Cosa si intende tuttavia con "situazione temporanea"? Del resto,

le percezioni del tempo sono sempre relative e soggettive. Un bambino che siede per dieci minuti davanti alla tv, riceve migliaia di impressioni rapide e in continuo mutamento. I bambini che vengono seduti regolarmente davanti allo schermo, alla fine perdono uno stimolo importante: **la loro curiosità sul mondo, la loro voglia di provare nuove capacità e fare esperienze da soli.** In ogni caso è importante che riflettiate quanto prima sulla televisione. Dovrete essere in grado di mantenere un eventuale no, perché una volta iniziato, sarà difficile tenere lontano il piccolo dalla televisione, ancor di più quando avrà trovato il pulsante per accenderla.

**E ricordate: i genitori sono un modello anche nel consumo di televisione!**

## Divertimento in vasca da bagno

Per la maggior parte dei bambini è molto divertente fare il bagnetto. L'acqua alla giusta temperatura, un po' di schiuma, qualche giocattolo resistente all'acqua come un'ochetta di gomma, un paio di bicchieri e un piccolo imbuto faranno volare la fantasia di vostro/a figlio/a. Mentre lo/la lavate, potrete elencare le singole parti del corpo: "Ora laviamo il tuo pancino, le tue dieci dita del piedino, il tuo cuiletto, le tue spalle...". Anche alcune canzoni, come ad esempio "Al mattino presto, presto, non appena il sole è desto, van le ochette a fare il bagno dentro l'acqua dello stagno..." allietano l'ora del bagnetto.

**Tuttavia è importante che il piccolo non sia mai lasciato da solo nella vasca, nemmeno per breve tempo: può finire facilmente con la testa sott'acqua e non riuscire più a riemergere, anche se il livello dell'acqua nella vasca è molto basso.**

## La scatola magica

Può essere una vecchia borsa o una "scatola magica" con vari tesori non pericolosi e non troppo piccoli, come ad esempio un mazzo di chiavi, un libro, una bambola piccola, delle macchinine, una pallina colorata. Vostro/a figlio/a si intratterrà con questi "gioielli". Potrete ricavarne fino a una buona mezzora di relax per voi. E, naturalmente, le sorprese potranno essere sostituite di volta in volta.



Proposta di lettura:

**Tina e Milo fanno il bagno**, di Pauline Oud, Clavis. E' l'ora del bagnetto. Tina e Milo giocano con la paperella, si lavano con il bagnoschiuma e poi si asciugano. Ora si che sono puliti e profumati! Un libro di formato quadrato, maneggevole con angoli smussati, colori vivaci e disegni accattivanti.

## Al mattino presto

Al mattino presto, presto, non appena il sole è desto, van le ochette a fare il bagno dentro l'acqua dello stagno. Prima lavan le zampette la faccina e poi le alette; fanno tutte: „Qua, qua, qua! Oh! Che gran felicità!“ Una un tuffo vuole fare, l'altra finge di annegare, l'altra ancor, più birichina, fa "ciao, ciao" con la zampina. Ed insegnano ai bimbettini, capricciosi e sudicetti, che dell'acqua fresca e pura non si deve aver paura!



## Ho ancora bisogno di molta tranquillità!

A dispetto di tutte le avventure che i bambini desiderano vivere, essi hanno ancora bisogno di molta tranquillità. E talvolta, così come noi adulti, di una pausa per riprendere fiato. Spesso ci si aspetta troppo dai piccoli: li portiamo a fare la spesa, a bere il caffè con le amiche, li esponiamo al caos della piscina e a casa facciamo andare radio, televisione e lettore CD/DVD. I piccoli sono molto esposti al rumore e a troppi stimoli, senza alcuna protezione. Non sono ancora in grado di difendersi né di elaborare molte delle cose cui sono esposti. Di certo conoscete i segnali di stanchezza tipici di vostro/a figlio/a: si strofina gli occhi? Si ciuccia il pollice? Vuole arrampicarsi sulle vostre gambe? Si sdraia a terra? I bambini si stancano presto; occorre rispettare le loro esigenze di calma e sonno.

## Un ruolo portante



## Attenzione con le lodi

I bambini cercano sempre di dare il meglio. Vogliono studiare e conoscere il mondo e sono curiosi. Sono soddisfatti di ciò che riescono a fare e talvolta desiderano che i genitori condividano la loro gioia. Desiderano essere indipendenti, vogliono poter mangiare, camminare e imparare a parlare da soli. Per questi piccoli successi, essi hanno bisogno di incoraggiamento e riconoscimento.

Lodi eccessive li renderanno felici in un primo momento, ma nel lungo termine possono rivelarsi sfavorevoli. Può accadere che il piccolo agisca non tanto per la propria gioia bensì, soprattutto, per piacere ai genitori. E se per una volta non sente alcuna lode, può sentirsi

confuso: "Il papà non è soddisfatto di me? La mamma non pensa più che l'abbia fatto bene?" Inoltre, in questo modo, il piccolo può avere difficoltà ad imparare a valutare realisticamente le proprie prestazioni. È meglio trasmettere ai bambini con empatia che si comprende e si accetta ciò che stanno vivendo e ciò che desiderano esprimere. Ciò significa ascoltarli seriamente e dimostrar loro di aver capito che cosa intendono. E, di tanto in tanto, può darsi che meritino sul serio un vero e proprio complimento.

## Fra bambini

Anche a quest'età esistono esperienze che possono essere fatte soltanto con i coetanei. Per questo motivo, anche i piccoli hanno bisogno del contatto con i loro simili e in questa fase sono interessati soprattutto al gioco degli altri piccoli. Sono felici se ci sono altri bambini al di fuori di loro che si comportano come loro. Cercano di imitarli. È questo il loro modo di comunicare. **A quest'età i bambini giocano ancora l'uno accanto all'altro.** Tuttavia da questo "giocare vicini" si svilupperà gradualmente e sempre più di frequente un "giocare insieme", che potrà risultare molto dolce e commovente. Essi donano, indicano o condividono gli oggetti. Talvolta potrà risultare anche un "giocare l'uno contro l'altro", poiché spesso l'uno non riuscirà ad adeguarsi sempre bene ai desideri dell'altro. Verso la fine del secondo anno di vita, quando lo sviluppo del proprio "io" sarà già avanzato, insorge nella maggior parte dei bambini il desiderio di possedere qualcosa. Al parco giochi o nel gruppo genitori-bambini, a casa, se hanno invitato dei compagni di gioco: **spesso i bambini vogliono proprio il giocattolo posseduto in quel momento dall'altro bambino. Non perché sono "asociali" o "egoisti", ma perché desi-**

**derano fare proprio ciò che osservano nel compagno di giochi.** E proprio perché non riescono ancora ad esprimersi bene a parole, agiscono immediatamente, scatenando urla e pianti, strattoni e spinte. Per molti genitori è difficile mantenere la calma in queste situazioni. **Il litigio tra bambini è un'esperienza importante di apprendimento.** Essenzialmente si tratta di porre dei limiti e di difenderli, di rispettarli e di oltrepassarli. Sono capacità importanti per le donne e gli uomini di domani! Imparano sin d'ora tutto ciò di cui è fatto un rapporto: accettare l'un l'altro, imporsi e rimediare ai conflitti. **Anche in questi casi il modello principale siete voi, i genitori.** Ad esempio, anche quando gli adulti adottano accordi condivisi su come intendono comportarsi quando i figli si scontrano. Al parco giochi, dove non ci si conosce molto, può risultare più difficile, ma nelle visite reciproche o nei gruppi di gioco, un accordo di questo genere può impedire che un litigio fra bambini si tramuti in tacite tensioni fra gli adulti. Pur avendo parlato molto di litigi, **non dobbiamo dimenticare che i bambini possono donarsi anche tanto amore: si sbacucchiano, si accarezzano, si consolano a vicenda e si fanno persino dei doni! Inoltre, a differenza degli adulti, di rado portano rancore!**



## Dalla testa ai piedi

Il contatto fisico è un aspetto importante dei nostri rapporti con il bambino. **È comprovato infatti che i bambini si sviluppano in modo particolarmente ottimale, se vengono coccolati, toccati e trattati con affetto.** La sensazione fisica che trasmettete a vostro/a figlio/a in veste di madre, padre o persona di riferimento più vicina, se-gnerà anche il suo sviluppo successivo dei sensi e dei sentimenti. Un bambino preso in braccio con dolcezza, a sua volta, da adulto, potrà donare affetto al prossimo e acquisirà la capacità di vivere il proprio corpo con serenità. **I bambini sono interessati ai propri organi sessuali, oltre che a tutte le altre parti del corpo.** Da tempo il piccolo sa di non avere soltanto bocca, naso e orecchie ma anche una vagina o un pene. È opportuno a questa età dare dei nomi più vicini alle parole che usa e quindi si potrà distinguere queste parti, ad esempio, con il termine patatina, o pisellino. Ma la fantasia può consigliare altri nomi ancora. Essi sono orgogliosi di queste parti tanto quanto delle loro orecchie, della bocca o delle gambe e li esibiscono con disinvoltura. **Talvolta gli adulti si trovano in difficoltà con l'autoesplorazione dei piccoli.** Quando i bambini giocano con i loro genitali, gli adulti reagiscono diversamente rispetto a quando accarezzano il loro pancino, soprattutto davanti agli occhi di altri. Noi adulti, in genere, abbiamo avuto un'educazione secondo la quale i propri organi sessuali non si dovevano mostrare o toccare. Per molti genitori la sessualità è stata rappresentata come un tabù. Nella loro infanzia, non se ne è mai parlato costruttivamente, ma solo con riferimenti negativi. **Soltanto se si consente loro di scoprire tutto il proprio corpo e di prenderne possesso, i bambini sono in grado di sviluppare una "coscienza di sé" che comprende tutte le aree**

**della loro personalità, inclusa la sessualità. Questo viaggio di scoperta prevede anche la consapevolezza secondo cui "Il corpo è mio e può essere toccato, baciato e lavato soltanto se lo permetto!"**

Ora è il momento buono per riflettere sulle parole che si desidera che il piccolo apprenda per i propri organi sessuali. Non importa se si usano dei vezzeggiativi o dei termini più scientifici. Spesso, questa tappa evolutiva vede le tipiche lotte contro il pettine e le spugne per lavarsi. Proponete a vostro/a figlio/a di pettinarsi o di pulire la bocca da solo/a. Anche se il risultato non corrisponderà sempre alle vostre aspettative, spesso è meglio non sprecare inutili energie contro capelli spettinati o la bocca sporca. Di certo vi saranno occasioni più importanti in cui dovrete imporvi nei confronti di vostro/a figlio/a.



*Proposta di lettura:*

**Conosco le parti del corpo  
con Tina e Milo. Ediz. a colori**

*/libri/autori/Pauline Oud"Pauline Oud*

*Tina e Milo imparano a conoscere  
il loro corpo dalla testa ai piedi!*

## *Il mio piccolo morde*

All'età di due, tre anni alcuni bambini vivono una fase in cui mordono altri bambini, apparentemente senza alcun motivo. Una situazione spiacevole per tutti: per l'altro bambino, per i genitori del piccolo che morde e per quelli della vittima. I genitori si chiedono: "Il mio piccolo è molto aggressivo? Perché lo fa? Come potrò evitarlo in futuro?" **Per i bambini che mordono si tratta di una forma di comunicazione, seppur non proprio**

**felice. Nella maggior parte dei casi non è loro intenzione fare del male all'altro bambino.** Per i genitori di entrambe le parti occorre mantenere la calma. Comunicate al bambino che morde: "Si mordono le carote, le mele e il pane, non le persone!" Gli si dovrà ricordare spesso questa regola; talvolta potrà durare anche un po' fino a quando riuscirà ad applicarla.

*Quale differenza, come è diversa l'immagine del mondo che si schiude agli occhi del bambino, quando viene trattato con mani calme, pazienti, premurose ma sicure e decise. Il modo in cui lo prendiamo, solleviamo, vestiamo, è ciò che noi siamo per lui.*

Emmi Pikler

## Bacini a comando?

Meglio di no! **Vostro/a figlio/a deve potersi difendere dagli sbacucchiamenti di zii e zie che insistono nell'abbracciarlo/a continuamente, seppur con affetto.** Spesso è imbarazzante per i genitori, quando non riescono a convincere in alcun modo il/la proprio/a figlio/a a dare un bacio all'ospite entusiasta o a farsi abbracciare. Il contatto fisico e le carezze, in particolare con mamma e papà, sono d'importanza vitale per un bambino, un contatto che egli non vorrà avere con tutti, e nemmeno sempre con voi. Deve poter decidere autonomamente a chi concedere il privilegio di avvicinarsi per uno scambio di gesti affettuosi. Anche i bambini hanno le loro simpatie ed antipatie ed hanno il diritto di rifiutarsi. **Se un bambino ha la possibilità di sviluppare un certo senso di sicurezza, di percepire e di decidere "Cosa voglio?"; più tardi sarà in grado di proteggersi meglio da attacchi. Pertanto assecondate vostro/a figlio/a, quando non desidera distribuire bacini o farsi abbracciare, con un cordiale ma deciso "Non vuole." Oppure "Non gli/le piace."**

## Amore e fiducia = fiducia in se stessi

I bambini apprendono la fiducia e il rispetto di se stessi se vengono costantemente amati, se sanno di aver accanto qualcuno che riconosce con una certa sensibilità le loro esigenze, che li aiuta a risolvere i problemi e mostra loro tutto ciò che possono scoprire al mondo. Qualcuno che li ama, a dispetto delle loro peculiarità ed errori. I bambini devono poter percepire la fiducia nutrita in loro, il fatto che li si ritiene capaci di agire: "Sì che riesci a prendere la palla, devi solo sforzarti un po'." "Lo puoi dire quando hai fame." In questo modo il piccolo sviluppa la fiducia in se stesso che l'aiuterà a cavarsela anche nel vasto mondo esterno. Percepisce di essere in grado di superare le sfide, conosce sempre di più le proprie capacità e impara ad avere fiducia in sé.

