

Agenzia per la
famiglia

FAMILY
PLUS
PIÙ
PLÜ

6^a Lettera ai genitori
Bambini fra i 3
e i 5 anni:
curiosi e
intelligenti



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

MI PIACE IL FATTO DI ESSERE SEGUITI NELLA CRESCITA DEL BAMBINO E CHE LA FAMGLIA VENGA TENUTA IN CONSIDERAZIONE DA UNA PARTE DELLA POLITICA.

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

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

Colophon

Editrice

Provincia Autonoma di Bolzano
– Alto Adige

Agenzia per la Famiglia

Via Canonico

Michael Gamper 1

39100 Bolzano

Tel. 0471 418 360

www.provincia.bz.it/famiglia

www.provincia.bz.it/lettereai-genitori

genitori

Grafica

Sara Kuen | grafica & webdesign
Markenforum aggiornamento

Foto

Manuela Tessaro & Alberto

Franceschi | foto-dpi.com

p. 37: Dott.ssa Elena Carni-

bella, p. 24: Dott.ssa Elisabeth

Rubatscher, p. 64: Dr. Stefano

Favaretto, p. 33, p. 35, p. 53:

Dott.ssa Sara Kuen

Foto S. 41 GB,

Foto S. 64, Dr. Stefano Favaretto

Fumetti

Renate Alf

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.

Non è quello che fate per i vostri bambini ma ciò che avete insegnato loro a fare per loro stessi che li farà riuscire come esseri umani.

Ann Landers

Nia cí che t'as fat por tü mituns ne fej d'èi porsones de suzès, mo cí che te ti as insigné da fà por sè instèsc.

Anna Landers

Cara mamma, caro papà,

presto festeggerete il terzo compleanno del vostro bambino: congratulazioni e tanti auguri!

Ora il piccolo si muove sicuro nel proprio ambiente, si fa capire e vive molteplici avventure. A tal proposito la presente Lettera ai genitori contiene molti spunti interessanti sulle sue principali tappe di sviluppo, proposte di gioco, numerosi suggerimenti per varie iniziative da intraprendere insieme e tanto, tanto altro ancora.

vi auguro una buona lettura e moltissimi momenti piacevoli,

Assessora alla famiglia



Waltraud Deeg

Waltraud Deeg

Stimada uma, stimé pere,

Osc möt/Osta möta complesc tosc trèi agn, porchël Ves audunse döt le bun por so compliann.

Osc möt/Osta möta va ségn incërch sigü/da, se fej capì y fej tröpes de pices esperiënzes. Chèstes lètres ai geniturs contègn tröc impuls sc interessanéc en cunt de chësc. Te chësta brosciüra ciafëise informaziuns sön i vari dl svilup plü importanéc de Osc möt/Osta möta, propostes de jüéc, tröc consëis por fà val'deboriada y tröpes d'atres cosses interessantes.

I ves aodi na bona letöra y döt le bun

Assessuria por la Familia

Leggere mette le ali

leggere è uno spasso leggere fa bene leggere dà coraggio leggere incanta
leggere rende ricchi leggere fa passare il tempo leggere è un allenamento
per la mente leggere è bello leggere illumina leggere allieta leggere è
divertente leggere rende intelligenti leggere unisce leggere è appassio-
nante leggere riempie leggere stimola le idee leggere informa leggere
tranquillizza leggere allontana la paura leggere intrattiene leggere fa
sognare leggere rende a volte tristi leggere rende spesso felici leggere fa
ridere leggere cambia il mondo leggere avvicina leggere fa crescere leg-
gere rende felici leggere consola leggere è vita leggere porta amici leggere
è emozionante leggere è senza confini leggere rilassa leggere rafforza
leggere porta successo leggere dona sapere leggere aiuta ad apprendere
la scrittura leggere apre il mondo leggere insegna leggere indica la via
leggere suscita fiducia leggere occupa il tempo leggere è avventura per
la mente leggere arricchisce leggere dà energia leggere dona amore

Contenuto

Fra i tre e i cinque anni	6	protegersi dalle molestie sessuali	44
“Ce la faccio ...”	6	I bambini hanno bisogno di sostegno	46
Alla scoperta del mondo	7	Trovare il giusto equilibrio	46
“Perché la banana è curva?”	7	“Ascolta bene ciò che ora ti dico!”	47
Una fantasia vivace	8	Concordare le regole	48
Parole magiche	9	Animali in famiglia	50
Il gioco – una preziosa esperienza sensoriale	10	“Anch’io vorrei un gatto!”	50
Movimento: il motore dell’apprendimento	10	Cani estranei: prima si chiede, poi si accarezza	52
I bambini hanno bisogno dei bambini	12	Tempo libero in famiglia	53
Pizzicotti, graffi e botte ...	12	Esperienze condivise	53
Rapporti con altre mamme e altri papà	13	Il massimo del divertimento e del buon umore:	
Giochi, giochi e ancora giochi, in casa e all’aperto	14	carte da gioco e giochi da tavolo	56
Gioia, tristezza, rabbia	16	Educazione ai mass media	57
Spazio ai sentimenti	16	Il rapporto con la televisione e il computer	57
Rabbia e ira	17	Fratelli e sorelle	59
“Mamma, ho paura!”	20	Andiamo d’accordo	59
Notti inquiete	21	Prendere le difese o no?	60
“Per favore”, “grazie” e “arrivederci” –		Ci sono anch’io – Fratelli/Sorelle di	
Le buone maniere sono “di moda”	23	bambini con disabilità o una malattia cronica	61
Le lingue: un tesoro prezioso	24	Il mondo della scuola dell’infanzia	62
Crescere bilingue o plurilingue	24	A casa e alla scuola dell’infanzia	62
Errori linguistici	28	Oh, le ferie – non posso più	
Salute a 360°	29	andare alla scuola dell’infanzia?	63
Mangiar sano in età infantile	29	Esperienze nel mondo	64
“Sei ammalato, povero topolino!” –		I più piccoli custodiscono i tesori più grandi	64
Così piccolo e già in ospedale	32	Essere genitori – essere una coppia	65
Controllo sulla sicurezza per i bambini		Rituali nel rapporto di coppia	65
fra i tre e i cinque anni	33	L’argomento: quando i genitori si separano	67
Piccolo quiz in caso d’emergenza	34	Papà/Mamma non abita più con noi ...	67
L’importanza dei denti da latte	36	Mantenere un buon rapporto con i figli	70
La casa: un vero laboratorio d’apprendimento	37	Letture suggerite e link	72
“Faccio io!”	37	Indirizzi	73
Riordinare: detto fatto!	39	Fonti bibliografiche	75
“L’abito fa sì che il monaco si vesta da solo” –			
vestirsi da soli	40		
Maneggiare gli attrezzi con sicurezza	41		
“Dimmi mamma, da dove vengo?”	42		
Le domande sul corpo umano	43		
Scoprire il proprio corpo			
Un argomento che ci riguarda tutti:			

Fra i tre e i cinque anni

“Ce la faccio ...”

Come vola il tempo! Il vostro pargoletto con il pannolino si è trasformato in un bambino. La sua personalità si manifesta sempre più chiaramente nella sua forte volontà, nella sua indomabile curiosità e nella voglia di movimento con cui egli esplora il mondo. Nei primi tre anni di vita il piccolo ha superato le tappe principali del proprio sviluppo psico-fisico: può muoversi liberamente nel proprio ambiente circostante, ha appreso le basi del linguaggio e capisce sempre più le persone di riferimento a lui più vicine. Tutto ciò rappresenta una solida base su cui egli potrà costruire il proprio sviluppo futuro.

E ora va avanti, provando e sperimentando, misurando la propria forza e testando i propri limiti. “Faccio da solo/a” e “Ce la faccio” sono le frasi che sentirete più spesso nei prossimi anni. **L'obiettivo dei bambini è quello di rendersi autonomi. A tale scopo essi necessitano di libertà e incoraggiamento nonché della certezza di trovare rifugio, consolazione e sostegno in qualsiasi momento, soprattutto quando**

piangeranno, si sbucceranno un ginocchio o scoppieranno di rabbia.

Negli anni successivi vostra figlia/vostro figlio riuscirà in alcuni compiti decisivi, fra cui in primo luogo le proprie esperienze in ambito affettivo e sociale. Sempre di più il piccolo/la piccola capirà di far parte di una comunità e comprenderà che le persone che lo/la circondano possono avere anche esigenze diverse dalle sue. I suoi rapporti con gli altri, bambini e adulti, si intensificheranno; le sue esperienze con l'ambiente circostante aumenteranno e saranno sempre più influenti. Egli troverà e consoliderà così il proprio posto all'interno della famiglia e lo ricercherà in vari gruppi.

Molta attenzione, tanti stimoli e opportunità per esercitarsi nelle varie attività quotidiane rappresentano la base migliore perché i bambini fra i tre e i cinque anni possano sviluppare le loro capacità e porsi nuovi compiti con entusiasmo. In modo giocoso e senza ansie da prestazione, il bambino darà così luce ai molteplici talenti intrinseci in sé e sarà pronto per iniziare una nuova tappa della propria vita, con sicurezza e consapevolezza.



Alla scoperta del mondo

“Perché la banana è curva?”

“Papà, perché piove?“, chiede Giovanni mentre osserva sulla finestra le grandi gocce cadere dal cielo. “Perché in cielo ci sono delle grosse nuvole“, gli spiega papà Marco. “E perché ci sono delle grosse nuvole?“ “Perché il sole non splende.“ “E perché non splende il sole, papà?“ continua impertentito Giovanni. “Perché piove, tesoro.“ “E perché piove?“ Marco alza lo sguardo sospirando e commenta: “E così avanti tutto il giorno! È simpatico e divertente, ma a volte non riesco più nemmeno a pensare a ciò che devo sbrigare ...”

I giochi di domanda e risposta senza sosta di vostra figlia/vostro figlio non vi daranno più pace! Anche questa nuova capacità sarà ripetuta ed esercitata all'infinito. Sebbene possa essere impegnativo, gioite della sua instancabile curiosità. Nessun'altra fase di sviluppo mostra così chiaramente quanto, per natura, i bambini siano curiosi di sapere e infaticabili nell'apprendere, se li si sostiene in questo loro entusiasmo.

Passare dal narrare e raccontare al porre domande è una fase di sviluppo assai importante. **Chi è in grado di porre domande, inizia a capire le correlazioni.** Ora i piccoli ed insaziabili “interroganti” vogliono sapere cosa c'è dietro le cose e, naturalmente, perseguono anche un altro obiettivo: **con le parole essi mantengono il contatto con il mondo e vogliono far sì che i loro genitori si occupino di loro e del loro mondo di pensieri.** Per questo motivo non è importante la risposta “corretta” o esatta dal punto di vista scientifico, ma piuttosto la sensazione di essere presi sul serio quale interlocutore od interlocutrice.

A tal proposito le risposte semplici sono più sensate delle spiegazioni complicate. “La corrente viene dalla presa” è una risposta che soddisferà provvisoriamente il bambino, più di qualsiasi altra spiegazione più dettagliata. Potreste anche chiedergli che cosa ne pensa: “Già, perché è così? Cosa ne pensi?” E talvolta le risposte potranno lasciarvi completamente di stucco!

Ci vuole molta pazienza nel continuare la conversazione,

soprattutto quando la stessa domanda viene posta infinite volte. **Tuttavia queste ripetizioni hanno un senso per il piccolo.** Da un lato, così facendo, egli impara a memorizzare il proprio sapere, dall'altro egli capisce che la risposta non è una risposta qualunque. Noterete come vostra figlia/vostro figlio vi ascolterà attentamente, quando gli fornirete una risposta diversa o la formulerete diversamente rispetto alla volta precedente. Ve lo farà notare o protesterà subito!

Quando il gioco di domanda e risposta diventerà troppo faticoso, naturalmente potrete fare un break.

Vostra figlia o vostro figlio apprezzerà se cercherete insieme una soluzione, magari con l'aiuto di una piccola enciclopedia.



Le domande su Dio e sul mondo

Vostra figlia/vostro figlio si interrogherà sulle “questioni di tutti i giorni” ma forse anche sui grandi misteri della vita. Potrà accadere che vi chieda spontaneamente di Dio e del mondo, della morte e del cielo. **Queste domande filosofiche dei bambini ci fanno riflettere sul senso della vita.** Cogliete l'occasione per affrontarle (nuovamente). Se avete trovato delle risposte per voi stessi, potrete fornirle anche a vostra figlia/vostro figlio in modo semplice e comprensibile. E ricordate: non è fondamentale trasmettergli la verità assoluta, ma piuttosto mostrargli come voi stessi affrontate queste domande fondamentali della vita.



Proposta di lettura:

Le domande dei bambini, di Paola Santagostino, Red Edizioni. "Perché piove?", "Perché il fuoco brucia?", "Perché si muore?", per dare una risposta adeguata alle centinaia di domande che i bambini fanno agli adulti occorre capirne il senso, le motivazioni profonde e non sempre scontate.

Una fantasia vivace

Il piccolo Jonas ha colorato una lettera per la nonna. Ora desidera chiuderla così come fa sempre la mamma. Con i suoi robusti pollicini preme paziente sulla busta, ma, non avendola inumidita, non riesce ad incollarla. Jonas è sbalordito: "È una lettera cattiva. Non vuole essere spedita alla nonna!" La mamma di Jonas gli mostra come incollare correttamente la busta. Jonas guarda con orgoglio alla sua creazione e dice alla lettera: "Vedi, ora sei stata brava, ti sei incollata!"

Il comportamento di Jonas è tipico dei bambini in età prescolare. Anche se ha visto con i propri occhi che la busta si chiudeva soltanto dopo averla inumidita, per lui la lettera era prima cattiva, poi è stata brava. **I bambini osservano con molto interesse e attenzione ma non comprendono ancora molte correlazioni. E poiché sono dotati di una fantasia molto vivace, dipingono nella loro mente ciò che non riescono a spiegarsi.** Essi personificano gli oggetti, come ad esempio la busta, infondono loro una volontà, conferiscono loro un significato del tutto personale. Oppure si inventano fate e altre figure magiche: nella loro fantasia tutto è possibile. Si tratta di una forma tipica della loro età per dare ordine e rendere chiaro e comprensibile il mondo che li circonda.

Alcuni bambini si inventano anche un amico o un'amica a cui raccontano le proprie esperienze, per aiutare se stessi a ritrovare il proprio equilibrio emozionale quando si sentono spaesati. A quest'età anche i peluche e le bambole acquistano un'importanza particolare perché possono trasmettere loro sicurezza.

In questa fase i bambini amano raccontare inoltre delle storie talmente ricche di eventi bizzarri da non poter essere vere. Con i loro "pensieri magici" essi mescolano semplicemente la fantasia con la realtà, un connubio che può risultare anche molto divertente.

A volte i genitori possono anche avere la sensazione che il proprio bambino “menta”, ad esempio se dice: “Il gatto mi ha fatto il solletico, e così mi è caduto il piatto a terra!” Ma per i bambini dai tre ai cinque anni non si tratta di una bugia; spesso queste “storie” sono dei primi tentativi per proteggersi da possibili arrabbiature. **Se invece vedono che i genitori reagiscono in maniera comprensiva di fronte ai danni e agli errori e mostrano loro, ad esempio, come raccogliere i cocci del piatto caduto a terra, essi imparano presto ad affrontare queste situazioni senza ricorrere a delle “storie inventate”.**

Man mano che si avvicinano ai cinque/sei anni, i bambini saranno sempre più in grado di distinguere tra il mondo immaginario e la realtà. Tuttavia, un po' di questo “pensiero magico” rimarrà anche fino agli otto/nove anni, talvolta anche oltre.

Parole magiche

I bambini sono ansiosi di apprendere paroline sempre nuove, e così facendo scoprono anche le “parolacce”. Essi colgono queste “parole magiche”, spesso non comprendendone affatto il significato, e scoprono che esse hanno un effetto del tutto particolare sugli adulti. “È fantastico come la mamma reagisce subito. E se la ‘parola magica’ avesse lo stesso effetto sul nonno?”, potrebbe pensare il piccolo e continuare a sperimentare questo incantesimo.

Tuttavia, l’utilizzo di queste parole in pubblico può risultare particolarmente spiacevole, ad esempio al supermercato, se il bambino, arrabbiato, urla “Stupida mamma!” perché non può avere i dolcetti che desidera. In tal modo i bambini esprimono la loro rabbia e, solo perché sanno che la mamma li ama, osano chiamarla così. Come fare? In genere i bambini di tre anni non conoscono ancora il significato di una parolaccia. In questi casi è utile mantenere la calma. Divieti e sgridate non farebbero che rendere la questione più interessante.

Ai bambini più grandi o a quelli che utilizzano spesso delle parole inopportune, **bisognerebbe spiegare che le parolacce offendono e feriscono le persone, che in tal modo si possono ferire i propri amici preferiti e che ognuno merita rispetto, anche se non lo si ama particolarmente.**

Se accade spesso che i bambini perdano la calma all’improvviso o utilizzino di frequente delle parole inopportune, può darsi che essi nascondano dei sentimenti che non riescono ad esprimere in altro modo. I genitori potrebbero dire allora: “Secondo me non lo pensi sul serio. Cosa ti succede?”. Aspettando con pazienza una risposta, può darsi che si venga a sapere, ad esempio, che il proprio piccolo viene preso in giro alla scuola dell’infanzia. In tal modo la questione delle parolacce passerà in secondo piano.



Il gioco - una preziosa esperienza sensoriale

Movimento: il motore dell'apprendimento

Si ringrazia per il testo la Professoressa Renate Zimmer, della Libera Università di Bolzano, pedagoga specializzata nella "prima infanzia" e professoressa di scienze motorie presso l'Università di Osnabrück.

A Barbara non sfugge nessuna scala! Ci sale di corsa per poi saltarci giù, fa più scalini alla volta e non desiste dal ritentare, nemmeno dopo un atterraggio brusco sull'asfalto. Lungo il cammino verso l'asilo, non si perde nessun muretto e ama camminare in equilibrio sullo spigolo del marciapiede. E al parco giochi nessuno la ferma più.

I bambini vivaci non danno pace ai loro genitori. Così facendo, danno slancio al proprio sviluppo in svariati ambiti, non solo fisicamente ma anche mentalmente. L'apprezzamento di sé e le capacità sociali vengono stimolati attraverso le attività motorie. Per i bambini il movimento

è soprattutto l'espressione della loro gioia di vivere e la base per le scoperte più diverse, su se stessi e sul mondo che li circonda.

Chiara sperimenta, ad esempio, l'equilibrio su un muretto, il che significa mantenere l'equilibrio in varie situazioni, e impara a conoscere la relazione tra causa ed effetto e a riconoscere le correlazioni.

Andando con il monopattino Chiara cerca di cambiare velocità, deve frenare e prendere la rincorsa, accelerare e saltar giù all'improvviso. Tutto questo rappresenta un gioco non solo con le proprie forze, ma anche con quelle del monopattino, con il fondo della strada o del terreno, con l'accelerazione e la forza frenante. È un'esperienza molto emozionante e stimolante in cui Chiara può sperimentare se stessa e il proprio rapporto con il mondo, oltre a modificarsi. **Fa nuove conoscenze, vive se stessa come protagonista dei cambiamenti e acquista così fiducia nelle proprie capacità.**

Le esperienze positive con il movimento e la sperimentazione del proprio influsso possono contribuire a creare



nei bambini un autoritratto realistico e di fiducia nelle loro prestazioni. In tal modo essi sviluppano autostima e consapevolezza di sé.

Le capacità motorie vanno sollecitate: cercare di scappare nel gioco “Prendimi”, spostare una cassa pesante, stare in piedi su una gamba, trovare il giusto ritmo nel salto alla corda – per superare queste sfide, i bambini necessitano di resistenza, forza, coordinazione ed equilibrio. **Si tratta di capacità motorie che vengono sviluppate soprattutto se allenate e sollecitate già nella prima infanzia.** Camminando, correndo, arrampicandosi, saltando, strisciando, scivolando, appendendosi e dondolandosi, i piccoli sperimentano le molteplici possibilità di movimento. Percependo le reazioni del proprio corpo, ad esempio mentre sudano o si affannano, essi imparano a sentirlo e a comprenderne le esigenze e i segnali.

I genitori possono aiutare molto i bambini a trovare delle opportunità di movimento. È importante concedere ai bambini la possibilità di scoprire e testare muretti e scale come attrezzi d'arrampicata e d'equilibrio ed intervenire soltanto in caso di pericolo. Al contempo è utile indicar loro le varie opportunità di movimento e stimolare in loro la gioia di cimentarsi. Così facendo, insorgono delle abitudini di vita all'insegna del movimento che contribuiscono a prevenire alcune patologie dovute all'assenza di movimento, quali il sovrappeso o i problemi di postura, sempre più in aumento in età infantile.

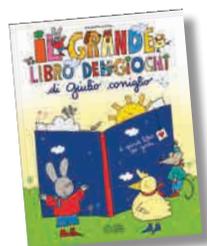


Imparare dai bambini

In questo periodo mamme e papà possono imparare molto dai loro figli: ad esempio l'entusiasmo e la curiosità con cui i piccoli osservano e scoprono tutto. Ad ogni occasione fatevi trascinare dall'entusiasmo dei vostri bambini, superate insieme le avventure immaginarie più audaci, fatevi contagiare dalla loro visione del mondo e dalla loro curiosità nei confronti della vita.

Come i grandi ... i giochi di ruolo

Giocare a fare la spesa, ai lavori di cantiere, al dottore o a mamma, papà e figlio: i bambini amano imitare molte situazioni, soprattutto quelle particolarmente belle, interessanti o spiacevoli. I giochi di ruolo li aiutano a capire ed elaborare le loro esperienze ed emozioni, ad imparare le varie regole della convivenza e ad immedesimarsi negli altri, a testare come raggiungere un obiettivo e a capire quando si raggiungono dei limiti, i propri o quelli degli altri. In genere i modelli sono rappresentati dai genitori o da altri adulti che li circondano, talvolta anche dai fratelli o dalle sorelle più grandi o dai loro amici. Se mettete loro a disposizione una cesta con varie stoffe, abiti e altri materiali, il gioco risulterà ancor più interessante.



Proposta di lettura:

Il grande libro dei giochi di Giulio Coniglio, di Nicoletta, Ed. Franco Cosimo Panini. Un grande libro con cinque coloratissimi giochi di osservazione e percorso per divertirsi con Giulio Coniglio e i suoi amici. Dai 3 anni.

I bambini hanno bisogno dei bambini

Vostra figlia/vostro figlio deve avere la possibilità di incontrarsi con altri bambini, frequentando la scuola dell'infanzia, inserendosi in altri gruppi di coetanei o durante il tempo libero. **È bello quando i bambini si vedono regolarmente perché possono instaurare delle amicizie, un importante campo d'esercitazione per creare contatto e fiducia nei rapporti con gli altri.** In tal modo i bambini scoprono le loro capacità di giocare insieme, imparano a comprendere il punto di vista dell'altro, ad affrontarlo, a rispondere, ad osservare delle regole, a scoprirne di nuove, a scendere a compromessi. **Tutto ciò può essere appreso al meglio insieme ai bambini di varie fasce d'età,** fra cui vi possono essere dei coetanei, più piccoli e più grandi, maschi e femmine, silenziosi e chiassosi, vivaci e tranquilli. All'interno di un gruppo misto il bambino può anche cambiare facilmente il proprio ruolo. A volte farà il "piccolo", altre il "grande", a volte sarà protetto, altre ancora assumerà il ruolo del difensore.

I bambini si imitano molto reciprocamente, ad esempio con il triciclo; quelli che sanno già andarci sono gli esperti e sanno come fare. **È anche più divertente imitare un compagno o una compagna di giochi invece di essere il "grande" che sa già fare tutto o che sa di più degli altri.**

Il parco giochi, il centro genitori-bambini, i gruppi di bambini offrono la possibilità ai piccoli di trovare dei compagni di gioco e degli amici e ai genitori di fare nuove conoscenze e amicizie.

Pizzicotti, graffi e botte ...

Quando i bambini giocano fra loro, a volte litigano. Si spingono, piangono e ancor prima che voi possiate intervenire in veste di arbitri, tornano a giocare assieme in armonia.

Alcuni genitori noteranno forse che il loro figlio/la loro figlia dà un pizzicotto, graffia o colpisce gli altri più spesso. Stabilire un contatto con gli altri, parlare e negoziare invece di mordere e pizzicare, riconoscere i diritti e le esigenze degli altri: sono tutti aspetti che devono essere appresi, così come riconoscere i sentimenti, le esigenze e i diritti degli altri e imporre i propri interessi, senza ricorrere alla violenza. Anche capire che non si può ricevere sempre e subito ciò che si desidera, per alcuni bambini è più difficile rispetto ad altri.

