3ª Lettera ai genitori

Alla scoperta del mondo

6 -12 mesi

Agenzia per la famiglia

FAMILY PLUS PIÙ PLÜ

Elternbriefe
Lettere ai genitori
Lëtres ai geniturs

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL
Familienagentur

PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE
Agenzia per la famiglia

“È un bene che esistano le Lettere ai genitori …”

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

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

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

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

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

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

Colophon

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

Grafica
Sara Kuen | grafica e webdesign
Markenforum aggiornamento

Foto
foto-dpi.com

Fumetti
Renate Alf

Illustrazioni
Miteinander – Insieme – Deboriada, Casa editrice Athesia

Stampa
Effekt

Bolzano, 2020

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

La grandiosità del bambino sta nel presupporre sempre come scontata la bontà degli uomini.

Albert Schweitzer

Chësta é la grandëza di mituns: ai vëiga dagnora le bun dles porsones sciöche cossa naturala.

Albert Schweitzer

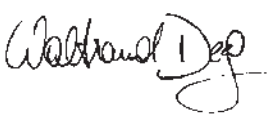
Cara mamma, caro papà,

ora vostro/a figlio/a ha già qualche mese. Il neonato che tanto mangiava e dormiva, si è trasformato magicamente in un piccolo essere vivace ed intraprendente. Avete superato i primi mesi faticosi ma di certo anche gioiosi e costruttivi. Quando riemergono situazioni in cui tutto sembra destabilizzarsi di nuovo, è utile guardare ai mesi passati, rendersi conto dei tanti piccoli traguardi di ogni giorno e gioire di essere riusciti a superare questo periodo impegnativo.
La vita familiare richiede una buona fetta di spontaneità, flessibilità, ricchezza di idee e calma – con le Lettere ai genitori saremo lieti di poter accompagnare voi e vostro/a figlio/a lungo questo cammino.

Vi auguro una buona lettura e dei momenti piacevoli,

Assessora alla famiglia

Waltraud Deeg



Stimada uma, stimé pere,

śëgn à Osta möta/Osc möt bele n valgügn mëisc. Fora dl viadù che dormî y mangiâ tröp él gnü a na manira straordinara na picia möta/n pice möt plëgn de vita.
I pröms mëisc sfadiusc, mo dessigü ince plëgns de ligrëza y arichimënć, é passà. Ćiarè zoruch, se gnì cosciënć di tröc pici suzesc tla vita da vigni dé, ester contënć che an é stà bugn da afrontè chësc tëmp plëgn de pretenjiuns, po ester de gran aiüt canche al pê indô n iade che tröp vais insuralater.
Tla vita de familia ôl ester na gran porziun de spontanité, flessibilité, richëza de idees y calma – al nes fej plajëi sce i podun acompagné Os y Osta popa/Osc pópe n tòch sön chësc tru cun les „lëtres ai geniturs".

I ves audun na bona letöra y döt le bun

Assessuria por la Familia

Sommario

La quotidianità con il bebè **5**
Tatto, olfatto, gusto e udito ... 5
Ancora un cucchiaino per Maria ...
Lo svezzamento 7
Dormi, piccolo, dormi ... 10
Rituali dell'addormentamento 12

Sto crescendo … **13**
Muoversi 13
Strisciare e gattonare ... 15
Camminare a piedi nudi 15
Prese elettriche e acqua bollente ...
un ambiente a prova di bimbo 16
Attenzione a ... 17
Fonti di pericolo per strada ... 18
"Il bambino ha tanta bua…" 19
So parlare ... nessuno mi capisce? 20
Mamma e papà ... 21
Il primo dentino 21
Bookstart – I bebè amano i libri ... 22
Il gioco ... scuola di vita 23
Vieni, gioca con me! 24

Educazione: sinonimo di relazione **25**
Il cerchio della sicurezza 25
Il rapporto genitori-bambini 25
Il rifiuto dell'estraneo 29
Porre dei limiti ... 30
Perché i limiti sono sensati 31
I bambini vantano dei diritti 32
Rabbia e aggressione – Non ne posso più! 34
"Mi è scappata la mano!" 35

Diventare genitori … rimanere coppia **36**
Tempo pieno con straordinari
Un primo bilancio ... 36
Incontri tra famiglie per coltivare le amicizie ... 38
Sostegno nei primi mesi –
Alcuni esempi di aiuto reciproco ... 39
Come conciliare famiglia e lavoro?! 40
Diverse possibilità di assistenza 42
Scegliere la giusta babysitter ... 44

Fratellini e sorelline **45**
Qualcuno con cui giocare …
il bebè ha distrutto la mia torre! 45

Per educare un fanciullo
serve un intero villaggio **47**
L'attività quotidiana dei centri per
genitori e bambini 47
I centri per genitori e bambini (ELKI) 47

Esperienze nel mondo **48**
Il primo anno di vita di un bebè
nelle varie culture ... 48

Letture suggerite & link ... **49**
Letture suggerite 49
Link utili 49

Elenco degli indirizzi **50**

Bibliografia **55**

La quotidianità con il bebè

Tatto, olfatto, gusto e udito ...

Giacomo tiene in braccio sua figlia Sabrina, sei mesi, che ama stringersi forte al suo papà e adora il contatto fisico; così si sente al sicuro e anche lui è sereno: "Questi sono i momenti più intimi, quando sta bene e le piace semplicemente stare in braccio a me. Sono i momenti più belli che abbia mai vissuto."