*I bambini hanno bisogno della massima sincerità possibile. I genitori non dovrebbero cercare di essere il più possibile gentili, ma il più possibile sinceri.*

Jesper Juul



# Rituali per la vita

## Oggi festeggiamo

“Che cos'è un rito?” disse il piccolo principe. “Anche questa è una cosa da tempo dimenticata”, disse la volpe. “È quello che fa un giorno diverso dagli altri giorni, un'ora dalle altre ore. C'è un rito, per esempio, presso i miei cacciatori. Il giovedì ballano con le ragazze del villaggio. Allora il giovedì è un giorno meraviglioso! Se i cacciatori ballassero in un giorno qualsiasi i giorni si assomiglierebbero tutti, e non avrei mai vacanza.”

Con parole semplici la volpe del racconto “Il piccolo principe” di Antoine de Saint-Exupéry descrive un aspetto essenziale delle feste e dei rituali: sono come oasi che emergono dalla quotidianità, trasmettono felicità, gioia di vita ed energia positiva. L'essenza delle feste consiste nel fatto di conferire una struttura alla vita. Così come il fine settimana che ricorre a cadenza regolare e rappresenta un periodo di riposo, così il Capodanno o il proprio compleanno sono feste speciali che ricorrono ogni anno. I rituali e le feste aiutano i bambini ad orientarsi. Li rendono felici e li aiutano a conoscere il decorso dell'anno. Le festività o le ricorrenze personali come il compleanno suddividono l'anno in chiare sezioni. Per ciascuna di queste feste esistono numerose storie e usanze che riflettono la nostra cultura e, in ultima analisi, il nostro atteggiamento nei confronti della vita. Vostro/a figlio/a vive la propria famiglia sotto un'altra luce, come una comunità tutta sua. **I bei ricordi di quanto vissuto insieme, di risate, divertimento e gioia creano legami.** La festa del proprio compleanno è un evento molto importante per il piccolo. Per un giorno intero vostro/a figlio/a può sentirsi al centro dell'universo; sentirsi qualcosa di speciale è una sensazione bella e importante.

Non è da sottovalutare nemmeno l'importanza del fine settimana. Il piccolo apprende che ad intervalli regolari esistono delle differenze tra lavoro e tempo libero e che quest'ultimo compensa la vita normale di tutti i giorni. Per la maggior parte delle persone il fine settimana

è dedicato al riposo. Potete svolgere attività che altrimenti non riuscite a fare, avete più tempo per vostro/a figlio/a, potete intraprendere qualcosa insieme, giocare, parlare e coccolarvi.



## INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

- **Il primo compleanno è un evento speciale soprattutto per la mamma e il papà che ripensano al primo anno trascorso con il loro bebè, probabilmente ricco di emozioni e momenti indimenticabili. Sono felici dei progressi di sviluppo e apprendimento fatti dalla loro creatura e pensano, forse anche con un po' di nostalgia, al fatto che con il 1° compleanno essa non è più un bebè ma già un/a bambino/a.**
- Chi coglie l'occasione del primo compleanno del/la proprio/a figlio/a, soprattutto per fermarsi un attimo e concentrarsi su ciò che è importante, ne trarrà il maggior beneficio. Perché attenzione e dedizione rappresentano il regalo più bello e nessun altro dono potrà valere tanto.
- Per molti genitori è importante organizzare bene il primo compleanno del/la proprio/a figlio/a. Il suggerimento migliore è quello di orientarsi in base alle sue preferenze.
- Eventuali ospiti coetanei sono ancora superflui: la mamma, il papà, forse anche i nonni o il padrino e la madrina, sono le persone di riferimento principali del piccolo. Dedicargli tempo e attenzione è la cosa più bella per lui.
- E i regali? Un nuovo libro tattile, un peluche o un giocattolo musicale lo interesseranno sicuramente. Nella maggior parte dei casi, a quest'età i giocattoli non sono ancora al centro della festa, soprattutto perché a dodici mesi non si è ancora in grado di immaginare cosa sia un "compleanno". Per i piccoli non è importante che cosa si festeggia, ma capiscono che è un giorno particolare e felice e sono contenti dell'atmosfera speciale della giornata.
- Nella maggior parte dei casi la rinuncia ad un programma impegnativo è il metodo migliore per evitare le lacrime. È probabile che anche i genitori siano più rilassati se non si sobbarcano di lavori aggiuntivi da svolgere. In questi casi il motto "Sempre con calma" funziona!
- **La tranquillità dei genitori è trasmessa anche al/la bambino/a, creando l'armonia desiderata. Inoltre il piccolo è al centro dell'attenzione: ciò significa che lo svolgimento della giornata è basato sulle esigenze basilari del piccolo, ovvero essere circondato dalle persone a lui familiari, dormire, mangiare e giocare.**

A volte si può anche personalizzare un brano famoso, ad esempio trasformare "Fra' Martino" in "Cara Giada":



*Cara Giada, cara Giada, (saluta con la manina)  
dormi tu, (china la testa sulla spalla)  
dormi tu,  
senti le campane, (accosta il dito all'orecchio)  
ecco arriva il pane, (apri la bocca)  
Din, don, dan  
Din, don, dan*

## Rituali – le abitudini a cui ci si affeziona

Molto di ciò che facciamo avviene in base alle nostre abitudini cui ci siamo affezionati con il tempo: ad esempio il modo in cui festeggiamo il compleanno, trascorriamo i fine settimana o ci alziamo al mattino, ci vestiamo, facciamo colazione ... Se dovessimo ripensare ogni giorno a come si indossano gli abiti, dove si ripone il pigiama o cosa si desidera per colazione, sprecheremmo molto tempo ed energia. Saremmo impegnati tutto il giorno a riorganizzarci!

**I rituali esistono in tutte le culture e trasmettono un senso di protezione e calore.**

All'interno della famiglia essi creano momenti condivisi che, altrimenti, verrebbero meno o sarebbero trascurati nella vita di tutti i giorni. Spesso i rituali rappresentano delle abitudini su cui non si è riflettuto a lungo, talvolta insorgono invece consapevolmente e a seguito di profonde riflessioni. In famiglia e per i bambini è possibile creare tanti rituali, piccoli e grandi, per i quali tuttavia vige lo stesso principio: dovrebbero sempre arricchire la vita familiare e non

appesantirla ulteriormente. Per questo motivo, di tanto in tanto, dovranno essere adattati alle attuali esigenze dei componenti della famiglia. Se, ad esempio, i genitori si separano, si creeranno dei nuovi rituali sul modo in cui la madre si congeda dal piccolo o sul modo in cui il padre va a prenderlo ecc. Un rituale importante è rappresentato sicuramente dal pasto condiviso. Tutti lo apprezzano di più, se, almeno una volta al giorno, hanno occasione di sedere a tavola tutti assieme. Alla sera i piccoli rituali sono particolarmente importanti perché possono aiutare il/la bambino/a a rilassarsi ed evitare paure: per esempio sfogliare un libro e coccolarsi un po'. I bambini stessi creano dei rituali: ad esempio quando, sin da piccoli, mettono a dormire il loro orsacchiotto sempre nello stesso posto o hanno uno stracchetto preferito che desiderano avere sempre con sé.

**Il ritorno ciclico di azioni familiari dà tranquillità e sicurezza ai bambini che possono rallegrarsi di qualcosa che amano, anche se una giornata non è stata così piacevole, e acquistano forza e fiducia. I rituali danno tranquillità e struttura alla vita, trasmettono sicurezza e protezione.**



La regola "tanti ospiti al compleanno di un bambino quanti sono gli anni di vita" è un buon suggerimento, se si deve pensare a quante persone care invitare alla festa di compleanno. Troppi ospiti, zia, zio, amiche di mamme e amici di papà, compagni di gioco, e il rumore e la confusione che ciò comporta, inondano di stimoli il/la bambino/a che si sentirà sopraffatto/a. E il buon umore si tramuterà presto in lamento. Se si desidera comunque festeggiare il compleanno con più persone, talvolta è meglio festeggiare a più riprese.

# Il diario del bebè

Desiderate annotare i momenti più belli e importanti nello sviluppo di vostro/a figlio/a?  
In futuro sarete felici di ricordarli insieme ...

## Le prime parole, le prime frasi:

La mia prima parola:

\_\_\_\_\_ che significa \_\_\_\_\_ ,

Come chiamo la mia mamma \_\_\_\_\_ ,

Come chiamo il mio papà \_\_\_\_\_ ,

Come chiamo me stesso/a \_\_\_\_\_ ,

Come chiamo altre persone a me care:

\_\_\_\_\_ che significa \_\_\_\_\_ ,

\_\_\_\_\_ che significa \_\_\_\_\_ ,

\_\_\_\_\_ che significa \_\_\_\_\_ ,

Altre parole

\_\_\_\_\_ che significa \_\_\_\_\_ ,

Le prime frasi brevi

\_\_\_\_\_ che significa \_\_\_\_\_ ,

\_\_\_\_\_ ,

\_\_\_\_\_ che significa \_\_\_\_\_ ,

\_\_\_\_\_ ,

\_\_\_\_\_ che significa \_\_\_\_\_ ,

\_\_\_\_\_ ,

Adoro chiacchierare con

\_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_

## I mie primi passi:

Ho fatto i miei primi passi il giorno \_\_\_\_\_ a

\_\_\_\_\_ .

\_\_\_\_\_

era presente/erano presenti e ha/hanno gioito con me.

Ora, qualche volta, mi dirigo già a piedi verso

\_\_\_\_\_ .

A volte facciamo delle gite, adoro andare a

\_\_\_\_\_ .

## Sono già così grande:

A 12 mesi \_\_\_\_\_ centimetri, \_\_\_\_\_ chilogrammi,

A 18 mesi \_\_\_\_\_ centimetri, \_\_\_\_\_ chilogrammi,

A 24 mesi \_\_\_\_\_ centimetri, \_\_\_\_\_ chilogrammi.

Mi è spuntato il primo dentino il giorno \_\_\_\_\_ .

A 12 mesi ho \_\_\_\_\_ dentini,  
a 18 mesi \_\_\_\_\_ , a 24 mesi \_\_\_\_\_ .

## Alimentazione:

Al momento il mio piatto preferito è

\_\_\_\_\_ ,

non mi piace particolarmente

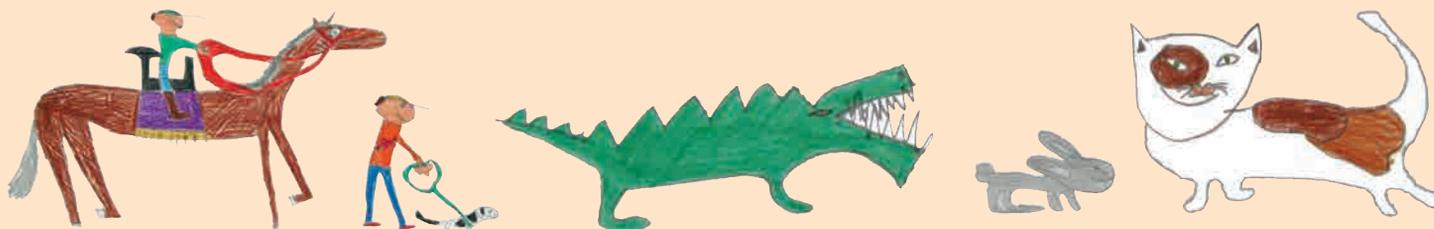
\_\_\_\_\_ ,

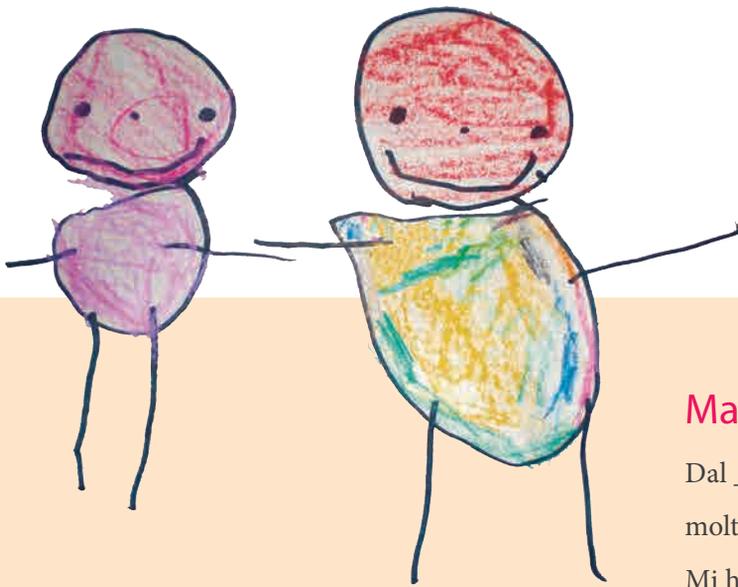
La prima volta che ho mangiato da solo/a

\_\_\_\_\_ ,

la prima volta che ho usato la forchetta

\_\_\_\_\_





### So già farlo:

In genere dormo tutta la notte da \_\_\_\_\_.

Ho salutato per la prima volta una persona  
\_\_\_\_\_.

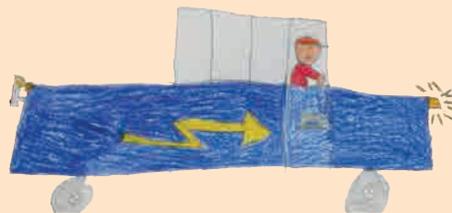
Mi interessa in modo particolare  
\_\_\_\_\_.

### Le mie prime esperienze:

Eventi particolari nel mio secondo anno di vita  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Momenti piacevoli \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Il mio/Il nostro più grande spavento è stato  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.



### Malattie:

Dal \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_ non mi sono sentito/a molto bene. Avevo \_\_\_\_\_.

Mi ha curato/a il dott. \_\_\_\_\_.

A tal proposito mamma e papà desiderano annotarsi le seguenti osservazioni:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

### Amo stare con queste persone:

\_\_\_\_\_ perché \_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_ perché \_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_ perché \_\_\_\_\_.

I miei primi amici e le mie prime amiche si chiamano  
\_\_\_\_\_.