In tal caso i genitori potrebbero spiegar loro che gli attacchi fisici non sono tollerati, mostrar loro come stabilire un contatto con gli altri e come negoziare. **In questo modo essi troveranno piano un equilibrio tra l'imposizione delle proprie esigenze ed il rispetto di quelle altrui.** Infine è fondamentale e prezioso che i genitori vivano ciò in prima persona nella quotidianità.



Proposta di lettura:

Ranocchio e un Giorno Molto Speciale, di Max Velthuis, Bohem press Italia. Una tenera favola dove l'amicizia è un valore assoluto. Età: da 4 anni.

Facciamo che eravamo scienziati. Esperimenti divertenti, colorati e semplici, da fare a casa e a scuola con i bambini dai 3 ai 6 anni, Ed. Scienza Express.

Rapporti con altre mamme e altri papà

In veste di genitori di bambini piccoli si ha spesso contatto con altri genitori, al parco giochi, alla scuola dell'infanzia, durante le feste e gite ecc. Diversamente dalle conoscenze e amicizie in ambito lavorativo, in questi rapporti, perlomeno all'inizio, i bambini rappresentano il punto centrale di riferimento.

Per alcuni genitori è molto facile rapportarsi apertamente con altri genitori, avviare con loro un discorso o intraprendere qualcosa con loro. Altre mamme e altri papà invece hanno bisogno di avere un po' di tempo, di più occasioni, per socializzare. Tali contatti possono rappresentare una buona opportunità per conoscere nuove persone e fare nuove conoscenze e amicizie. Molti bambini amano fare qualcosa con altre famiglie e sono più disposti a fare passeggiate ed escursioni se vi partecipano dei coetanei. Svariate associazioni offrono anche iniziative per famiglie e/o genitori single, ad esempio colazioni domenicali, gite ed escursioni di gruppo (vedi *Elenco degli indirizzi*).

A volte durante gli incontri al parco giochi o davanti alla scuola dell'infanzia possono nascere situazioni spiacevoli. Conversando con altri genitori, si fanno paragoni e spesso si esagera: un bambino è in grado di vestirsi da solo già da tempo, l'altro riesce a dondolarsi da solo così bene e alla scuola dell'infanzia la maestra l'ha definito particolarmente sveglio e intelligente, e in famiglia fila comunque tutto liscio come l'olio. Tutto ciò però può risultare impegnativo ed anche pesante. **Non di rado in queste situazioni viene trasmesso un certo "senso di pressione sociale", di dover essere una buona madre, un buon padre, una buona famiglia.**

A tal proposito è bene ricordare che le aspettative nei confronti di mamme e papà sono molto elevate. Instaurare un rapporto affidabile con i

bambini, prendere sul serio le loro esigenze, offrir loro un ambiente domestico accogliente, nutrirli, vestirli, dar loro protezione: tutto ciò richiede molto impegno ai genitori.

Per questo motivo i genitori non dovrebbero farsi influenzare troppo da tali aspettative e, al contrario, essere solidali e aiutarsi gli uni con gli altri.

Il modo migliore per superare le crisi è prevederle.

Walt Whitman Rostow



Giochi, giochi e ancora

Durante le attese

Che rabbia, quando il bus ci parte sotto il naso! Allora, la cosa migliore è sfruttare il tempo d'attesa con giochi del tipo "Vedo qualcosa che non vedi, ed è di colore verde" oppure "Quanto tempo riesci a stare in piedi su una gamba sola?".

"Chi sgambetta nell'erba?"

Con una lente d'ingrandimento in mano, i bambini possono percorrere campi, boschi e prati e scoprire quanto sia interessante osservare la natura da vicino: foglie, erba, scarafaggi e formiche... I più grandi potranno anche ricercare i nomi di piante ed animali con l'aiuto di una piccola enciclopedia.

"Taratata...!"

Il teatro dei burattini: giocare al teatrino con burattini comprati o fatti in casa – che spasso!

"Laboratorio di fiori e piante"

Cosa si può fare con i petali del dente di leone o della margheritina? Anelli, collane, coroncine, orecchini... E cosa si può costruire con i rametti in un angolo del giardino o del bosco? Oppure con l'acqua? Un fischiello, una piccola zattera, una diga...

"Quanto traffico oggi!"

Nel traffico in strada c'è molto da osservare: chi si comporta con rispetto, resta indietro, aiuta gli altri? Chi spinge in avanti, chi mette in pericolo gli altri? Chi la prende con filosofia, chi invece no? Chi va veloce, chi piano? Chi sembra contento, chi invece triste? Chi è in giro da solo, chi in compagnia?

"Sei capace di farlo?"

Molti giochi di movimento possono essere fatti anche in casa: camminare a testa alta per la stanza e mantenere in equilibrio un cuscino sulla testa. Esercitarsi a fare le capriole. Stare in piedi su una gamba sola. Camminare all'indietro per la casa...

"Cresce!"

Mettete un po' di terra o cotone in un recipiente basso e impermeabile. Date al piccolo dei semi di crescione e invitatelo a seminarli e ad innaffiarli regolarmente. Egli attenderà con curiosità la crescita delle prime foglioline. Può darsi che abbia voglia di far nascere altre piantine!



"Quando ero piccolo..."

Raccontate del vostro passato: com'era andare a scuola, cosa facevate in vacanza nella fattoria degli animali... Per i vostri bambini sarà di certo interessante sapere che anche voi eravate piccoli, che spesso vi siete divertiti, e che a volte, anche per voi, non è stato sempre facile...

"Cosa vi può servire?"

Scarpe, cappelli, fazzoletti, giacche: abiti vecchi e vari attrezzi stimolano i bambini a travestirsi, trasformarsi, assumere nuovi ruoli. Giocando essi scoprono cosa fa, cosa pensa e cosa prova una principessa, cosa deve saper fare un clown, di cosa si occupano altre persone. Per stimolare la fantasia si possono utilizzare anche vecchi pennelli da barba con cui spennellarsi, cataloghi da cui ritagliare delle immagini, cartoni da trasformare in caverne e cassette e rotoli di carta igienica con cui costruire castelli o piste da biglie.

"Cosa faccio?"

Inscenare qualcosa senza parlare, ad esempio far finta di raccogliere una pera dall'albero, pulirla e addentarla con gusto. I bambini dovranno indovinare cosa avete fatto. Poi ci si scambia di ruolo.

giochi, in casa e all'aperto

"Assaggia!"

Salato, dolce, acido, speziato, amaro: quanti gusti da scoprire! In cucina si possono annusare spezie ed erbe aromatiche ed assaggiare tanti alimenti: quale mela è più succosa, la Golden Delicious o la Gala? Quale yogurt è più buono? Quale marmellata?

"Che cos'è?"

Il piccolo chiude gli occhi e gli si dà un oggetto in mano - un pezzo di corteccia, una noce, un foglio ... e gli si chiede: "Che cos'è?" Poi ci si scambia di ruolo. Anche con i piedi si può tastare molto: un mattoncino di Lego, una penna, una scarpa, un batuffolo di cotone, dei sassolini, una pigna ...

"Il ronzio delle api"

Provate a stendervi sull'erba di un prato e ad ascoltare. Quali rumori sentite? Il cinguettio degli uccelli? Il rumore di macchine lontane? Cosa si può vedere da questa posizione? Nuvole che passano, le cime degli alberi che si muovono al vento ...

"Com'è fatto dentro?"

Scomporre gli oggetti, osservarne l'interno: ecco il gioco ideale per i più curiosi. Analizzare una vecchia sveglia, aprire una radio fuori uso, sono tutte esperienze che aiutano i bambini a soddisfare la loro curiosità e ad orientarsi meglio nel mondo.

"Che cosa diventerà?"

Con l'argilla o la pasta di sale (due parti di farina, una di sale, un po' di olio e acqua) si possono fare tante cose. La massa può essere impastata, stirata, pressata, battuta, forata... E poi trasformata in un serpente, un pupazzo di neve, una macchinina, una mucca ...

"Qual è la foglia più piccola?"

Un gioco da fare in autunno: nel parco o nel bosco raccogliete insieme ai bambini delle foglie di varie misure, rosse, marroni, gialle, verdi. Poi suddividetele insieme per dimensione, colore, forma, tipo. A quale albero appartiene la foglia? Sfogliate insieme una piccola enciclopedia. E inoltre... quante foglie rimangono, se ne toglgo due, tre, quattro?

Giochi tratti dal libro: "Wie aus Kindern glückliche Erwachsene werden", di Gerald Hüther e Cornelia Nitsch, Gräfe und Unzer Verlag. Illustrazioni: "Gefühle sind wie Farben", di Alike, Beltz e Gelberg Verlag.



Gioia, tristezza, rabbia

Spazio ai sentimenti

Emanuela sente alcuni passi davanti alla porta di casa. Molla tutto e corre alla porta, la apre e saluta entusiasta papà Daniele, salta di gioia e racconta ad alta voce tutto ciò che ha fatto durante la giornata. Tutto il giroscalo ora ne è al corrente! Emanuela manifesta chiaramente la propria gioia. Ma anche la propria rabbia, quando è adirata: allora batte i piedi, getta via il giocattolo nell'angolo o cerca di picchiare gli altri.

I bambini in età prescolare hanno già molta esperienza con le emozioni. Non di rado essi hanno gioito o si sono arrabbiati, erano tristi o adirati, talvolta anche già un po' orgogliosi quando riuscivano in qualcosa o gelosi perché il fratellino o la sorellina riceveva più attenzioni di loro.

I sentimenti possono essere piacevoli o spiacevoli, caratterizzati da più o meno intensità: gioia, ira, paura, rabbia, afflizione, ma anche sensazioni di felicità, sensi

di colpa, di vergogna, sentimenti d'amore, di voglia, invidia, gelosia e tanti altri ancora.

Bisogna imparare a percepire le emozioni, esprimerle a parole e ad affrontarle, e non è poi così semplice.

Provare rabbia ed elaborarla senza rompere qualcosa o ferire qualcuno è importante tanto quanto manifestare la propria gioia.

Il modo più semplice per impararlo è parlarne in famiglia apertamente. Se mamma e papà cercano di trovare le parole giuste per esprimere i loro sentimenti, anche i figli imparano a prendere sul serio i loro. Si tratta di un presupposto importante per poter elaborare le emozioni ed instaurare e vivere le relazioni con gli altri.

Le emozioni riflettono le nostre esigenze, i nostri desideri e le nostre speranze. Se cerchiamo di decodificare e comprendere il loro messaggio, impariamo a conoscere meglio noi stessi e, nell'ambito dei nostri rapporti, possiamo orientarci verso di loro. Le emozioni possono rappresentare un prezioso aiuto.



I genitori possono aiutare i loro figli in maniera tale che essi

- riconoscano i sentimenti propri e quelli degli altri,
- li esprimano a parole,
- sviluppino dei metodi efficaci per gestirli, ad esempio parlandone con persone affidabili e concedendosi il tempo necessario per elaborarli e
- reagiscano con empatia ai sentimenti degli altri.

Una delle tappe evolutive principali per i bambini di età compresa fra i tre e i cinque anni consiste nell'imparare a trovare delle parole per i sentimenti e a convogliare la propria energia nella giusta direzione.

Rabbia e ira

L'immensa naturalezza e vivacità dei bambini che spesso ci arricchisce è dovuta anche al fatto che essi esprimono i loro pensieri e sentimenti in maniera spontanea e diretta.

Tuttavia, per trovarsi a proprio agio nella società, a volte è importante anche frenarsi un po' e non seguire subito i propri impulsi.

Ci saranno sempre alcune cose che vostra figlia/vostro figlio non potrà ottenere o che lo/a irriteranno, anche quando sarà adulto/a. Pertanto è fondamentale imparare a gestire bene questi contrasti e a tollerare anche le frustrazioni.

Rabbia e ira insorgono in chiunque quando i propri bisogni e desideri non sono sufficientemente soddisfatti, ad esempio quando vostra figlia/vostro figlio vuole girare con la bicicletta per tutta la casa, ma non glielo potete permettere. Dal punto di vista del bambino questo suo desiderio è perfettamente comprensibile, ma non è esaudibile. Se vede respinto un suo desiderio o è costretto a tollerare una circostanza sgradevole, il bambino proverà una spiacevole sensazione fisica e non saprà come affrontarla. Se nella stessa giornata ha già vissuto più volte

Mentre cerchiamo di insegnare ai nostri figli tutto sulla vita, loro ci insegnano il vero senso della vita.

Angela Schwindt

dei momenti in cui non ha potuto o non gli è stato concesso qualcosa, può accadere che ad un certo punto abbia uno scoppio d'ira, perché è difficile per tutti sopportare tante sensazioni spiacevoli tutte insieme.

Potrete cercare di allenare vostra figlia/vostro figlio a riconoscere per tempo questi sentimenti e ad affrontarli meglio. Cercate di trovare le parole giuste per descrivere ciascun sentimento. Se ad esempio Leonardo si arrabbia e urla: "Quella stupida Giulia, vorrei morderle il braccio!"; potreste dirgli: "Sei così arrabbiato con Giulia?" In questo modo potrete aiutare vostro figlio a percepire e a dire ciò che sta provando. Con il tempo imparerà sempre di più a percepire le proprie emozioni e quelle degli altri. Ciò gli darà sicurezza e la possibilità di cercare la soluzione più adatta in situazioni frustranti, in maniera più tranquilla e consapevole.

Informazioni e suggerimenti

- Assicuratevi che vostra figlia/vostro figlio abbia sufficienti occasioni per sfogarsi. Spesso il movimento è un'ottima valvola per sfogare la rabbia.
- Spesso al piccolo mancano le parole per definire i propri sentimenti. Offritegli più

espressioni, descrivetegli i sentimenti e discutete con lui su quale parola sia la più adatta in questa circostanza. Esistono alcuni libri utili ed interessanti sul tema (vedi *Lettere suggerite*).

- **Se vostra figlia/vostro figlio è arrabbiato/a, ascoltatelo/a e prendetelo/a sul serio.** Discutete assieme di ciò che l'ha fatto/a arrabbiato/a. Cercate insieme più possibilità per affrontare questo sentimento: per calmarsi subito, può essere utile ad esempio contare, fino a quanto riesce, andare su e giù per il corridoio o tirare pugni ad un cuscino. In questo modo vostra figlia/vostro figlio apprenderà varie possibilità per sfogarsi.
- In linea di principio il bambino dovrà percepire di essere apprezzato anche quando è adirato: "Ti voglio bene, anche se sei arrabbiato".
- Ciò che vale per i sentimenti, non vale tuttavia per qualsiasi comportamento. **La regola è: "Sono ammessi tutti i sentimenti, ma non qualsiasi comportamento".** Mamme e papà dovranno porre dei limiti ben definiti che diano ai bambini un orientamento su come comportarsi.

- Riflettete su come voi, voi e il vostro compagno/la vostra compagna, affrontate la rabbia e l'ira. È probabile che vostra figlia/vostro figlio vi imiterà sotto molti aspetti.
- **Se vedete che il piccolo viene trattato ingiustamente o è soggetto a violenza, protegetelo.** Per lo sviluppo del bambino è molto importante potersi sentire sicuro, poter correre da voi quando è preoccupato o dispiaciuto.
- Dire: "Non è poi così grave!" significa non prendere sul serio i sentimenti del bambino. Egli deve poter raccontare cosa ha vissuto ed essere preso in braccio.
- Dicendogli "Vieni, siediti vicino a me e prendi fiato. Può darsi che poi le cose ti sembreranno diverse" può invece aiutarlo a consolarsi.



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

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

Tel. 800 892 829

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

consulenza@telefonogenitori.it

www.elterntelefon.it



eltern telefon
telefono genitori
telefonn geniturs

free call
800 892 829

“Mi sorprende sempre quanto sia importante per noi persone sentirsi comprese. Me ne sono accorta di recente con mio figlio Elia, di quattro anni. A volte è un po' invidioso della sua sorellina Petra, una bimba di otto mesi, la quintessenza della felicità. Petra sorride dolcemente a tutte le persone, attirando molte attenzioni su di sé. Per Elia non è facile quando Petra continua ad essere al centro dell'attenzione: spesso inizia a colpire me o gli altri o vuole proseguire senza fermarsi per strada ... Più volte ho cercato di spiegargli che molte persone reagiscono così verso i bambini più piccoli e che a volte anche lui è al centro dell'attenzione, ma non è servito a molto. Un giorno gli ho detto: “Sai una cosa? Capisco bene che questa situazione ti irrita, anch'io mi arrabbierei. A volte è proprio vero che tutto ruota attorno alla tua sorellina.” Allora mi ha guardato stupito e i giorni successivi era molto più sereno.”
 Maria, Fiè allo Sciliar



Proposte di lettura:

Emozioni, di Van Hout Mies, Editore A.L. Un libro meraviglioso sulle emozioni che di solito piace moltissimo ai bambini. Le illustrazioni sono piccole opere d'arte

Il grande grosso libro delle emozioni, di Mary Hoffmann, Editore Lo Stampatello. Questo libro aiuta a rendere più consapevoli i bambini delle proprie emozioni, a capire da dove nascono e come possono essere gestite.

Sviluppare una coscienza

In questi anni i bambini iniziano a sviluppare una loro coscienza. Si tratta di un processo che si protrarrà ancora a lungo. **Essi si allenano a riportare ciò che hanno vissuto ai valori e ai punti di vista delle persone che li circondano, ricavandone di propri.** In tal modo imparano pian piano a prendere delle decisioni in piena autonomia.

Il piccolo Giacomo racconta alla mamma, ad esempio, che di recente ha distrutto la grande torre di Francesca, la quale si è arrabbiata e l'ha rincorso girando attorno al tavolo. La mamma scuote la testa e dice soltanto: “Hai buttato giù la torre che Francesca ha costruito con tanta fatica?”. Ora Giacomo ha osservato due reazioni al proprio comportamento: quella di Francesca e quella della mamma. Proprio come lei, ora scuote anche lui la testa pensando al proprio comportamento.

Si tratta di una reazione tipica. **I piccoli non apprendono i valori per convinzione ma per imitazione dei genitori, assicurandosi così la loro approvazione. Quando poi riconoscono che quei valori danno buoni risultati, li fanno propri.**

A tal proposito può essere utile anche che i genitori forniscano delle spiegazioni comprensibili, ad esempio perché un determinato valore è importante per loro. Se Carolina lancia un giocattolo a Pietro, i suoi genitori le faranno presente le conseguenze, con molta risolutezza: “La prossima volta che sarai arrabbiata con Pietro, diglielo! Non voglio che lanci le cose. È troppo pericoloso, rischi di ferire qualcuno.”

All'inizio i bambini tendono a suddividere tutto in buono e cattivo: Andrea è buono perché ha fatto assaggiare la sua mela a Lorena. Silvia è cattiva perché non ha fatto giocare Giulio. **Se seguiti con attenzione, essi imparano a capire che le persone e anche la maggior parte delle situazioni o vicende non sono semplicemente “buone” o “cattive”, bensì che possono avere vari aspetti differenti.**

Mamma, ho paura!

Le paure sono sentimenti importanti che ci accompagnano per tutta la vita e spesso sono dei segnali che ci avvertono di un possibile pericolo.

Anche le paure infantili appartengono allo sviluppo emotivo dei bambini, ad esempio la paura di essere separati dai genitori, la paura degli animali, del buio, la paura prima di addormentarsi.

Nell'immaginazione dei bambini fra i tre e i cinque anni tutto è possibile (*vedi anche il capitolo "Una fantasia vivace"*). Tutto ciò che essi desiderano e pensano, può accadere sul serio nella loro fantasia. Molte paure e timori hanno origine in questo periodo: ad esempio può essere che un bambino seduto nella vasca da bagno, abbia paura di essere risucchiato dallo scarico insieme all'acqua che scorre via.

In una situazione che incute paura occorre mostrarsi comprensivi e affettuosi. È bene consolare il piccolo, prenderlo in braccio, mostrare comprensione e partecipazione nei confronti delle sue paure, senza farne un dramma né sottovaltarle. È importante che il bambino possa parlare delle proprie paure ma che non venga forzato a farlo. Alcune spiegazioni "a misura di bambino" per le situazioni che suscitano paura, possono aiutarlo a superare la sua insicurezza, ad esempio spiegando che lo scarico è troppo piccolo per risucchiare un bambino.

Inoltre essi dovrebbero essere incoraggiati e aiutati a superare sfide e paure attraverso la loro stessa fantasia e le loro idee.

Incutere paura nei bambini non è un metodo educativo da adottare, ad esempio chiudendoli in camera o usando minacce del tipo: "La signora laggiù ha già uno sguardo cattivo, ora viene qui e ti sgrida!" oppure "Poi arriva e ti porta via!"

Se constatate che ...

... vostra figlia/vostro figlio soffre di paure costanti e/o con attacchi di panico,

... lo sviluppo o la quotidianità di vostra figlia/vostro figlio sono compromessi dalle sue paure,

... vostra figlia/vostro figlio lamenta dolori, ad es. mal di pancia, non imputabili a cause fisiche,

... voi stessi vi sentite insicuri o timorosi nel rapporto con vostra figlia/vostro figlio,

... rivolgetevi al Telefono genitori o ad un consultorio familiare (*vedi Elenco degli indirizzi*).



Ascolta attentamente qualsiasi cosa i tuoi figli vogliono dire. Non importa cosa. Se non ascolti con attenzione le piccole cose quando sono piccini, non ti diranno le grandi quando saranno cresciuti. Perché per loro sono sempre state importanti.

Catherine M. Wallace



Proposte di lettura:

Sono Triste, Sono Felice! Di Manuela Monari, Ed. Giunti. Questo libro conduce il piccolo lettore in un viaggio attraverso le emozioni. Con il testo semplice e profondo al tempo stesso è un libro prezioso per riflettere e giocare con le emozioni.

Paura di niente, di Maria Gianola, Ed. Giunti. In questo libro viene affrontato in maniera semplice e divertente il tema della "paura", per arrivare a scoprire che questa emozione è comune a tutti, anche a chi, all'apparenza, sembra invincibile. Dai 3 anni.

Che rabbia! di Mireille D'Allancè, Babalibri. La storia piacevole affronta il tema della rabbia: aiuta a visualizzare e gestire questo sentimento.

Notti inquiete

In alcuni bambini i grandi sforzi verso l'autonomia mostrano le loro conseguenze nella notte. I bambini si svegliano spesso, piangono, chiamano il papà o la mamma o gattonano verso il lettone dei genitori. Può anche succedere che per un periodo tornino a fare la pipì a letto.

Molte impressioni che il piccolo registra durante il giorno, riemergono nei suoi sogni, a volte trasformandosi in immagini spaventose. Per i bambini in età prescolare, le immagini che si alternano repentinamente nel televisore sono sovraccaricanti. Per questo motivo sarebbe bene che guardassero poca televisione o che non la guardassero affatto (vedi anche il capitolo: "Il rapporto con la televisione e il computer").

A volte i bambini possono svegliarsi di notte in caso di salti di crescita, esperienze non elaborate e vissute durante la giornata o cambiamenti nel contesto in cui vivono, ad esempio se il padre è via per un lungo periodo, se cambia la persona di riferimento alla scuola dell'infanzia o se il nonno si ammala. **Come sempre, quando i bambini vivono dei cambiamenti, può essere utile che trascorrono molti momenti insieme ai loro genitori. Il sostegno, la sicurezza e l'affidabilità che vivono durante la giornata li aiutano ad essere sereni durante la notte.**

Se il piccolo gattona verso il vostro letto, potete chiedergli perché si è svegliato ed è venuto da voi. Potete consolarlo accarezzandogli la testolina e dicendogli dolcemente che ora sarà in grado di riaddormentarsi. Dopodiché potrete invitarlo a tornare nel suo letto. Tutti gli esseri umani si svegliano più volte durante la notte e si riaddormentano, senza ricordarsene al mattino seguente. Anche vostra figlia/vostro figlio imparerà a farlo.