Ora la sua bambina è proprio nell' "età da sbaciucchiare", sorride, sta seduta e chiacchiera. Sembra rallegrarsi di tutto e di tutti al mondo. La sua vista si è sviluppata e ora riesce a seguire con lo sguardo mamma e papà, mentre si muovono per la stanza. Non ha sempre bisogno di loro come compagni di gioco, perché è evidente che si diverte anche giocando da sola. Il piccolo affina le proprie capacità motorie e, in questi mesi, inizia a rotolarsi: prima sul fianco, poco più avanti sul dorso e

infine dal dorso sul pancino. Cerca di ergersi in piedi, di afferrare tutto ciò che gli si mostra e riesce a tenere più a lungo gli oggetti in mano. I bebè sono esseri "sensoriali". **Per un bebè è meraviglioso e vitale essere portato in braccio, cullato e accarezzato.**

Talvolta i vostri bambini possono piangere anche se sono appena stati cambiati o allattati. Se li prendete in braccio, può essere che si calmino subito e che si mostrino soddisfatti. Ciò dimostra che i bebè hanno un forte bisogno di contatto fisico e, nella maggior parte delle volte, sono anche in grado di dimostrare chiaramente quando ne hanno avuto a sufficienza: ad esempio, quando si girano dall'altra parte. In questi casi occorre riconoscere anche questa loro esigenza.

Dopo la pelle, il secondo organo sensoriale molto importante per i neonati è il naso: per orientarsi, essi dividono gli odori del proprio ambiente circostante in odori noti e odori sconosciuti. Già pochi giorni dopo la nascita, il neonato riconosce papà e mamma dai rispettivi odori.

Oltre alle mani la bocca è un importante strumento di ricerche del bambino: con ció esplora tutto quello che può raggiungere. Più che l'aspetto, è importante ciò che si può fare con gli oggetti: spostare di qua e di là, sollevare, far cadere, infilare in bocca, lanciare. Si tratta di un'esperienza essenziale che non dovrebbe essere ostacolata.

Inoltre i bebè ascoltano attentamente e amano in particolare le voci, le melodie e la musica. I vostri bambini saranno contenti se chiacchierate con loro e cantate loro qualcosa. Bastano alcune canzoncine semplici per stimolare l'udito e alleggerire così i rituali quotidiani, come ad es. il cambio del pannolino.

I fanciulli non hanno né passato né avvenire e, cosa che a noi non capita spesso, gioiscono del presente.

Jean de La Bruyère

INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

- **Fate attenzione alla scelta degli oggetti che il bebè prende in mano o in bocca: non devono costituire un pericolo, quindi devono essere puliti, di dimensioni non troppo piccole (rischio di inghiottimento), non tossici e non appuntiti.**
- Il bebè necessita di tempo per familiarizzare con un oggetto. Se gli si propongono troppi oggetti o sempre nuovi oggetti, egli si può sentire sopraffatto.
- Sebbene i bebè non necessitino di locali particolarmente insonorizzati, si dovrebbero evitare i rumori elevati e costanti: ad esempio, un televisore sempre acceso in sottofondo non fa bene e rischia di provocare un sovraccarico di stimoli.

Ancora un cucchiaino per Maria ... Lo svezzamento

Si ringrazia per il contributo il Dott. Michael Mayr, pediatra.

Maria siede a tavola con i suoi genitori e Matteo, il fratello maggiore, e osserva tutti con grande interesse. Con i suoi occhioni spalancati guarda come gli altri infilano in bocca il cibo. Il papà prende un cucchiaino di succo dal bicchiere: "Apri la bocca, aaahm …, sì, così va bene", e Maria assaggia il succo dal cucchiaino. Splash! La metà del succo finisce sulla sua maglietta. Con entusiasmo fa capire di volerne ancora.

Nei primi mesi avete alimentato il vostro bebè esclusivamente con il latte materno o il latte artificiale più adatto. Ora a molti bebè iniziano a spuntare i primi dentini, i piccoli sono in grado di stare seduti con un po' d'aiuto e dimostrano di essere interessati a ciò che mangiano gli altri. **È giunto il momento di abituare il vostro poppante agli alimenti supplementari che gli forniscono le necessarie sostanze nutritive. Si dovrebbe cominciare non prima del compimento del 4° mese e non più tardi del 6° mese di vita. In questa fase il/la vostro/a pediatra saprà consigliarvi al meglio con competenza e professionalità.**
Il passaggio dal latte materno o nel biberon al cibo "normale" dovrà avvenire con cautela e gradualmente, sostituendo una poppata dopo l'altra con un pasto sotto forma di pappa, finché il piccolo non parteciperà infine al pasto in famiglia verso la fine del 1° anno di vita.
Per iniziare al meglio con lo svezzamento, si consiglia di scegliere un momento in cui avete sufficientemente tempo e tranquillità, in un'atmosfera rilassata e senza costrizioni o pressioni. Potrete incoraggiare il piccolo con amore, parlandogli e mantenendo un contatto visivo durante il pasto. Poiché inoltre la maggior parte dei bambini fa ancora fatica a tenere in bocca la pappa, si consiglia di mettere al bebè un grande bavaglino e di farlo mangiare in un luogo dove un po' di pappa sul tavolo o sul pavimento non creano problemi.

Come è già avvenuto con il pasto di latte, anche durante lo svezzamento ogni bebè ha esigenze differenti e individuali. Così accade che alcuni bambini mangiano di più, altri di meno e che ogni bambino può avere un giorno più appetito, un altro giorno di meno.
Ora il vostro bebè è anche in grado di manifestare piuttosto bene la propria sensazione di fame: muove ansioso braccia e gambe, piange o mostra interesse nei confronti del cibo di chi lo circonda. Allo stesso modo, è in grado di manifestare quando è sazio: si gira dall'altra parte, tiene chiusa la bocca e allontana da sé il cucchiaio o il piatto.
Dopo un po' molti bambini tentano di afferrare da soli le cose: il cucchiaio o un pezzo di pane ...
Imparare a mangiare è una grande prestazione per il bebè e un passo importante verso l'autonomia, il che richiede apprezzamento e pazienza da parte vostra.

INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

- **Per lo svezzamento le pappe più idonee sono quelle fatte in casa. A tale scopo si consiglia di utilizzare, ove possibile, degli alimenti biologici:** essi presentano un minor rischio di sostanze nocive, in quanto nell'agricoltura biologica sono vietati i fitofarmaci di natura chimico-sintetica, sono ammessi meno additivi e si rinuncia alle sostanze geneticamente modificate. Anche per la carne occorrerebbe scegliere quella di origine biologica. Le pappe dovrebbero essere consumate subito oppure messe a congelare in porzioni. Potrete utilizzare anche delle pappe pronte in commercio. Anche queste, tuttavia, dovrebbero essere fatte con prodotti di origine biologica.
- **Se il bebè non apprezza subito la pappa, proponetegliela per più giorni consecutivi. In tal modo potrà abituarsi al nuovo gusto.**
- All'inizio il cibo supplementare dovrà essere proposto sotto forma di pappa. Dopo un po' di tempo gli si potrà proporre della frutta o delle verdure cotte, anche schiacciate o sminuzzate. La verdura cruda non è ancora adatta.
- **Bisognerebbe evitare l'aggiunta di sale, spezie e zucchero.** Il sale sollecita ancora troppo i reni del piccolo e stimola la perdita dei liquidi. Lo zucchero lo abitua al gusto dolce, il che potrebbe portarlo in futuro ad una predilezione per gli alimenti zuccherati.
- **Liquidi a sufficienza:** fintanto che continuate esclusivamente ad allattare il vostro bebè, in condizioni normali non è necessario proporgli delle bevande aggiuntive. Al più tardi alla terza pappa, occorrerà offrirgli dei liquidi aggiuntivi (circa 200 ml al giorno). I liquidi più adatti sono dell'acqua minerale naturale o dell'acqua di rubinetto sterilizzata e tisane alle erbe o alla frutta senza zucchero né aromi artificiali.
- **Ricordate: quando ampliate il menù da proporgli, aggiungete sempre un solo alimento nuovo alla volta per tre giorni, per verificare se il piccolo lo tollera.** Dopo altri tre giorni potrete aggiungere a quanto proposto fino ad allora un altro alimento nuovo e così via. Se il piccolo non dovesse tollerare un alimento o dovesse manifestare un'allergia, saprete subito qual è l'alimento scatenante.
- Se improvvisamente il/la bambino/a mangia nettamente di meno e appare apatico/a o ha la febbre, occorre consultare un medico.
- Il cibo non deve diventare una fonte di consolazione secondo il motto: "Non piangere, ecco il tuo biberon." Spesso i bambini non hanno fame quando piangono, ma desiderano essere occupati o consolati o hanno bisogno di tranquillità o di muoversi.
- Al compimento del 6° mese di vita si consiglia di somministrare delle goccie o compresse al fluoro per la profilassi della carie. Chiedete informazioni al/la vostro/a pediatra.
- Evitate di prendere in bocca il cucchiaino con cui date da mangiare a vostro/a figlio/a, ad esempio per pulirlo dopo che è finito a terra. In tal modo si possono trasmettere infatti dei batteri che causano le carie.
- **Attenzione: quando il bambino assume degli alimenti solidi, è sempre necessaria la presenza di un adulto, in quanto ai bambini è facile che vada di traverso il cibo.** Per lo stesso motivo, fino ai 3 anni, si consiglia di evitare di dare al bambino del cibo che possa andare facilmente di traverso, ad esempio noci d'ogni tipo, carote crude, ciliegie, uva, caramelle dure o cibi simili.
- **In caso di allattamento è ancora importante che la madre segua un'alimentazione varia e bilanciata, in quanto i cibi da essa assunti influiscono direttamente sull'alimentazione del lattante.** Per un buon approvvigionamento di iodio, vitamina D e acidi grassi Omega 3 si consiglia di assumere due volte a settimana del pesce azzurro o del pesce ricco di grassi come il salmone o le sardine.

- **Si consiglia inoltre di assumere liquidi a sufficienza, meglio se 2-3 litri d'acqua al giorno.** Bisognerebbe evitare invece l'alcol che passa direttamente nel latte e può arrecare danni al bambino. Allo stesso modo si consiglia di consumare soltanto a piccole dosi le bevande contenenti caffeina come il caffè, il tè nero o le bevande energetiche.
- Evitare cibi allergenici come il latte, le uova, le noci ecc. durante il periodo dell'allattamento non porta alcun beneficio accertato nella prevenzione di allergie nei bambini.
- **Il fumo è nocivo per la salute del bambino.** La nicotina può essere aspirata dal bebè e passa anche attraverso il latte materno. Se non vi è possibile smettere di fumare, vi raccomandiamo di non fumare mai in presenza del bebè né in casa. Per lo stesso motivo non bisognerebbe fumare prima dell'allattamento.
- Eventuali farmaci vanno assunti soltanto previa consultazione del medico

Non prima del 4° mese compiuto e al più tardi a partire dal 6° mese di vita, si dovrà sostituire il primo pasto di latte con una pappa.
Per preparare la pappa si può utilizzare della verdura cotta passata ad esempio carote, successivamente anche zucchine e patate. Si consiglia di iniziare con piccole cucchiaiate di pappa. Dopo la pappa si può procedere con l'allattamento al seno o con il biberon. Nei giorni successivi si potrà aumentare la quantità così che entro 1-2 settimane il piccolo si abituerà al nuovo pasto che andrà a sostituire un pasto di latte. Eventualmente il pasto successivo potrà avvenire temporaneamente prima del solito.
Potrete aggiungere alla pappa anche un po' di parmigiano grattugiato e uno o due cucchiaini d'olio, meglio se d'oliva, a base di semi di lino, noci, soia o germi di grano. In caso di pappe pronte, controllate sull'etichetta l'eventuale presenza di olio. Se la pappa contiene già l'olio, non è necessario aggiungerne dell'altro.
In una fase successiva aggiungete alla pappa di verdure degli alimenti contenenti dei carboidrati: pastina, riso per bambini, fiocchi. Infine aggiungete ogni giorno una picco, la quantità di carne, pesce (salmerino, salmone e trota) o legumi, ad es. lenticchie, (sempre cotti e passati, circa 40 grammi). Si tratta di aggiunte importanti che apportano al bebè una quantità sufficiente di ferro. Quindi si potranno utilizzare sempre più tipologie di verdure, come spinaci, zucchine, finocchio, evitando però ancora i cibi che gonfiano come il cavolfiore, i fagioli e i cavoli.
Circa quattro settimane dopo la prima pappa potrete iniziare a sostituire un secondo pasto di latte con una pappa: ad esempio la sera con una pappa a base di cereali (a partire dal 6° mese di vita compiuto).
È possibile far bollire i fiocchi di cereali in acqua, farli gonfiare e successivamente mescolare la pappa con dello yogurt. Come per la prima pappa, anche in questo caso inizierete con qualche cucchiaiata aumentando gradualmente la quantità. In commercio si possono trovare anche delle pappe pronte per bebè a base di cereali. Soltanto dopo il primo anno di vita si può proporre del latte vaccino come bevanda.