### Oggetti preferiti:

La mia canzone preferita è  
\_\_\_\_\_.

La mia filastrocca preferita è  
\_\_\_\_\_.

I miei libri preferiti sono  
\_\_\_\_\_.

I miei giocattoli preferiti sono  
\_\_\_\_\_.

# “Mangio ciò che mangia la mamma!”

## Questo mi piace

Michela siede sul suo seggiolone e attende con gioia: i suoi genitori, suo fratello Simone e sua sorella Daria, siedono a tavola e si apprestano a mangiare tutti insieme. Ma quando la mamma le pone davanti il piatto con la pappa di verdure, osserva delusa: “Ham! Ham!” esclama, spinge via il piatto e cerca di afferrare il piatto di Daria. Simone le infila in bocca un pezzetto di pastasciutta. Michela lo mastica entusiasta e ne vuole ancora. “Ora Michela vuole assaggiare tutto ciò che mangiamo. Credo proprio che potremmo smettere di preparare le pappe”, afferma il suo papà.

Un/a bambino/a di un anno può mangiare pressoché tutto. Fino al 12° mese di vita a molti bambini sono spuntati già i dentini, più o meno sei, in genere due sotto e i quattro incisivi sopra. Nel corso del secondo anno spuntano a

poco a poco gli altri 14 dentini da latte e il piccolo è già in grado di masticare bene. Non ha più bisogno delle pappe. Non è nemmeno necessario che gli cuciniate qualcosa di specifico. Si consiglia soltanto di limitarsi un po' nei condimenti salati o dolci. Se amate pietanze particolarmente piccanti o dolci, prima di condirle potete mettere da parte la porzione per vostro/a figlio/a. Alcuni bambini amano ancora essere allattati al mattino, la sera o tra un pasto e l'altro, altri a quest'età non ne sentono più l'esigenza. Nel secondo anno di vita molti bambini non vogliono soltanto mangiare da soli, il che riesce loro sempre meglio, ma vogliono anche decidere cosa e quanto mangiare. Non spingete vostro/a figlio/a a mangiare cibi che non ama, anche se fra questi vi è la zuppa che fino a ieri rappresentava il suo piatto preferito. Anche nelle questioni di gusto, il piccolo ha la propria personalità. Alcuni bambini amano mangiare per qualche giorno sempre la stessa



cosa, ad esempio la pasta. Non abbiate paura: **poiché è lo stesso corpo a richiedere un'alimentazione equilibrata, il piccolo tornerà a cambiare il suo comportamento alimentare di sua spontanea volontà.** Meno importanza ci danno i genitori, più è probabile che i piccoli ritornino a preferire una sana varietà di cibi, ammesso che gliela si proponga. I bambini che non vengono costantemente sollecitati e spinti a “finire di mangiare”, sviluppano una buona sensibilità per le quantità di cui necessitano, e spesso queste sono inferiori a quanto possano pensare i genitori. Nel secondo anno di vita i bambini crescono più lentamente rispetto al primo e, in genere, sono meno affamati. **Lo stesso bambino sa quando ne ha abbastanza.** Ora spesso il “mangiare da soli” è più importante del “saziarsi”. Fintanto che vostro/a figlio/a raccoglie ancora poco con il cucchiaino o la mano, potrete imboccarlo di tanto in tanto utilizzando un secondo cucchiaino. Renderete più facile l'operazione per voi e per lui/lei, se gli/le proponete dei cibi che può mettere in bocca anche con le mani. Smetterà di farlo autonomamente e utilizzerà cucchiaio e forchetta quando sarà in grado di farlo,

perché vorrà mangiare come i “grandi”. Anche in questo caso sarete il suo modello nel comportamento a tavola! Se poi, ad un certo punto, non fa altro che sguazzare nel piatto qua e là, potete terminare il gioco, sottraendogli/le il piatto. O meglio, per giocare, toglietelo/a dal seggiolone perché non è ancora in grado di stare a lungo seduto/a composto/a. In questo anno di vita vostro/a figlio/a sarà molto impegnato/a a fare sempre più cose “da solo/a”. Il suo impulso verso l'autonomia potrà irritarvi, ma spesso i suoi buffi sforzi si riveleranno assai divertenti.

*Ringraziamo le dottoresse Ivonne Daurù Malsiner, esperta in scienze dell'alimentazione e Michela Morandini, psicologa nonché il Prof.a.c. Dr. Lucio Lucchin (Primario) e la Dott.ssa in Dietistica Nicoletta Facchin (Coordinatrice) del Servizio di Dietetica e Nutrizione Clinica del Comprensorio Sanitario di Bolzano per il loro contributo al presente capitolo.*

## Aiutami a fare da solo.

Maria Montessori

### Il disco dell'alimentazione

Il disco dell'alimentazione della Società Tedesca di Nutrizione indica in sintesi i sette gruppi differenti di alimenti e le rispettive quantità che costituiscono parte integrante di un'alimentazione completa:

1. più di un terzo cereali, prodotti di cereali, patate,
2. più di un terzo verdure, insalata e
3. frutta
4. ca. 20 per cento latte e derivati,
5. ca. 10 per cento carne, pesce, uova,
6. pochi grassi, oli,
7. molte bevande, preferibilmente acqua



I bambini piccoli necessitano di cinque pasti al giorno e di compagnia durante il pasto. Il mangiare insieme è uno dei momenti fondamentali per conversare con gli altri e stimolare il senso di appartenenza all'interno della famiglia. È **fondamentale un'alimentazione varia, equilibrata, senza troppe calorie.**

La **COLAZIONE** è un pasto molto importante. Dopo il sonno essa apporta all'organismo la necessaria energia per iniziare bene la nuova giornata. Si consiglia il consumo di latte e latticini, cereali e derivati come ad esempio pane, fette biscottate, fiocchi e frutta. Per i bambini intolleranti al lattosio è possibile acquistare eventualmente del latte a basso contenuto di lattosio. Se non gradiscono il latte, il fabbisogno di calcio può essere soddisfatto con del formaggio ben stagionato come ad esempio il parmigiano e piccole quantità di yogurt. Per un piccolo **SPUNTINO** al mattino e al pomeriggio sono ideali della frutta o verdura fresca, composte di frutta, yogurt o anche pane e burro.

**PRANZO:** cuocete a fuoco lento carote, fagioli, cavolfiore o finocchi, aggiungete sopra un po' di burro e del riso bollito tenero, altri cereali o della pasta. Due o tre volte a settimana il/la vostro/a bambino/a dovrebbe consumare anche una piccola porzione di carne o pesce. Per dessert è indicata una mela grattugiata o dell'altra frutta.

Per **CENA** è indicata la pasta con legumi, come ad esempio piselli, fagioli, lenticchie, polenta o patate con carne o pesce, pizza, minestrone con cereali e legumi,

omelette, pappa al semolino o mais con miele o una buona minestra. Si consiglia di completare il pasto con pane, verdura e frutta.

*Essere un modello non significa esserlo al 150%. I genitori sono dei modelli perché sono presenti, con i loro punti di forza e le loro debolezze, e questo è ciò che conta, altrimenti anche i bambini hanno la sensazione di dover essere perfetti al 150%, sarebbe troppo faticoso per tutti!*

Paula Honkanen-Schoberth



## INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

- **Durante il primo anno di vita i bambini crescono molto velocemente. Ora, nel loro secondo anno di vita, il ritmo è più lento. Per questo motivo, nella maggior parte dei casi, diminuisce anche l'appetito del piccolo che non sembrerà più così “rotondo e ciiccio”, come solo qualche mese prima.**
- Il comportamento alimentare e il benessere generale sono strettamente correlati: i pasti condivisi in un'atmosfera piacevole favoriscono un sano sviluppo. Sono un rituale importante che crea un legame tra i componenti della famiglia.
- Portare a tavola regolarmente del cibo sano e bilanciato è una grande impresa, spesso sottovalutata. Potete andarne fieri! Consentirete a vostro/a figlio/a di sviluppare un sano comportamento alimentare, un aspetto importante per il suo equilibrio psico-fisico.
- Voi e il vostro partner potrete alternarvi a cucinare durante la settimana o nel weekend oppure qualcuno della vostra famiglia o dei vostri amici potrebbe aver voglia di invitarvi a pranzo di tanto in tanto o regolarmente o, ancora, potreste aiutare a cucinare qualche volta per i figli delle vostre amiche o amici e viceversa.
- Una spesa grande settimanale può agevolarvi: anche le piccole commissioni durante la settimana richiedono tempo e denaro. Alcune aziende propongono anche la consegna di frutta e verdura a domicilio.
- **Il cibo e i dolci non dovrebbero essere impiegati per calmare e consolare. In questo modo i bambini imparano a reagire con il cibo a sentimenti negativi, come ad esempio la delusione, la tristezza o la noia.** È meglio scoprire quale sia il problema o il sentimento che vi è alla base e cercare di risolverlo. Spesso può essere utile anche solo prendere in braccio il piccolo e dedicargli attenzione.
- Una regola semplice: gli adulti sono responsabili di cosa (e nella maggior parte dei casi anche di quando) i piccoli mangiano, mentre questi decidono le quantità. Anche loro, a volte, hanno più appetito, altre volte meno.
- Per le questioni relative all'allattamento, si rimanda all'Associazione Consulenti per l'Allattamento in Alto Adige, VSLS, all'indirizzo [www.stillen.it](http://www.stillen.it).
- Di certo è un'ottima idea coinvolgere vostro/a figlio/a nella preparazione dei pasti. All'inizio sarà più impegnativo per voi, ma presto potrà rivelarsi un vero e proprio aiuto. Vostro/a figlio/a sarà molto interessato/a alla preparazione di tutti i cibi.
- Alcune semplici regole su ciò che è consentito a tavola e molta pazienza aiuteranno vostro/a figlio/a ad orientarsi e a sentirsi a proprio agio nel mondo colorato ed interessante di quest'importante esperienza: il mangiare.





## Bevuto abbastanza?

I bambini piccoli necessitano di molti liquidi, circa un litro e mezzo al giorno. Tuttavia, anche sotto questo aspetto, ogni bambino è diverso: alcuni hanno più sete, altri meno. Una parte di tale fabbisogno è soddisfatto tramite zuppe o frutta e verdure contenenti molta acqua. **I migliori rimedi dissetanti sono l'acqua – e proprio l'acqua corrente altoatesina è di ottima qualità – tè non dolcificati o succhi ad alto contenuto di frutta, abbondantemente diluiti.** Non sono assolutamente adatti caffè, tè nero, tè verde, bibite frizzanti e coca cola, energy drink e naturalmente tutte le bevande alcoliche. Il biberon dovrebbe sparire gradualmente, perché il continuo ciucciare nuoce ai denti. Può darsi che riteniate che ciò non sia così grave perché i denti da latte cadranno in ogni caso, ma in natura tutto ha il suo perché: se i denti da latte vengono rovinati e cadono molto presto, possono insorgere dei danni che causano, fra gli altri, una crescita scorretta dei denti successivi. **Inoltre sono pericolosi anche gli spuntini frequenti a base di zuccheri:** un biscotto, una caramella o un pezzo di cioccolata! Anche lo zucchero nel miele o il fruttosio (soprattutto nella frutta secca), può causare la carie. Tuttavia i piccoli necessitano di qualche spuntino. Cosa offrir loro dunque? **In primo luogo frutta fresca e verdure, come ad esempio carote, un pezzo di rapa, mela o pera.** Non sarà possibile nutrire vostro/a figlio/a senza nessun tipo di zucchero, e non sarà nemmeno necessario, ma qualche attenzione, anche agli ingredienti riportati nelle piccole diciture su alcuni prodotti alimentari, sarà già un buon contributo.

**L'assunzione frequente di succhi di frutta dal biberon può danneggiare notevolmente i dentini: i succhi di frutta contengono, oltre allo zucchero (anche quello naturale è dannoso), molti acidi. Bevendo con il biberon i denti vengono costantemente a contatto con zucchero e acidi, il che comporta gravi conseguenze: lo smalto si rovina e i denti si cariano.**

## Non dimenticare di lavare i denti...

Nella maggior parte dei casi i denti spuntano senza particolari dolori o altri effetti collaterali. Spesso i genitori non si accorgono nemmeno che è spuntato un nuovo dentino. Di norma tra il 24° e il 30° mese la dentatura da latte sarà completa. Può darsi che stiate praticando già da un po' la pulizia dei denti. All'inizio non si tratta di una vera pulizia, ma di un allenamento ludico e soprattutto di imitazione. **La pulizia dei denti al mattino e alla sera deve diventare un'abitudine naturale per vostro/a figlio/a.** In genere il dentifricio per adulti ha un gusto troppo forte per i piccoli che preferiscono il dentifricio

apposito, a taluni piace talmente tanto da volerlo sempre assaggiare. Durante la cerimonia di pulizia dei denti cercate di mantenere il buon umore e di non rovinargli il divertimento. Più che continuare a esortarlo/a perché pulisca "correttamente" i dentini, dovrebbe trattarsi di un gioco divertente, ad esempio su chi fa le smorfie più spiritose o si sciacqua la bocca con più fragore. Certamente dovrete anche spiegargli perché è importante che si spazzoli i dentini: perché si mantengano sani e non facciano male.

*Ringraziamo il dottor Fabrizio Fontanella (primario) e Eva Rösch (assistente dentale) del Servizio di Odontostomatologia dell'Ospedale di Bolzano per il loro contributo al presente testo.*



## Piccole e grandi imprese

Ad ogni pasto la sua digestione. Anche se il cambio di pannolini comporta molto lavoro e nella vostra dotazione per bebè possedete già un vasino, è ancora molto presto per la cosiddetta "educazione alla gestione dei bisognini"! Fortunatamente oggi questa constatazione si è ampiamente diffusa. I bambini possono controllare i loro muscoli sfinteri soltanto con il tempo. Ricordate la "maturità fisica"? Se li si siede ora sul vasino, non capiscono nemmeno cosa ci si aspetta da loro. Un tempo si conoscevano ancora poche nozioni sullo sviluppo corporeo dei bambini ed era semplicemente una regola sociale il fatto che ad un anno, o al più tardi ad un anno e mezzo, i bambini dovevano essere in grado di gestire i loro bisognini. Il controllo degli stimoli per l'evacuazione (trattenere e rilasciare i muscoli sfinteri al momento giusto) è un processo di maturità che insorge e permane in momenti diversi a seconda del/la bambino/a: per alcuni bambini questa capacità si stabilizza appena in età scolare. Impossibile raggiungerla prima in modo forzato.