Suggerimenti utili per sonni tranquilli:

- Il movimento e l'aria aperta sono i migliori "metodi stancanti". Anche un regolare programma giornaliero stimola un buon sonno.
- Troppe impressioni ed emozioni durante il giorno possono rendere più difficile la fase d'addormentamento. Anche il bambino che si scatena poco prima di coricarsi si agita ancor di più; pertanto sarebbe meglio evitare di farlo almeno un'ora prima di andare a letto e ricorrere invece ad un'occupazione più tranquilla.
- Il pasto della cena non dovrebbe essere troppo pesante. Un bel bagno caldo può aiutare ad addormentarsi. Un'ora prima di andare a letto è meglio evitare l'assunzione di dolci che possono rendere più difficile la fase d'addormentamento.
- La stanza da letto dovrebbe essere accogliente, fresca, ben arieggiata, scura e silenziosa.
- **Per conciliare il sonno è anche utile compiere un rituale piacevole, tranquillo e sempre uguale, come ad esempio farsi raccontare qualche episodio della giornata, leggere un libro ad alta voce, cantare una canzone o dire una preghiera.**
- Per affidarsi al sonno, il piccolo ha bisogno di protezione. Potete cercare di capire in che modo vostra figlia/vostro figlio si sente protetto/a, ad es. con una piccola luce nella sua cameretta, la porta lasciata un po' aperta, un peluche, un altro oggetto che gli dà sicurezza o altro. **Assicurate inoltre a vostra figlia/vostro figlio che siete presenti e che può dormire tranquillo/a.**

Non promettere senza rifletterci.

Se non mantieni le promesse mi sento abbandonato/a.



Buone maniere per i più piccoli



Proposta di lettura:

Buona notte, Topo Tip, di Marco Campanella, Dami Editore. Quattro teneri racconti in compagnia del piccolo Topo Tip. E alla fine di ogni storia, dopo le avventure della giornata e un bacio della mamma, Tip si addormenta sereno. Dai 3 anni.

“Per favore”, “grazie” e “arrivederci” – Le buone maniere sono “di moda”

“Chi sa comportarsi bene, interagisce meglio con gli altri, nella vita privata e successivamente anche al lavoro. Da noi è fondamentale dare il buon esempio, diciamo “per favore” e “grazie”, teniamo la porta aperta agli altri ecc. Anche quando guido mi sforzo di non imprecare, il che non mi riesce sempre.”
Anita, Caldaro

“Faccio sempre presente a mia figlia quando gli altri sono gentili, ad esempio dicendole: “Vedi? Quell’automobilista si è subito fermato e ci ha fatto attraversare la strada.”
Martin, Sarentino

La gentilezza rende tutto più facile

Spesso i bambini piccoli non rispondono quando viene posta loro una domanda né ringraziano quando ricevono un regalo. E molti adulti lo capiscono. Nei confronti dei bambini di quattro e cinque anni, invece, le aspettative aumentano. Rispondere ad un saluto o congedarsi con cortesia è un modo per dare attenzione agli altri. Per i bambini di quattro anni non è ancora così semplice; spesso sono intenti nei loro giochi e non capiscono ancora che la vicina sarebbe contenta di sentirsi dire un “Buongiorno!” Con il tempo, un buon esempio di cortesia vissuto in prima persona, unito all’invito a salutare e a guardare negli occhi le persone, porterà i suoi frutti, soprattutto se il piccolo non è eccessivamente costretto a farlo.

“Grazie”, “prego”

Quando Mara, tre anni, riceve in dono un’albicocca dalla signora del mercato, è talmente contenta che si dimentica di ringraziarla. Tocca al papà ringraziare al posto suo. Il bambino impara a ringraziare per un’azione o un regalo nei propri confronti attraverso l’esempio di papà e mamma, soprattutto quando è lui ad essere ringraziato, ad esempio per l’aiuto che ha dato a rimettere in ordine.

Mangiare “composti”

In genere i bambini in età prescolare hanno ancora difficoltà a gestire coltello e forchetta. Anche affrontare in silenzio e composti un menù di tre portate è chiedere troppo. Ogni famiglia troverà le proprie regole, ad esempio: “Ciascuno si versa nel piatto la quantità di cibo che desidera e che poi dovrà finire.” “Se uno si alza vuol dire che ha finito di mangiare.” Anche la regola secondo cui “i bambini rimangono seduti fintanto che hanno mangiato tutti gli altri bambini” sembra funzionare. Potete anche concordare che durante i pasti, soprattutto i bambini, hanno la possibilità di raccontare ciò che al momento li interessa particolarmente.

In ogni caso l’aspetto più importante è creare un’atmosfera piacevole e rilassante durante i pasti.

*È un’abitudine lodevole
ringraziare per ciò che si
riceve di buono.*

Wilhelm Busch

Le lingue: un tesoro prezioso

Crescere bilingue o plurilingue

Il fatto che Stefan si addormenti con “Schlaf, Kindlein, schlaf” o con “Fra’ Martino”, dipende da chi lo porta a letto. La mamma è di madrelingua tedesca, il papà di madrelingua italiana. Quando nel fine settimana la zia Elisabetta arriva in visita con tutta la famiglia, tutti parlano “come papà”; per Stefan è la cosa più naturale al mondo. Lui parla esattamente come gli altri bambini di quest’età, soltanto che lo fa in due lingue.

Finora i suoi genitori hanno cercato di attenersi alla regola: “una persona, una lingua”. Ciò significa che ciascuno/a parla con Stefan possibilmente e soltanto nella propria madrelingua. Nella vita di tutti i giorni, tuttavia, non è sempre facile adottare con costanza questo principio. Stefan ha subito capito che a volte mamma e papà parlano fra loro “come la mamma”, ovvero in tedesco. Quando,

all’età di tre anni, è andato al Kindergarten, l’italiano è passato un po’ in secondo piano. Al papà ha iniziato a raccontare in tedesco di Susanne, la sua maestra, e del suo amico Jonas e della sua amica Annika, rifiutandosi a volte di parlare in italiano. **Il papà ha cercato però di mantenere viva la sua lingua attraverso canzoni, filastrocche e racconti in italiano.** Quando poi in estate sono andati per tre settimane in Trentino dai nonni, Stefan ha sorpreso tutti. Dopo un paio di giorni di adattamento, Stefan chiacchierava con la “nonna italiana” e con i due cugini Andrea e Laura, come se non avesse mai parlato altra lingua che l’italiano.

Quando i bambini crescono bilingue, in genere non sviluppano le lingue in maniera uniforme. Per un bambino piccolo, il desiderio più grande è quello di essere compreso. Nelle situazioni associate ad emozioni molto forti, egli ricorre perlopiù alla lingua che gli è più familiare. I



genitori non dovrebbero scoraggiarsi: la seconda lingua dovrà continuare ad essere parlata in tutte le situazioni e potrà essere esercitata anche attraverso canzoni, giochi e libri.

Nel corso dello sviluppo linguistico la frequenza d'utilizzo di una o dell'altra lingua potrà variare. In genere un bambino di tre anni non è ancora in grado di tradurre da una lingua all'altra. Aspettate finché non sarà lui a confrontare le parole. Un giorno Carla, quattro anni, che insieme alla mamma italiana e al papà tedesco ha vissuto per un periodo a Bologna, ha sorpreso i suoi genitori dicendo: "Gianni dice 'cane', mentre noi diciamo 'Hund'". A volte utilizza in tedesco alcune regole che provengono dalla lingua italiana e traduce alla lettera. Queste trasposizioni sono del tutto normali a questa età, perché i piccoli cercano di applicare ciò che hanno appreso in una lingua anche nell'altra.

Se vostra figlia/vostro figlio parla due o più lingue fin da piccolo/a e più tardi è in grado di esprimersi bene in tutte, possiede un tesoro molto utile per la vita e il lavoro.

La mamma topolina va a spasso con i suoi cinque topolini. All'improvviso sbuca dal cespuglio un gatto minaccioso: "A-a-a-arragg." Mamma topolina mantiene la calma, si mette sulle zampe posteriori, guarda il gatto negli occhi e dice: "Bau, bau!" Il gatto è spaventato, guarda a sinistra e a destra, poi scappa e sparisce di corsa come era apparso. Mamma topolina si rivolge ai suoi piccoli: "Così avete visto, miei piccoli, quanto è importante nella vita conoscere almeno un'altra lingua."

Parliamo una lingua completamente diversa

Anche se a casa parlate una lingua diversa dalle lingue ufficiali dell'Alto Adige (tedesco, italiano e ladino), è pur sempre un'opportunità per il futuro di vostra figlia/vostro figlio. Alcuni studi dimostrano che i bambini possono apprendere bene sin da piccoli due o più lingue se vengono incentivati a farlo.

Alla scuola dell'infanzia vostra figlia/vostro figlio impara tante cose importanti. Anche il suo sviluppo linguistico viene favorito. **Per questo motivo la scuola dell'infanzia rappresenta un'ottima opportunità e dovrebbe essere frequentata regolarmente.** In questo modo il piccolo avrà tempo di familiarizzare con le lingue ufficiali fino a quando frequenterà la scuola primaria. **All'inizio, quando**

non conoscerà ancora la lingua utilizzata nella scuola dell'infanzia, vostra figlia/vostro figlio cercherà probabilmente gli amici che a casa parlano la sua stessa lingua. Ciò l'aiuterà ad abituarsi al nuovo contesto e a sentirsi a proprio agio. Con il tempo troverà anche degli amici che parleranno una delle lingue ufficiali.

Voi stessi dovrete parlare con vostra figlia/vostro figlio nella lingua in cui parlate in modo del tutto spontaneo e naturale e che conoscete meglio, in genere la vostra madrelingua. Di tale lingua conoscerete anche il maggior numero di vocaboli e come sono "strutturate" le frasi. In questo modo vostra figlia/vostro figlio apprenderà una buona base che l'aiuterà ad imparare anche le altre lingue. **Ci vorranno alcuni anni finché il bambino conoscerà bene una lingua, sia per la prima lingua che per tutte le altre lingue.**

Essere o diventare trilingue alla scuola dell'infanzia ladina

Nelle "scolines" delle località ladine i bambini vengono introdotti gradualmente al plurilinguismo. La maggior parte dei bambini e delle bambine è di madrelingua ladina, ma in quasi tutti i gruppi si capiscono passivamente o si parlano attivamente due o più lingue. Fu questo un valido motivo per integrare questo plurilinguismo naturale nelle indicazioni provinciali sulle attività didattiche nelle scuole dell'infanzia, per avvicinarsi in maniera sistematica all'apprendimento precoce di più lingue. "Passi nel plurilinguismo" è il progetto esteso a tutte le scolines, fondato e coordinato scientificamente dal professore svizzero di didattica del plurilinguismo, Dott. Rico Cathomas. Ogni scolina avvicina tutti i bambini, provenienti dalle diverse realtà mono o plurilingue, alle tre lingue ufficiali. La didattica linguistica integrata è un metodo di insegnamento e apprendimento linguistico in cui vengono utilizzate contestualmente e sistematicamente due o più lingue, partendo dal presupposto secondo cui già i bambini dai 3 ai 6 anni, con un adeguato supporto metodico-didattico, siano in grado di apprendere più lingue in modo efficace. Ciascuna delle tre lingue ufficiali dell'Alto Adige viene contrassegnata da un colore (ladino = verde, tedesco = rosso, italiano = giallo). Il personale pedagogico delle scuole dell'infanzia applica il metodo all'insegna della creatività e partendo dalla propria realtà linguistica. Con l'aiuto di materiali realizzati appositamente vengono proposti dei momenti di separazione linguistica ed altri di confronto linguistico. La marionetta Jep con la giacca verde, ad esempio, parla ladino, Franca con il vestito giallo parla italiano e Werner, con il pullover rosso, parla tedesco. Allo stesso modo si comportano anche i vari peluche che parlano, ciascuno, una delle tre lingue ufficiali. La quotidianità della scolina viene sfruttata per utilizzare in maniera alternata le tre lingue. In alcune scolines, ad esempio, nelle attività giornaliere del mattino viene parlata per una settimana la lingua ladina, per un'altra settimana quella tedesca e per un'altra ancora quella italiana.

La scuola dell'infanzia ladina si è posta così il compito e la sfida di rendere sicuri i bambini nella madrelingua ladina e di introdurli e favorire loro l'apprendimento e l'uso delle altre due lingue ufficiali e scolastiche, il prima possibile, in maniera ludica e stimolante. I risultati sono più che notevoli.

Dott.ssa Edith Ploner, Ispettrice delle scuole per l'infanzia ladine

Un progetto di approccio alla lingua e cultura tedesca nella scuola dell'infanzia in lingua italiana

Dopo anni in cui alcune attività in tedesco venivano organizzate direttamente dai genitori interessati, che allo scopo si erano riuniti nell'associazione per il bilinguismo precoce, la deliberazione della Giunta Provinciale n. 5053 del 6 ottobre 1997, ha consentito l'avvio di una sperimentazione in questo campo. Nell'arco di oltre un decennio, le attività di approccio alla lingua e cultura tedesca da sperimentali sono diventate progettuali e curriculari, nonché presenti in tutte le scuole dell'infanzia.

Queste attività sono assicurate dall'amministrazione scolastica utilizzando personale provinciale, nonché insegnanti esterne, attualmente dell'agenzia linguistica Alpha&Beta.

Tutto il personale coinvolto viene costantemente formato e aggiornato, al fine di assicurare un servizio di qualità, nella convinzione che l'età infantile sia assai propizia all'acquisizione di più lingue.

Tutti i bambini sono esposti alla lingua tedesca ed hanno modo di venire a contatto con essa, seppur in modo metodologicamente diverso. I più grandi, quelli cioè che passano alla scuola primaria, vengono suddivisi in gruppi di 8-10 bambini ed a loro sono proposte delle unità di lavoro, chiamate strutturate. Sono attività di tipo più intensivo e svolte in modo più diretto da parte dell'insegnante di L2. Vi sono inoltre i tempi di acquisizione della lingua da parte di tutti, secondo i diversi ritmi di ciascuno, che chiamiamo unità aperte. In questi momenti, che sono quelli preponderanti, il personale di L2 lavora insieme alle colleghe di lingua italiana, creando in tal modo, un contesto di sezione bilingue, dove entrambe le lingue italiana e tedesca vengono veicolate contemporaneamente ed utilizzate per le attività didattiche in sé, ma anche per le azioni quotidiane ed abitudinarie, che configurano la vita sociale della sezione stessa.

Dott. Gianfranco Cornella, ispettore reggente per le scuole dell'infanzia in lingua italiana

Sapevate che ...

... la lettura ad alta voce rende felici e intelligenti? La lettura quotidiana ad alta voce rappresenta una fantastica opportunità per stare vicini e stimolare lo sviluppo linguistico del/la proprio/a bambino/a. **In biblioteca, alle scuole dell'infanzia e nelle librerie vi è un'ampia scelta di libri illustrati interessanti e adatti alla lettura ad alta voce.** Molti bambini amano scegliere personalmente i libri illustrati e desiderano che vengano loro letti ripetutamente. Per mamma e papà può risultare faticoso ma per il piccolo è una fase importante che prima o poi passa ... Qualche volta anche i fratelli maggiori, una zia o il nonno potrebbero aver tempo di leggere ad alta voce!

Alcuni suggerimenti:

→ Cercate un posticino tranquillo, la radio e la televisione dovrebbero essere spente.

- Prendete in braccio vostra figlia/vostro figlio o sedetelo/a accanto a voi.
- Scegliete un libro che vi piace particolarmente e che leggete con piacere.
- Se avete la sensazione di non riuscire a leggere bene ad alta voce, non demoralizzatevi, ciò che conta è il tempo che trascorrete con vostra figlia/vostro figlio, e poi l'esercizio rende maestri!
- I bambini in età prescolare amano inoltre ascoltare racconti più lunghi e sono già in grado di narrare qualche frammento dei racconti ascoltati. Date a vostra figlia/vostro figlio il tempo di porre domande, di raccontare personalmente, di capire bene il contenuto.
- **La lettura ad alta voce quale rituale serale prima di coricarsi è particolarmente intensa, perché il vostro piccolo percepirà ancora una volta la vostra presenza rassicurante prima di addormentarsi.**



Errori linguistici

“Adesso leggio un libro” o “Devo bere un po’ d’acqua” – queste invenzioni lessicali mostrano ora che vostra figlia/vostro figlio sta sviluppando le proprie capacità d’espressione. Con ciò che già sa, cerca di creare parole nuove. **La lingua italiana presenta diverse eccezioni e in genere bisogna attendere fino al quinto o sesto anno d’età, a volte anche più a lungo, finché il bambino non diventi padrone della lingua.**

I bambini in età prescolare amano avere a che fare con le parole. I genitori possono aiutarli dando loro le parole giuste. Se, ad esempio, Alessandro dice: “Guarda, là c’è un saltatore con l’ombrello”, mamma o papà possono confermarli dicendo: “Hai ragione, sul cartellone c’è un paracadutista.”

A questa età alcuni bambini omettono intere sillabe, come ad esempio Caterina che, presa dalla gioia alla vista della panna montata sulle fragole, esclama: ancora “pontata”! **Altri hanno ancora difficoltà con determinate lettere**, così per un po’ “brutto” sarà ancora “blutto” e “scegliere” sarà ancora “seliere”, ma il loro “glazie” sarà comunque capito da tutti.

Alcuni bambini soffrono di blesità e in alcune consonanti come s, st, z o x la lingua si trova fra i denti così da rendere incomprensibile la lettera pronunciata.

I bambini di tre anni si impappinano ancora di frequente: i pensieri sono più veloci delle parole.

“Lì-li-lììì, un ieeelicottero!”, balbetta Maurizio a volte quando è agitato. Soprattutto quando vi sono degli eventi associati ad emozioni forti, la sua lingua non è ancora così pronta come i suoi pensieri. È una fase normale dello sviluppo linguistico, detta anche “balbuzie fisiologica”, che in genere passa dopo qualche mese. Se ascoltate calmi con pazienza e attenzione, il bambino capisce che ha tutto il tempo a disposizione per pronunciare la parola e che può fare anche degli errori. Concentratevi su ciò che vostra figlia/vostro figlio vuole dirvi senza ascoltare il resto; in

questo modo riuscirà a superare meglio eventuali difficoltà linguistiche.

Al più tardi entro i quattro anni il linguaggio dovrebbe essersi stabilizzato. Se, tuttavia, dopo i quattro anni d’età del piccolo, notate ancora spesso qualche “disturbo linguistico”, parlatene con il pediatra in occasione della visita successiva. In tutti i casi di disturbi linguistici occorrerebbe verificare anche l’udito del piccolo. Spesso si tratta di disturbi dell’udito.

Se un bambino balbetta per un lungo periodo e si blocca non soltanto su sillabe e parole ma anche su singoli suoni, compiendo grandi sforzi, i genitori dovrebbero rivolgersi ad un esperto. Potrete trovare sostegno dal/la vostro/a pediatra o presso il servizio di logopedia del distretto sanitario all’interno dei vari comprensori.

Cosa potete fare:

- Nessun bambino balbetta intenzionalmente o è in grado di superare la balbuzie soltanto con la forza di volontà.
- Abbassatevi all’altezza del suo sguardo e parlategli con la massima calma, per non trasmettergli ansia e per facilitargli la comunicazione. Cercate di mantenere la calma quando interagite con lui; un ambiente tranquillo e confortevole possono impedire la balbuzie.
- Aiutate vostra figlia/vostro figlio a trovare degli amici e delle amiche. Giocare e parlare con coetanei che in genere non fanno nemmeno caso alla balbuzie, danno coraggio e aiutano a superare il disturbo del linguaggio.



Salute a 360°

Mangiar sano in età infantile

Si ringrazia per il presente contributo il Prof. Univ. Dott. Klaus Pittschieler, pediatra libero professionista, membro della Società Europea di Gastroenterologia e Nutrizione pediatrica.

Un'alimentazione equilibrata in età infantile e adolescenziale è di fondamentale importanza. Attraverso l'assunzione di cibi solidi e liquidi gli adulti compensano il proprio consumo di sostanze nutritive, garantendo così il proprio rendimento giornaliero. **Nei bambini e nei ragazzi un'alimentazione sana ed equilibrata deve consentire inoltre la crescita necessaria e lo sviluppo di innumerevoli organi.** Un'alimentazione non equilibrata in età infantile può causare danni permanenti con conseguenze sulla salute futura dell'adulto.

Attraverso l'esempio del semaforo dell'alimentazione e delle sue tre regole semplici, la scelta degli alimenti giusti è un gioco da ragazzi:

Semaforo verde per le bevande prive o con poche calorie (acqua, tè non zuccherati ecc.), **alimenti di origine vegetale come la verdura, la frutta, i cereali con pochi grassi** (riso, pasta, fiocchi di cereali, pane ecc.) e **patate**: verde significa via libera, in qualsiasi momento e a volontà.

Semaforo giallo per gli alimenti di origine animale come il latte, i prodotti a base di latte, la carne, gli insaccati, le uova e il pesce: da consumare in quantità limitate.

Semaforo rosso per gli alimenti ricchi di grassi e zuccheri come i dolci, le bibite gassate e gli snack: pertanto si consiglia di consumarli di rado e con parsimonia.

Per i bambini è molto importante assumere cibi solidi e liquidi ad intervalli regolari nell'arco della giornata; essi dovrebbero mangiare e bere cinque volte al giorno. Ciò garantisce una costante voglia di giocare e una continua concentrazione fisica e mentale. Se si saltano i pasti, insorge una fame eccessiva e di

conseguenza una sovralimentazione. Gli spuntini troppo frequenti tra un pasto e l'altro disturbano l'appetito ai pasti principali pianificati.

È importante un apporto regolare e abbondante di liquidi (circa sei volte al giorno). Soprattutto in caso di temperature esterne elevate e di movimento, sarebbe opportuno bere molto. **Acqua corrente, acqua minerale, tisane alle erbe o tè alla frutta non zuccherati, succhi di frutta molto diluiti sono le bevande ideali.**

Le bibite gassate, la coca cola e i succhi di frutta zuccherati contengono grosse quantità di zuccheri o sostituti dello zucchero e, pertanto, dovrebbero essere consumati soltanto di rado. Il latte è un alimento liquido, molto complesso e ricco di calorie e non rappresenta una bevanda dissetante.



I piatti principali caldi sono previsti soprattutto a mezzogiorno e sera. Se possibile, i pasti caldi vanno consumati con il resto della famiglia; in tal modo essi rappresentano anche un'occasione interessante per uno scambio di pensieri all'interno della famiglia. Gli ingredienti principali di tali pasti sono patate, riso, pasta, tanta verdura preparata in vari modi, cruda o cotta, un po' di oli vegetali (olio d'oliva o di semi ecc.). In questa fascia d'età i bambini hanno bisogno inoltre di proteine di qualità per tre, quattro volte a settimana (carne a basso contenuto di grassi, uova, formaggio, legumi come ad es. fagioli, lenticchie, piselli, e pesce per una-due volte a settimana, ecc.).

I piatti principali freddi si basano prevalentemente su latte o prodotti a base di latte (yogurt, formaggio), in quanto è molto importante un apporto sufficiente di calcio. Vi si aggiungono frutta, verdura cruda, fiocchi di cereali (ad es. müsli senza zucchero) o un panino imbottito.

Gli spuntini vengono consumati in genere al mattino o nel pomeriggio: ad es. un panino per la pausa alla scuola dell'infanzia o alla scuola primaria, frutta, verdura cruda, fiocchi d'avena, panini all'uvetta con frutta, pane integrale con un po' di prodotto spalmabile e un centrifugato fresco da bere a base di frutta o verdura, occasionalmente biscotti o torte.

Così come per gli adulti, anche per la maggior parte dei bambini, il pane integrale costituisce un alimento molto prezioso e dovrebbe essere incluso spesso nel menù, così come il riso e la pasta integrali. Gli alimenti ricchi di proteine come il latte, la carne e il pesce dovrebbero essere a basso contenuto di grassi. In genere l'etichetta degli alimenti industriali riporta il contenuto di grassi.

In ogni caso la regola di base prevede un'alimentazione quanto più varia e variopinta possibile!



La piramide alimentare aid



Da un'idea di: S. Mannhardt, Copyright: aid

Mio figlio non mangia verdure e preferisce i dolci. Cosa fare?

Alcuni bambini non amano la frutta o la verdura, altri lasciano nel piatto il riso integrale, sgranocchiano sempre dolci e vogliono soltanto il panino con la crema spalmabile alle nocciole. Cosa fare? Cercate di mantenere la calma. Non ogni pasto deve essere necessariamente e completamente a base di cibi sani e integrali. Abbiate fiducia: con il vostro sostegno vostro figlio/vostra figlia imparerà ad assumere un comportamento alimentare salutare.