La pappa a base di cereali e frutta sostituirà un ulteriore pasto. La pappa a base di frutta sarà costituita in genere all'inizio da un po' di mela grattugiata e/o banane schiacciate. A tale pappa si potranno poi aggiungere i fiocchi di cereali. Successivamente si potrà aggiungere dell'altra frutta come ad es. pere e kiwi, così come pane, biscotti integrali e yogurt naturale.

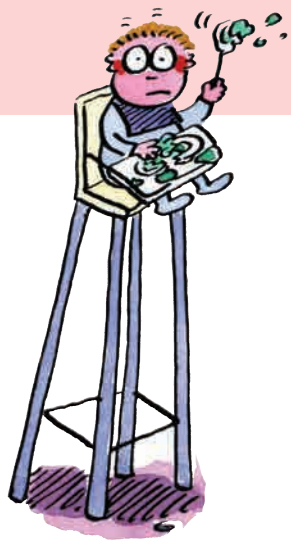
Dal 10° mese di vita: A partire dal 10° mese di vita la vostra creatura sarà in grado di assumere alimenti più grossolani. Potrà quindi partecipare gradualmente al pasto in famiglia, assaggiando di tutto però in forma sminuzzata.

Attenzione all'igiene

Poiché i lattanti sono particolarmente a rischio di infezioni causate da alimenti non puliti, prima di preparare i cibi e di mangiare si consiglia di lavare le mani dell'adulto e del bambino con del sapone e dell'acqua calda. Inoltre occorre accertarsi che la cucina e le stoviglie siano pulite, che la preparazione dei cibi avvenga in buone condizioni igieniche e che siano utilizzati acqua e cibi ineccepibili dal punto di vista igienico.

Vi invitiamo a non utilizzare i seguenti alimenti nel 1° anno di vita!

Cibi contenenti **uova crude, pesce crudo o carne cruda; sale e alimenti salati** (salatini ecc.), insaccati (speck, salsicce ecc.); **spezie piccanti** come ad esempio pepe e chilli, **zucchero** e **alimenti zuccherati** (dolci, bibite zuccherate o gassate); **miele** (potrebbe causare infezioni); **caffè, tè contenenti caffeina** e bevande contenenti caffeina; **alcolici, piccoli alimenti** quali noci, semi, grani, bacche, caramelle, gomme da masticare e il pesce con le lische ...



Dormi, piccolo, dormi ...

"Beh, Giulia, negli ultimi due mesi", racconta Karin all'amica, "ha dormito quasi sempre tutta la notte. Ma negli ultimi tempi ha ripreso a svegliarsi più volte. Non ho ancora capito come mai." Nel gruppo d'incontro per genitori, sul tema del dormire, una neomamma racconta: "A dire il vero Marco dorme bene. La sera si addormenta verso le dieci e, se non sta mettendo i denti, non si sveglia prima delle sette del mattino."

Nel primo anno di vita, accade raramente che un bebè dorma dieci-dodici ore di seguito. Il suo organismo non è ancora così sviluppato. Se vostro/a figlio/a dorme per cinque ore di seguito, potete ritenervi fortunati.
È anche possibile che ora si risvegli nuovamente più spesso durante la notte. Tale comportamento può essere riconducibile a diverse ragioni.

- Uno dei motivi potrebbe essere il fatto che il piccolo si muove sempre di più e che ogni giorno scopre e impara tante cose nuove. Tutto ciò viene elaborato di notte mentre il piccolo sogna, così da disturbare il suo sonno.
- Spesso i bebè non dormono bene quando fanno uno scatto di crescita, ad esempio quando imparano a muoversi a gattoni o a camminare. In tali casi, già una o due settimane prima, essi piangono più spesso e appaiono meno equilibrati. Tutto torna come prima però, una volta completato lo scatto di crescita.
- Anche una situazione nuova e insolita può scombussolare il sonno: un viaggio, un trasloco, una malattia. Tuttavia, nel giro di qualche settimana in genere tutto passa.
- Anche degli influssi esterni, come ad esempio una cameretta in cui la temperatura è troppo alta o troppo bassa oppure un lampione proprio davanti alla finestra della cameretta possono disturbare il sonno. Fortunatamente si tratta di fattori facilmente risolvibili.
- Talvolta un sonno disturbato è imputabile anche alla dentizione. Lo si nota se, ad esempio, una guancia è particolarmente calda o rossa o la gengiva è visibilmente arrossata. In tal caso può essere utile dare al piccolo qualcosa di fresco da bere e una pezza di stoffa inumidita in acqua fredda che egli può mordicchiare. Inoltre il/la vostro/a piccolo/a probabilmente

necessiterà di maggiore consolazione, perché con mamma e papà accanto i dolori sembreranno più lievi.

Il fabbisogno di sonno del bebè cambia con la crescita. Può essere utile annotarsi per più giorni quanto e quando dorme. Può darsi che vi accorgiate che dorma di più di quanto avreste mai pensato.

Di rado i bambini dormono più di undici ore di notte.

Se la sera vostro/a figlio/a rimane sveglio/a nel suo letto per più di mezz'ora oppure si addormenta appena dopo le 22, dovreste accertarvi che dal risveglio del sonnellino pomeridiano al coricarsi la sera trascorrano almeno quattro ore. Inoltre può essere utile metterlo/a a letto non prima dell'ora in cui finora si addormentava e svegliarlo/a comunque alla solita ora al mattino. In questo modo, nel giro di pochi giorni, riuscirà ad addormentarsi prima e più velocemente.