### **Prima di proporre a vostro/a figlio/a di sedersi sul vasino, dovrete valutare se è già in grado di capire cosa deve fare.**

Ciò potrà avvenire tra il 18° e il 36° mese di vita. Di certo conoscete già la sua espressione in volto, impegnata o assorta, soprattutto prima della grande impresa oppure quando inizia a tirarsi il pannolino, si accovaccia, mostra il sederino o ne parla. Allora potete chiedergli/le se desidera fare la pipì o la cacchina nel vasino o sul WC. Spesso, soprattutto i primogeniti, non riescono a capire a che cosa possa servire il vasino e desiderano imitare gli adulti e utilizzare il WC; a tal proposito esistono in commercio degli appositi riduttori per bambini. E se qualcosa finisce veramente nel vasino o nel WC, il /la bambino/a osserverà dapprima con stupore e poi sarà orgoglioso/a e in genere vorrà essere lodato. Ma ricordate: **il vasino o il WC sono una proposta, nulla di più.** Se vostro/a figlio/a non sa che farsene o non vuole, non c'è nessun problema, che sia il vasino, il WC o il pannolino, la scelta spetta sempre al piccolo. Se ha a disposizione del tempo sufficiente per capire da solo come controllare il proprio corpo, sviluppa una buona consapevolezza corporea e la capacità di "lasciarsi andare" con piacere.

## Sapevate che ...

... orari regolari e un'atmosfera piacevole durante i pasti favoriscono la digestione e danno sicurezza e stabilità ai bambini? Inoltre li aiutano ad imparare le buone maniere a tavola, se ci si comporta di conseguenza.

... oltre ai cibi solidi e ai latticini, i piccoli necessitano di circa quattro tazze o bicchieri pieni di liquidi ripartiti durante l'arco della giornata?

.... molti bambini bevono di gusto le spremute fresche di frutta e verdura, assumendo così le vitamine e sostanze minerali necessarie?

Non abbiate timore di rivolgervi ad esperti per questioni evolutive, alimentari ed educative riguardanti vostro/a figlio/a. Molti dubbi possono essere chiariti nell'ambito di un semplice colloquio.

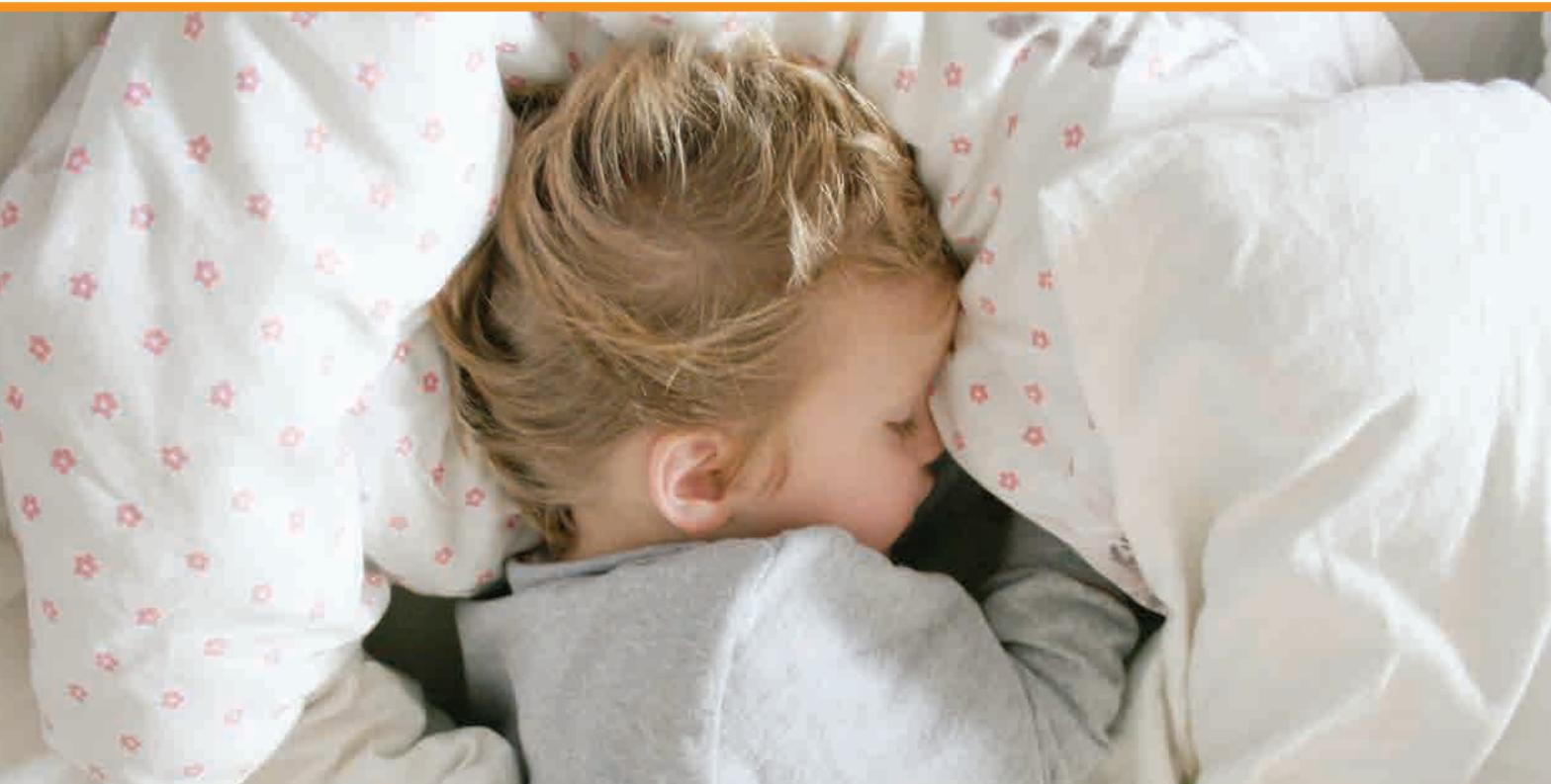
# Ninna nanna ...

## Ora dormo di meno ...

**Non è possibile! Nel cuore della notte, improvvisamente Marco, bell'e sveglio, chiama il suo papà. Quando Luca entra nella sua stanza, Marco è in piedi nel suo lettino con il suo orsacchiotto in mano e vuole giocare. E questo, dopo che il rituale dell'addormentamento non era stato nemmeno così semplice: letto la storia, preso l'acqua, accesa la luce, lasciata aperta la porta, bevuto ancora un po' d'acqua, e poi ancora un ultimo bacino della buona notte. "In realtà ero certo che ora avresti ripreso a dormire tutta la notte, proprio come hai fatto nelle settimane scorse, ma ci sorprendi sempre, vero?"**

In linea di massima, nel secondo anno di vita, la maggior parte dei bambini necessita di dormire di meno rispetto agli ultimi mesi del primo anno. Di giorno, invece, cominciano a dormire nettamente di meno: due ore sono già sufficienti a molti bambini per il riposo pomeridiano e alcuni cominciano a rinunciarci completamente. Ora entrano in gioco molti fattori che possono rendere più difficile addormentarsi o dormire per

tutta la notte. Essi scoprono l'autonomia e si staccano un po' di più dai genitori, il che li rende al contempo insicuri e incute loro la paura dell'abbandono. Essi devono appena imparare gradualmente a trovare la giusta misura tra autonomia e sicurezza. E proprio questa sensazione di sicurezza e protezione è importante per riuscire ad addormentarsi e dormire tutta la notte. Ai genitori spetta ora trovare la giusta misura tra il dare protezione e al contempo accompagnare il/la proprio/a figlio/a nei suoi piccoli progressi verso l'autonomia, anche per dormire. **I bambini che di giorno hanno la possibilità di fare molte cose da soli, osano di più anche nella notte.** Riescono a tranquillizzarsi da soli più facilmente e a continuare a dormire senza l'aiuto di mamma e papà. Più è chiaro il comportamento dei genitori nelle situazioni di separazione (dicendo sempre al piccolo quando se ne vanno, quando tornano), più è facile per il bambino sopportare l'abbandono durante l'addormentamento, perché sanno di potersi fidare dei genitori, che i genitori sono presenti o che ritornano in caso di bisogno. **Una bambola, un peluche, uno straccetto o qualcosa di simile aiuta molti bambini a**



**sentirsi al sicuro e protetti, anche se mamma e papà non sono nelle vicinanze.** Talvolta, ad esempio, se la giornata è stata molto eccitante, può accadere che il piccolo abbia ancora bisogno del contatto stretto con i genitori durante la notte. Se invece vostro/a figlio/a è sveglio nel cuore della notte e desidera giocare, ciò può essere dovuto al suo bisogno di meno ore di sonno. In tal caso può essere utile metterlo a letto più tardi o fargli fare un pisolino pomeridiano più breve. I genitori non potranno determinare la durata del sonno del piccolo, ma l'ora in cui metterlo a letto. In ogni caso un rituale serale rilassante aiuta molto ad addormentarsi e

a dormire tutta la notte, ovvero è sempre bene seguire e mantenere la sequenza delle azioni abituali prima di coricarsi. Inoltre è opportuno evitare caos e rumori poco prima di andare a letto. I genitori possono creare questo momento insieme al/la loro figlio/a: leggendo insieme un libro, cantando una canzoncina o dicendo una preghiera, spegnendo la luce o lasciando accesa una lucetta in camera. Se viene adottato sempre lo stesso rituale, il bambino riuscirà meglio a rilassarsi e ad addormentarsi. Anche se un giorno lo/la metterà a letto un'altra persona a lui/lei familiare, anch'essa dovrà rispettare questo rituale.

## INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

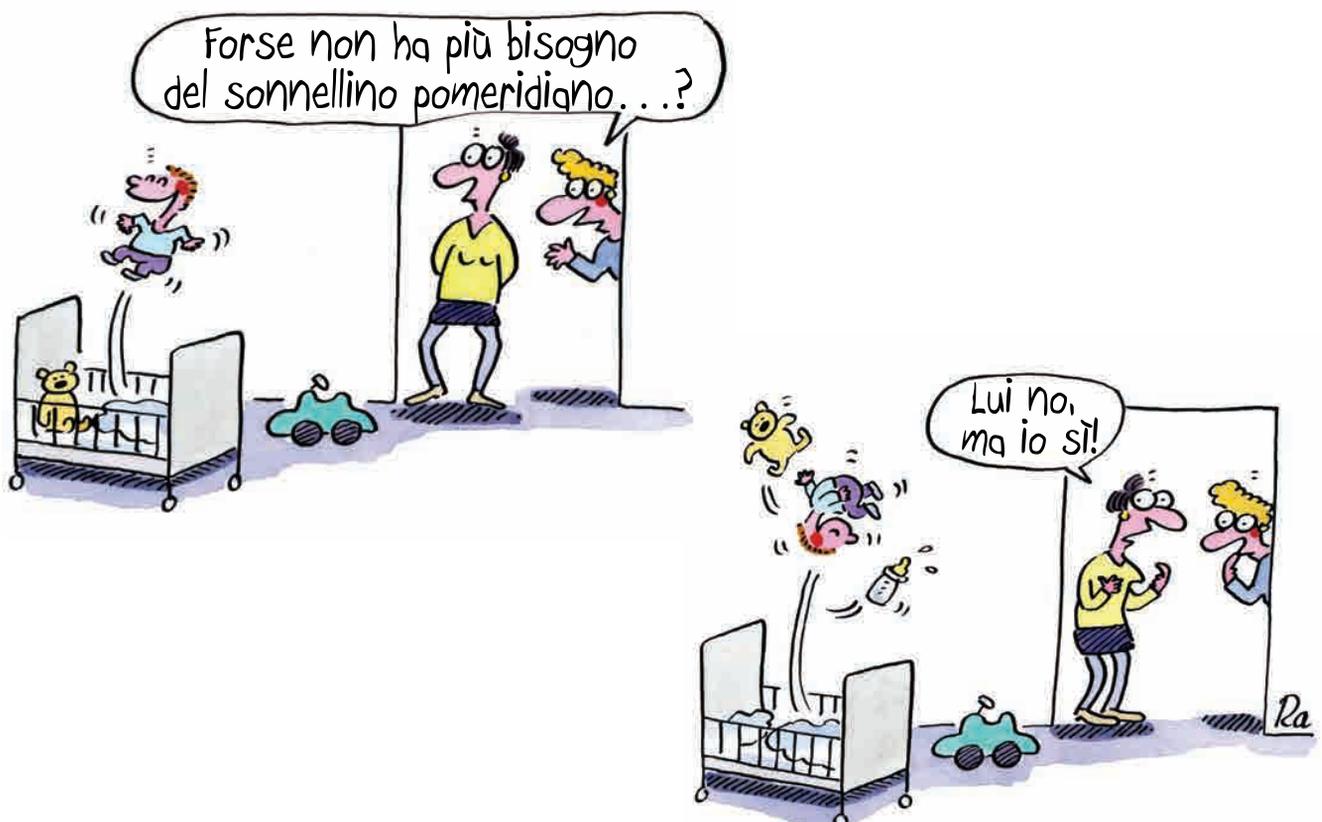
- A causa delle nuove capacità che vostro/a figlio/a apprende durante la giornata, potranno insorgere dei problemi frequenti per addormentarsi e dormire tutta la notte. Andare a dormire significa per i piccoli separarsi dai genitori. Ora i genitori hanno un'ulteriore occasione per rafforzare il legame con il/la loro figlio/a, recandosi da lui/lei, consolandolo/a e accarezzandolo/a quando si sveglia, chiama o piange. In questo modo il piccolo capisce che quando ha paura nel buio e chiama o piange, arriverà sicuramente qualcuno a lui caro che lo consolerà. Poi mamma e papà se ne torneranno via, ma lei/lui potrà essere certa/o di non essere da sola/o nella notte."
- Anche in questo caso si tratta di dimostrare al piccolo che lo si capisce e lo si prende sul serio: "Ti sei svegliato e hai paura del buio?". Poi i genitori spiegheranno nel modo, a loro avviso, più idoneo e diranno ad esempio: "Di notte sono stanco e non voglio giocare, lo facciamo domani mattina, ora cerca di riaddormentarti."
- Un peluche, uno straccetto o qualcosa di simile possono aiutare il piccolo a sentirsi più sicuro. Probabilmente vorrà portarselo con sé ovunque e non potrà essere lavato, perché l'odore familiare gli è molto importante. Di tanto in tanto il peluche, la bambola o lo straccetto potranno essere disinfettati eventualmente nell'asciugatrice o riposti per una notte intera in freezer per evitare di eliminare l'odore.
- Per alcuni genitori è difficile comunicare al/la proprio/a figlio/a che è decisamente ora di dormire. Vi possono essere svariate cause. Tali tensioni possono essere percepite dal piccolo e rendere più difficile la separazione.
- A quest'età è possibile inoltre che i bambini abbiano scoperto un nuovo gioco: "Se li chiamo, i miei genitori accorrono, anche di notte, fantastico!" In questi casi spesso è difficile per la mamma e il papà capire se il/la proprio/a figlio/a ha veramente paura e cerca protezione oppure se gioca.
- È facile constatare se vostro/a figlio/a dorme a sufficienza: se di giorno è felice e gioca con interesse, significa che dorme a sufficienza. In caso contrario, diventa fastidioso, non ha voglia di giocare e, di tanto in tanto, si addormenta senza volerlo.