Se mangia poca verdura, ad esempio solo piselli e carote, preparategli le sue due verdure preferite con frequenza e senza scrupoli. Al contempo provate ad aggiungere di volta in volta nuove varietà, mescolandole a quelle già testate, e accompagnatele con la sua salsa preferita. Oppure passate o grattugiate le varietà che ama meno, facendone delle minestre, dei sughi per la pasta oppure degli sfornati. Se non avete successo, compensate con più frutta e patate.

Se non vuole bere il latte, si può provare con del cacao leggermente zuccherato, yogurt, latte condensato o un frappè di banana. Il latte può essere "camuffato" bene anche nel riso al latte, nel budino, nell'omelette o nella pappa al semolino. Se nonostante il bambino non assume una quantità sufficiente di prodotti a base di latte, è necessario

ricorrere al calcio, così importante soprattutto per i bambini, contenuto nell'acqua minerale ricca di calcio, nella frutta come i frutti rossi o nella verdura come il finocchio, il porro o i broccoli.

Cosa fare se mangia sempre dolci? I bambini non dovrebbero avere libero accesso ai dolci. Potete cercare di capire perché vostro figlio/vostra figlia ricorre sempre ai dolci. Si annoia spesso? Vuole consolarsi con i dolci? Anche voi ne mangiate molti? Nella vostra famiglia i dolci vengono spesso (mal) utilizzati come ricompensa? Stabilite con tutta la famiglia delle "regole sui dolci", ad esempio se ne mangiano soltanto una volta al giorno o una volta alla settimana, i dolci vengono dati soltanto dopo il pranzo, sono vietati i regali sotto forma di dolce ecc.

Manca il tempo di cucinare: i bambini devono mangiare necessariamente un piatto caldo ogni giorno?

In linea di principio sì. In questo modo il menù risulta automaticamente più vario. Molti alimenti ricchi di sostanze nutritive devono essere cucinati, come ad esempio il pesce, i legumi, i cereali o le uova. Non è affatto necessario cucinare a lungo. Esistono numerose ricette rapide e sane. Potete anche ricorrere a delle proposte di alimenti surgelati (verdure, pesce ecc.) e a prodotti già pronti (possibilmente biologici). Valorizzatevi abbinandovi dei centrifugati freschi di frutta e verdura o un piatto di insalata variopinta.



Il bambino si ammala: chi rimane a casa?

L'età prescolare è anche il periodo delle cosiddette malattie infantili. Se vostra figlia/vostro figlio frequenta una scuola dell'infanzia o un gruppo di bambini, può accadere facilmente che sia contagiato da altri bambini e che si ammali. Le malattie infantili hanno una funzione importante, perché rafforzano le difese immunitarie dei bambini. **Per guarire bene, durante la malattia, i bambini necessitano di calma e protezione. Inoltre è importante che guariscano completamente prima di tornare alla scuola dell'infanzia.** Non bisognerebbe ricorrere troppo presto ai medicinali, soltanto perché non c'è tempo per metodi curativi "più dolci".

Se entrambi i genitori o il genitore single lavora, sorge la domanda: chi rimane a casa con il bambino? **Ogni genitore che lavora, con un figlio di età compresa fra i 3 e gli 8 anni, ha diritto in un anno a cinque giorni di congedo non pagato se il figlio si ammala. A seconda della situazione e del tipo di contratto di lavoro possono essere previsti anche più giorni di congedo.**



Sei ammalato, povero topolino! Così piccolo e già in ospedale

In caso di ricovero in ospedale, vostra figlia o vostro figlio avrà bisogno di tutto il vostro sostegno. **Preparatelo ad un soggiorno programmato in un ambiente estraneo.** Calmate i suoi timori, sfogliando insieme alcuni libri illustrati sul tema dell'ospedale, preparando insieme la sua valigia o giocando "all'ospedale" con il suo orsetto preferito.

A prescindere dai preparativi, cercate di stare con vostra figlia/vostro figlio all'ospedale o chiedete a dei conoscenti di riferimento di aiutarvi, al nonno, alla zia o ad amici. Se non vi è possibile rimanere con il bambino, cercate almeno di fargli visita ogni giorno.

Il tempo trascorso all'ospedale può essere impegnativo e faticoso anche per voi. È importante che cerciate delle opportunità di sostegno e rilassamento anche per voi stessi. Ad esempio, potete alternarvi con il partner o con i nonni nell'accudire vostra figlia/vostro figlio, per fare un giro all'aperto e rifare il pieno di energia. A volte può essere utile anche parlare con il personale dell'ospedale.

Dopo un improvviso ricovero in ospedale, vostra figlia/vostro figlio potrà sentirsi insicuro/a. Ora sa che al mondo esistono anche delle situazioni spiacevoli che fanno male e dalle quali non ci si può difendere. Le reazioni all'esperienza vissuta possono essere molto varie. È possibile che vostra figlia/vostro figlio torni ad avere difficoltà ad addormentarsi o abbia molta paura del distacco. In questi casi dedicategli molta attenzione, dategli sicurezza e abbiate pazienza e comprensione se necessita di tempo per ristabilire la propria fiducia nel mondo.

Controllo sulla sicurezza per i bambini fra i tre e i cinque anni

- ❑ **Quando arieggiate una stanza, tenete d'occhio i vostri figli.** Anche nelle notti estive le finestre dovrebbero essere aperte soltanto a ribalta. Se i bambini si svegliano, le finestre spalancate possono stuzzicare la loro curiosità e rappresentare un rischio di caduta, all'insaputa dei genitori.
- ❑ **I bambini piccoli non dovrebbero mai giocare da soli sul balcone.** Sedie e vasi di fiori sul balcone possono costituire un pericolo, in quanto potenziali oggetti su cui potersi arrampicare. Poiché il baricentro dei bambini piccoli è di gran lunga più in alto di quello degli adulti, i piccoli possono letteralmente ribaltarsi e cadere giù.
- ❑ **Conservate accendini, fiammiferi, candele, coltelli e altri oggetti pericolosi sempre lontani dalla portata dei bambini. Anche i medicinali, detersivi, oli per lampade, sigarette e simili devono essere tenuti lontani**

dai bambini. In caso di assunzione accidentale possono comportare gravi intossicazioni.

- ❑ **Quando cucinate, se possibile utilizzate le piastre più interne e ruotate il manico delle padelle verso la parete per evitare ustioni.**
- ❑ Tenete a debita distanza i bambini dalla griglia durante le grigliate per evitare gravi ustioni.
- ❑ **In presenza di acqua al lago, al fiume, in piscina, nello stagno, di una botte per l'acqua piovana, nella piscina per bambini o nella vasca da bagno, tenete sempre sott'occhio i vostri figli, anche se sono più grandi e sanno nuotare.** Coprite il vostro stagno in giardino, anche d'inverno, o costruite una recinzione sicura. **A partire dai quattro anni è consigliabile che i bambini imparino a nuotare.**
- ❑ **Proteggete i cantieri in casa:** nei vostri cantieri "domestici" riponete gli utensili anche durante le pause e dopo il lavoro. Proteggete le aree di pericolo per evitare che i bambini che giocano all'aperto corrano dei rischi (*vedi anche il capitolo "Maneggiare gli attrezzi con sicurezza" in questa Lettera ai genitori e il capitolo "Un controllo sulla sicurezza" nella Lettera ai genitori n. 4*)



Piccolo quiz in caso d'emergenza

Come ci siamo comportati l'ultima volta che il nostro piccolo aveva sangue dal naso? La testa piegata all'indietro o meglio in avanti? **Proprio nelle piccole emergenze è bene sapere come agire.**

Con questo quiz potete testare le vostre conoscenze su come comportarsi in caso di piccole emergenze. **In veste di genitori è utile inoltre frequentare un corso di primo soccorso pediatrico o di pronto soccorso, perché nonostante si abbia la massima attenzione, può sempre accadere qualcosa.** Tali corsi forniscono le basi di primo soccorso per le lesioni e le emergenze più varie. La Croce Bianca organizza regolarmente alcuni corsi in lingua tedesca e italiana (*vedi Elenco degli indirizzi*).

Come ci si comporta nelle piccole emergenze?

1. Il bambino ha sangue dal naso – cosa fare?

- a) Piegare la testa del bambino in avanti e raffreddare la nuca.
- b) Prendere il piccolo in braccio e consolarlo.

2. Il bambino è caduto con la bicicletta e ha una sbucciatura. Cosa fare subito?

- a) Pulire la ferita tenendola sotto l'acqua corrente (qualità d'acqua potabile), quindi disinfettare.
- b) Non pulire la ferita, bensì coprirla con un cerotto.

3. Il piccolo è caduto dall'altalena e ha una botta sul ginocchio. Cosa fare?

- a) Scaldare la botta.
- b) Raffreddare la botta con acqua fredda corrente o con ghiaccio avvolto in un panno per almeno 15 minuti.

4. Cosa fare se il piccolo è stato punto da un'ape?

- a) Raffreddare la zona della puntura e osservare se insorge una reazione allergica.
- b) Strofinare sulla zona della puntura per evitare che si gonfi.

5. Cosa fare se il piccolo ha un colpo di sole (testa calda e arrossata, cute fredda e mal di testa)?

- a) Portare il piccolo all'ombra e consultare il suo pediatra/la sua pediatra.
- b) Applicare una crema solare sulla zona interessata.

6. Il piccolo ha perso un dente permanente – cosa fare?

- a) Cercare il dente, pulirlo a fondo e portarlo dal dentista.
- b) Cercare il dente, metterlo in un recipiente con del latte freddo e recarsi subito con il bambino dal dentista o al pronto soccorso (entro 24 ore).

7. Come comportarsi se il piccolo tossisce all'improvviso e si teme che sia entrato un corpo estraneo (noccioline o simili) nelle sue vie respiratorie?

- a) Se si sospetta che il bambino abbia inalato un piccolo corpo estraneo, battere forte fra le scapole (con l'avancorpo chinato in avanti) affinché tossisca ed espella il corpo estraneo. Se possibile, chiamare subito il numero d'emergenza 112.
- b) Lasciare il piccolo da solo, prima o poi passerà.

8. A partire da quale temperatura corporea si parla di febbre?

- a) Dai 41 °C (misurati nel sederino).
- b) Dai 37,5 °C (misurati nel sederino).

9. Qual è il numero telefonico in Alto Adige e nelle regioni italiane per contattare la centrale d'emergenza sanitaria, sia dal telefono fisso che dal cellulare?

- a) 112
- b) duecentoquarantacinque

10. Cosa specificare durante la chiamata d'emergenza al 112?

- a) I nomi dei testimoni e il numero di persone presenti sul luogo dell'incidente.
- b) Il proprio nome, indirizzo, tipo di emergenza, età del bambino e il proprio numero telefonico.

In caso di episodi gravi, se il bambino è incosciente o sanguina molto, chiamare immediatamente il numero del servizio d'emergenza sanitaria 112.



Risposte esatte:
1. a), 2. a), 3. b), 4. a), 5. a), 6. b), 7. a), 8. b), 9. a), 10. b)

Misurare la febbre

Per rilevare con maggior precisione la febbre è meglio misurarla nel sederino. Se i bambini hanno una temperatura elevata (sopra i 37,5 °), occorre misurarla al mattino e alla sera, in caso di febbre alta anche più spesso.

Per essere sicuri:

Sopra i 37,5 gradi (febbre leggera): osservare il livello della temperatura, misurare due, tre volte al giorno.

Se la temperatura supera i 38,7 gradi (febbre): contattare il/la pediatra e concordare il da farsi.

Se la febbre supera i 39,7 gradi (febbre elevata): portare il piccolo dal/la pediatra.

Sopra i 40 gradi (febbre critica): chiamare immediatamente il medico o la guardia medica.

Non dimenticare di lavarti le mani!

Anche se a volte è noioso, è importante lavarsi le mani per l'igiene. Quando molte persone toccano con le proprie mani oggetti come i corrimano, le maniglie delle porte, gli interruttori della luce o altro, vengono trasmessi molti germi. Questi batteri e virus passano poi di mano in mano.

Pertanto è utile e sensato lavarsi le mani per prevenire la diffusione di malattie infettive, soprattutto prima di mangiare e dopo essere stati in bagno.

Si ringrazia il Prof. Dott. Klaus Pittschieler per il contributo a questi articoli.

L'importanza dei denti da latte

A volte si sente dire: "Non importa se i denti da latte hanno carie o cadono, tanto ne crescono di nuovi!" Ma non è vero: **i denti da latte sono la base per una sana dentatura permanente.**

Infatti, il dente da latte aiuta il dente permanente a spuntare e ad inserirsi al posto giusto nell'arcata dentaria. **Se il dente da latte non riesce a svolgere tale funzione di "segnaposto", in futuro si dovrà ricorrere in molti casi ad un trattamento ortodontico.** È dunque importante mantenere sana la dentatura fino alla sostituzione naturale dei denti.

I denti da latte possono essere danneggiati e rovinati dai batteri della carie. Spesso tali germi vengono trasmessi nella cavità orale sana dei bambini quando i genitori prendono in bocca ciucci, tettarelle e cucchiaini, ad esempio per testare la temperatura del liquido contenuto nel biberon o per assaggiare la pappa.

Un'igiene orale insufficiente e un'alimentazione ricca di zuccheri possono causare un'elevata proliferazione dei batteri della carie, i quali distruggono rapidamente lo smalto e, una volta raggiunta la polpa dentaria, causano il mal di denti. Urge dunque un trattamento. Se la carie continua ad intaccare il dente, l'infiammazione si diffonde, causando gonfiori e spesso un malessere generale dell'individuo. **Per questo motivo è importante pulire i denti tutti i giorni e sottoporsi a controlli periodici dal/la dentista per mantenere in salute tutti i denti.**

Lo sviluppo della dentatura permanente inizia in genere a partire dai sei anni. Dietro l'ultimo dente da latte spunta il primo molare permanente, poi vengono sostituiti gli incisivi mediani e laterali.

Pulirsi i denti può anche essere divertente, soprattutto con uno spazzolino adatto all'età dei bambini! Il dentifricio dovrebbe contenere il fluoro che indurisce lo smalto. Poiché il fluoro può essere

attinto anche da altre fonti, ad esempio dall'acqua potabile naturale (a seconda delle regioni) o dal sale da cucina, cui oltre allo iodio può essere aggiunto anche il fluoro, il/la dentista saprà di certo consigliarvi sul dosaggio corretto di questo elemento.

Si ringrazia la Dott.ssa Elisabeth Moritz-Pernthaler, dentista pediatrica, per la collaborazione a questo testo.



Spesso vorrei ...

Per me è importante che tu prenda sempre sul serio i miei desideri, anche se so che non posso ottenere tutto ciò che chiedo. A volte le mie emozioni hanno il sopravvento, ma spero di poterti convincere.

La casa: un vero laboratorio d'apprendimento

“Faccio io!”

La piccola Angela è tutta orgogliosa. Ieri è stata alla fattoria vicina e ha dato una mano, spazzando il letame nella stalla. La contadina, contenta del suo aiuto, le ha regalato quattro uova. Angela le ha portate a casa e il giorno dopo le ha gustate insieme alla sua famiglia per colazione. Per lei erano le “uova più buone del mondo”.

In età prescolare i bambini amano aiutare sempre e ovunque: apparecchiare la tavola, svuotare la lavastoviglie, piegare gli asciugamani, lavare l'auto o piantare i fiori in giardino. **Aiutando nelle faccende i bambini si esercitano in vari ambiti:** essi apprendono la giusta sequenza degli ingredienti da aggiungere alla pastella per le omelette, gli attrezzi giusti per pulire o riparare vari oggetti in casa o in giardino. **Essi capiscono inoltre che tante cose riescono meglio con l'esercizio e acquistano più fiducia in se stessi; apprendono**

che vi sono compiti necessari da sbrigare, anche se non piacciono o si preferirebbe fare altro. Se sbrigano una faccenda insieme agli adulti o ai fratelli, si concentrano di più e si sentono ancor più parte della famiglia.

Per i bambini è fondamentale come papà e mamma affrontano un compito: “Amo cucinare perché mi piace sentire i profumi del cibo.” “Non amo sistemare la stanza ma se qualcuno mi aiuta, mi è più facile.” “A me piace pulire l'auto. Non vedo l'ora di ammirarla, pulita e splendente.” “Non mi piace molto stirare ma devo farlo. Se stiro ascoltando una trasmissione interessante alla radio, mi pesa già di meno.”

Mostrate a vostra figlia/vostro figlio anche le molteplici attività che ci sono: quelle il cui risultato si vede e quelle il cui risultato si vede soltanto se non vengono svolte. Esistono aspetti essenziali per la sopravvivenza e altri che sono particolarmente importanti per voi o che semplicemente vi piacciono.



INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

→ **Ora i bambini in età prescolare sono in grado di assumersi anche piccoli lavori in maniera autonoma e regolare.** In veste di genitori potete osservare ciò che vostra figlia/vostro figlio è in grado di fare. Cosa fa già in piena autonomia? Cosa osa fare di suo? Quale nuovo compito potreste mostrargli? Potrete chiedere a vostra figlia/vostro figlio di aiutarvi e sottolineare la vostra fiducia nei suoi confronti: “Visto che riesci a costruire così bene con i tuoi mattoncini, dovresti anche essere in grado di tagliare bene una banana – vieni, ti mostro come si fa.” In un primo momento potrete mostrargli come fare a piccole tappe e lasciare che provi direttamente. Complimentatevi per i suoi sforzi, anche se non ci riesce subito: “Per la prima volta ti è riuscito molto bene, grazie. Domani potrai aiutarmi di nuovo.”

Possibili attività:

- ❖ apparecchiare la tavola,
- ❖ svuotare la lavastoviglie (gli oggetti che vanno sistemati negli armadi in alto possono essere riposti sul tavolo),
- ❖ lavare e asciugare le stoviglie,
- ❖ tagliare la verdura,
- ❖ spalmare i panini,
- ❖ appendere e ripiegare la biancheria,
- ❖ al negozio prendere gli articoli da acquistare dagli scaffali e metterli nel carrello,
- ❖ ecc.

→ **Dite spesso a vostra figlia/vostro figlio che vi fa piacere se dà una mano.** Inoltre potete fargli notare tutto ciò che è già in grado di fare, rafforzando la consapevolezza di sé e la sua autonomia, anche se in alcuni casi significa per voi avere più lavoro!

→ **A quest'età molti bambini iniziano a discutere su ciò che vorranno fare da grandi. Ascoltateli con attenzione quando parlano dei loro mestieri futuri.** Li cambieranno spesso ma può risultare stimolante discutere di vari mestieri e individuare determinate preferenze del piccolo: “Da grande vuoi fare il macchinista? Di certo è un lavoro interessante, che cosa ti piace di più di questo mestiere?”

→ Spesso il “faccio da solo” è il motto dei bambini che insistono a fare le cose da soli e a modo loro. La scoperta e l'imposizione della propria volontà è significativa per lo sviluppo di un proprio io stabile e solido (Vedi anche “La cosiddetta fase del no” nella Lettera ai genitori n. 5).

→ **Aiutando nelle faccende, i bambini apprendono varie capacità in maniera del tutto naturale e allenano la loro percezione, la loro manualità, l'orientamento nello spazio, la loro autonomia e autodisciplina, in breve essi apprendono la “competenza della quotidianità”. Una volta imparate bene tante cose, sarà loro più facile apprendere qualcosa di nuovo, ad esempio quando andranno a scuola.**



Non tutto deve essere perfetto

A volte i genitori hanno fin troppo da fare! Conciliare l'educazione dei figli, faccende domestiche e lavoro è assai faticoso per le mamme e i papà. In questi casi non si riesce a fare tutto alla perfezione. Spesso è necessario riflettere insieme al/la partner su ciò che è importante per l'uno o l'altra, stabilire delle priorità chiare e raggiungibili ed eventualmente impiegare qualcuno che si faccia carico di una parte dei lavori di casa o del giardino.

Anche in questi casi i figli imparano come ci si può destreggiare nella giungla di richieste, desideri, esigenze e necessità e come a volte ci si riesce meglio, altre meno bene.

Imparare giocando – il memory con i calzini

Divertente per i bambini, un compito in meno per i genitori: è il gioco del memory con i calzini. Dal mucchio dei calzini appena lavati di tutta la famiglia, il piccolo cerca le coppie di calzini uguali, osservando e confrontando attentamente dimensioni, colori e fantasie, perché a volte le differenze sono minime. Chi infine riesce persino ad attribuire i calzini al giusto possessore e a sistemarli nel relativo cassetto, ha imparato alla perfezione!

Riordinare: detto fatto!

Per i bambini è difficile rimettere a posto perché per loro non si tratta soltanto di ricordare tante cose bensì anche di prendere delle decisioni difficili. Dove vanno tutti i vari oggetti? La matita spezzata va nella spazzatura o con le altre matite? Cosa fare dei lavoretti di bricolage già iniziati? Riordinare l'intera camera è chiedere troppo. Riordinare significa sistemare una piccola area secondo determinati standard a cui si è pensato una volta e a cui ci si attiene in genere per un lungo periodo.

Per aiutare il piccolo è utile assegnare una collocazione ben accessibile a ciascun giocattolo, affinché egli non debba sempre pensare dove mettere l'oggetto che tiene in mano.

Nella maggior parte dei casi i bambini in età pre-scolare se la cavano bene se hanno uno o due incarichi ben definiti che richiedono complessivamente al massimo dieci minuti: ad esempio riporre tutti i mattoncini Lego nella cesta, poi fogli e matite nel cassetto. È bene se inizialmente siano mamma o papà a mostrare al piccolo come si fa e lo aiutino per alcune volte. Dopodiché dovrebbero rimanere nelle vicinanze ed essere disponibili in caso di domande. La maggior parte dei bambini ha bisogno di assistenza nel riordinare fino all'età dell'adolescenza.

Inserire questa attività nel rituale serale può essere una buona idea; l'abitudine porterà ad una buona riuscita, senza grandi sforzi.



Non mettermi a disagio davanti agli altri!

Apprezzo se mi mostri con rispetto come ci si comporta nella quotidianità e con gli altri.

“L’abito fa sì che il monaco si vesta da solo” – vestirsi da soli

Di certo vostro figlio/vostra figlia ha già cercato di indossare l’uno o l’altro capo d’abbigliamento. Attorno al terzo anno d’età potreste aiutarlo/a ancor di più. Si potrebbe cominciare dicendo una frase del tipo: “Ritengo che ora tu sia abbastanza grande per vestirti da solo/a. Vieni, ti faccio vedere”.

Il vestirsi da soli allena varie capacità, fra cui ad esempio l’elasticità, l’equilibrio, la percezione del proprio corpo, la sensazione nei confronti dei vari tessuti. **Proprio per questo si tratta di un compito impegnativo. Può essere utile esercitarsi poco alla volta.**

All’inizio vostra figlia/vostro figlio può imparare ad indossare da solo/a le mutandine, può imparare come riconoscere il davanti e il dietro, infilarsele da seduto/a e poi tirare su finché calzano bene. Per il momento, penserete voi al resto.

Se ci riesce bene per una settimana, potete iniziare con la canottiera. Non è così semplice; del resto vi sono vari modi per infilarsi le braccia. Pertanto indossare la canottiera richiede all’inizio un po’ di conforto, incoraggiamento e aiuto, **secondo il motto: massima autonomia possibile, ma tanto aiuto quanto basta.** Se vostra figlia/vostro figlio è bene o male in grado di indossare una canottiera senza problemi, si merita un bel complimento e può iniziare ad esercitarsi con il capo successivo. Per i bambini i calzini sono in genere una vera e propria sfida e dovrebbero essere sufficientemente grandi ed elastici.

Per quanto riguarda i pantaloni, in genere è la cerniera a dare problemi. Se vostra figlia/vostro figlio riesce a chiuderla, dovrete complimentarvi con particolare entusiasmo. Se tuttavia non ci riesce ancora del tutto, una cosa è chiara: chi è in grado di vestirsi da solo fino a quel punto, dopo qualche settimana riuscirà a superare anche questo ostacolo.

Le scarpe con lo strap possono essere infilate senza problemi. Per riuscire ad allacciarsi le scarpe con i lacci invece i bambini dovranno aspettare fino ai cinque, sei anni.

Tuttavia ciò che conta nell’imparare a vestirsi da soli è quello di non pretendere troppo: chi è in grado di indossare tutto da solo, all’infuori di calzamaglia, bottone dei pantaloni e lacci delle scarpe, dovrebbe essere più che apprezzato!



Maneggiare gli attrezzi con sicurezza

La maggior parte dei bambini si diverte a costruire qualcosa e a maneggiare gli attrezzi, soprattutto se possono utilizzare l'attrezzo giusto.