Se si sveglia regolarmente durante la notte e rimane sveglio/a per più di un'ora senza interruzioni, la sera mettetelo/a a letto un'ora più tardi e svegliatelo/a al mattino alla solita ora. Oppure lo/a svegliate al mattino un'ora prima se vi risulta più pratico. Dopo poche settimane si sarà instaurato un nuovo ritmo del sonno.

INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

- Tutti i componenti della famiglia hanno bisogno di dormire. Chi porta il piccolo a letto? Chi si alza di notte quando si sveglia e piange? Se condivisi dai genitori, questi compiti permettono ad entrambi di fare esperienza nell'affrontare i bisogni del piccolo.
- L'intervallo di tempo che precede la nanna dovrebbe essere organizzato nel modo più tranquillo possibile, in modo da consentire al piccolo di prepararsi meglio alla fase dell'addormentamento (ved. anche: Rituali dell'addormentamento).
- Meno aiuti dovete offrire al piccolo la sera per addormentarsi, più gli sarà facile riaddormentarsi anche di notte.
- Se il bebè si sveglia nella notte, spesso, dopo qualche lamento, torna a dormire.
- Se non ci riesce, provate, senza accendere la luce, con un ciuccio o un piccolo gesto. **Appoggiate la mano sulla testolina o sul pancino, ditegli con voce bassa e rassicurante: "Continua a dormire tranquillo, è tutto a posto."** Ricordate: nel suo secondo semestre di vita, il bebè impara sempre di più a calmarsi da solo e a riaddormentarsi. Non intervenite in ciò che è già in grado di fare da solo. Se invece non ci riesce ancora, c'è bisogno del vostro aiuto.
- Un peluche può favorire la fase dell'addormentamento. Con il tempo il peluche della nanna diventerà il "compagno preferito" di vostro/a figlio/a. Di tanto in tanto occorrerà lavare con cura il peluche.
- Se vostro/a figlio/a piange molto, dorme poco, trova a fatica il proprio ritmo o se siete già esauste/i e non sapete cosa fare, rivolgetevi al/la pediatra o al consultorio familiare.

Rituali dell'addormentamento

Ora il vostro bebè riconosce sempre più le sequenze e le correlazioni, iniziando anche a ricordarsele. **Potete potenziare tale capacità abituandolo lentamente ad un rituale dell'addormentamento.** Ripetete ogni giorno, nella medesima sequenza, le stesse azioni, egli capirà che dopo tali azioni arriva il tempo del sonno. Sequenze ben definite e ripetitive, accompagnate da molte attenzioni e coccole gli trasmettono calore e sicurezza: esattamente ciò di cui egli ha bisogno per poter addormentarsi e continuare a dormire senza paura. Ad esempio, già un'ora circa prima di andare a dormire, è bene fare in modo che sia i bambini che voi possiate rallentare i ritmi evitando stimolazioni sensoriali per lui/lei e atteggiamenti frettolosi per voi. Il piccolo non dovrebbe più saltare di qua e di là e voi, se possibile, non cercate di sbrigare in tutta fretta ancora qualche lavoretto. Talvolta anche il bagnetto aiuta a stancarsi. Dopodiché si può procedere ad esempio in questo modo: far indossare il pigiama, qualche coccolina e qualche chiacchiera con papà e mamma. Poi giunge il momento di andare a letto. Il papà e la mamma, o un carillon, cantano una ninna-nanna o una piccola filastrocca della buonanotte, meglio se è sempre la stessa. I genitori danno la buonanotte ed escono silenziosamente dalla stanza. Alcuni bebè necessitano della presenza dei genitori finché non prendono sonno.

Così calmo il mio bambino: *Risposte equilibrate al pianto del neonato, di Rankl Christine Feltrinelli. Perché alcuni neonati piangono tanto e come possiamo tranquillizzarli? La psicoterapeuta Christine Rankl spiega con estrema chiarezza e competenza da cosa originano le crisi di pianto del bambino fino a un anno d'età e il modo in cui i genitori possono calmarlo. Rankl offre numerosi consigli davvero utili ed efficaci per riuscire ad adottare il rimedio giusto al momento giusto.*

Le mie sensazioni possono essere molto forti.

Rido e grido di gioia quando sono felice e mi diverto con te. Quando mi arrabbio, batto colpi o mordo. Ho bisogno di te perché tu possa aiutarmi ad esprimere queste sensazioni in maniera accettabile.