## Dopo pranzo un po' di calma ...

Ma non si stancano mai?? Ora vi ritroverete spesso a chiedervelo, alzando gli occhi al cielo. A quest'età i bambini dispongono di talmente tanta energia irrefrenabile da spingere persino gli adulti più calmi e rilassati ai limiti della sopportazione, dopo un'intera giornata passata con i piccoli vulcani in continua eruzione. Spesso il riposino pomeridiano è l'unica occasione tanto agognata per ritrovare un po' di pace. E se dura però soltanto una mezz'oretta o salta completamente? Concedete a voi e a vostro/a figlio/a almeno una "pausa". Se ciò avviene, come prima di coricarsi la sera, in base ad un rituale sempre uguale, vostro/a figlio/a lo accetterà con piacere. Del resto, conoscete già i segnali della sua stanchezza: alcuni ciucciano la copertina, altri si tirano l'orecchio o si toccano i capelli, alcuni iniziano a lamentarsi. Se, ciononostante, non vuole o

non riesce a dormire, ponetelo/a comunque nel lettino o nel suo angolino di giochi, dove potrà intrattenersi da solo/a, ad esempio con un libro illustrato, magari dopo avergli/le cantato una canzoncina. Se siete più stanchi/e di vostro/a figlio/a, adagiatevi sul divano e spiegategli/le che volete riposarvi. Forse vorrà coricarsi un po' insieme a voi? Per la vostra "pausa relax" potete preparare al piccolo un gioco entusiasmante: ad esempio, una vecchia borsa o una "scatola magica" con vari tesori interessanti e non pericolosi. Mentre vi metterete comodi/e sul materasso e direte "Ora la mamma/il papà ha bisogno di una pausa!", vostro/a figlio/a inizierà già ad intrattenersi con i suoi piccoli tesori. Eventualmente potrete anche chiudere la porta della stanza in cui vi trovate con il piccolo e controllare che non vi siano rischi (vedi ad esempio il capitolo sulla sicurezza contenuto nella presente Lettera). A questo punto non preoccupatevi se vi addormentate per un po'.



## “Terrore nel sonno” o un brutto sogno?

Talvolta i bambini si svegliano nel cuore della notte e sono molto confusi. Il cosiddetto “terrore nel sonno” o pavor nocturnus insorge in genere nella prima metà della notte, circa una, due o tre ore dopo essere andati a letto. Il piccolo si trova in uno stato confusionale, spesso ha gli occhi aperti, ha paura o è irritato, suda molto e respira con affanno. Può capitare che non riconosca i genitori e non lo si riesca a tranquillizzare. In questi casi si consiglia di mantenere la calma, spesso l’“apparizione” sparisce all’improvviso così com’è insorta: il piccolo si

stanca e si riaddormenta sereno. Più tardi non si ricorderà di nulla. Il terrore nel sonno può verificarsi più di frequente nel quarto e quinto anno d’età; in genere dopo il settimo anno d’età sparisce da solo. Gli incubi invece insorgono perlopiù nella seconda metà della notte. Il piccolo è sveglio e timoroso, ma non disorientato. Chiama i genitori e cerca un conforto che ora è ben disposto ad accettare, si tranquillizza, a volte più rapidamente, altre meno, e si riaddormenta. Nemmeno in questo caso occorre preoccuparsi se gli incubi insorgono di tanto in tanto. Rivolgetevi ad un esperto soltanto se i bambini hanno incubi una volta alla settimana o più spesso e manifestano paure e preoccupazioni anche di giorno.

## Sapevate che ...

... il 50% dei bambini impara da solo a dormire tutta la notte nel corso del secondo anno di vita?

... i bambini vivono tutto come una realtà, anche i sogni. Per questo motivo descrivono raramente i bei sogni, perché ritengono che i genitori ne siano comunque al corrente. Gli incubi li accompagnano più a lungo. Talvolta al mattino cercano ancora animali od oggetti che hanno incontrato in sogno.



Proposta di lettura:

**Filastrocche della buonanotte**, di Luciana Martini, Giunti Kids  
Una raccolta di deliziose filastrocche per i più piccini, per salutare il sonno che viene, per farsi cullare con tenerezza, per fare bei sogni tranquilli.

# Fratellini e sorelline

## Aumenta la famiglia

È probabile che in questo periodo stiate pensando che sia il momento opportuno per aumentare la famiglia, perché vostro/a figlio/a adora stare insieme ad altri bambini. La differenza d'età non è così grande, i fratellini e le sorelline potranno giocare presto insieme e persino tutte le cose da bebè sono già pronte e non devono essere ripescate con nostalgia. D'altro canto, invece, il vostro "figlio unico" è ancora piuttosto impegnativo, pur concedendovi qualche libertà di cui fruite con entusiasmo. E come si gestirà la gelosia del/la primogenito/a? Una distanza di più anni è tollerata meglio? **In realtà non esiste una differenza d'età "ideale" tra fratelli e sorelle, ogni fase ha i suoi pro e contro.** Per questo motivo, la soluzione migliore consiste nel decidere la differenza di età che più si addice alla vostra situazione attuale e ai vostri piani futuri. Può darsi anche che da tempo abbiate creato delle situazioni, pianificate o meno, e il nuovo bebè sia già in arrivo. I genitori che optano per un/a secondo/a

figlio/a hanno un grande vantaggio: sanno che cosa li aspetta. Hanno fatto abbastanza esperienza per potersi valutare concretamente, in veste di madre, padre e anche come coppia di genitori. Il/La primogenito/a dovrà essere preparato/a all'arrivo del fratellino o della sorellina, ma c'è ancora tempo: **per un bambino così piccolo è impossibile pensare ai nove mesi futuri.** Quando la pancia si fa rotonda potrebbe essere il momento buono per raccontare a vostro/a figlio/a che là dentro si nasconde un bebè che sta crescendo. Ora, per questo motivo, dovrà prestare più attenzione e non potrà più gettarvisi addosso con foga, ma potrà anche percepire con le sue manine come il bebè sgambetta nella pancia della mamma. In ogni caso è importante che il piccolo sia informato della nascita di un fratellino/una sorellina dai propri genitori. Se i genitori ne parlano già con nonni o amici, è meglio comunicarlo anche al piccolo in modo che venga a conoscenza della "novità" da loro e non da terzi. Sottolineando che ci vorrà ancora molto tempo finché il bebè verrà al mondo, fino a quando sarà terminato l'asilo



in estate, fino a quando farà molto freddo ... E quando vede un altro bebè, potrete dirgli/le che presto arriverà anche il “vostro” bebè. I cambiamenti che riguardano il/la primogenito/a dovranno essere introdotti con sensibilità e ad un intervallo temporale sufficiente dalla nascita del fratellino o della sorellina: ad esempio la fine dell’allattamento o il trasferimento dal vostro letto in un suo letto oppure il passaggio dal suo lettino ad un letto più grande. Anche se pianificate un’assistenza in un asilo nido, a cura di una “Tagesmutter” o temporaneamente in una microstruttura per la prima infanzia,

non dovrete cominciare subito prima o subito dopo la nascita. Si tratta di cambiamenti significativi e se coincidono con l’arrivo del bebè, il/la bambino/a può pensare di essere messo/a da parte o persino allontanato/a. Può sentirsi spodestato/a e vivere il fratellino o la sorellina come un disturbo della propria quiete. Se coinvolgete vostro/a figlio/a nella dolce attesa e nei preparativi, capirà che avrà qualcosa in più: la sua piccola sorellina o il suo piccolo fratellino.

*Per ulteriori informazioni e spunti sull’argomento, si rimanda alle Lettere ai genitori 1, 2 e 3.*

## Gemelli e trigemini

I genitori di bambini gemelli e trigemini vivono perlopiù le stesse cose degli altri genitori, soltanto duplicate o triplicate! In ogni caso avere gemelli e trigemini significa tanto: tanto più lavoro all’inizio, tanta gioia, tanto riconoscimento, tanti nervi saldi ... Siano essi mono o eterozigoti, i gemelli e i trigemini, fin dal loro primo mese di vita, non sono soli ma formano un vero e proprio duetto o terzetto. Trascorrono più tempo fra loro che con qualsiasi altra persona, creando un legame in genere molto stretto. Giocano e mangiano assieme, si consolano a vicenda, si sostengono reciprocamente ... Tuttavia, proprio per questo motivo, apprezzeranno il momento in cui la mamma e il papà, di tanto in tanto, potranno dedicarsi completamente ad uno solo, intraprendendo qualcosa soltanto con lui. Quando la mamma o il papà si arrabbiano o li rimproverano, spesso i gemelli e i trigemini ne risentono meno rispetto ai figli unici, perché comunque hanno ancora il/

la proprio/a fratellino/sorellina accanto. È piacevole per i gemelli, ma non proprio semplice per i genitori. In alcuni casi di gemelli e trigemini, uno dei bambini emerge un po’ rispetto agli altri. Fintanto che l’altro sta bene, ciò non è grave. Se tuttavia è evidente che uno ne soffre e non si difende, i genitori dovrebbero dargli forza ed incoraggiarlo. Affinché ciascuno dei bambini possa svilupparsi secondo le proprie esigenze e sentirsi preso sul serio come individuo, si consiglia di considerare i bambini coetanei e simili sotto molti aspetti, come personalità indipendenti, dotate di un proprio ritmo evolutivo, di proprie doti e caratteristiche. Tale differenza dovrebbe essere assecondata, ad esempio facendo indossare loro anche abiti diversi. I frequenti confronti possono risultare spiacevoli per i bambini, soprattutto se uno è un po’ meno abile o estroverso. Ognuno ha i propri punti di forza e desidera ottenere riconoscimento per le proprie prestazioni!



# Essere genitori - essere una coppia

## Un sereno rapporto di coppia

Giorgio legge ad alta voce un annuncio sul giornale: “Nozze d’oro, sette figli, 20 nipoti e 10 pronipoti’ ... credi che ci riusciremo anche noi?” “Nozze d’oro, sono cinquant’anni, è un periodo davvero lungo!” Elisa riflette: “Hm, se cucinerai più spesso, sarò disposta a pensarci su ...” “Ok, nessun problema, ma così tanti figli e nipoti! Dovremo impegnarci per bene ...”

Per la maggior parte delle persone, avere un rapporto sereno di coppia è il più grande desiderio della loro vita: un rapporto fatto di rispetto e amore reciproco, di tenerezze e fedeltà. Ma qual è l’ingrediente indispensabile per un rapporto di successo nel lungo termine? E che sia sempre sereno, anche quando talvolta risulta un po’ faticoso, ad esempio per la presenza di uno o più figli/e?

Gestire un rapporto felice è impegnativo. Il fatto di proseguire per anni in modo soddisfacente e felice dipende in buona parte da come la coppia riesce ad affrontare i cambiamenti, uscendone più matura. Paradossalmente, ad esempio, l’attrazione fisica, l’intelligenza, l’età, il reddito, la formazione o l’intensità dell’innamoramento all’inizio del rapporto, non influiscono molto sul suo decorso. È molto più importante che la coppia abbia un buon dialogo, che riesca a risolvere insieme i problemi di tutti i giorni e che riesca a superare lo stress quotidiano con efficienza.

**A tal proposito, una questione importante, soprattutto nei primi anni di vita dei/delle figli/e, rimane quella della suddivisione dei compiti all’interno della famiglia.** È stato dimostrato che, di frequente, possono insorgere delle tensioni laddove una coppia non riesca ad accordarsi su una ripartizione dei compiti che tenga conto delle esigenze di entrambi. Non è così semplice e spesso le condizioni sociali lo rendono ancor



più difficile. D'altro canto, sono soprattutto le coppie in cui entrambi sono soddisfatti della ripartizione dei propri ruoli e apprezzano il lavoro dell'altro/a a vivere un rapporto sereno. Se, ad esempio, uno dei due accetta con piacere di occuparsi per un determinato periodo dei figli e di buona parte dei lavori domestici e l'altro/a si dedica al lavoro professionale, la soddisfazione della coppia sarà probabilmente molto elevata. Ciò vale, per analogia, se entrambi esercitano con piacere la propria professione e si ripartiscono i compiti di accudire i figli e gestire la casa.