Tuttavia, ogni attrezzo può costituire contemporaneamente un pericolo: alcuni sono appuntiti o taglienti, altri possono intrappolare le dita. Di conseguenza sarebbe opportuno spiegare bene ai piccoli a cosa serve ciascun attrezzo, come funziona e come lo si tiene in mano. Allo stesso modo è possibile insegnar loro a maneggiare coltelli, forbici e fiammiferi (tuttavia dovrete continuare a conservarli in un posto sicuro quando non vengono utilizzati).

In generale andranno osservate fin da subito alcune regole:

- non è consentito correre in giro con gli attrezzi,
- tenere sempre per il manico e con la punta rivolta verso il basso gli attrezzi appuntiti, come ad es. il cacciavite,
- portare le forbici sempre serrando la mano e con le lame chiuse,
- dopo l'uso, riporre subito l'attrezzo al suo posto.

In questo modo i bambini imparano rapidamente a maneggiare gli attrezzi con sicurezza.

L'ordine è il piacere della ragione; ma il disordine è la delizia dell'immaginazione.

Paul Claudel

Una diversa percezione del tempo

I bambini fra i tre e i cinque anni hanno una percezione del tempo completamente diversa da quella degli adulti. Essi vedono che al mattino è chiaro e alla sera è buio e sanno che possono fare qualcosa finché non è di nuovo ora di andare a letto. Soltanto gradualmente essi sviluppano una percezione più esatta del tempo e capiscono che a volte gli altri possono avere fretta.

- Se dovete o volete dare delle indicazioni temporali ai vostri figli, specificate un aspetto percettibile per loro: "Quando Giuseppe torna a casa, andiamo a fare la spesa." "Quando la lancetta è lassù in cima, pranziamo."
- Mentre giocano, i piccoli perdono la concezione del tempo. Se per voi è importante che finiscano di giocare per tempo, ricordate di avvertirli in tempo utile: "Quando suonano alla porta, dovete andare a vestirvi. Poi usciremo subito."



“Dimmi mamma, da dove vengo?”

Le domande sul corpo umano

Biagio e suo papà sfogliano insieme l'album fotografico. In una foto la mamma è incinta. Biagio è sorpreso ed entusiasta: “Perché la mamma ha la pancia così grande?”. “Era incinta di te.” “Io ero lì dentro? Ma avevo posto?”

Così come affrontano tutto con la massima naturalezza e la gioia della scoperta, allo stesso modo i bambini esplorano anche i “segreti” emozionanti delle specie sessuate e vogliono delle risposte alle loro domande. Sarebbe bello se ci riusciste anche voi. A tal proposito

può essere utile chiedere a voi stessi come affrontate il tema, quali sono gli aspetti più importanti per voi, cosa desiderate trasmettere a vostra figlia/vostro figlio e da cosa volete proteggerlo/a. **Il modo migliore per “dirglielo” è farlo con semplici racconti cogliendo l'interesse del piccolo.** Ad esempio, il papà potrà dire a Biagio: “Eri ancora molto piccolo, quasi quanto la bambola e ben protetto all'interno della pancia della mamma. Guarda, te lo posso far vedere in questo libro”. In questo modo, passo dopo passo, gli si danno delle risposte veritiere che, in base al suo interesse, possono essere più sintetiche o più dettagliate.



INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

- Esistono molti libri illustrati che offrono un'ottima occasione per parlare di vari argomenti (vedi *Letture suggerite*).
- I bambini hanno un senso del pudore naturale. Se ad esempio vostra figlia/vostro figlio inizia a chiudere la porta del bagno o vuole stare da solo/a quando si cambia, dovrete rispettare il suo desiderio. Attenzione però alla chiave del bagno, perché il piccolo potrebbe chiudersi dentro e non riuscire più ad aprire la porta. Può essere utile appendere un cartello sulla porta del bagno per indicare quando il bagno è occu-

pato oppure concordare una regola che va rispettata da tutti: bussare sempre alla porta del bagno e attendere la risposta.

- Vostra figlia/vostro figlio potrà provvedere sempre più alla cura del proprio corpo durante la doccia o il bagnetto.
- Nessun bambino dovrebbe essere spinto a dimostrare affetto se non vuole! Non bisognerebbe costringerlo o cercare di convincerlo a dare bacini, abbracci e altri gesti d'affetto.

Scoprire il proprio corpo

Fra i tre e i cinque anni d'età la maggior parte dei bambini scopre i propri genitali in età prescolare, toccandoli, giocandoci e provando spesso anche piacere. Molti bambini si tranquillizzano inconsciamente prima di addormentarsi o quando sono tesi, mettendosi le mani fra le cosce o toccando direttamente i genitali. **In veste di genitore non dovrete sentirvi imbarazzati o infastiditi.** Accarezzare il pene o il clitoride è una reazione del tutto naturale che aiuta il bambino a familiarizzare con i propri organi sessuali esterni. **Questa scoperta di sé è segno di un normale sviluppo sessuale.** In genere i bambini, nel farlo, si ritirano in un luogo appartato.

Se tale comportamento è molto frequente, forse il bambino è sotto pressione. Cercate allora di creare un ambiente più rilassante per il piccolo.



Proposte di lettura:

Programma di educazione sessuale, 3-6 anni, di Roberta Giommi e Marcello Perrotta, Mondadori. Anche se è un po' datato, questo libro può essere un valido aiuto nel parlare con i bambini della scoperta del proprio corpo.

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

E io dove stavo? Di Brita Granström e Mick Manning, Editoriale Scienza. Un racconto chiaro e piacevole su come si forma una nuova vita, scritto in modo che anche i lettori più piccoli possano capirlo in tutte le sue fasi.

Giù le mani! Il pinguino Leo impara a difendersi dagli adulti, di Giuseppe Maiolo, Giuliana Franchini, Katia Schneider, Editore Erickson. Questa favola dedicata ai bambini più piccoli, tratta il tema delle molestie sessuali con grande sensibilità e chiarezza.

Giocare al dottore

A quest'età, in genere, si manifesta sempre più l'interesse per l'altro sesso. E per poter osservare con precisione gli altri bambini, per maschietti e femminucce non vi è gioco più interessante di quello del "dottore". Questo anche perché le visite dal dottore, per malattie o di prevenzione, rappresentano per i bambini un'esperienza importante e periodica.

Essi "si auscultano" reciprocamente, "si fanno la punturina" o "si somministrano la medicina". Giocando, essi scoprono com'è fatto il loro corpo e quello degli altri bambini e com'è al tatto. Si tratta di una tappa molto importante del loro sviluppo. A volte le "visite" reciproche vanno anche più a fondo. Viene chiusa la porta della cameretta e, per un po', regna un insolito silenzio. I genitori dovrebbero consentirlo. In tal modo i bambini imparano che le sensazioni fisiche non rappresentano qualcosa di sbagliato, bensì un arricchimento della vita. **È fondamentale infine che i bambini percepiscano che il loro corpo e le loro sensazioni siano trattati con rispetto e che vengano aiutati affinché essi permettano soltanto ciò che desiderano.**



Un argomento che ci riguarda tutti: proteggersi dalle molestie sessuali

Negli ultimi anni la consapevolezza della diffusione di molestie sessuali nei confronti dei bambini è aumentata notevolmente. Anche se la probabilità che il proprio figlio/la propria figlia sia vittima di un abuso è minima, molti genitori sono penserosi e preoccupati. **Per aiutare i bambini a difendersi, è utile riflettere su alcuni aspetti.**

Nel comportamento i bambini fanno riferimento ai loro genitori. Se questi assumono un atteggiamento consapevole di sé e mostrano chiaramente i propri limiti fisici, anche i loro figli e le loro figlie lo imparano. E se i genitori fanno capire loro quanto sia importante mostrare i sentimenti, esprimere le proprie paure e chiedere aiuto, anche i bambini lo faranno in caso d'emergenza.

Informazioni e suggerimenti:

- **Un rapporto amichevole, dedito e rispettoso all'interno della famiglia, in cui il piccolo non debba temere eventuali punizioni quando si tratta di circostanze che egli ha vissuto o che gli appaiono strane, protegge più di tanti avvertimenti.**
- I bambini sviluppano una buona percezione del proprio corpo se vivono esperienze amorevoli di dedizione e contatto fisico. Se i genitori prendono sul serio i loro sentimenti, ad esempio se rispettano la volontà del piccolo di non voler più essere abbracciato, solleticato o baciato dalla vicina di casa, egli impara quando e come può permettere un contatto fisico e il proprio diritto di dire no.
- I bambini fra i tre e i cinque anni dovrebbero imparare delle espressioni positive per le loro varie parti del corpo e dell'apparato sessuale, per le coccole e per respingere le coccole; in tal modo essi imparano a conoscere il loro corpo, le loro necessità e sono in grado di esprimerle.
- **Quando i bambini diventano più autonomi, i genitori dovrebbero riflettere su ciò che il loro figlio/la loro figlia è già in grado di fare oppure no. È compito e responsabilità dei genitori rispettare,**

proteggere e aiutare i bambini per quanto riguarda tutti i loro diritti. I bambini non sono ancora in grado di farlo, o lo sono soltanto in parte.

- **Con i bambini fra i tre e i cinque anni si può parlare anche di violenza e soprusi fisici, facendo tuttavia attenzione a non incutere paura nei bambini.** Loro capiscono che esistono degli adulti o dei ragazzi che toccano i più piccoli, anche se questi non lo vogliono, e che possono essere anche delle persone che i bambini conoscono bene. Alcuni messaggi sono importanti, del tipo: "Il tuo corpo è solo tuo" oppure "Sono importanti i tuoi sentimenti!", "Si possono respingere i contatti imbarazzanti" e "Si possono raccontare i segreti opprimenti".
- **Alcuni libri che trattano questo argomento "a misura di bambino" rappresentano una buona opportunità per affrontare il discorso con i bambini** (vedi *Lecture suggerite pag. 43*). Il modo migliore è quello di sfogliare prima i libri da soli per poter decidere quale libro sia più indicato per voi e per vostro figlio/vostra figlia.
- **Se percepite dei cambiamenti o comportamenti anomali in vostro figlio/vostra figlia che non riuscite a spiegarvi, cercate un aiuto.** In Alto Adige esistono diversi consultori a cui ci si può rivolgere anche in forma anonima (vedi *Elenco degli indirizzi*).
- **Tutti gli adulti hanno il compito di proteggere i bambini da soprusi e molestie. I soggetti terzi che conoscono o sospettano una situazione d'abuso possono segnalarla ai consultori familiari, ai distretti sociali, al Garante per l'infanzia e l'adolescenza, alla polizia o al tribunale dei minori, i quali avvieranno ogni misura necessaria per proteggere il bambino** (vedi *Elenco degli indirizzi*).



Abusi in famiglia

La maggior parte dei casi di molestie sessuali avviene in famiglia o nella cerchia di conoscenti, dove i bambini e le bambine si fidano degli adulti e ne sono dipendenti. **È proprio in questi casi che il bambino ha più difficoltà a difendersi o a raccontare a qualcuno dell'abuso.**

Inoltre l'autore fa di tutto per impedire che il reato venga alla luce. In molti casi egli proibisce alla vittima di svelare il "segreto" minacciandola e, soprattutto all'interno della famiglia, riesce spesso a coinvolgerla in un gioco confuso, in cui la vittima non si fiderà più delle proprie sensazioni.

Poiché nei primi anni di vita i bambini sono particolarmente indifesi e sensibili, le ferite arrecate da questo tipo di esperienze sono molto profonde.

Per le mamme e i papà il sospetto fondato che il loro figlio sia stato oggetto di abusi sessuali nella cerchia di amici, conoscenti o persino da parte della propria compagna/del proprio compagno, è uno choc enorme. Disperazione, vergogna, rabbia e delusione si mescolano a gravi sensi di colpa per non essere riusciti a proteggere meglio il proprio figlio/la propria figlia. Anch'essi, come i loro figli, hanno bisogno subito di aiuto e possono rivolgersi ai consultori familiari (vedi *Elenco degli indirizzi*).

Reagire per tempo

Spesso chi abusa dei bambini ha subito a sua volta un abuso da piccolo. Se riconosce in sé dei pensieri e delle sensazioni strane nei confronti dei bambini, avrà buone possibilità di risparmiare ai bambini lo stesso destino, richiedendo un aiuto terapeutico. Elaborando le esperienze traumatiche personali, tale soggetto potrà riuscire a spezzare questo modello sin dagli esordi. Allo stesso tempo occorrerà proteggere i bambini dagli attacchi in maniera categorica.

Si ringrazia il Dott. Michael Reiner del servizio d'informazione per i giovani Young & Direct per il contributo a questi articoli.

I bambini hanno bisogno di sostegno

Trovare il giusto equilibrio

Valentina (5) e suo fratello Nils (3) rientrano in casa dal giardino. La “grande” getta la sua giacca e le sue scarpe nell’angolo e sparisce senza parlare nella cameretta. Il “piccolo” la imita ridacchiando. La mamma sospira, poi urla: “Ehi, voi due, venite qui!” Valentina e Nils escono dalla stanza con la coda fra le gambe. “Da noi non funziona così, ora andate ad appendere subito le vostre giacche sull’appendiabiti e riponete le scarpe nella scarpiera!”

La convivenza in famiglia richiede delle regole perché tutti stiano bene. Le regole danno protezione, indicano ciò che è permesso e ciò che è vietato, ciò che è richiesto e ciò che non lo è, danno orientamento e sostegno e semplificano la vita di famiglia. **Ciò che sottoponiamo a regole e la misura dei limiti dipende da ciò che è importante per noi e da come siamo stati educati.** Anche l’ambiente che ci circonda riveste un proprio ruolo.

Stabilire delle regole per la convivenza in famiglia è sempre un gioco d’equilibrio fra gli interessi dei singoli componenti, i quali devono ritrovarvisi il più possibile. **A volte ci si chiede: perché è così difficile fare in modo**

che le regole vengano osservate? Le ragioni sono tante, ad esempio ciò può accadere sul “fronte genitori”, per il fatto che mamma e papà non riescano a concordare quali regole devono essere rispettate dai figli. Talvolta anche i genitori si sentono insicuri e hanno poco sostegno. Sul “fronte figli” ciò può essere dovuto al fatto che spesso i bambini non hanno misure e vogliono soddisfare subito tutti i loro desideri e bisogni. Soltanto poco a poco essi imparano a rimandare voglie e piaceri o persino a rinunciare a qualcosa.

Alcuni genitori temono persino di compromettere il loro rapporto con il proprio figlio/la propria figlia, se formulano in modo chiaro i loro desideri e bisogni. I bambini invece riescono ad accettarli se si tratta di desideri sensati e pretesi in modo appropriato.

In età prescolare, durante la quale il piccolo ha ancora un modo di pensare “magico”, le regole vengono trasmesse soprattutto dal modello dei genitori. Alcune abitudini ben definite, come ad esempio un orario fisso per mangiare e per dormire, aiutano già a priori ad evitare dei contrasti.

Di seguito si riportano alcune riflessioni sull’argomento **“Ascolta bene ciò che ora ti dico e come concordare le regole”**



“Ascolta bene ciò che ora ti dico!”

A cosa prestare attenzione quando si deve comunicare ai figli qualcosa di importante:

→ **Vicinanza, contatto visivo e fisico rendono ogni colloquio più intenso, a prescindere dal fatto che si tratti di apprezzamento, critica, istruzione o ringraziamento.** Se volete comunicare qualcosa di importante a vostra figlia/vostro figlio, potete avvicinarvi, piegandovi o inginocchiandovi verso di lui/lei per essere alla stessa altezza del suo sguardo, guardarlo/a, eventualmente stabilire un contatto fisico tenendogli la mano o poggiando la vostra mano sulle sue spalle.

→ **Dopodiché potete formulare in modo chiaro la richiesta o l'esortazione.** I bambini riescono ad accettarla di più se capiscono ciò che mamma e papà si aspettano da loro: “Io e la mamma vorremmo bere il caffè in pace. Dopo andiamo al parco giochi. Puoi sederti con noi al tavolo e partecipare alla conversazione oppure sfogliarti un libretto. Cosa preferisci fare?” Oppure: “Ora io e la signora Rossi dobbiamo parlare con calma. Ti prego di non interromperci.” Per il bambino è più comprensibile. Le affermazioni del tipo “Non disturbarci” o “Fai il bravo” sono molto più generiche e difficili: qual è il comportamento che ci si aspetta in concreto da lui?

→ **A tal proposito le esortazioni dovrebbero essere comprensibili per il piccolo:** “Anna, vorrei che ora mettessi le tue automobili nel loro garage, così è tutto a posto e nessuno può inciamparci sopra.”

→ **ed anche realizzabili:** un bambino in età prescolare può intrattenersi tranquillamente per un po', soprattutto se ha con sé un gioco, un quaderno da colorare o un libro, ma difficilmente riesce a stare seduto calmo per ore. Non si può nemmeno chiedergli di non essere

così arrabbiato, ma gli si può dire: “So che sei arrabbiato, ma non voglio che mi tiri i calci e che mi dici certe parole!”

→ **Mostrare comprensione.** Spesso è utile mettersi nei panni del piccolo: “Come sta vivendo la situazione? Come si sente?” e chiedergli anche: “A cosa stai pensando? Cosa provi?” Attraverso il dialogo e le riflessioni ci si potrebbe rendere conto di non aver valutato bene la situazione e di aver preteso troppo dal piccolo.

→ **Mostrare gratitudine.** Se il bimbo ha adempiuto alla richiesta, i genitori possono mostrargli la loro soddisfazione, dicendo ad esempio: “Mi fa piacere che tu abbia riposto le automobili, così ora la tua cameretta è di nuovo in ordine.”



Concordare le regole

Se si tratta di aspetti fondamentali, Paula Honkanen Schoberth, ideatrice dei corsi per genitori *Genitori forti – Bambini forti®* suggerisce di procedere come segue:

- **Se i genitori non tollerano più un determinato comportamento o pretendono un altro comportamento, dovrebbero mettersi d'accordo** e assicurarsi anche che le altre persone di riferimento importanti per il bambino appoggino tale decisione.
- **Nell'ambito di una conversazione, ad esempio la sera, in tutta calma, i genitori comunicano al bambino la loro decisione**, spiegando il motivo per cui non tollerano più un determinato comportamento o specificando esattamente quale comportamento si attendono dal bambino. A questo punto il piccolo dovrebbe poter fare le proprie obiezioni e proposte, perché così sarà più disposto a collaborare; inoltre ciò consentirà ai genitori di trovare un compromesso. Insieme si discuterà delle conseguenze previste in caso di mancato rispetto delle regole.
- **Seguirne l'attuazione.** Nel periodo successivo si tratta di osservare con precisione e di ricordare e lodare qualsiasi, anche piccolo cambiamento comportamentale nella giusta direzione. Ciò significa avere pazienza con il piccolo e con se stessi.
- **Se il piccolo non si attiene all'accordo,**

bisognerà farglielo notare con fermezza e ricordarglielo.

- **Se il bambino non rispetta ancora le regole, saranno adottate le conseguenze concordate. In tal caso si dovrà far capire al piccolo la circostanza, dicendo ad esempio:** "Ti voglio bene, ma lo sai che non posso tollerare un comportamento del genere" secondo il motto: **cortese nei toni, chiari nei fatti.**
- **Se possibile, le conseguenze dovrebbero seguire immediatamente il comportamento scorretto nonché essere comprensibili e il più tenui possibili per il piccolo, sufficienti tuttavia a fargli capire di aver superato un limite.** Ad esempio, ad un bambino di quattro anni si può proibire di andare in bici per qualche minuto se, nonostante gli accordi, continua ad andare addosso agli altri bambini con la bicicletta. **È bene inoltre ricorrere a delle conseguenze logiche:** se ad esempio un bambino tarda a venire a mangiare, riceverà ciò che è rimasto a tavola. Se invece è entrato in casa con le scarpe sudice e ha portato sporcizia in casa, sarà esortato a pulire da solo. Se il piccolo rimedia al danno nell'ambito delle proprie capacità, ciò stimolerà il suo senso di responsabilità.
- **Pensare al futuro.** Se un accordo ha funzionato bene, tenetelo a mente e siatene fieri: l'avete fatto proprio bene! Ciò significa che potrebbe funzionare bene anche un'altra volta. Parlatene con la vostra compagna/il vostro compagno.



Figlie e figli – mamme e papà

Nei primi anni di vita i bambini comprendono sempre più chiaramente di essere “una femminuccia” o “un maschietto”. Essi osservano con molta precisione quali comportamenti sono più caratteristici dell’uno o dell’altro sesso e anche quali comportamenti ci si aspetta da loro.

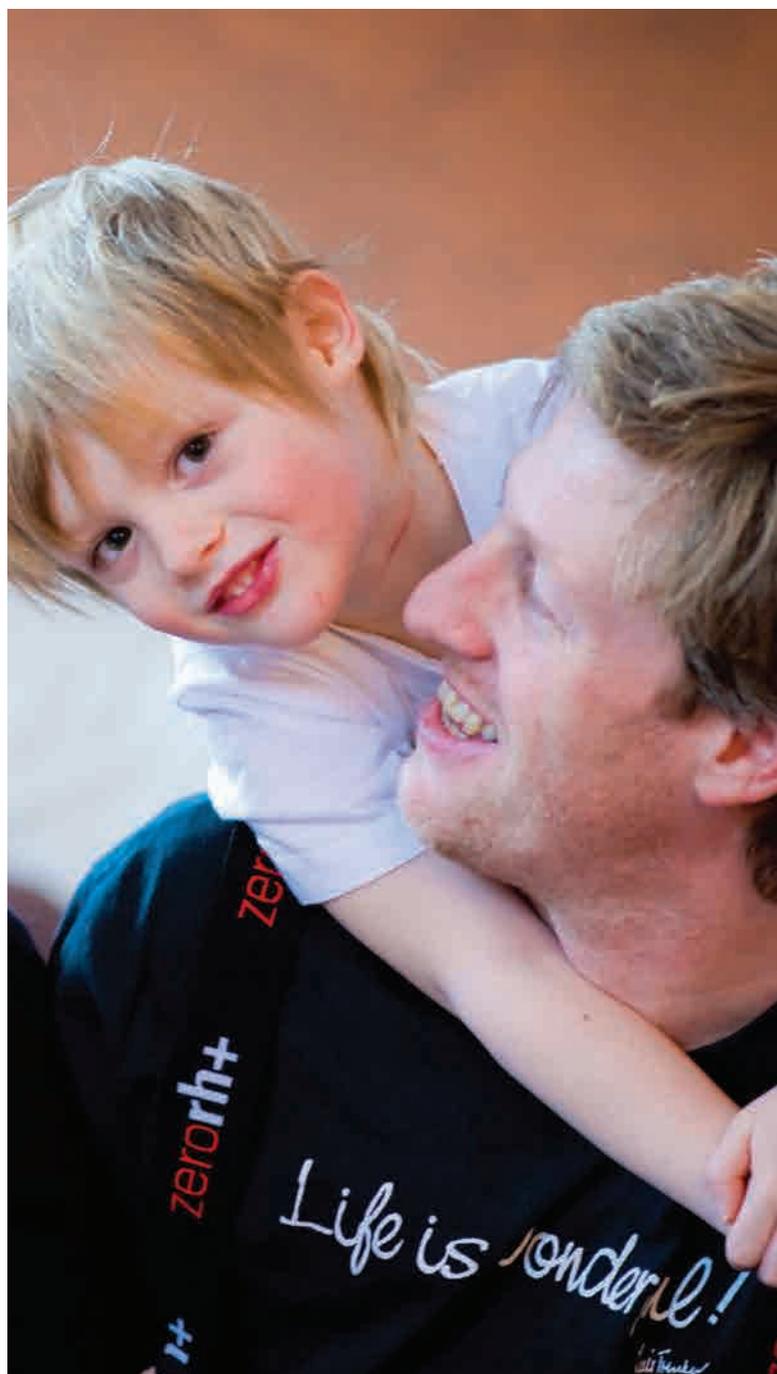
I bambini e le bambine amano sviluppare un rapporto di fiducia con entrambi i genitori e poter fare esperienze diverse con l’uno o con l’altra. Ciò li aiuta molto nel loro sviluppo. Giocare, fare le coccole, parlare di tutto il possibile e filosofeggiare, fare insieme i compiti per casa, condividere preoccupazioni o iniziative offrono loro molte occasioni di apprendimento e identificazione, **soprattutto se ciò li aiuta a curare i loro interessi e le loro preferenze, a prescindere dal fatto che si tratti di attività caratteristiche più dell’uno o dell’altro sesso,** e se vengono incoraggiati e valorizzati nella loro autonomia.