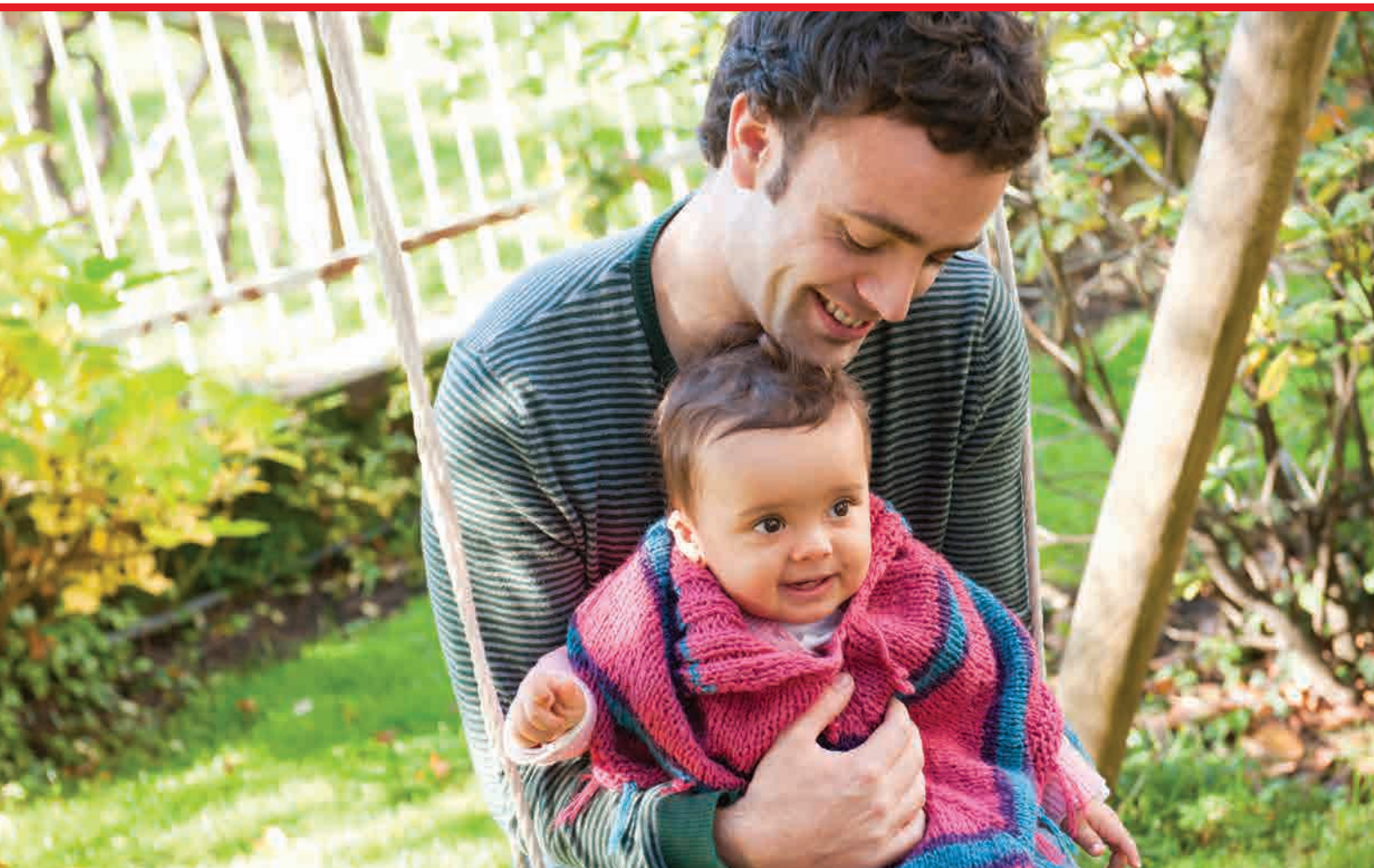
I locali in cui si trova il bebè devono essere privi di fumo e regolarmente arieggiati. Durante le passeggiate, possibilmente evitare di percorrere strade con molto traffico. Ricordate che l'inquinamento delle auto diminuisce all'aumentare dell'altezza da terra. Rispetto al passeggino, in una carrozzina alta o in una fascia porta-bebè il bebè è meno esposto agli scarichi delle automobili.

Sto crescendo ...

Muoversi

Anna gattona per il salotto alla ricerca di oggetti minuscoli, come ad esempio un filo o una briciola di pane. "È più efficace del nostro aspirapolvere", racconta Monica, "ed è affascinata da come riesce ad afferrare tutto. Solleva ogni piccola cosa con pollice e indice, me la mostra fiera e se la infila in bocca." "Al contrario, non molla nulla", afferma Leo, "e se lo fa, può accadere che un mattoncino del Lego voli per tutta la stanza, perché Anna ha cercato di liberarsene agitando energicamente entrambe le braccia."

Se ora osservate vostro/a figlio/a, vi ricorderete a malapena del fagottino delicato e indifeso che avevate in braccio subito dopo la nascita. **È ovvio che dipende ancora completamente dalle vostre cure, ma i suoi progressi verso l'autonomia sono, di giorno in giorno, più evidenti.** Gradualmente impara a portarsi dal pancino sulla schiena e inizia a "nuotare", ovvero riesce a dondolarsi sul pancino senza doversi appoggiare. Da sdraiato è in grado di puntare le mani e stendere le braccia per osservare qualcosa e al contempo afferrare gli oggetti che desidera. Con il vostro aiuto, da seduto si porta in piedi e anche le gambine iniziano a sopportare il suo peso. Una volta adagiato (naturalmente sostenuto da voi), punta le dita dei piedi contro il supporto. A circa nove mesi alcuni bambini iniziano a tirarsi su, aiutandosi con una sedia, le gambe di un tavolo o altri mobili. Una volta che si sentono più o meno sicuri in piedi, iniziano a camminare lungo i mobili, spostando i piedini lateralmente. In genere non sono ancora in grado di stare in piedi senza sostegno. Sebbene ci siano anche i bambini che già in questa fase riescono a fare i primi passi da soli, la maggior parte si prende ancora del



tempo fin dopo il primo compleanno prima di cominciare a camminare. **L'impulso motorio, infatti, varia da bambino a bambino.** Alcuni sono già impegnati nello spostarsi in avanti, altri sono attratti dalla propria lallazione e altri ancora amano particolarmente osservare i libri illustrati. L'impulso motorio può essere incoraggiato o frenato dall'atteggiamento dei genitori. Se, dalla voce dell'adulto, il bebè percepisce spesso dei timori o moniti o gli si impedisce di "intraprendere" qualcosa, è probabile che presto abbandoni ogni tentativo. Un esempio: un bambino cerca di fare le scale, dapprima strisciando a quattro zampe, successivamente in posizione eretta, se i genitori glielo consentono. Se, invece, viene sempre portato su e giù, è probabile che ancora all'età di tre anni, soltanto a fatica, riesce a fare le scale da solo. Man mano che aumenta l'autonomia, inizia anche il lento distacco. Il bambino è in grado di allontanarsi dagli adulti di propria iniziativa. **Non appena vi siete abituati che il piccolo essere è completamente dipendente da voi, si presentano nuove sfide: con gradualità dovete imparare a lasciarlo andare e, comunque, è importante continuare a soddisfare le sue esigenze in modo affidabile.** È più che comprensibile se vivete questo processo con sentimenti contrastanti, con fierezza ma anche con tristezza. A questa età i bambini sono ancora molto insicuri di ciò che vogliono, se autonomia o protezione, ma spesso anche entrambe contestualmente. Soltanto se si sentono sicuri e protetti, sono in grado di "esporare il mondo". Tuttavia, continueranno a richiedere la vostra presenza, spesso vorranno essere presi in braccio, consolati. Anche se la nuova autonomia significherà per voi (nel breve termine) più libertà di movimento, spesso questo non significa meno impegno ma anzi maggior attenzione rispetto ai rischi in cui i bambini possono incorrere.

INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

- Lo sviluppo motorio dei bambini è un processo che si svolge autonomamente. Nessuna tappa di sviluppo avviene per magia e nemmeno attraverso l'allenamento. Non potete far altro che accompagnare dolcemente vostro/a figlio/a, rispondendo ai suoi segnali. La maggior parte dei genitori lo fa d'istinto.
- Se possibile, non spingete il piccolo ad eseguire dei movimenti che non fa spontaneamente, ad esempio sostenendolo spesso con dei cuscini, anche se da solo non è ancora in grado di tirarsi su, o spingendolo a camminare anche se non ha ancora imparato i movimenti per farlo da solo. **I bambini sviluppano un'elevata sicurezza fisica di sé, se gli si lascia loro il tempo e lo spazio per scoprire e testare i movimenti in base al proprio ritmo.**
- Molti bebè adorano essere nudi, sgambettare senza pannolino o gattonare qua e là. Sono occasioni meravigliose per esplorare il proprio corpo, per toccarlo e percepirlo. Nell'ambito di questi giochi divertenti, è naturale che esplorino anche i propri organi sessuali, i quali dovranno avere un proprio nome spontaneo, così come il naso o la bocca. Le definizioni più adatte sono quelle che voi stessi amate sentire o che vi piacciono.
- I girelli non sono adatti ai bambini: i/le pediatri/e li sconsigliano, in quanto limitano la libertà di movimento, possono causare danni al portamento e impediscono alquanto lo sviluppo del senso d'equilibrio dei bambini. Inoltre, in molti casi, costituiscono fonte di incidenti.
- Se, nello sviluppo motorio di vostro/a figlio/a, notate qualcosa di particolare, consultate subito il/la pediatra.

Strisciare e gattonare ...

Tra il settimo e il decimo mese, la maggior parte dei bambini cerca a proprio modo di spostarsi, con molta inventiva, adottando metodi del tutto personali: alcuni strisciano, spingendosi con le braccia in avanti o all'indietro, altri si rotolano, altri ancora remano in avanti con bracciate energiche. Alcuni, appoggiati su mani e ginocchia, cercano di darsi una spinta, dondolando con il sederino avanti e indietro, prima di iniziare a gattonare definitivamente. Altri bambini, invece, non intendono sottoporsi a tali sforzi. Sono ancora affascinati dalla magia degli oggetti e vogliono esplorare ancora a fondo ciò che è possibile farne. Esistono inoltre dei bambini che non scivolano, strisciano né gattonano per nulla e che, nel giro di qualche mese, tentano già di camminare. I bambini, però, che hanno fretta di mettersi in moto, sviluppano improvvisamente un'enorme capacità e gattonano veloci a quattro zampe per l'appartamento.

Camminare a piedi nudi

Per stimolare lo sviluppo della muscolatura dei piedi, i primi passi dovrebbero essere fatti perlopiù a piedi nudi. Se il pavimento è freddo, fategli indossare dei calzetti "anti-scivolo" o delle pantofole sicure dotate di morbide suole.

Sapevate che ...

... se vostro/a figlio/a sta imparando a camminare, può accadere che, per un po', alcune altre aree di sviluppo, come ad esempio l'area linguistica, regrediscano in certo qual modo. Una volta fatta l'esperienza "Evviva, riesco a camminare!", aumenta la consapevolezza di sé e il bambino riprende ad imparare a parlare.

Prese elettriche e acqua bollente ... un ambiente a prova di bimbo

Chiara si getta sulla sua piccola Jessica e, appena in tempo, riesce ad impedirle di inserire la molletta per capelli nella presa elettrica. "Lo scorso anno il mio Gabriele stava per versarsi addosso la zuppa mentre tirava la tovaglia!", racconta Enrico. "All'ultimo sono riuscito a salvarlo."

Ora molti oggetti sono a portata di mano del bebè: l'impianto stereo, i libri, vasi di fiori, i cestini dei rifiuti, medicinali, prese elettriche, detergenti o anche la tovaglia che è in grado di tirar giù insieme alle tazzine di caffè. Ora urge dunque rendere la casa "a prova di bimbo", ovvero, da un lato, eliminare tutte le fonti di pericolo per i bambini e, dall'altro, proteggere gli oggetti a voi cari e costosi. Accertatevi anche se fra le vo-stre piante d'appartamento ve ne siano di velenose. Gli oggetti pericolosi o a rischio vanno sistemati lontano dalla portata dei bambini, quindi almeno all'altezza di un metro. I salvavita per le prese elettriche, progettati appositamente per proteggere i bambini, riducono le fonti di pericolo; per il forno esistono dei dispositivi di protezione (reperibili in molti negozi d'arredamento); inoltre è bene sistemare un cancelletto davanti ai gradini delle scale. Il bebè non è in grado di stimare tutti i pericoli né danneggia gli oggetti intenzionalmente. **È semplicemente curioso e necessita di uno spazio sufficiente di movimento e scoperta per continuare a scoprire il proprio sviluppo motorio.** Ciononostante, in alcuni casi, i genitori sono costretti a restringere lo spazio di movimento dei loro figli, sia a causa delle caratteristiche dell'abitazione, o perché i genitori devono sbrigare necessariamente qualcosa che possa mettere in pericolo il/la loro figlio/a oppure perché non possono tenerlo/a costantemente sott'occhio. Come comportarsi? Per un breve intervallo di tempo, una soluzione sicura consiste nel mettere il bebè nel suo lettino a sbarre. In questi casi può aiutare anche il box; negli ultimi anni il box non è più visto di buon occhio, in quanto un tempo i bambini vi venivano "parcheggiati" troppo a lungo e il loro impulso motorio veniva limitato. In determinate situazioni, per brevi lassi di tempo in cui non potete tenere in braccio vostro/a figlio/a o sorvegliarlo/a, il box può comunque rappresentare una soluzione valida. Semplicemente,

non deve divenire soltanto un "parcheggio" in cui il bebè è abbandonato a se stesso. Il piccolo è certamente in grado di rimanere per un po' da solo e di occuparsi di qualche gioco o semplicemente di non fare nulla, se sa che mamma e papà sono nelle vicinanze. Non occorre sempre un "programma". È importante, tuttavia, che abbia a disposizione spazio e occasioni a sufficienza per strisciare come una foca e gattonare. Se un bambino non riesce a muoversi sufficientemente, perde presto la voglia di intraprendere altre attività.