Il **modo** in cui le coppie dialogano può essere molto vario e contribuisce notevolmente alla soddisfazione o all'insoddisfazione all'interno della coppia. Alcune coppie riescono, nella maggior parte delle situazioni, ad essere attenti e affettuosi l'uno nei confronti dell'altro, a dimostrarsi reciproca empatia. Sono spesso concordi, cercano di giungere ad un accordo e di riconciliarsi. Di tanto in tanto anche l'umorismo, per cambiare semplicemente tema, può contribuire a creare un'atmosfera positiva. Altre coppie si scambiano spesso

delle osservazioni di rimprovero o rifiuto. Concedono poco tempo al proprio rapporto di coppia o evitano di dialogare. Questo tipo di comportamento può portare invece a continue discussioni e litigi.

*Sapere che l'amore non può mai essere ideale è forse il presupposto più importante per una lunga vita insieme [...].*

Rivista Geo, luglio 2010, pag. 83

## INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

### Meno stress ...

La gestione dello stress riveste un ruolo fondamentale nei rapporti: esistono molte coppie che hanno un buon dialogo e riescono a risolvere bene i problemi. Ma in situazioni di stress spesso ciò non funziona sempre. I seguenti suggerimenti possono aiutarvi a ridurre lo stress:

- Buona parte dello stress di tutti i giorni può essere ridotta attraverso un'efficiente organizzazione e pianificazione della vita quotidiana familiare. A tal proposito può essere utile anche il modulo per la famiglia contenuto nella 3a Lettera ai genitori o un calendario della famiglia, su cui annotare tutti gli appuntamenti dei singoli componenti familiari.
- Anche tenere sotto controllo l'aspetto finanziario può aiutare a ridurre lo stress. Ad esempio è utile compilare un registro per il bilancio familiare, riportando tutte le entrate e le uscite e verificando la provenienza e la destinazione del denaro. Presso la Caritas e il Centro Consumatori sono disponibili degli appositi libretti contabili. Inoltre esiste in Internet un registro contabile in cui è possibile riportare in modo gratuito, semplice e anonimo i dati pertinenti che verranno successivamente elaborati.  
*Si rimanda all'elenco degli indirizzi.*
- Inoltre lo stress può essere ridotto riflettendo insieme sugli obiettivi personali, familiari e professionali di entrambi i partner e su ciò che può essere concordato in termini di tempo.

- È utile se entrambi i partner si ritagliano dei momenti, ciascuno per sé o anche per la coppia, in cui dedicare del tempo a se stessi o l'un altro/a, consentendo una "ricarica delle batterie".
- In veste di coppia può essere costruttivo, ad esempio, ritagliarsi consapevolmente del tempo la sera per l'un/l'altra, quando i bambini sono a letto e creare una piacevole atmosfera, guardando insieme un film o una partita di calcio, facendo un bagno insieme, invitando gli amici ad una chiacchierata o ad un gioco di società, ordinando una pizza a casa ... Per rafforzare il rapporto di coppia giova inoltre intraprendere insieme, di tanto in tanto, qualcosa di nuovo e di divertente. Eventualmente si può richiedere l'aiuto di un familiare che accudisca il piccolo.
- Può essere importante imparare a gestire con efficienza le incombenze d'ogni giorno, percependo e gestendo in modo realistico tali esigenze. Una risoluzione positiva delle sfide consente di riconoscere l'efficacia delle proprie azioni, rafforzando se stessi.
- Il miglior rimedio contro l'affievolirsi dell'amore in un rapporto è il sostegno reciproco: quando uomini e donne percepiscono che il proprio partner si interessa a loro ovvero si impegna concretamente a sollevarli, entrambi stanno decisamente meglio.

## Corsi per genitori

In Alto Adige alcune organizzazioni propongono dei corsi per genitori che offrono a madri, padri ed educatori/educatrici un contesto favorevole in cui informarsi e scambiarsi opinioni sull'educazione. Frequentare uno di questi corsi può trasmettere maggior sicurezza e consapevolezza di sé nel rapporto con i/le figli/e e contribuire

ad alleggerire la vita familiare di tutti i giorni, migliorando la convivenza. Nei corsi "Genitori forti – Bambini forti®", e "Genitori in Forma", ad esempio, gli insegnanti forniscono i fondamenti principali dell'educazione: regole di comunicazione, possibilità di risoluzione dei conflitti, e tanto altro. Vengono rese più vivibili le situazioni quotidiane ed individuate delle soluzioni in collaborazione con altre coppie di genitori (si rimanda all'elenco degli indirizzi).



## INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

- Talvolta anche le proprie aspettative nei confronti del rapporto di coppia o nei confronti del/la partner possono contrastare la felicità: spesso le aspettative sono molto elevate, talvolta anche irrealistiche e difficili da raggiungere per l'altro/a.
- Nel rapporto di coppia accade che spesso i partner abbiano percorsi di crescita diversi e non si riconoscono più. Per questo motivo è importante una visione realistica delle proprie aspettative nella relazione ed essere in grado di recepire ed accettare i cambiamenti del proprio partner.
- Formare o modificare il/la partner in base alle proprie idee può sembrare allettante. Occorre discutere su comportamenti o caratteristiche del/la partner che possono infastidire particolarmente e che sono difficilmente tollerabili, e manifestare il proprio desiderio di cambiamento. Ciò che, invece, non può essere modificato deve essere accettato fino ad un determinato livello. Grazie a questo atteggiamento, il cambiamento risulta possibile e più facile, perché non sussistono pressioni che non si è in grado di gestire o contro cui ci si ribella.
- Avere un sereno rapporto di coppia significa anche trovare sempre un equilibrio tra desideri e compromessi.



## Come dirlo meglio?

Parlare di se stessi, esprimere chiaramente i propri sentimenti, i propri desideri e le proprie esigenze cela una grande opportunità: il/la partner viene a conoscenza di come ci si sente in quel momento e perché si ha un determinato problema. Ciò non significa che ogni desiderio debba essere subito esaudito, ma sussistono più possibilità e meno malintesi.

### Espressioni da evitare ...



Tu non riordini mai le tue cose in salotto.

Qualcuno dovrebbe occuparsi dei bambini!

### Espressioni da preferire ...

Mi infastidisce vedere le cose gettate qua e là in salotto. Ti prego, cerca di riporre via ciò che non ti serve più.

Oggi ho avuto una giornata faticosa, puoi occuparti tu dei bambini per favore?



Esporre le critiche: se qualcosa non è riuscito come si deve, è importante dire concretamente ciò che può infastidire e riferirsi soltanto all'aspetto critico in questione.

### Espressioni da evitare ...



Perché tu non riesci mai a ricordarti qualcosa? Te l'ho detto mille volte di fare benzina, ma non serve a nulla.

Non mantieni mai ciò che prometti!

### Espressioni da preferire ...

L'auto è a secco. Mi irrita il fatto che tu non abbia fatto benzina.

Mi avevi promesso di spolverare. Mi irrita il fatto che tu non l'abbia fatto.



I riscontri positivi dovrebbero essere forniti molto più di frequente rispetto a quelli negativi: per molti è più facile criticare il/la partner che dire qualcosa di gentile. Per un sereno rapporto di coppia è importante non dare nulla per scontato, bensì mostrare riconoscimento e apprezzamento anche per i gesti quotidiani. Ad esempio, per "aver cucinato", per l'ascolto, per ciò che fa bene al/alla partner e per ciò che rende felici ... o semplicemente per il fatto che il/la partner è al proprio fianco.

## Non è facile saper ascoltare con attenzione ...

“Sei importante per me. Mi interessa quello che dici”. Perché il/la partner abbia questa sensazione, sarebbe meglio posare il giornale, spegnere la televisione, mandare i bambini nella loro camera. Se la situazione non è proprio la più favorevole, si può posticipare il dialogo ad un altro momento, ad esempio alla sera successiva, quando sarà possibile parlarne in tutta tranquillità. In tal caso, però, l'appuntamento dovrà essere rispettato sul serio.

→ Si tratta di capire veramente ciò che il/la partner desidera comunicare. A tal proposito si può riepilogare brevemente quanto detto ed eventualmente chiedere: “Ho capito bene? Vorresti ...”. In questo modo è evidente che l'interlocutore/interlocutrice si interessa sul serio a quanto espresso, ottiene ulteriori informazioni, ed è

possibile chiarire subito eventuali fraintendimenti.

→ **Anche se ci si conosce già molto bene, spesso è meglio richiedere invece che “presumere”, soprattutto perché nessuno è in grado di leggere i pensieri. Le persone cambiano e si sviluppano nel corso degli anni. Ciò può mantenere il rapporto di coppia giovane e interessante.**

→ Un buon interlocutore o una buona interlocutrice si contraddistingue per il fatto che, in un primo momento, pone in secondo piano i propri interessi e dà il tempo all'altro/a di illustrare la situazione o il problema. Così facendo, può già cambiare il proprio punto di vista; alcune cose si distinguono o risultano più chiare. **Non si tratta dunque di proporre immediatamente una soluzione o avere pronto un piano definitivo d'azione, perché, in un primo momento, il/la partner desidera soltanto essere compreso/a.**

## Momo

Quello che la piccola Momo sapeva fare era ascoltare. Non è niente di straordinario, dirà più di un lettore, chiunque sa ascoltare. Ebbene, è un errore. Ben poche persone sanno veramente ascoltare. Come sapeva ascoltare Momo era una maniera assolutamente unica. Momo sapeva ascoltare in tal modo che ai tonti, di botto, si affacciavano alla mente idee molto intelligenti. Non perché dicesse o domandasse qualche cosa atta a portare gli altri verso quelle idee, no; lei stava soltanto lì e ascoltava con grande attenzione e vivo interesse. Mentre teneva i suoi vividi grandi occhi scuri sull'altro, l'altro sentiva con sorpresa emergere pensieri – riposti dove e quando? – che mai aveva sospettato di possedere. Lei sapeva ascoltare così bene che i disorientati o gli indecisi capivano all'improvviso quello che volevano. Oppure i pavidi si sentivano, ad un tratto, liberi e pieni di coraggio. Gli infelici e i depressi diventavano fiduciosi e allegri. E se qualcuno credeva che la sua vita fosse sbagliata e insignificante, se credeva di essere soltanto una nullità fra milioni di persone, uno che non conta e che può essere sostituito - come si fa con una brocca rotta - e andava lì e raccontava le proprie angustie alla piccola Momo, ecco che, in modo inspiegabile e, mentre parlava, gli si chiariva l'errore; perché lui, proprio lui, così com'era, era unico al mondo, quindi, per la sua peculiare maniera di essere, individuo importantissimo per il mondo“. Così sapeva ascoltare Momo!

*Estratto da: Michael Ende: Momo. Editore Longanesi, 1984*



## Nessuna chance!

Alcuni tipi di espressioni, le cosiddette frasi killer, possono impedire una buona conversazione. Impossibile controbatterle! "Non mantieni **mai** ciò che hai promesso!" "Mi lasci **sempre** in asso." "Non apprezzi ciò che faccio!" "Pensi **sempre** e solo a te!" "Non si fa!" "Ciò che penso lo sai, ma puoi fare quello che vuoi!" "Puoi provarci tranquillamente, ma non venire poi a lamentarti!" "Non è necessario che io venga considerato!" "Abbiamo fatto sempre così!" **Ove possibile, sarebbe meglio evitare simili affermazioni.** Se le si sente, è bene ricordarsi che si tratta di frasi che impediscono un buon dialogo ed eventualmente chiedere: "Qual è ora il tuo problema in concreto? Cosa è successo?"

*Presta attenzione ai lati positivi di tuo figlio, di te stesso, del tuo partner, di tua suocera, dei tuoi vicini, colleghi di lavoro, anche se talvolta devi cercarli a lungo, con una lente d'ingrandimento ...*

Paula Honkanen-Schoberth

## Momenti di coppia – ci vogliono umorismo e creatività

Un motivo profondo di crisi in un rapporto di coppia può riguardare anche l'aspetto della sessualità, mutatasi probabilmente a seguito dell'arrivo di un terzo individuo. Talvolta sono necessarie delle rinunce e delle restrizioni, tuttavia non sempre ben accette. Oppure non sussiste più lo stesso bisogno di stare insieme sotto questo punto di vista. E la sera quando giacete stanchi/stanche a letto con il/la vostro/a partner e vi scambiate le coccole, non siete mai sicuri/e di non essere disturbati/e dal/la bambino/a che piange, che vuole ancora qualcosa ecc.. Perché allora non riderci su? Oppure trovare del tempo in cui non siete disturbati? Passerà anche questo periodo, e, nonostante tutto, esistono molte possibilità e occasioni per dimostrare il proprio reciproco affetto ...



*Pian piano ho dovuto accettare che non ero l'unico ad avere il diritto di cambiare o a sentirne il bisogno: anche gli altri potevano cambiare senza permesso, senza alcun preavviso.*

Jorge Bucay in: Raccontami, Rizzoli Editore 2005

# Un aiuto per la famiglia

## Nonna e nonno, Tagesmutter, microstruttura per l'infanzia o asilo nido?

Angela racconta alla sua amica Sabrina: “Ieri ho portato Emma per la prima volta dalla Tagesmutter. Ci ha mostrato il suo appartamento e ci ha spiegato un po’ come si svolge il tutto. Abbiamo conosciuto anche altri due bambini che giocavano tranquillamente insieme. Mi sarebbe piaciuto rimanere lì!” “E ora come procedete?” chiede Sabrina. “Le prime volte io e Mario staremo con Emma dalla Tagesmutter affinché familiarizzi con l’ambiente. Dopodiché rimarrà lì regolarmente tutte le mattine. Ho una buona sensazione, credo che Emma si troverà bene.”

Nel secondo anno di vita i bambini imparano moltissimo e necessitano di un ambiente che stimoli anche

il loro sviluppo psico-fisico. Quando entrambi i genitori o un genitore single lavorano, è importante che durante il giorno il/la bambino/a abbia contatto con una o più persone di fiducia, si trovi con delle persone e in un ambiente di cui ha bisogno per il proprio sviluppo: i nonni, una Tagesmutter o un Tagesvater, una microstruttura per la prima infanzia o un asilo nido. Ciascuna famiglia deciderà in base alla propria situazione personale e alle proprie possibilità, chi assisterà il bebè e per quante ore alla settimana. Anche nelle microstrutture i bambini richiedono e scelgono (!) una persona di cui possano fidarsi maggiormente e molte altre persone di riferimento e fiducia che siano presenti, che li capiscano e li aiutino quando ne hanno bisogno. Si tratta di avere delle persone che li accompagnino e li sostengano, di avere stimoli e tranquillità, opportunità di gioco all’aperto e a casa nonché un ambiente sicuro.