Nei rapporti è bene se di tanto in tanto sia il padre, sia la madre hanno la possibilità di trascorrere del tempo da soli con il bambino o con i bambini, anche una giornata intera o più giorni. In questi casi si tratta fra l’altro di adeguarsi al bambino e ai suoi ritmi, di percepire anche le sue minime esigenze, di lasciarli un campo d’azione, di accompagnarli senza dover fare necessariamente tutto alla perfezione.

I maschietti e le femminucce traggono beneficio dal poter rapportarsi ad una persona di riferimento maschile o femminile, con tutte le sue caratteristiche e capacità, soprattutto se questa mostra non solo i propri punti di forza, ma anche le proprie debolezze, ad esempio se ammette le proprie insicurezze, paure e anche gli insuccessi. In tal modo i bambini apprendono un quadro completo degli adulti e possono sviluppare un’immagine realistica dell’uomo e

della donna. È impegnativo ma in tal modo i bambini imparano più facilmente a gestire con consapevolezza i loro lati più deboli e a costruire una fiducia più solida in se stessi.

Se vostro figlio/vostra figlia non ha la possibilità di vivere regolarmente la quotidianità con persone di riferimento dell’uno o dell’altro sesso, può essere utile coinvolgere maggiormente parenti, amici e amiche quali membri fissi nella quotidianità della famiglia.



Animali in famiglia

“Anch’io vorrei un gatto!”

“Mamma, papà, vorrei un cane!”, “Ti prego, ti prego, posso avere un bel gattino? Giada ne ha così tanti, e sua mamma ha detto che può regalarmene uno!” Almeno una volta avrete sentito frasi di questo tipo... Difficilmente un bambino può resistere alle fusa di un gattino, allo sguardo fedele di un cagnolino o al pelo morbido di un coniglietto. Così molti desiderano avere un animalletto da amare e coccolare.

È noto inoltre quanto i bambini possano trarre beneficio da un legame stretto con un animale: fiducia in sé stessi, senso di responsabilità, doti comunicative, empatia, rispetto e altre capacità sociali che vengono così sviluppate e

stimolate in modo ludico. Al tempo stesso, giocando con l’animale, i bambini vivono momenti di gioia e imparano a riconoscerne le esigenze, rafforzando il legame con la natura, sempre che sussistano i presupposti per una convivenza.

L’amore nei confronti dell’animale significa anche avere tempo e assumersi delle responsabilità, e questo per un lungo periodo: i cani e i gatti, ad esempio, arrivano a vivere in media tra i dieci e i venti anni. **Gli animali sono degli esseri con i loro sentimenti e le loro esigenze, hanno bisogno di cure costanti, comportano dei costi e, durante le vacanze, necessitano di essere accuditi in maniera affidabile.** Per informarsi al meglio sulle varie caratteristiche dell’animale desiderato e su come allevarlo con il dovuto rispetto, è opportuno sfogliare dei libri specializzati, consultare siti Internet affidabili o rivolgersi ad una persona competente.

Nella maggior parte dei casi l’arrivo di un animale in famiglia giova a tutti i componenti, se si è consapevoli di ciò a cui si va incontro. Per questo motivo non bisognerebbe regalare in tutta fretta un animale per il compleanno o per Natale. **Prima di acquistare un animale, è necessario riflettere su alcuni aspetti e, soprattutto, parlarne in dettaglio con tutti i membri della famiglia.**



Non incuermi troppa paura e non preservarmi sempre dalle conseguenze delle mie azioni.

Di tanto in tanto devo sperimentare da solo/a e fare anche esperienze spiacevoli.

INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

- **L'animale è di tutta la famiglia.** Gli animali dovrebbero appartenere sempre a tutta la famiglia ed essere accuditi da tutti, perché si tratta di esseri senzienti che richiedono dedizione e cure. Si tratta di una responsabilità eccessiva per i soli bambini; pertanto essa dovrebbe essere assunta da tutta la famiglia.
- **Se desiderate accogliere un animale nella vostra famiglia, dovrete rispondere con un sì a queste domande:**
 - ❖ Fa piacere anche a noi genitori, e non solo ai bambini, tenere un animale domestico? Siamo disposti ad affrontare i cambiamenti che comporta la quotidianità vissuta con un animale e ad essere un esempio per i nostri figli di cosa significa accudire rispettosamente un animale?
 - ❖ È consentito tenere un animale nella nostra casa, nel nostro appartamento?
 - ❖ Abbiamo lo spazio sufficiente per piazzare, nel dovuto rispetto degli animali, una cesta per il cane, un albero tiragraffi, la lettiera o la gabbia?
 - ❖ Tolleriamo i peli di animali in casa?
 - ❖ Abbiamo del tempo sufficiente per soddisfare le esigenze specifiche del tipo o della razza di animale?
 - ❖ Durante le vacanze o in caso di emergenza i nonni, gli amici o un centro specializzato può prendersi cura dell'animale?
 - ❖ Quanto denaro siamo disposti ad investire? Vi saranno dei costi una tantum per l'acquisto e delle spese ricorrenti per mangime, cure, trattamenti veterinari ecc.
- **Far visita agli animali:** se nella vostra vita non avete spazio per gli animali, vi sono altre possibilità per favorire il contatto tra bambini e animali. In alcuni zoo e in alcune fattorie è possibile ammirare e accarezzare gli animali, oppure potreste avere la possibilità di accudire l'animale domestico di un amico per qualche ora o durante le vacanze.
- **Scegliere l'animale giusto:** gli animali diventano componenti particolarmente amati e apprezzati dalla famiglia, se si addicono effettivamente alla situazione di vita e alle preferenze ed esigenze degli altri componenti. Non ha senso cedere alle richieste dei figli, se i genitori in realtà non vogliono animali in casa e acquistano, ad esempio, un criceto che apparentemente non richiede grandi cure, al posto del cane o del gatto tanto desiderato. I bambini non riescono a giocare bene con questo tipo di animali e possono perdere subito l'entusiasmo nei loro confronti.
- **È molto importante conoscere e informarsi sulla provenienza di un animale domestico.** Se si acquista un animale presso degli allevatori riconosciuti o un canile si è certi di non favorire il traffico illegale di animali od orribili pratiche d'allevamento. Per quanto riguarda i cuccioli e i cani provvisti di microchip, si ha la certezza che essi siano stati sottoposti a controlli da parte di veterinari a cui ci si può rivolgere per informazioni sulla salute degli animali. Anche per gli animali provenienti dal canile si può essere certi delle loro condizioni di salute.
- **Sorvegliare sempre i bambini e gli animali:** non lasciare mai i cani da soli con i bambini, soprattutto con i bebè e i bambini molto piccoli, in una stanza o in macchina: anche se si crede di conoscere alla perfezione il proprio animale, non si può mai essere certi che non succeda nulla.
- **Attenzione alle allergie:** nei confronti di determinati animali, in particolar modo dei gatti, alcune persone possono manifestare un'allergia o una reazione asmatica. Chi sa che qualcuno in famiglia è allergico, dovrebbe rinunciare all'acquisto. Se invece non si hanno predisposizioni, sembra che i bambini che crescono insieme ad un animale tendano meno a sviluppare delle allergie.

Il Servizio Veterinario e il Canile Sanitario con Rifugio per Animali Sill dell'Azienda Sanitaria dell'Alto Adige forniscono informazioni e consulenza sull'acquisto, sul mantenimento e sul corretto allevamento di animali domestici (vedi *Elenco degli indirizzi*).

Sono profondamente convinta dell'importanza di insegnare ai nostri bambini a trattare con rispetto la vita in tutte le sue forme. Credo che il messaggio più importante per l'umanità sia quello che ogni essere conta, umano o no.

Jane Goodall

Vuoi tu, Luisa, nutrire ogni giorno questo porcellino d'India e pulirlo 2 volte a settimana finché morte non vi separi, ...?



Cani estranei: prima si chiede, poi si accarezza

Ecco che arriva un cane estraneo dall'aspetto molto tenero!

- Prima di accarezzarlo però bisognerebbe chiedere al suo padrone. **Soltanto dopo il consenso del padrone e se si nota che anche il cane lo desidera, si potrà accarezzare l'animale.**
- **Il bambino non dovrebbe avvicinarsi al cane da dietro, per non spaventarlo.**
- **Se dopo un po' il cane dimostra di voler essere lasciato in pace, bisognerebbe interrompere le carezze.**

Se si incrocia un cane senza padrone, è utile osservare le seguenti regole:

- **Non scappare**, il cane potrebbe interpretare questo comportamento come un invito a rincorrervi.
- **Non fissarlo negli occhi**, ciò potrebbe essere interpretato come una minaccia.
- **Rimanere fermi** finché il cane non si allontana, anche se abbaia. È facile che per via del suo istinto di caccia, l'animale voglia catturare tutto ciò che si allontana da lui velocemente.

Si ringrazia la Dott.ssa Giulia Morosetti, educatrice cinofila, del Canile sanitario Sill per il contributo a questi testi.

Tempo libero in famiglia

Esperienze condivise

“Due tartarughe, due piccioni, due scimmie...”, Laura conta le sue carte, fiera della sua vittoria al gioco del memory. Suo fratello Antonio tiene il muso, lui ha soltanto tre coppie di animali da mostrare. Nulla da fare, Laura è imbattibile a memory. Ciononostante mamma, papà, la nonna e Antonio amano giocare insieme, che si tratti di pescare i pesciolini di cartone con le canne magnetiche o far gareggiare le lumachine di legno. Con i bambini di quattro anni ora si possono intraprendere tante belle iniziative!

Giochi, iniziative, feste e viaggi insieme rappresentano un aspetto importante della vita in famiglia perché rafforzano il senso di appartenenza.

Con i bambini fra i tre e i cinque anni si possono intraprendere sempre più cose. Sanno camminare a lungo, hanno imparato ad aspettare un po' o a stare seduti in autobus. In questa fase sono particolarmente richiesti i papà e le mamme per giocare a calcio e a nascondino, ma anche i parenti e gli amici più intraprendenti. È facile entusiasmare i piccoli: una passeggiata può trasformarsi in una caccia al tesoro insieme, cercare bacche e frutti nel

bosco o raccogliere le conchiglie possono trasformarsi in fantastiche esperienze.

Numerosi musei altoatesini offrono un ricco programma di iniziative e scoperte da fare insieme ai bambini. Un'eccezionale visita guidata al castello, una leggenda sui nanetti o sulle marmotte o un'escursione per andare ad accarezzare i pulcini può divertire tutta la famiglia (*vedi Elenco degli indirizzi*).

Oppure ci si potrà mettere d'accordo con altri genitori per organizzare, ad esempio, un picnic nel fine settimana. Alcuni libri di settore offrono numerosi spunti per escursioni e altre iniziative emozionanti (*vedi Letture suggerite*).

È possibile che a questa età si sviluppino anche i primi hobby da praticare insieme e da condividere con piacere e a lungo in futuro: andare in bici, fare giochi di società, cucinare, suonare uno strumento, dipingere, leggere, far volare l'aquilone, bricolage, giardinaggio, modellismo, collezione di pietre e tanti altri ancora.

Anche una vacanza trascorsa in un'atmosfera rilassante è un bel ricordo e dà energia per affrontare la quotidianità. A tal proposito non è importante quanto duri o quanto la meta sia lontana: a casa, in un'escursione di una giornata,



durante il fine settimana in malga, in tenda, in un hotel per famiglie o durante una vacanza al mare, i bambini (e i genitori) potranno gioire di molti aspetti.

In vacanza i bambini possono fare alcune esperienze importanti, ad esempio osservando come i loro genitori si orientano all'interno di una stazione ferroviaria o di un aeroporto, come montano le tende, come organizzano la vita al campeggio e programmano le escursioni. Spesso inoltre possono collaborare a tutti gli effetti.

Spesso in famiglia ci si aspetta qualcosa di speciale e, a volte, anche troppo dai periodi di pausa dalla quotidianità. Affinché il tempo trascorso assieme sia divertente e rilassante per tutti, si consiglia di farlo scorrere tranquillamente e di far collimare le varie esigenze, il che comporta in genere dei compromessi.

Il massimo divertimento per i piccoli è il fatto che i loro genitori abbiano tempo e intraprendano qualcosa insieme a loro.



Proposte di lettura:

Alto Adige multicolore, di Cornelia Haller, Editore Tappeiner.

Escursioni con bambini pigri, di Marlene Weithaler e Thomas Plattner, Editore Tappeiner.

Alto Adige per piccoli esploratori, Escursioni a misura di bambini di Oswald Stimpfl, Editore Folio.

INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

→ **Se trascorrete le ferie a casa, trasformatele in una bella esperienza!** Anche se avete in programma di ristrutturare il vostro appartamento, concedetevi di tanto in tanto qualcosa di speciale, qualcosa a cui di rado dedicate del tempo.

→ E non dimenticate che anche voi avete bisogno di rigenerarvi. Le vacanze sono una buona occasione per i genitori per aiutarsi reciprocamente e, per quelli che lavorano, per dedicare finalmente molto tempo ai figli.

→ **Programmate anche un paio di ore da soli o in coppia. È molto importante farlo, sia nella vita di tutti i giorni, sia in vacanza.**

→ **Rispetto agli adulti, per i bambini è fondamentale avere un ritmo quotidiano più regolare.** Per loro la vacanza rappresenta in genere un grande cambiamento; in un posto estraneo alcuni bambini sono più irrequieti che a casa.

→ **A dispetto di ogni aspettativa e programmazione, è importante rimanere rilassati e pianificare con flessibilità. È utile anche pianificare**

del tempo per il relax e per il “dolce far niente” all'insegna del motto: “Ciò che non riusciamo a fare in questa vacanza, lo faremo nella prossima”.

→ **Se partite per un viaggio, il vostro medico curante vi informerà sugli aspetti da considerare in viaggio e vi aiuterà a preparare una mini-farmacia da viaggio (supposte antipiretiche, gocce per naso e orecchie ecc.). Nelle zone molto calde è d'obbligo portare con sé un copricapo, una t-shirt e dei prodotti solari.**

→ **Prima della vacanza informate i bambini del viaggio e della meta di vacanza.** Se sono ben informati, affronteranno meglio il cambiamento.

→ La scelta della meta di vacanza non dipende soltanto dai desideri e dalle possibilità finanziarie, bensì anche dall'età e dalle esigenze dei bambini. **È importante optare per una meta in cui i bambini siano ben accetti.** Molti tour operator, hotel e agriturismi si sono specializzati in proposte per famiglie; a tal proposito Internet fornisce numerose informazioni.

→ Alcune associazioni in Alto Adige propongono

viaggi specifici per famiglie, anche per quelle con bambini con disabilità (vedi *Elenco degli indirizzi*).

- Nella scelta della meta di vacanza ricordate che più il viaggio sarà lungo, più sarà faticoso per tutti. Per i bambini può essere impegnativo anche il passaggio a nuove condizioni climatiche.
- È probabile che durante il viaggio in auto, in treno o in aereo, vostra figlia/vostro figlio non vorrà rimanere ore seduto/a, a meno che non dorma. **Preparate inoltre un bagaglio di viaggio, un piccolo zaino o una valigetta per lui/lei con libri illustrati, colori e CD.**
- **Nei viaggi più lunghi è importante non dimenticare le pause! Parcheggiate la vostra auto all'ombra e fate un po' di moto insieme al piccolo.**

- **Se viaggiate in aereo, è opportuno preparare vostra figlia/vostro figlio al volo. Per i bambini volare è sempre una grande emozione.** Descrivetegli l'esperienza come se si trattasse di una piccola avventura. Durante il volo accertatevi che abbia da bere a sufficienza e che non prenda freddo. Nelle fasi di decollo e atterraggio è bene dargli qualcosa da succhiare per compensare la pressione nelle orecchie.
- **Partire insieme ad un'altra famiglia può risultare utile.** Se si va insieme in campeggio o si affitta un appartamento, gli adulti possono suddividersi il lavoro e alternarsi nella sorveglianza dei bambini: genitori e figli potranno così trarre il massimo dalla vacanza.

In vacanza senza figli?

A volte fa bene intraprendere qualcosa di piacevole da soli o in coppia, ad esempio partire per qualche giorno. Il piccolo potrà stare altrettanto bene dai nonni, da altri parenti o amici con cui ha confidenza, potrà tornare a giocare con i giocattoli del nonno o divertirsi con la zia che sarà lieta di trascorrere un'intera giornata con lui. Dei piccoli rituali possono aiutarlo a far passare il tempo senza la presenza di mamma e papà, ad esempio telefonando loro ogni giorno alla stessa ora oppure facendo una crocetta sul calendario ogni sera per vedere quante notti dovrà ancora dormire fino al ritorno dei genitori.



Il massimo del divertimento e del buon umore: carte da gioco e giochi da tavolo

Si ringrazia il Dott. Martin Silberagl dell'associazione ludica "dinx" per questo contributo.

Per i bambini è indispensabile giocare, perché attraverso il gioco essi comprendono il mondo che li circonda, acquisiscono svariate capacità e allenano i loro sensi. Con le carte da gioco e con i giochi da tavolo, imparano ad aspettare fino al loro turno, apprendono colori, forme e numeri, allenano le loro reazioni, il loro pensiero logico, la loro memoria e tanto altro ancora. Infine imparano ad affrontare le sconfitte e le frustrazioni e, non da ultimo, si divertono un mondo!

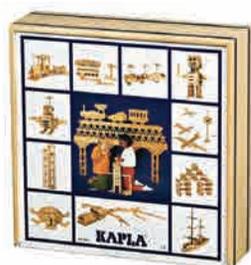
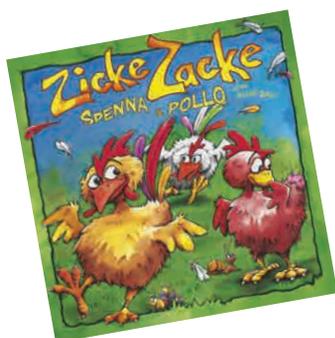
Il gioco di società ha un effetto assolutamente positivo, non solo sui bambini ma anche sulle famiglie. È vario e stimola la comunicazione e il senso d'appartenenza. Nel gioco di società si può interagire e collaborare, diversamente dai giochi al

computer dove ognuno gioca perlopiù da solo.

Oggi giorno esiste una vastissima gamma di giochi che permettono di adeguare durata, tipo e grado di difficoltà a qualsiasi situazione. Esistono giochi per bambini in età prescolare e giochi per ragazzi e adulti, giochi di reazione, per famiglie, di strategia, con carte e dadi, giochi che durano 10 minuti ed altri con cui trascorrere molte ore. E ogni anno viene premiato un gioco come "Gioco dell'anno".

I giochi sono disponibili ovunque, ad esempio nelle biblioteche, possono essere portati senza problemi anche in vacanza al mare o in montagna e garantiscono divertimento e buon umore, a prescindere dal tempo o dalla stagione.

Ora, vi è venuta voglia di giocare ma non sapete esattamente dove cominciare e quale gioco sia più adatto a voi o alla vostra famiglia, fra quelli innumerevoli disponibili sul mercato? Rivolgetevi ad esempio al Centro giochi dinx, fatevi consigliare e prendete direttamente in prestito qualche gioco (vedi Elenco degli indirizzi).



Alcune proposte di giochi:

Zicke Zacke - Spenna il pollo

"Zicke Zacke - Spenna il pollo" è un gioco di memoria pluripremiato che si svolge in un pollaio. Lo scopo del gioco consiste nell'arricchire il proprio piumaggio con le piume degli altri polli. Un rally scattante di memoria, un classico che entusiasma non solo i bambini. Da 2 a 4 giocatori a partire dai 4 anni.

Kapla - mattoncini di legno

I Kapla sono dei mattoncini in legno di pino che non vanno inflati né avvitati ma soltanto disposti l'uno sull'altro in un gioco d'equilibrio, dando vita ad incredibili composizioni artistiche. Una sfida per giovani e vecchi "architetti" fra i 3 e i 99 anni.

Date il buon esempio nel rapporto con i media

eltern-medienfit.bz
genitori-connessi.bz

Consigli per rafforzare l'educazione digitale

I ragazzi si accorgono in fretta se gli adulti per primi fanno uso di apparecchi onnipresenti e oggetto di costante attenzione nella vita di tutti i giorni. Interrogatevi quindi sul vostro rapporto con i media. I vostri figli imparano molto da voi. La vostra condotta e le vostre abitudini influiscono sul comportamento dei vostri figli.

Date il buon esempio e riservate dei momenti senza dispositivi digitali in famiglia e con i vostri figli. Le regole da condividere dovranno essere ben motivate e rispettate da tutti.

Attenzione alla pubblicazione di foto dei vostri figli

Bambini e ragazzi hanno diritto alla propria immagine! Bisogna essere fundamentalmente cauti con le immagini di minori in un contesto pubblico, soprattutto se si tratta di foto potenzialmente dannose per il minore stesso, come immagini di nudo, fotografie delle vacanze, video

imbarazzanti. I post restano per sempre in rete e non si può mai sapere come altri possano utilizzare questi scatti fatti in buona fede, quando questi possano ripresentarsi nel corso della vita di vostro/a figlio/a, o su quali siti web possano finire. Siate rispettosi e valutate attentamente quali immagini dei vostri figli postare online. Controllate se le impostazioni private dei social sono regolate in modo tale che soltanto gli amici o le persone conosciute abbiano accesso al vostro profilo. La decisione di pubblicare foto di minori sui social ha a che fare non solo con la sicurezza, ma anche con il rispetto della privacy dei vostri figli. Anche loro hanno diritto alla propria immagine! Quanto sarà contento/a vostro/a figlio/a di trovare in internet le proprie foto da bambino/a?

Genitori-connessi rappresenta un'offerta di sostegno per i genitori alle prese con l'uso di media digitali in famiglia. Ulteriori consigli e informazioni si trovano sul sito web www.genitori-connessi.bz

Genitori connessi è un'iniziativa di Forum Prevenzione e l'Agenzia per la famiglia e 15 partner di rete.



Fratelli e sorelle

Andiamo d'accordo

Spesso fratelli e sorelle si sentono molto vicini. Le numerose emozioni ed esperienze vissute insieme danno la sensazione che “mio fratello/mia sorella appartiene a me, posso fidarmi di lei/lui; quando ho bisogno mi aiuta”. Allo stesso tempo ogni bambino vorrebbe essere amato dai propri genitori “in via esclusiva” e ricevere il massimo delle attenzioni possibili.

Accaparrarsi le grazie dei genitori è del tutto naturale e permette inoltre ai bambini di imparare a gestire alcuni sentimenti, quali l'invidia e la gelosia. I figli unici sono meno soggetti al peso di essere paragonati ad altri o di essere in competizione con il fratello o la sorella; al

contempo però devono acquisire determinate capacità, ad esempio il condividere, in altri contesti sociali.



INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

→ **Ogni bambino/a ha bisogno di tanto in tanto di avere l'attenzione del proprio papà e della propria mamma tutta per sé.** In questo modo il suo bisogno di contatto e attenzione viene soddisfatto, e anche per voi questi momenti possono essere significativi, perché scoprite, forse più che in altro modo, ciò a cui vostra figlia/vostro figlio è interessato/a al momento e cos'è importante per lui/lei. A tal proposito non si tratta di fare “equamente” la stessa cosa con tutti i figli, bensì di vedere ciascun figlio con le sue specifiche esigenze e di soddisfarlo in base alla fase evolutiva corrente.

→ **Cercate di evitare di fare paragoni.** Ogni bambino ha la propria personalità e dovrebbe essere amato e stimolato per com'è. Spesso è più facile intrattenersi con il bambino che ha idee e preferenze simili alle proprie. Tuttavia, cogliere le idee e le visioni differenti degli altri figli e affrontarle, può essere considerata una sfida. Ad esempio, di tanto in tanto, potrete cercare di osservare quali tre caratteristiche notate e apprezzate maggiormente in ciascun figlio. Cercate di stimolare ognuno in

base ai suoi interessi personali. Nessuno dei figli dovrebbe essere “il prediletto”.