Per i bambini è un grande cambiamento essere accuditi da persone che non conoscono ancora così bene. Attraverso un periodo d'inserimento graduale, più o meno lungo, questo passaggio può riuscire senza grossi problemi: **tutti i bambini traggono vantaggio da un periodo d'inserimento ben strutturato e accompagnato dai genitori. Essi apprendono che possono fidarsi dei loro genitori e che il rapporto instaurato con loro permane, anche se vi è una separazione temporanea.** Questa consapevolezza è il presupposto affinché i bambini possano scoprire il mondo in un ambiente nuovo, con altre persone di riferimento

rispetto ai genitori, e sviluppare le capacità future. Un graduale inserimento consentirà ai piccoli di familiarizzare con la nuova persona di riferimento e il nuovo ambiente e di imparare a trovarvisi a proprio agio. Talvolta, inizialmente, la separazione non è del tutto semplice nemmeno per i genitori. Durante il periodo d'inserimento, anche loro potranno conoscere il nuovo ambiente e le future persone di riferimento dei loro figli, acquisendo fiducia. **La soddisfazione di mamma e papà nei confronti della soluzione trovata è fondamentale: se sanno che i loro figli sono ben accolti, anche i piccoli staranno bene.**

## INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

per il "periodo d'inserimento"

**Se saranno i nonni ad accudire il piccolo, sarà necessario parlarne con loro in tempo utile. Chiarire le questioni principali con sincerità e disponibilità al compromesso aiuterà ad evitare future incomprensioni.**

Quanto tempo trascorrerà il piccolo con i nonni? Dove lo accudiranno? Spetta anche ai nonni un compenso per l'assistenza? Quali sono le aspettative dei genitori nei confronti dei nonni e viceversa?

Se vostro/a figlio/a sarà accudito/a da una Tagesmutter, in una microstruttura per l'infanzia o in un asilo nido, può darsi che la permanenza rappresenti la prima esperienza di separazione per lui/lei. Affinché riesca bene, dovranno essere soddisfatti alcuni presupposti:

### PREPARAZIONE

- **È utile riflettere quanto prima su quale possibilità di assistenza scegliere e quale sia quella più adatta alla propria famiglia. Nella maggior parte dei casi è necessario prenotarsi molto prima presso la struttura prescelta.**
- È importante per i genitori e per i bambini conoscere con calma la Tagesmutter o la struttura. Può darsi che vi sia anche la possibilità di un pre-colloquio o di una serata informativa per genitori.
- **Si consiglia di calcolare un periodo d'inserimento che copra più settimane e di iniziarlo in tempo utile prima del rientro al lavoro.**
- Lo svolgimento dell'inserimento dovrà essere concordato con la Tagesmutter, il Tagesvater o gli assistenti e gli educatori della struttura.

### INSERIMENTO

- L'inizio dovrebbe essere il più possibile graduale e prevedere più settimane. Nei primi giorni la mamma o il papà dovrebbero fungere "da supporto in caso di necessità". In loro presenza il/la bambino/a potrà giocare con gli altri bambini ed educatori/educatrici, più tardi farsi cambiare il pannolino e nutrirsi, farsi mettere a letto dall'assistente o farsi prendere in braccio e consolare in caso di situazioni di stress. In questo modo

il/la bambino/a acquista sicurezza nei confronti dell'educatrice/educatore e degli altri bambini del gruppo. Queste prime esperienze segneranno i rapporti.

- Se è garantito tutto ciò, la mamma o il papà potranno abbandonare i locali per intervalli di tempo più o meno lunghi ed allontanarsi, infine, anche per una o due ore. In ogni caso non dovranno lasciare la stanza segretamente, per non deludere la fiducia del/la bambino/a. Meglio se il congedo avviene nel momento in cui il/la bambino/a si trova in una piacevole situazione di gioco.
- Può essere utile anche lasciare un oggetto familiare, ad esempio una giacca o uno scialle. Una volta che vostro/a figlio/a si sarà abituato/a e avrà accettato l'assistente, potrete andar via per più tempo. Tuttavia dovrete continuare ad essere raggiungibili telefonicamente.
- Anche se talvolta riesce difficile: la miglior cosa è un congedo breve facendogli/le capire che lo/a lasciate in un luogo sicuro senza rimorsi di coscienza.
- Pianti o proteste durante il congedo sono perlopiù difficoltà dovute al cambiamento e potranno insorgere anche dopo un accurato inserimento. Se vostro/a figlio/a riesce a tranquillizzarsi dopo qualche minuto e a farsi consolare dall'assistente, non è così grave. In caso contrario sarà necessario prolungare il periodo d'inserimento.
- **Inoltre è importante tornare puntuali. Al momento del ritiro occorrerà pianificare un po' di tempo affinché il/la bambino/a possa finire il gioco e congedarsi senza fretta.**

### A CASA

- Di frequente la prima ora dopo la permanenza fuori casa è una "fase eccezionale". Analogamente come accade a noi dopo il lavoro, i piccoli possono essere eccitati, stanchi o particolarmente bisognosi di attenzioni. In questa fase dovrete ritagliarvi consapevolmente del tempo per loro.
- **All'inizio di queste forme di assistenza esterna il resto della vita familiare dovrebbe procedere possibilmente secondo i consueti ritmi. Nel pomeriggio e alla sera il/la bambino/a necessita di un lasso di tempo sufficiente da trascorrere nell'ambiente familiare e con le persone a lui familiari.**



## La nuova collega



## Come viene accudito/a mio/a figlio/a?

- Più piccoli sono i bambini, più tempo e maggiore assistenza necessitano e, di conseguenza, più piccolo dovrebbe essere il gruppo in cui vengono inseriti.
- **Tra i genitori e la Tagesmutter o gli educatori/le educatrici dovrebbe crearsi un'atmosfera di fiducia in cui siano percepiti, discussi e chiariti i sentimenti, le aspettative e le paure.**
- L'inserimento dovrebbe avvenire in base al ritmo del/la bambino/a con l'accompagnamento di un genitore.
- Il/La bambino/a necessita di una persona di riferimento di fiducia, affidabile e disponibile al dialogo, in grado di percepire e prendere sul serio le sue esigenze e i suoi interessi.  
In linea di massima dovrebbe esserci una buona atmosfera, rilassata e serena in cui i bambini possano percepire un senso di appartenenza, sicurezza e protezione. Dovrebbero essere rispettati e accettati, sia dagli educatori/dalle educatrici che dagli altri bambini.
- Dovrebbero essere stimolate l'autonomia e l'auto-consolazione dei bambini.
- La giornata dovrebbe essere organizzata in modo tale che vi sia un rapporto adeguato tra gioco libero e occupazione, dovrebbero essere proposte svariate esperienze che coinvolgono tutti i cinque sensi e il movimento, con attività praticate sia all'aperto che al chiuso.
- **L'alimentazione dovrebbe essere sana ed equilibrata.**

- Altri aspetti importanti sono: un buon allestimento dei locali interni ed esterni, con attrezzi e materiali nonché
- molto spazio per il movimento dei bambini, pulizia, igiene, prevenzione degli infortuni (ad es. attrezzi e giocattoli non pericolosi).
- Una buona formazione del personale e molta esperienza professionale, frequenti corsi di aggiornamento, competenza settoriale e doti personali.

## Speriamo tutto bene ...

Se, nonostante un inserimento lungo e graduale, vostro/a figlio/a manifesta ancora notevoli difficoltà nella separazione, può essere utile farsi un'introspezione. Come state quando vi separate da vostro/a figlio/a per un determinato periodo? Vi è difficile per svariati motivi? Avete forse la sensazione di essere una madre o un padre che abbandona il proprio figlio? O temete che l'assistente riesca a gestirlo meglio di voi? Oppure temete che il piccolo possa affezionarsi di più all'assistente che a voi? Forse rievocate delle separazioni passate che vi hanno fatto soffrire? **In base alle esperienze vissute nella propria vita, anche per gli adulti la separazione può risultare una situazione difficile cui non si vuole sottoporre il/la proprio/a figlio/a.** Talvolta può risultare utile chiedere al/alla proprio/a partner di portare il/la bambino/a dalla Tagesmutter o all'asilo, oppure ci si può alternare.

### *Sapevate che...*

... già i bebè molto piccoli mostrano interesse nei confronti di altri bambini e adorano imparare dai bambini più grandi che già conoscono? I "più grandi", dal canto loro, fanno un'esperienza molto preziosa: imparano a capire ed accettare gli altri, e sono felici di essere ammirati e di poter rappresentare un modello.

... spesso le paure dovute alla separazione e all'abbandono nel secondo e terzo anno di vita insorgono contestualmente alla scoperta dell'autonomia? In genere, dopo il compimento del terzo anno d'età, le paure diminuiscono. Sebbene possa sembrare un po' illogico, non si dovrebbe "abituare" troppo i bambini alla separazione. Nella maggior parte dei casi è meglio dar loro molta attenzione e calore, trasmettendogli la sensazione di volergli molto bene. Con questa sicurezza è più facile affrontare il mondo esterno.

*In realtà ogni bambino ha bisogno di tre cose: compiti con cui potersi rafforzare, modelli a cui potersi orientare e comunità in cui sentirsi accolto.*

Gerald Hüther

# Per educare un fanciullo serve un intero villaggio ...

## Varie possibilità di assistenza ...

Oltre ai nonni che accudiscono i bambini in molte famiglie, in Alto Adige esiste una serie di offerte pubbliche per l'assistenza ai bambini sotto i tre anni. In tutte le forme assistenziali il personale specialistico mira ad una stretta collaborazione con le famiglie e offre uno scambio di informazioni ed esperienze. Particolare attenzione è rivolta alla nutrizione, alla cura e allo sviluppo dei bambini. Qualora si valutasse di mandare il/la bambino/a da una Tagesmutter o un Tagesvater, in una microstruttura per la prima infanzia o in un asilo nido, ci si dovrebbe organizzare per tempo, al fine di programmare con tutta calma la fase dell'inserimento. In base alla situazione economica della famiglia, sussistono anche dei contributi per le rette a carico della famiglia. Per informazioni è necessario rivolgersi ai singoli distretti e patronati. Le spese per le strutture assistenziali possono essere inserite anche nella dichiarazione dei redditi.

### Tagesmutter/Tagesvater

La Tagesmutter o il Tagesvater rappresentano una delle possibilità di assistenza ai bambini. Le numerose persone qualificate, sia nelle città che fuori, vantano una formazione conseguita anche sulla base di tirocini, fondata in particolar modo sullo sviluppo, l'assistenza e l'incentivazione dei bambini. Tali figure imparano a reagire con particolare sensibilità alle esigenze e ai segnali dei bambini, divenendo persone di riferimento fondamentali per loro. L'assistenza avviene nell'appartamento o nella casa della Tagesmutter o del Tagesvater. In questo modo è possibile soddisfare le esigenze delle famiglie, sulla base del ritmo, delle abitudini e dello stadio evolutivo di ciascun/a bambino/a.

### Microstrutture per la prima infanzia

Negli ultimi anni in Alto Adige sono nate numerose microstrutture per la prima infanzia per i bambini fino a tre anni. I piccoli vengono assistiti e stimolati all'interno di gruppi comprendenti varie fasce d'età, con un massimo di 20 bambini, a cura di personale qualificato.



Gli orari d'apertura e l'ampia flessibilità consentono di soddisfare le esigenze dei genitori. Il servizio è gestito in più lingue, italiano e tedesco e, in alcune aree, anche in ladino.

#### Asili aziendali

Le imprese operanti in Alto Adige e le loro associazioni di categoria possono istituire degli asili per i figli dei propri dipendenti, al di sotto dei tre anni d'età. Essi sono strutturati come le microstrutture per la prima infanzia.

#### Asili nido

Gli asili nido sono gestiti direttamente dai singoli Comuni oppure da enti privati in cui vengono accuditi i

bambini fino ai tre anni in gruppi di varie fasce d'età. In genere gli asili nido sono aperti tutti i giorni, da lunedì a venerdì, per otto ore. Durante le festività, a Pasqua e a Natale e, nella maggior parte dei casi, anche un mese d'estate tanti asili nido sono chiusi. L'offerta è disponibile in più lingue.

*Gli indirizzi delle cooperative delle Tagesmütter, delle microstrutture per la prima infanzia e degli asili nido sono riportati nella sezione "Elenco degli indirizzi" alla fine della rivista.*

Negli asili che accolgono varie fasce d'età, grandi e piccini imparano gli uni dagli altri



# Esperienze nel mondo

## Camminare, parlare, far da sé ...

Per lo sviluppo di ciascun bambino, ma anche per lo sviluppo dell'intera umanità vi sono tre tappe d'importanza fondamentale: lo sviluppo dell'andatura eretta, l'abilità delle mani e lo sviluppo del linguaggio. Tali capacità sono fondamentali per le prestazioni intellettuali di cui noi esseri umani andiamo tanto fieri. La maggior parte dei bambini apprende le basi di tali prestazioni durante il secondo anno della propria vita. Ogni società aiuta i propri piccoli in queste tappe evolutive nel modo più adatto e realizzabile all'interno del proprio ambiente vitale. Ciò può avvenire in vario modo, frutto della particolare inventiva degli esseri umani di tutto il mondo.



## Sapevate che ...

... nell'Africa centrale vengono cantate delle "melodie di marce", spesso molto brevi e ritmiche per stimolare i bambini ad alzarsi in piedi e stare dritti?

... i Bassa nell'Africa centrale attribuiscono grande importanza al primo passo del bambino e prestano attenzione a quale piede appare più abile? Se è quello destro, il piede del lato maschile, il padre ne è molto orgoglioso e la madre un po' delusa. Se è il sinistro, potrà andarne fiera la madre.