- **Se in famiglia vi sono più di due figli, talvolta è più difficile per quelli di mezzo.** Essi ricevono meno attenzioni dei primogeniti con i quali tutto era una novità, e anche meno del piccolino, il cucciolo, che richiede molto tempo e dedizione. Per questo motivo va prestata particolare attenzione in questi casi.
- In caso di litigio tra fratelli e sorelle in genere è meglio se i genitori non prendono le difese di uno dei figli (*vedi il riquadro sull'argomento*).
- **È bene consentire ai figli di esprimere eventuali sentimenti di gelosia o rivalità.** Ogni figlio dovrebbe poter parlare, dire la propria opinione o semplicemente dare sfogo alla frustrazione.
- **Infine i genitori dovrebbero aiutare i figli a creare dei legami anche al di fuori della famiglia per essere integrati ed accettati all'interno di vari gruppi.**

Prendere le difese o no?

“Mamma, lei ha fatto di nuovo ...”. “Non è vero, mamma, lui ha iniziato ...”, in genere si comincia così. **I litigi tra fratelli/sorelle fanno semplicemente parte della crescita.** Nei litigi ciascun bambino cerca la propria strada personale, alcuni impongono perlopiù la loro forza fisica, altri le loro doti linguistiche, altri ancora lo scontro. Spesso le mamme e i papà si chiedono: “Come devo comportarmi? Devo intervenire come arbitro o semplicemente starmene fuori?”

Nella maggior parte dei casi è meglio non intervenire. Se intervengono, i genitori dovrebbero cercare di incoraggiare i bambini a trovare da soli delle soluzioni: “Tu hai rotto la matita gialla di Giovanni. Cosa puoi dargli o fargli in cambio?” **In tal modo essi si esercitano a valutare i limiti, i loro e quelli degli altri e imparano a gestire i diversi interessi e a riappacificarsi.** Inoltre, in genere, è difficile intervenire per i genitori, perché in quel momento non conoscono tutti gli aspetti necessari per valutare bene la situazione in corso.

I papà e le mamme dovrebbero intervenire

invece se durante i litigi vi è il rischio di danneggiare oggetti, se un bambino ha un atteggiamento provocatorio in loro presenza e se notano che lo scontro ha un’escalation e i bambini potrebbero ferirsi.

In questi casi è importante intervenire con fermezza: “Basta, da noi non si dicono queste parole!”, oppure: “Basta, da noi non ci si fa del male!”. **Anche di fronte ad uno scontro ingiusto bisognerebbe intervenire e spiegare che così non va:** “Tobia ti ha fatto arrabbiare? Ti capisco, però lui è molto più piccolo di te e se ti arrabbi potresti fargli del male. Cosa puoi fare per farti passare la rabbia?”

Se i bambini bisticciano spesso, i genitori potrebbero anche pensare di intrattenerli più a lungo separatamente oppure di farli giocare ciascuno con i propri amici. Attraverso la separazione essi fanno esperienze diverse che poi potranno raccontarsi. In alcuni casi, per calmare la situazione, è utile anche che ciascuno si ritiri in una stanza da solo per tranquillizzarsi e ritrovare se stesso.

In linea di principio, a volte bisognerebbe anche tollerare un attacco d’ira, perché potrebbe essere fondato.

*Il comparare è la fine
della felicità e l’inizio
dell’insoddisfazione.*

Sören Aabye Kierkegaard

Ci sono anch'io

Fratelli/Sorelle di bambini con disabilità o una malattia cronica

La piccola Sofia, cinque anni, se ne sta seduta triste nella casetta sull'albero. Quando la nonna la trova, lei scoppia in lacrime. È triste perché la mamma è andata con suo fratello Giorgio, paraplegico, all'ippoterapia. "Tutti pensano sempre a Giorgio", dice singhiozzando. "Anch'io vorrei andare a cavallo con la mamma ed essere sempre lodata come Giorgio."

Si tratta di situazioni in genere tipiche per i bambini che hanno un fratello o una sorella disabile. Spesso essi devono mettersi in secondo piano perché la vita di famiglia è incentrata perlopiù sulle esigenze del figlio disabile. A volte il ruolo particolare dei fratelli/delle sorelle non viene considerato e li segna a lungo. È comprensibile, visto che il/la figlio/a disabile richiede la maggior parte delle attenzioni e delle energie da parte dei genitori. Continue sedute terapeutiche, frequenti visite dal medico e tanta cura: spesso i genitori sono talmente impegnati da dedicare di gran lunga meno attenzioni esclusive agli altri figli, di quanto ne vorrebbero in realtà.

All'interno di una famiglia ogni figlio/a necessita regolarmente di attenzioni esclusive da parte dei propri genitori. "Mi sono reso indipendente molto presto; mia mamma non doveva preoccuparsi dei miei compiti per casa. Aveva già abbastanza da fare con Anna. Quando però ero triste o mi preoccupavo per Anna, potevo sempre rivolgermi a lei. Per me era importante, potevamo parlare di tutto. Quando poi mi abbracciava e per qualche istante esistevamo solo io e lei, tutta la tristezza svaniva", racconta Mario, fratello di Anna, una bambina con gravi disabilità.

Alcuni fratelli/sorelle si sono particolarmente adattati e sono ragionevoli perché percepiscono il sovraccarico dei genitori e non vogliono dare ulteriore lavoro. A volte hanno anche la sensazione di dover fare tanto di più perché il/la loro fratello/sorella non è in grado di fare tante cose. Alcuni genitori proteggono l'altro fratello o l'altra

sorella in maniera eccessiva, limitandolo/a. **È importante invece che i bambini sani abbiano le stesse libertà concesse ai loro coetanei e possano esprimere i loro sentimenti, soprattutto anche quelli meno piacevoli.**

Le condizioni particolari che i fratelli/le sorelle di bambini disabili si trovano ad affrontare nella loro vita, possono anche portare allo sviluppo di doti speciali, come evidenziato da alcuni studi scientifici. **I fratelli/Le sorelle di bambini con disabilità o una malattia cronica dimostrano spesso un'elevata competenza sociale, una spiccata empatia, maturità, pazienza, onestà, accettazione delle diversità e una maggiore disponibilità e gratitudine nei confronti del proprio stato di salute** (per ulteriori informazioni sulle offerte relative al sostegno e all'accompagnamento di famiglie con figli con disabilità, si rimanda all'elenco indirizzi).

Le domande e i pensieri più frequenti dei bambini sulla disabilità del/la loro fratello/sorella:

- Perché mio fratello non sa camminare?
- Può succedere anche a me?
- Perché è capitata proprio a me una sorella disabile?
- Mio fratello è disabile perché nella rabbia gli ho augurato qualcosa di male?
- Mamma e papà mi amano tanto quanto amano la mia sorellina malata?
- Posso essere arrabbiato con mio fratello oppure sono cattivo se lo faccio?

È importante poter parlare di tutti questi pensieri e dubbi. Fateci caso, siate disposti ad ascoltarli. Non c'è una risposta a tutte le domande, potete anche ammetterlo. Vostra figlia/vostro figlio apprezzerà la vostra sincerità.

Il mondo della scuola dell'infanzia

A casa e alla scuola dell'infanzia

Marco va a prendere Leonardo alla scuola dell'infanzia. Dopo aver infilato le scarpe e la giacca, i due si incamminano verso casa. “Allora, com'è andata oggi, cos'hai fatto alla scuola dell'infanzia?“, chiede Marco impaziente. È curioso di sapere come Leonardo ha trascorso la mattinata. “Giocato“, risponde Leonardo. “A cosa hai giocato?“ “Non so più, ho giocato e basta.“ Di più non racconta.

Per un bambino la sola parolina “giocato” dice spesso tutto, perché “giocare” è comunque la sua occupazione principale. Ciò che ha vissuto in dettaglio, in genere non è ancora in grado di esprimerlo bene a parole oppure non vuole raccontarlo affatto. Del resto la scuola dell'infanzia è il suo mondo. Forse siete un po' delusi, ma, oltre al linguaggio, vostra figlia/vostro figlio ha tanti altri modi per esprimersi, per mostrarvi come sta. È felice e attivo o irrequieto e introverso quando torna a casa? Quando andate a prenderlo, potete cogliere alcune impressioni importanti se vi prendete del tempo e osservate vostra figlia/vostro figlio ancora all'interno del gruppo e scambiate qualche parola con le educatrici.

Può darsi che conversando scopriate che vostra figlia/vostro figlio si comporta diversamente nel gruppo dei

compagni rispetto a casa ed abbiate la sensazione di non riconoscerlo/a. Alla scuola dell'infanzia un bambino scopre inoltre di poter fare delle cose completamente diverse che a casa e viceversa e che, in alcune situazioni, l'educatrice si comporta diversamente dai genitori. Un bambino è perfettamente in grado di affrontare sfide e compiti diversi e ci riuscirà al meglio se le aspettative e le opportunità sono chiare e inequivocabili in entrambe le sfere. **Per vostra figlia/vostro figlio potrà risultare più difficile soltanto se non accettate il metodo educativo, un determinato comportamento o persino la sua educatrice come persona.** Il piccolo infatti percepisce perfettamente tali “discordanze” che influiranno sul suo comportamento, non solo nei confronti della persona interessata, bensì anche nei confronti degli altri bambini. **Prima che si consolidi un tale approccio, dovrete parlarne con la stessa educatrice, lo stesso educatore.** Un'occasione di dialogo può favorire la comprensione reciproca, anche se non sarà possibile eliminare tutte le diversità d'opinione. Del resto, per gli educatori il gruppo dei bambini è tanto vario quanto quello dei genitori.

Anche i genitori necessitano di un po' di tempo per trasformarsi in “genitori da asilo”. Può succedere che anche voi abbiate difficoltà o persino più difficoltà a congedarvi quotidianamente da vostra figlia/vostro figlio rispetto a



lui/lei. Soprattutto con il/la primo/a figlio/a anche i genitori scoprono che alla scuola dell'infanzia esistono altre forme di convivenza, che vigono altre regole. All'inizio essi affrontano delle sfide simili ai propri figli: devono superare eventuali sensazioni di insicurezza ed estraneità, ad esempio quando si chiedono: "Cosa penserà mai di me come madre/padre l'educatrice?", devono instaurare un rapporto di fiducia "Penso che mio figlio stia proprio bene alla scuola dell'infanzia" e capire che è importante considerare le esigenze dell'intero gruppo. Inoltre essi dovranno abituarsi al distacco dal/la proprio/a figlio/a per qualche ora, il che può risultare non proprio semplice, se si era soliti avere il piccolo sempre con sé.

Il rapporto tra genitori e scuola è importante per il bambino, perché rappresenta la base per la sua sensazione di sicurezza all'interno della struttura. Inoltre è fondamentale che i genitori stimolino i contatti con gli altri bambini e consentano

loro di ritrovarsi. Anche i genitori ne beneficeranno perché potranno allargare la propria cerchia di aiuti, alternandosi nell'accudimento reciproco dei bambini.

Per informazioni generali sulla scuola dell'infanzia e sull'inserimento, si rimanda alla Lettera ai genitori n. 5.



Oh, le ferie – non posso più andare alla scuola dell'infanzia?

Proprio come i primi giorni al nido o alla scuola dell'infanzia suscitano agitazione e inquietudine, così accade negli ultimi giorni del ciclo della scuola o prima delle vacanze estive. **Per i bambini andare in ferie, soprattutto le lunghe ferie estive, significa congedarsi dagli amici di gioco cui si è affezionati, dalle educatrici e dal ritmo quotidiano ormai divenuto familiare.** In particolare i bambini di tre, quattro anni sono presi dall'agitazione generale per i preparativi in vista delle ferie, senza nemmeno capire bene cosa stia accadendo. Poiché la loro percezione del tempo non è ancora molto spiccata, essi non sanno cosa significhi "Ci vediamo **dopo le ferie**". Spesso piangono e alcuni vogliono più coccole e attenzioni perché si sentono insicuri.

I genitori possono preparare i loro figli, spiegando loro cosa li attende durante le ferie. "Al mattino potrai dormire più a lungo e quando ti sveglierai ci sarà la nonna che trascorrerà tutta la

mattina insieme a te. E quando farà bel tempo ci troveremo con la tua amica della scuola Monica in piscina." "Quando ti sveglierai di nuovo, andremo in montagna dallo zio Toni. Staremo nel bosco e al laghetto." **Inoltre, cercando di capire che il cambiamento durante i primi giorni di ferie non sarà sempre così semplice.**

Alcuni piccoli rituali di congedo, come ad esempio andare a prendere un gelato con alcuni bambini della scuola dell'infanzia ed i loro genitori od organizzare una piccola festa al parco giochi possono aiutare a superare la tristezza e l'insicurezza e a pre-gustare il cambiamento. **In questo modo i piccoli imparano a gestire la loro tristezza anche in vista di altre circostanze di separazione, senza esserne sopraffatti. Oltre a ricordare con affetto il trascorso, i rituali di congedo devono anche servire ad accogliere la situazione in arrivo, sconosciuta ed emozionante.**

E se in autunno il piccolo andrà a scuola, le educatrici potrebbero consolarlo dicendogli: "Ora sei grande e andrai a scuola. Tuttavia saremo contente se verrai a trovarci!"

Esperienze nel mondo

I più piccoli custodiscono i tesori più grandi

I bambini di tutto il mondo praticano fin da piccoli le attività quotidiane della loro cultura. A seconda del tipo di società, variano le capacità che vengono stimulate, l'età in cui le apprendono e il grado di perfezione che devono raggiungere per svolgerle.

Andare a prendere legna o acqua, cucinare, pulire, occuparsi dei fratellini e delle sorelline, pascolare il bestiame... insieme ad altri compiti, spesso si tratta di attività di competenza già di bambini di quattro anni nelle culture africane o asiatiche, assai ricche di tradizioni. I bambini e le bambine Bakoko del Camerun, ad esempio, all'età di quattro anni vanno a prendere già l'acqua e la legna, a sei anni iniziano ad aiutare a cucinare e dopo i sette anni si occupano dei fratellini e delle sorelline.

I bambini e le bambine dei Himba imparano, passo dopo passo, ad imitare le attività tramandate da secoli e necessarie per sopravvivere nel deserto. Le bambine imparano a costruire le capanne imitando le mamme, custodi dei beni di famiglia. Raccogliono i rami morti e secchi e li dispongono in cerchio come un'impalcatura, poi la ricoprono con una miscela di terra e letame umido che dopo l'essiccazione diventa impermeabile e solida.

In molti luoghi i bambini imparano presto ad accudire gli animali, ad esempio i lama nelle Ande peruviane, gli yak, le capre e le pecore in Nepal o i bufali in Asia. I più piccoli custodiscono i tesori più grandi.

In India, nello Yemen o in Birmania, con pazienza e tenacia, provando e riprovando, i bambini di tre, quattro anni imparano a trovare il giusto equilibrio per trasportare sul capo o sulle spalle con un bastone le radici di manioca, riso, legna o fieno.

I bambini Moken nel Sud-est asiatico ricevono le loro imbarcazioni personali non appena sono in grado di nuotare e hanno la forza sufficiente per remare, all'incirca attorno ai sei anni. Essi si raggruppano in piccole flotte e possono spostarsi fra le palafitte del paese e i mercati galleggianti, senza la sorveglianza dei genitori.

I bambini nomadi della Mongolia montano già in groppa al cavallo davanti ai loro genitori. A sei anni sono già autonomi e in grado di galoppare e cavalcare in piedi su un cavallo.

La varietà delle attività quotidiane e i diversi livelli di difficoltà che devono affrontare i bambini gradualmente, li aiutano a fare esperienze, a sviluppare le loro capacità personali e a familiarizzare con la loro cultura.

Bambini della tribù degli Himba in Namibia. Ringraziamo il Dr. Stefano Favaretto per il gentile consenso alla pubblicazione.



Essere genitori – essere una coppia

Rituali nel rapporto di coppia

Quando le coppie convivono da più tempo, si sviluppano spesso determinati rituali e azioni ricorrenti che scandiscono il ritmo della convivenza. Molti di essi vengono introdotti in maniera del tutto spontanea, altri vengono aggiornati, altri ancora inventati. **Tali comportamenti possono consolidare i rapporti, poiché ciò che è ricorrente dà orientamento e costanza, sicurezza e forza e favorisce il senso di appartenenza.**

I rituali possono consistere in piccole azioni o grandi festeggiamenti. Ad esempio, il rituale del saluto definisce il confine tra il tempo trascorso insieme e quello trascorso al di fuori del rapporto. Un gentile “Ciao, bentornato/a a casa”, un abbraccio e/o un bacio, una breve passeggiata insieme quando ci si rivede la sera, creano il ritmo del rapporto, a seconda delle esigenze dei partner. In genere entrambi si orientano in base a tali rituali in maniera del tutto inconsapevole e si chiedono: “È tutto a posto? Oppure il mio compagno/la mia compagna si comporta in maniera diversa dal solito?” Lo stesso vale per i rituali del congedo. **Spesso si ha nostalgia o si fa caso a questi rituali quotidiani soltanto quando ci si congeda ed essi vengono dimenticati od omessi, ad esempio, perché vi è stato un litigio.**

Alcune coppie sviluppano determinati rituali anche per le situazioni conflittuali che danno un contesto e un limite al litigio, ad esempio quando litigano in una determinata stanza o chiariscono i loro problemi ad una distanza spaziale, seguita da un colloquio.

I rituali di riappacificazione possono aiutare entrambi a riavvicinarsi e a tollerarsi nuovamente. Per alcune coppie è importante scusarsi in modo esplicito dopo un litigio, altre fanno la pace con un particolare gesto o azione, altre ancora pongono fine al diverbio scambiandosi tenerezze o conversando in modo intenso.

Anche le feste possono costituire dei rituali. Confermare e celebrare determinati periodi o sviluppi come momenti “speciali”, ad esempio i compleanni e gli anniversari, un diploma, il matrimonio, la costituzione di una famiglia o

il pensionamento. Per alcune coppie questi rituali rappresentano un'espressione evidente di gioia e di capacità di apprezzare i sentimenti di appartenenza e di amore. Altri invece non amano molto i rituali dei festeggiamenti.

Anche i sentimenti come l'orgoglio, la gioia e il sollievo nella vita di tutti i giorni possono essere celebrati con piccoli rituali di festa, come ad esempio un pasto speciale, un'uscita al cinema o a teatro, un'escursione, un picnic o altre attività condivise, oppure possono essere celebrati anche determinati eventi, come ad esempio la fine di un progetto di lavoro, il trasloco in un nuovo appartamento, un aumento di stipendio, una promozione, un nuovo posto di lavoro e tanti altri ancora. **Sono tutte occasioni per staccare un momento, esprimere sensazioni e fare esperienze positive.** A dispetto della quotidianità a volte frenetica ci si sofferma sui successi per apprezzarli, per rilassarsi e ritrovarsi nella coppia. Inoltre si ravvivano i valori condivisi, divenendone più consapevoli.

I cambiamenti che insorgono nel corso del rapporto di coppia possono portare anche alla necessità di creare nuovi rituali.

Confidiamo ora di avervi fornito uno spunto per riflettere sui rituali piacevoli che vivete tutti i giorni nel rapporto di coppia oppure su quelli che vorreste introdurre.



“Nei fine settimana iniziamo con una colazione abbondante e deliziosa perché durante la settimana abbiamo poco tempo. Apparechiamo bene la tavola, prepariamo qualcosa di buono e parliamo della settimana trascorsa, poi programiamo il fine settimana.”

Anna, Vipiteno

“Con due lavori a tempo pieno e due bambini piccoli ci rimane poco tempo per la nostra vita quotidiana di coppia. Due volte all'anno però ci concediamo una piccola vacanza insieme. Ciascuno programma una volta all'anno un fine settimana per noi due e fa una sorpresa all'altro/a. Questi due weekend all'anno sono solo per noi, ed è fantastico!”

Robert, Caldaro

“Una volta al mese cuciniamo insieme la sera ed invitiamo i nostri amici. Cerchiamo una ricetta nuova e gustosa che in genere riscuote grande successo. Amiamo molto queste serate spensierate.”

Elena, Silandro

“Poco prima di Capodanno io e il mio compagno ci mettiamo a tavolino una sera e ci raccontiamo com'è stato per noi l'anno che sta per concludersi, gli aspetti importanti, quelli tristi o più piacevoli e divertenti. E ci scambiamo le idee su ciò che vorremmo programmare, auspicare e desiderare per l'anno a venire. È un momento molto bello, calmo e sereno. Quando i nostri figli saranno più grandi, vorremmo coinvolgere anche loro.”

Rosmarie, Bolzano

Non pensare che scusarsi con me sia disonorevole.

Le scuse sincere risvegliano in me una sorprendente sensazione di dedizione.



È l'amore

*quello che tiene unito il mondo
nel profondo.*

Johann Wolfgang von Goethe

L'argomento: quando i genitori si separano

Papà/Mamma non abita più con noi ...

"Papà qui ...", esclama Fabio piangendo sul pavimento della cucina. Ha trascorso l'intero pomeriggio con il papà: negozio di giocattoli, gelato, zoo e, per finire in bellezza, patatine fritte! Ora è distrutto. Mamma Anna pensa che suo figlio abbia ragione, il papà dovrebbe venire, ma a lavare la biancheria, cucire i bottoni, passare l'aspirapolvere, tranquillizzare il piccolo ometto infelice ed esausto sul pavimento e a metterlo a letto. Anna è arrabbiata per la giornata che spetta al padre, perché i due intraprendono sempre così tanto che Fabio torna a casa esausto e c'impiega un bel po' a tranquillizzarsi.

"Mmmh", pensa il papà di Fabio: "Il piccolo era molto eccitato quando l'ho riportato da Anna. A volte mi piacerebbe che rimanesse da me tutto il fine settimana. Allora avremmo più tempo l'uno per l'altro e potremmo condividere di più la quotidianità. La prossima volta ne parlerò con Anna, può darsi che faccia piacere anche a lei."

Per i genitori la separazione è una soluzione dolorosa ma, in certi casi, quella giusta per uscire da un rapporto

ormai logoro. Anche per i bambini la separazione dei genitori può essere la soluzione migliore quando i litigi e i problemi prendono il sopravvento. **Tuttavia per i bambini è molto difficile quando i genitori si separano perché continuano ad avere bisogno sia del padre che della madre.** Per il piccolo può crollare un mondo oppure, nonostante la nuova situazione, può ancora percepire sicurezza, affidabilità e orientamento grazie alla presenza di mamma e papà: tutto ciò dipende dal modo in cui i genitori affrontano la separazione.

Il piccolo non è ancora in grado di capire che i suoi genitori hanno smesso di amarsi e non può nemmeno immaginarsi di non voler più bene a papà e mamma. Che siate voi ad essere lasciati, che ve ne andiate o che vogliate entrambi la separazione, per il piccolo rimarrete sempre la sua mamma e il suo papà, per tutta la vita. **Il piccolo supporterà meglio la separazione se percepisce e gli viene spiegato che essa non ha nulla a che fare con lui e che non è imputabile a lui ma che è una questione fra adulti, che potrà continuare ad amare entrambi e che sia mamma che papà continueranno ad essere al suo fianco, ad ascoltarlo, a consolarlo e a intraprendere qualcosa insieme.**

Non è affatto semplice. Le coppie che si separano hanno



in genere molti problemi. Può capitare che ci si faccia scappare delle frasi del tipo "La tua mamma è sempre in giro!" oppure "Tuo papà non si interessa più di noi!" **Parlar male di un genitore può ferire i bambini.**

Ciononostante i genitori non dovrebbero fingere davanti ai loro figli. Se hanno deciso di separarsi, dovranno comunicarlo anche a loro. I bambini hanno delle antenne sensibili e percepiscono quando ci sono delle tensioni. **In genere la verità è più facile da sopportare della finzione e dei segreti.**

Quando decidono di separarsi, i genitori dovrebbero valutare insieme come tale situazione potrà influire sul piccolo: cosa cambierà e cosa invece no? Essi dovranno

poi cercare di essere il più possibile concreti: "Non riusciamo a smettere di litigare e per questo motivo è meglio se ci separiamo." **L'aspetto più importante per il piccolo è che mamma e papà continueranno ad essere al suo fianco, a trasmettergli sicurezza e a rispondere alle domande che egli porrà.** In genere vorrà sapere cosa accadrà: andrà ad abitare con il papà o con la mamma? Potrà continuare ad andare dalla nonna? Continuerà a vedere i suoi compagni di gioco?

La cosa migliore è che rimanga immutato molto di ciò che gli è familiare: la casa in cui abita, i compagni di gioco, la scuola dell'infanzia, le visite ai nonni e il contatto regolare con il genitore che esce di casa.

INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

→ **È importante mantenere i contatti con entrambi i genitori. Più è piccolo il bambino, meno tempo dovrebbe trascorrere tra un incontro e l'altro con il genitore che si è trasferito altrove.** Il bambino dovrebbe poter vivere situazioni quotidiane e del tempo libero in maniera equilibrata con entrambi i genitori.

→ Soprattutto nel primo periodo della separazione alcuni genitori non sopportano l'idea che il/la proprio/a figlio/a sia insieme alla persona che ha arrecato loro così tanto dolore e delusione. Ricordate però che il piccolo desidera stare con il suo papà o con la sua mamma e non con il/la vostro/a ex.

→ Pensate a come potete agevolare il contatto fra vostra figlia/vostro figlio e il/la vostro/a ex partner. Quali certezze avete bisogno dal/la vostro/a ex per riuscire a continuare ad affidargli il piccolo in piena fiducia? Prendete sul serio eventuali timori e cattive sensazioni, e parlatene con delle persone di fiducia, non con il bambino.

→ **Spesso è utile adottare e annotare gli accordi ben precisi pattuiti: chi va a prendere il piccolo? Quanto rimarrà? Come ritorna?**

→ Comunicate a vostra figlia/vostro figlio ciò che avete concordato. Dovrà sapere ciò che accade tra

di voi. E una volta a casa dell'uno o dell'altra, consentitegli anche di arrabbiarsi qualche volta, senza dover temere di non poter più ritornare o di non poter più restare.

→ **Anche se è molto difficile, cercate di scambiarvi qualche parola quando andate a ritirare vostra figlia/vostro figlio. In questo modo il piccolo percepisce che siete d'accordo e che può andarsene, senza che mamma o papà sia triste o arrabbiato/a.**

→ Quando i due torneranno a casa, accogliete vostra figlia/vostro figlio a braccia aperte. Condividete la sua gioia per tutti i bei momenti vissuti insieme a papà/mamma, trattenetevi dal fare osservazioni di cattivo gusto e non cadete nella tentazione di interrogare vostra figlia/vostro figlio.

→ **Prendetevi tutti il tempo di cui necessitate. Il tempo e il sostegno amorevole di entrambi i genitori aiuteranno vostra figlia/vostro figlio a ritrovarsi nella nuova situazione.**

→ Incontratevi con il padre/la madre di vostra figlia/vostro figlio per discutere sullo sviluppo del piccolo, le sue preoccupazioni e le sue necessità. Del resto si rimane una mamma e un papà, anche se come uomo e donna non si va più d'accordo.

→ Può risultare particolarmente doloroso quando

i figli hanno dei contatti anche con il/la nuovo/a partner del/la proprio/a ex. In tal caso è utile concordare delle regole precise. In alcune situazioni è importante distinguere e capire bene se ci si preoccupa seriamente del bambino o se prendono il sopravvento le incertezze e le ferite personali.

→ **E infine un dato di fatto: i bambini che crescono con i genitori separati possono diventare degli adulti molto sereni, in maniera del tutto spon-**

tanea, tanto quanto i bambini che crescono con entrambi i genitori.

→ In situazioni molto difficili i servizi sociali mettono a disposizione dei locali neutri in cui è possibile consegnare il piccolo senza che i genitori debbano incontrarsi oppure in cui genitori e figli possano incontrarsi, laddove ciò sia consentito soltanto davanti ad un assistente.

La separazione: un periodo impegnativo per i bambini ...

La separazione è molto difficile da affrontare per i piccoli ma anche per i figli più grandi, anche se i genitori fanno del loro meglio. Comunicate a vostra figlia/vostro figlio che siete tristi, ora che nella vostra famiglia non si è più così gioiosi e sereni e che però non è colpa sua. I bambini tendono a darsi la colpa della separazione dei genitori, pensando ad esempio: "Non faccio abbastanza il bravo, per questo motivo litigate e non volete più vivere insieme..." **Potete tranquillizzare vostra figlia/vostro figlio comunicandogli/le che cercherete di trovare una buona soluzione per tutti, anche se al momento non sapete ancora quale potrà essere.**

Ogni bambino ha il proprio modo di affrontare il dolore. C'è chi reagisce con grandi paure e si attacca esageratamente al genitore presso cui vive; chi sembra molto tranquillo e apparentemente non coinvolto perché teme forse che, se non si comporta bene, potrà perdere anche l'altro genitore; chi invece si comporta in modo aggressivo o chi ha bisogno nuovamente del pannolino o del ciuccio. Ci vorrà del tempo finché il piccolo avrà elaborato la nuova situazione.



La separazione: un periodo impegnativo per i genitori ...

I genitori che si separano vivono un periodo molto impegnativo. Essi dovranno concordare al più presto e possibilmente in modo pacifico come procedere, pur essendo entrambi feriti, arrabbiati o delusi l'uno nei confronti dell'altro. **Spesso uno o entrambi i genitori percepiscono la separazione come un sovraccarico psicologico o una minaccia esistenziale: ad esempio, a causa delle conseguenze economiche ad essa correlate o perché riaffiorano le vecchie paure di essere da soli.** Può accadere che ora gli amici e parenti che hanno accompagnato la loro vita familiare in tempi più felici, si dividano in due "fronti" oppure che si allontanino. Inoltre, presi dalle loro preoccupazioni, è probabile che i genitori separati trovino difficile interagire con gli altri.

Mettersi nei panni del piccolo e prendere sul serio i suoi sentimenti, può anche aiutare i genitori. Se entrambi si sforzano di rispettare la propria responsabilità genitoriale, le paure del fallimento, il rancore e l'amaressa passano in secondo piano. Non è sempre facile separare i conflitti di coppia dai compiti genitoriali. A prescindere dal diritto di custodia, ciascun genitore gode del diritto di vedere il piccolo, così come quest'ultimo ha il diritto di vedere entrambi i genitori.

In queste situazioni critiche è consigliabile richiedere consulenza e aiuto, soprattutto nell'interesse dei figli, per continuare ad affrontare la situazione in modo responsabile. Le persone di fiducia, i centri di consulenza ed altre associazioni forniscono appoggio a genitori e bambini in caso di separazione (vedi *Elenco degli indirizzi*).

Mantenere un buon rapporto con i figli

È probabile che vi sentiate molto tristi o che siate adirati per esser stati lasciati o per esservi separati. **Ciononostante dovrete cercare di mantenere il contatto con i vostri figli, i quali non ne hanno colpa e in genere soffrono molto a causa della vostra separazione.** Essi non dovrebbero diventare oggetto di contesa fra i genitori. **Per questo motivo sarà necessario rispettare fedelmente gli accordi ed evitare il più possibile di litigare davanti ai figli.** Se andate a ritirare intenzionalmente vostro figlio mezz'ora dopo oppure di tanto in tanto lo "dimenticate", ciò potrà anche irritare il vostro ex compagno/la vostra ex compagna, ma ne risentirà soprattutto il piccolo che avrà atteso invano il suo papà o la sua mamma.

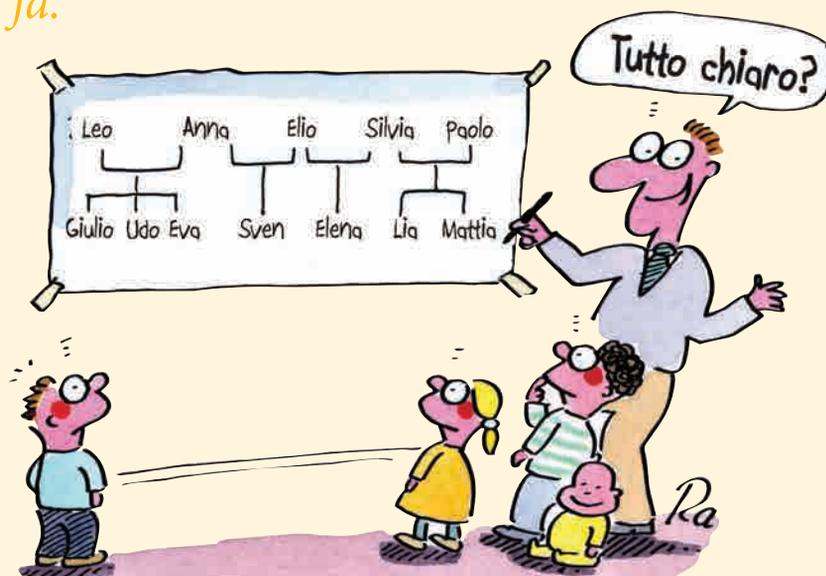
Spetta al genitore che vive fuori casa mantenere i contatti con il piccolo e venirgli incontro. Ciò può anche voler dire accettare che il piccolo si faccia pregare per un po' o si rifiuti. Per lui è molto importante percepire che, nonostante tutto, mamma e papà si stanno impegnando per lui. **Il genitore che in caso di difficoltà sfugge al figlio, spesso suscita in lui una sensazione di abbandono. Il genitore che vive con il piccolo, dal canto suo, ha il compito di favorire tale contatto nell'interesse del figlio.** In questo modo il piccolo continuerà ad averlo come riferimento e la relazione continuerà a sussistere a dispetto della separazione.

Abbiamo trovato un buon accordo!

Adottare dei precisi accordi, ad esempio su quando e quanto spesso il piccolo rimane da mamma o papà, chi lo porta e chi lo va a prendere, dà sicurezza a tutte le persone coinvolte. È una sicurezza particolarmente importante per i figli che si trovano in questa situazione di cambiamento. **Non fate decidere al piccolo quando desidera andare dall'altro genitore, ma concordate insieme dei periodi precisi su cui egli potrà basarsi;** è fondamentale che il piccolo ne sia a conoscenza e che possa rallegrarsene. In questo modo eviterete di coinvolgere vostra figlia/vostro figlio in un conflitto irrisolvibile. Questo perché il suo desiderio di vedere l'altro genitore significa per lui, allo stesso tempo, lasciare il genitore presso cui vive. Tale conflitto può essere anche il motivo per cui, inizialmente, un bambino potrà apparire confuso quando torna da uno o dall'altro genitore.

Si è responsabili non solo per ciò che si fa ma anche per ciò che non si fa.

Laotse



"Per rimanere una famiglia - Come affrontare positivamente crisi, separazione e divorzio"

Questo opuscolo è stato pubblicato in collaborazione con numerosi esperti per contribuire ad affrontare positivamente le crisi, la separazione e il divorzio. L'opuscolo in formato cartaceo può essere richiesto all'Agenda per la famiglia e può essere scaricato dal sito internet: www.provincia.bz.it/famiglia-sociale-comunita/famiglia/quando-le-cose-si-fanno-difficili.asp

L'opuscolo „Ci separiamo ma rimaniamo genitori – Come accompagnare e sostenere i figli in caso di separazione“

può essere richiesto gratuitamente dai Consulenti familiari fabe (www.familienberatung.it), dalla Agenzia per la Famiglia (www.provincia.bz.it/famiglia) e dalla Garante per l'infanzia e l'adolescenza (www.garanteinfanzia-adolescenza-bz.org). I PDF è scaricabile dai siti.

Proposta di lettura:

Mamma e papà si separano. Consigli psicologici e pratici per affrontare la separazione e spiegarla ai propri figli, di Claus Koch e Christoph Strecker, a cura di A. M. Boccagni e C. Messina, Edizione Erickson.

Questo libro è un'agile guida per spiegare ai figli il processo della separazione dei genitori e prevenirne le conseguenze negative. Il volume contiene inoltre una attenta disamina degli aspetti giuridici nel contesto italiano.



Letture suggerite e link

Letture suggerite

- **La famiglia che vogliamo. Nuovi valori guida nell'educazione dei figli e nei rapporti di coppia**, di Jesper Juul e C. Malimpensa, Editore Feltrinelli. L'autore presenta numerosi esempi di vita quotidiana per dimostrare come madri e padri possano utilizzare i valori al pari di una bussola, per far sì che la loro relazione di coppia e quella con i figli si mantengano solide e stabili, anche nei momenti difficili.
- **Le domande dei bambini**, di Anna Oliverio Ferraris, Rizzoli Editore. I bambini ci rivolgono spesso domande davanti alle quali facciamo fatica a "trovare le parole giuste".. Anna Oliverio Ferraris passa in rassegna tutte le domande più comuni dei bambini e propone alcune tracce di risposta, a seconda delle diverse età.
- **Vi lasciate o mi lasciate? Come spiegare a un figlio la separazione dei genitori**. Con DVD, di Alberto Pellai e Barbara Tamborini, Editore Centro studi Erickson. Questo libro affronta con delicatezza i temi della separazione, delle emozioni ad essa associate, delle difficoltà che i genitori incontrano nel continuare ad essere, insieme, un importante punto di riferimento per i propri bambini.
- **Dai figli non si divorzia. Separarsi e rimanere buoni genitori**, di Anna Oliverio Ferraris, Editore Rizzoli. Il divorzio è un'esperienza dolorosa e traumatica, ma se essa viene assimilata e compresa può essere superata e rivelarsi addirittura un decisivo punto di svolta per la futura serenità di genitori e figli.
- **Le emozioni dei bambini**, di Isabelle Filliozat, Edizione Piemme. Avere l'intelligenza del cuore significa non solo saper amare e capire gli altri, ma anche essere capaci di rimanere se stessi in tutte le situazioni. Traendo spunti ed esempi dal vivere quotidiano, Isabelle Filliozat, psicoterapeuta, aiuta a capire il significato di tante emozioni e a trovare le parole e i modi "giusti" per risolvere anche situazioni difficili.

Link

- www.filosofiaconibambini.it
- www.nostrofiglio.it
- www.mammaepapa.it
- www.educare.it
- www.bimbisicuri.it
- www.guidagenitori.it
- www.bambinonaturale.it



Indirizzi

Emergenze sanitarie

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

Consultori

Telefono genitori

Il Telefono genitori offre a mamme, papà e altri educatori un aiuto semplice, rapido, gratuito e professionale in piccole e grandi questioni sull'educazione. **Numero gratuito:**

800 892 829 (lun.-ven., dalle ore 9.30 - ore 12.00 e dalle ore 17.30 - ore 19.30)

consulenza@telefonogenitori.it

www.telefonogenitori.it

Consultori familiari

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

Consultorio familiare A.I.E.D.

Corso Italia 13 M, 39100 Bolzano

Tel. 0471 979 399

info@aiedbz.it - www.aiedbz.it

Consultorio familiare L'Arca

Via Sassari 17/b, 39100 Bolzano

Tel. 0471 930 546

consultorio@arca.bz - www.arca.bz

Consultorio familiare Centro Studi-Mesocops

www.mesocops.it

Portici 22, 39100 Bolzano

Tel. 0471 976 664

info@mesocops.it

Largo Municipio 7, 39044 Egna

Tel. 0471 976 664

Consultori familiari fabe

www.familienberatung.it

Bolzano

Via Cassa di Risparmio 13

Tel. 0471 973 519

kontakt@familienberatung.it

Ortisei

via J.B.Purger 16

Tel. 0471 973 519

Merano

Via delle Corse 6

Tel. 0473 210 612

meran@familienberatung.it

Silandro

Via Principale 14 C

Tel. 0473 211 612

Brunico

Via Ragen di Sopra 15

Tel. 0474 555 638

bruneck@familienberatung.it

Consultori familiari P. M. Kolbe

Bolzano

www.consultoriokolbe.it

Vicolo della Mendola 19

Tel. 0471 401 959

kolbebolzano@yahoo.it

Bressanone

via Tratten 13

Tel. 0472 830 920

kolbebrixen@yahoo.it

Merano

Via Libertà 106

Tel. 0473 233 411

kolbemerano@yahoo.it

Laives

Via N. Sauro 20

Tel. 0471 950 600

kolbelaives@yahoo.it

Consultorio familiare Lilith

Via Marleno 29, 39012 Merano

Tel. 0473 212 545

info@lilithmeran.com

www.lilithmeran.com

Servizio psicologico

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

Bolzano

Via Galileo Galilei 2/E, 2° piano

Tel. 0471 435 001

Psichol.bz@sabes.it

Brunico

via Ospedale 11, edificio L, 4° piano

Tel. 0474 586 220

bk-psychologischer-dienst@sabes.it

Merano

Via Rossini 1

Tel. 0473 251 000

psy.me@sabes.it

Bressanone

Ospedale di Bressanone

Via Dante 5, edificio A1, 3° piano

Tel. 0472 813 100

psychodienst.bx@sabes.it

Ambulatori specialistici per la salute psico-sociale dell'età infantile ed evolutiva

Gli ambulatori specialistici per la salute psico-sociale nell'età infantile ed evolutiva sono a disposizione nei casi di disturbi o malattie psichiche, psicosomatiche ed evolutive, nonché in caso di disturbi comportamentali in ambito psichico e sociale in età infantile ed evolutiva.

Bolzano

Via Josef Ressel, 2
Enzian Office, entrata est, 7° piano
Tel. 0471 435 354
pee.bz@sabes.it

Bressanone

Ospedale, via Dante 51, edificio C, 3° piano
Tel. 0472 812 958
simonetta.starni@sabes.it

Merano

Ospedale, via Rossini 1
Tel. 0473 267 030
kip-meran@sabes.it

Brunico (EOS Cooperativa Sociale)

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

Sostegno per famiglie monogenitoriali**Südtiroler Plattform****per famiglie monogenitoriali**

Via Dolomiti 14
39100 Bolzano
Tel. 0471 300 038
info@alleinerziehende.it
www.alleinerziehende.it

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

Via Armando Diaz 57
39100 Bolzano
Tel. 0471 266 110
asdi.bolzano@micso.net
www.asdibz.it

Sostegno per le famiglie con persone in situazione di handicap

Le famiglie con figli con disabilità vengono seguite da vari servizi sanitari, soprattutto dal Servizio psicologico e dal Servizio riabilitativo e di neuropsichiatria dell'età evolutiva (aziende sanitarie di Bolzano, Bressanone, Brunico e Merano). Le famiglie vengono assistite anche nell'accompagnamento e nella cura dei figli (tramite sovvenzioni finanziarie, astensione dal lavoro per i genitori ...). Per informazioni e consulenza si rimanda al distretto sociale competente. Inoltre in Alto Adige vi sono molti genitori e soggetti coinvolti che, nell'ambito di organizzazioni sociali private, si impegnano nelle questioni riguardanti i loro figli con disabilità e patologie ed offrono consulenza in merito. Per informazioni, contattare la:

Federazione per il Sociale e la Sanità

Via dott. Streiter 4
39100 Bolzano
Tel. 0471 324 667
info@dsg.bz.it - www.fss.bz.it

Sostegno familiare e intervento pedagogico per bambini con disabilità

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

Primo contatto:

Tel. 0471 457 784
Piazza A. Pichler 12
39100 Bolzano
fruehfoerderung@aziendasociale.bz.it

Sede distaccata Bressanone:

Tel. 0472 820 594
via Roma 7
39042 Bressanone

Agenzia per la famiglia

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

Agenzia per la Famiglia

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

Ass. Prov.le di Soccorso Croce Bianca

Via Lorenz Boehler 3, 39100 Bolzano
Tel. 0471 444 371
www.weisseskreuz.bz.it

Garante per l'infanzia e l'adolescenza

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

Polizia

Per emergenze:

Chiamata d'emergenza 112**Associazione ludica dinx**

via Peter Mayr 2 b, 39100 Bolzano
Tel. 0471 975 857 o 392 5036786
info@dinx.it
www.dinx.it

Vacanze per le famiglie**Katholischer Familienverband Südtirols KFS**

(Associazione Sudtirolese Famiglie Cattoliche)

Via dei Vanga 23

39100 Bolzano

Tel. 0471 974 778

info@familienverband.it

www.familienverband.it

Haus der Familie

Stella 1-7

39054 Soprabolzano

Tel. 0471 345 172

info@hdf.it - www.hdf.it

Caritas Diocesi Bolzano Bressanone

Via Cassa Risparmio 1

39100 Bolzano

Tel. 0471 304 300

sb@caritas.bz.it - www.caritas.bz.it

Vacanze per le famiglie con bambini con handicap**Associazione Lebenshilfe Onlus**

Via Galileo Galilei 4/c, 39100 Bolzano

Tel. 0471 062 501

info@lebenshilfe.it - www.lebenshilfe.it

AEB – Ass. genitori di persone in situazione di handicap

Via Galileo Galilei, 4/A

39100 Bolzano

Tel. 0471 289 100

info@a-eb.net - www.a-eb.org

Arbeitsgemeinschaft für Behinderte

Via Manzoni 33

39012 Merano

Tel. 0473 211 423

www.afb.bz.it

Associazione genitori bambini audilesi

Via Latemar 8

39100 Bolzano

Tel. 0471 974 431

info@ehk.it - www.ehk.it

Cooperativa sociale Independent L

Via Laurin 2/d & 6/a

39012 Merano

Tel. 0473 010 850

www.independent.it

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

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

Per informazioni consultare il sito

www.provincia.bz.it/familypass

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,

Elternbriefe des Arbeitskreises Neue Erziehung, Berlino, Germania,

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

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

Aufwachsen mit modernen Medien, www.kindergesundheit-info.de,

Wie man Kinder von Anfang an stark macht, di Gabriele Haus-Schnabel und Barbara Schmid-Steinbrunner, Ed. Oberstebrink,

Emotionale Entwicklung von Anfang an – Wie lernen Kinder den Umgang mit Gefühlen? Di Monika Wertfein, www.familienhandbuch.de,

Elternbrief Deutsch, wie lernt mein Kind zwei Sprachen, Deutsch und die Familiensprache? www.ifp.bayern.de,

Topfit für die Schule di Rupert Dernick e Werner Tiki Küstenmacher, Ed. Kösel,

Elternbrief zum Thema: Regeln geben Orientierung, Eine

Information für Eltern und andere Erziehende, www.breisgau-hochschwarzwald.de,

Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder e.V. Bonn

www.kindersicherheit.de,

Geschwister erziehen: Müssen Geschwister gleich behandelt werden?,

di Dr. med. Andrea Schmelz, www.elternwissen.com,

Wie aus Kindern glückliche Erwachsene werden, del Prof. Gerald Hüther e Cornelia Nitsch, Ed. Gräfe ed Unzer Verlag,

Geschwisterrivalität – Im Kampf um die elterliche Zuneigung, www.vaterfreuden.de,

Doktorspiele bei Kleinkindern: Ein Problem? Di Beate Weymann,

www.familienhandbuch.de,

Gemeinsam für Geschwister, Informationsblatt für Eltern und Informationsblatt für Geschwister www.initiative-familienbande.de,

Die Vielfalt von Ritualen im Alltag von Paaren, di Anke Birnbaum e Ilse Achilles, www.familienhandbuch.de,

Die Situation der Geschwister behinderter Kinder, erschienen in: Behinderte Menschen, Zeitschrift für gemeinsames Leben,

Lernen und Arbeiten, Nr. 1/2007, Thema: Eltern behinderter Kinder, Schwieriger Abschied auf Zeit, di Sylvia Meise, Zeitschrift Spielen und Lernen,

Die lieben Kleinen, von: Xenia Frenkel, in: Eltern Family, 11/2011, Ungetrübte Bastelfreuden: Umgang mit Werkzeug, www.kindergesundheit-info.de,

Kinderrechte, Zur Bedeutung einer geschlechterbewussten Pädagogik, di Petra Focks, in: Wir, Kindergarten in Südtirol, 2/2011/2012,

Das Gedächtnis des Körpers – Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern, di Joachim Bauer, Eichborn Verlag,

Liebevoll begleiten ... Körperwahrnehmung und körperliche Neugier kleiner Kinder, Ein Ratgeber für Eltern zur kindlichen Entwicklung vom 1. bis zum 6. Lebensjahr, Ed. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Abteilung Sexualaufklärung, Verhütung und Familienplanung,

Die Familie nach der Familie: Wissen und Hilfen bei Elterntrennung und neuen Beziehungen, di Wassilos E. Fthenakis, Ed. Beck,

Kinder bei Trennung und Scheidung, Zeitschrift „frühe Kindheit“, Ed. Liga für das Kind,

Babys in den Kulturen der Welt, (Bebè nelle culture del mondo) Explorer/S.Cordier, Ed. Gerstenberg.



La 7ª Lettera ai genitori offre numerose informazioni utili sulla convivenza con i bambini fra i 5 e i 7 anni.

Secondo il motto: per affrontare serenamente la quotidianità in famiglia!

Anteprima

Nella 7ª Lettera ai genitori troverete i seguenti argomenti:

- Cos'è ora importante per il mio bambino?
- Le amicizie
- Il dialogo in famiglia
- Inizia la scuola
- La prima paghetta

Riceverete a casa la 7ª Lettera ai genitori poco prima del 5° 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
 elternbriefe@provinz.bz.it
 www.provincia.bz.it/lettereai genitori