... la tribù degli Ewe nel Togo usano versare un po' d'acqua tra le gambe dei bambini affinché possano correre rapidamente come un fiume?

... i papà della tribù degli Aka in India trascorrono circa il 90 per cento della giornata vicino ai loro piccoli?

... negli Yora in Perù, dove il cibo spesso è scarso, è naturale far mangiare i bambini a turno nelle varie famiglie per nutrirli adeguatamente?

... in passato anche in Alto Adige, nei grandi masi, era abitudine invitare a mangiare i bambini delle famiglie più povere?

... in molte società cosiddette "tradizionali" i papà, le nonne, le zie, le sorelle maggiori erano strettamente coinvolti nella nutrizione dei più piccoli, al fine di offrir loro una protezione sicura e affidabile?

(cfr.: *Die Zeit*, n. 9, del 25 febbraio 2010, *Babys in den Kulturen der Welt – Bebè del mondo ...*)

# Letture suggerite & link

## Letture suggerite:

- **Leggimi forte.** Accompagnare i bambini nel grande universo della lettura, Valentino Merletti Rita; Tognolini Bruno, Salani. Dalla lettura ad alta voce alle indicazioni sui tempi e i luoghi; dalla risposta a domande come “Perché per un bambino è così importante sentir rileggere tante volte la stessa storia?” ai 13 modi per allevare un non lettore.
- **Il bambino da zero a tre anni.** Guida allo sviluppo fisico, emotivo e comportamentale del bambino, Brazelton T. Berry, Rizoli. In questa guida vengono affrontate tutte le preoccupazioni e i dubbi dei genitori sul comportamento, i sentimenti e lo sviluppo del proprio bambino.
- **Non ho paura a dirti di no.** I genitori e la fermezza educativa, di Poli Osvaldo, San Paolo Edizioni. La capacità di prendere decisioni emotivamente difficili a favore del bene dei figli, resistendo alle pressioni psicologiche che tendono a indebolire gli atteggiamenti del genitore intuiti come opportuni e valutati come giusti.
- **Come sopravvivere ai bebè,** di Roberto Bonistalli, Giunti Demetra. L'arrivo di un bebè è un evento naturale, ma spesso è vissuto come un cataclisma: esaurimenti nervosi, crisi coniugali, infinite discussioni con la parentela... Questo libretto è un invito a prendere la cosa con un po' di umorismo e buon senso.

## Link:

- [www.provincia.bz.it/famiglia](http://www.provincia.bz.it/famiglia)
- [www.provincia.bz.it/bookstart](http://www.provincia.bz.it/bookstart)
- [www.provincia.bz.it/lettereaignitori](http://www.provincia.bz.it/lettereaignitori)
- [www.mammedomani.it](http://www.mammedomani.it)
- [www.mammaepapa.it](http://www.mammaepapa.it)
- [www.educare.it](http://www.educare.it)



# Elenco degli indirizzi

## Emergenze sanitarie

In caso di emergenza sanitaria può essere richiesto un intervento digitando il numero telefonico "112

" da rete fissa o cellulare, operativo 24 ore su 24.

## Informazioni su pediatri/e privati/e nonché su medici specialisti:

### Ordine dei Medici e degli Odontoiatri della Provincia di Bolzano

Via Alessandro Volta, 3

39100 Bolzano

Tel. 0471 976 619

[www.ordinemedici.bz.it](http://www.ordinemedici.bz.it)

### Telefono genitori

Il **Telefono genitori** offre un aiuto semplice, rapido e gratuito in tutte le questioni relative alla genitorialità (a partire dalla maternità):

**Tel. 800 892 829**

Da lun a ven, dalle ore 9.30 alle ore 12.00, e dalle ore 17.30 alle ore 19.30 inoltre è possibile richiedere anche una consulenza via e-mail: [consulenza@telefonogenitori.it](mailto:consulenza@telefonogenitori.it)

### Informazioni su strutture che offrono consulenza psicologica vedi l'opuscolo "Info Famiglia" del Servizio Famiglia (vedi sotto)

### Assistenza a genitori single e famiglie patchwork

#### Südtiroler Plattform

#### per famiglie monogenitoriali

Via Dolomiten 14

Centro famiglie Premstallerhof

39100 Bolzano

Tel. e Fax 0471 300 038

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

### A.S.Di. – Centro per l'assistenza a persone separate o divorziate e centro di mediazione familiare

Via Gaismair, 18

39100 Bolzano

Tel. 0471 266 110

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

### Assistenza a famiglie con figli/e diversamente abili

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.

### Ufficio Persone con disabilità

Palazzo 12, via Canonico Michael Gamper 1

39100 Bolzano

Tel. 0471 418 270

### Federazione per il Sociale e la Sanità

via Dott. Streiter, 4

39100 Bolzano

Tel. 0471 324667

[www.fss.bz.it](http://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.

### Primo contatto:

Piazza A.-Pichler 12

39100 Bolzano

Tel. 0471 457 784

[fruehfoerderung@aziendasociale.bz.it](mailto:fruehfoerderung@aziendasociale.bz.it)

### Proposte di assistenza Tagesmutter/Tagesvater, microstruttura per l'infanzia

#### Cooperativa sociale Tagesmütter/-väter

Via Piave, 29/1

39100 Bolzano

Tel. 0471 982821

[www.tagesmutter-bz.it/it](http://www.tagesmutter-bz.it/it)

#### Coop. Soc. Casa Bimbo Tagesmutter

Via G. Galilei, 2/E

39100 Bolzano

Tel. 0471 953348

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

#### Cooperativa sociale "Imparare, crescere, vivere con le contadine"

Via Canonico Michael Gamper, 5

39100 Bolzano

Tel. 0471 999366

[www.lernen-wachsen-leben.sbb.it](http://www.lernen-wachsen-leben.sbb.it)

#### Cooperativa sociale Coccinella

Via G. Galilei 4/A

39100 Bolzano

Tel. 0471 401110

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

oppure:

Via Haller, 40, 39012 Merano

Tel. 0473 258 673

**Kinderfreunde Südtirol**

Via Andreas Hofer, 50  
39031 Brunico  
Tel. 0474 410 402  
www.kinderfreunde.it

**Babycoop c/o Consis**

Via G. Galilei, 2/A  
39100 Bolzano  
Tel. 0471 402 074  
www.babycoop.it

**Asili nido****Azienda Servizi Sociali di Bolzano**

Via Gummer, 5  
Tel. 0471 400 944  
familie@sozialbetrieb.bz.it

**Comune di Merano – Ufficio attività sociali**

Portici, 192  
Tel. 0473 250 411  
serviziosociali@comune.merano.bz.it

**Comune di Bressanone**

Servizi sociali, scolastici e culturali  
Piazza del Duomo 13  
Tel. 0472 062 143  
brixen@gvcc.net

**Comune di Laives**

Ufficio servizi generali  
Via Pietralba, 24  
Tel. 0471 595 780

**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, iniziative a favore degli uomini per la paternità, mediazione familiare, audit famiglia-lavoro. Realizza inoltre in collaborazione con altre ripartizioni provinciali progetti quali „Bookstart – i bebè amano I libri” e “Lettere ai genitori”.

Via Canonico M. Gamper 1  
39100 Bolzano  
Tel. 0471 418 360  
www.provincia.bz.it/famiglia

**L'Associazione Sudtirolese Famiglie Cattoliche - Katholischer Familienverband**

Rappresenta gli interessi delle famiglie in Alto Adige e offre un ricco programma su formazione, tempo libero e aiuti per le famiglie.

V. Dei Vanga, 29  
39100 Bolzano  
Tel. 0471 974 778

**Verein Sicherheit für Kinder und Jugendliche in Südtirol**

Via Elvas, 50  
39042 Bressanone  
Tel./Fax 0472 832 802  
vskjs@gmx.net

**I corsi per genitori sono proposti dalle seguenti associazioni:**

ACLI/KVW Bildungsreferat  
Piazza Parrocchia, 31  
39100 Bolzano  
Tel. 0471 300 213  
www.kvw.org

**Associazione Sudtirolese Famiglie Cattoliche**

Via Dott. Streiter, 10/B  
39100 Bolzano  
Tel. 0471 974 778  
info@familienverband.it

**Associazione Amicizia e Solidarietà Onlus**

Via Vogelweide 22  
39012 Merano  
Tel. 0473 222 571  
www.amiciziaesolidarieta.it

**Socrates Cooperativa Sociale Onlus**

Via Bottai, 8  
39100 Bolzano  
Tel. 0471 972 562  
www.socrates-bz.it

**Il registro contabile per la pianificazione di entrate e uscite e la versione online sono disponibili presso il**

Centro Tutela Consumatori  
Via Dodiciville, 2 39100 Bolzano  
Tel. 0471 975 597  
www.centroconsumatori.it

**e la Caritas Consulenza debitori**

La Consulenza debitori offre a persone private che desiderano avere informazioni prima di effettuare un investimento, che sono indebitate, sovraindebitate o a rischio di sovraindebitamento, una consulenza specialistica gratuita che prende in esame ciascuna situazione individuale dal punto di vista legale, sociale ed economico. Agire in fretta per evitare la trappola dei debiti.

**Consulenza debitori Bolzano**

Via Cassa di Risparmio, 1 - Tel. 0471 304 380  
www.caritas.bz.it

**Consulenza debitori Merano**

Via delle Corse, 52 - Tel. 0473 495 630

**Consulenza debitori Brunico**

Via Paul von Sternbach, 6 - Tel. 0474 413 977

**Consulenza debitori Bressanone**

Via Stazione 27/A - Tel. 0472 205 927

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

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

Via Cavour, 23/c, 39100 Bolzano  
Tel. 0471 946 050  
www.garanteinfanzia-adolescenza-bz.org/it

Le cose belle non si possono nascondere:  
passate parola e consigliate le **Lettere ai genitori!**



**Lettere ai genitori: affrontare serenamente la quotidianità in famiglia!**

Informazioni preziose, sorprendenti e utili sulla vita con i bambini – abbonatevi subito gratuitamente.

**Agenzia per la famiglia**

Via Canonico Michael Gamper 1

39100 Bolzano

Tel. 0471 418 360

[lettereai genitori@provincia.bz.it](mailto:lettereai genitori@provincia.bz.it)

[www.provincia.bz.it/lettereai genitori](http://www.provincia.bz.it/lettereai genitori)

## Fonti bibliografiche

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

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

*Il bambino da zero a tre anni. Guida allo sviluppo fisico, emotivo e comportamentale del bambino, Brazelton T. Berry, Rizzoli.*

*Da zero a sei anni. Psicologia dello sviluppo con approfondimenti di psicologia dell'educazione di Vianello Renzo, Junior.*

*Außergewöhnlich. Conny Rapp, editore Jakob van Hoddis*

*Kinder unter drei – ihre Entwicklung verstehen und begleiten, della serie: Kindergarten heute kompakt, di Gabriele Haug-Schnabel, Joachim Bensel*  
*Vom Säugling zum Schulkind – Entwicklungspsychologische Grundlagen, della serie: Kindergarten heute spezial, di Gabriele Haug-Schnabel, Joachim Bensel*

*Wach, neugierig, klug – Kompetente Erwachsene für Kinder unter 3. Ein Fortbildungshandbuch, Ed. Istituto statale di pedagogia infantile e Fondazione Bertelsmann Gütersloh*

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

*Handbuch Elternbildung, 2 volumi, vol. 2, Wissenswertes im zweiten bis*

*vierten Lebensjahr des Kindes, di Wassilios E. Fthenakis, Martina Eckert, Michael von Block, editore Leske + Budrich*

*Das Kleinkind und seine Eltern: Perspektiven psychoanalytischer Babybeobachtung, di Gertraud Diem-Wille, editore Kohlhammer*  
*Elternbrief Deutsch: Wie lernt mein Kind 2 Sprachen, Deutsch und die Familiensprache?*

*Staatsinstitut für Frühpädagogik – IFP München*

*Largo, R.H.: Kinderjahre. Die Individualität des Kindes als erzieherische Herausforderung. München, Piper*

*Haug-Schnabel, G., Schmid-Steinbrunner, B.: Wie man Kinder von Anfang an stark macht. So können Sie Ihr Kind erfolgreich schützen – vor der Flucht in Angst, Gewalt und Sucht. Rattigen, Oberstebrink*

*Kirkilionis, E.: Bindung stärkt. Emotionale Sicherheit für Ihr Kind – der beste Start ins Leben. München, Kösel*

*Oerter, Montada (Hrsg): Entwicklungspsychologie, Beltz Verlag*

*Gebauer, Karl/Hüther, Gerald (Hrsg.), Kinder brauchen Wurzeln. Neue Perspektiven für eine gelingende Erziehung. Düsseldorf/Zürich, Walter Verlag*

*\* Confronta: F-Netz Nordwestschweiz (ed.), Wie ich in deiner Obhut wachse, Basilea*



**La 5ª Lettera ai genitori „2-3 anni, Riconoscere le correlazioni, sviluppare la coscienza di sé ...” contiene numerose informazioni utili sui bambini dai due ai tre anni, all’insegna del motto: informazioni utili per genitori più sereni!**

**Anteprima:**

Gli argomenti della 5ª Lettera ai genitori “Riconoscere le correlazioni – sviluppare la coscienza di sé ...”

- La cosiddetta fase del “no”
  - Giocare con passione
  - Sono una femminuccia – sono un maschietto
  - Educazione all’igiene e alla pulizia
  - Creare, scarabocchiare, disegnare, colorare
  - Percepire e gestire esigenze differenti
- ... e tanto altro!**



**La 5ª Lettera ai genitori vi sarà inviata poco prima del 2° compleanno di vostro/a figlio/a.**

Se non vi siete ancora abbonati alle Lettere ai genitori gratuite o avete cambiato indirizzo, non esitate a contattarci al seguente indirizzo:



**Agenzia per la famiglia**

Via Canonico Michael Gamper 1

39100 Bolzano

Tel. 0471 418 360

[www.provincia.bz.it/lettereai genitori](http://www.provincia.bz.it/lettereai genitori)

[lettereai genitori@provincia.bz.it](mailto:lettereai genitori@provincia.bz.it)