Attenzione a ...

- Durante il cambio pannolino su un fasciatoio, non lasciare mai incustodito il bebè, meglio se si riesce a trattenerlo con una mano.
- Gli spigoli o gli angoli taglienti possono essere smussati con un adesivo di protezione.
- Fissare mobili e scaffali alla parete, bloccare televisori e altri oggetti pesanti per evitare che cadano. Rinunciare eventualmente alle tovaglie che il bebè potrebbe afferrare e tirar giù. Inoltre ci sono anche i dispositivi blocca cassetti.
- È anche possibile creare nei posti di maggior soggiorno uno spazio dedicato ad alcune cose dei bimbi e, per esempio, nei cassetti del mobile in cucina dedicarne uno a loro: così perdono l'interesse per gli altri e si sentono cittadini di quel luogo.
- Si consigliano pavimenti, tappeti o corsie anti-scivolo nonché pavimenti in legno che non si scheggiano.
- In molti casi i fornelli rappresentano una fonte di pericolo: si consiglia di utilizzare le piastre posteriori, di posizionare le pentole in modo tale che i manici non sporgano dal piano di cottura e di apporre eventualmente una griglia protettiva.
- In caso di ringhiere di balconi o verande: la distanza tra le barre non dovrebbe essere superiore a 7,5 cm, per evitare che il piccolo ci infili la testolina e rimanga incastrato.
- **Prestare massima attenzione in caso di finestre aperte: i bambini amano guardare fuori dalla finestra e possono sperimentare di tutto per raggiungere ciò che è all'esterno. Eventualmente è possibile montare dei dispositivi di blocco per bambini.**
- Poiché i bebè amano infilarsi in bocca gli oggetti, occorre nascondere tutto ciò che è piccolo, fragile, tagliente e appuntito o rivestito con vernici tossiche.
- **Anche i seguenti oggetti dovrebbero essere lontani dalla portata dei bambini e nascosti, ove possibile: oggetti fragili come vetro o porcellana, candele accese, fiammiferi o accendini, sigarette, sigari e tabacco, sostanze chimiche, detergenti, cosmetici, medicinali, lucido da scarpa, bombolette spray, sacchetti in plastica, nastri lunghi; in presenza di piante facilmente raggiungibili, si consiglia di non utilizzare i bastoncini fertilizzanti.**
- Ingoiare mozziconi di sigaretta può essere letale per un bebè.
- Si consiglia di estrarre le spine dagli apparecchi elettrici non utilizzati, soprattutto dagli elettrodomestici.

Fonti di pericolo per strada ...

- La carrozzina dovrebbe essere stabile e dotata di un buon sistema frenante, eventualmente anche di strisce riflettenti perché possa essere ben visibile anche al buio. All'aperto, proteggere sufficientemente il piccolo da freddo, sole e bagnato.
- **Non lasciare mai incustodito il bebè in auto – nell'auto chiusa il caldo ed il freddo variano moltissimo le condizioni interne per effetto dei vetri.**
- All'aperto: non lasciare il bambino/la bambina mai da solo/a, anche se dorme!
- Le precauzioni di sicurezza per il trasporto dei bambini in automobile sono stabilite per legge. Per i bambini in età compresa fra gli 0 e i 12 anni, con statura inferiore a 150 cm e peso inferiore ai 36 kg, vige l'obbligo di viaggiare su un seggiolino, costituito eventualmente da una„navicella" o da un„ovetto" nella prima fascia di età, e in ogni caso conforme alle norme di sicurezza di cui alla norma comunitaria ECE R44/04. L'omologazione del seggiolino è certificata e verificabile sull'apposita etichetta adesiva di colore arancione. Da luglio 2019 tutti i seggiolini per auto dovranno essere equipaggiati con dei dispositivi di avvertimento. Maggiori informazioni: Centro Tutela Consumatori Utenti https://www.consumer.bz.it/it, info@centroconsumatori.it, tel. 0471 975 597. Prima dell'acquisto è sempre importante verificare che il seggiolino sia adatto al modello di automobile in uso.
- Quando i bambini siano in grado di stare seduti autonomamente, è possibile trasportarli in bicicletta a bordo di un apposito seggiolino. Anche in questo caso si raccomanda di assicurarsi che sia conforme alla normativa in vigore. Il bambino dovrebbe in ogni caso indossare un casco da bicicletta.
- Non lasciare mai i bambini da soli con animali che potrebbero costituire un pericolo, ad esempio i cani.
- **Non lasciare mai da soli i bebè nelle vicinanze di acque - ruscelli, laghi, piscine, anche gonfiabili ecc.. Inoltre è consigliato portare i bracciali.** Fino a tre anni, in caso di caduta, talvolta essi non sono in grado di sollevare la testa dall'acqua, anche se questa è poco profonda.

Per ulteriori informazioni su questo argomento, si invita a consultare il/la pediatra.

INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

- Esiste un buon metodo per testare dove possono nascondersi eventuali fonti di pericolo: provate a gattonare voi stessi per l'appartamento, scoprirete dei dettagli che potrebbero essere pericolosi per vostro/a figlio/a e potrete rimuoverli. Nel migliore dei casi, l'appartamento dovrebbe essere predisposto, almeno temporaneamente, in modo tale che i bambini possano muoversi con una certa libertà senza mettersi in pericolo. Il luogo in cui si sente più sicuro/a è vicino a voi. Spesso è bene circondarlo con i "suoi" oggetti, cose semplici, come un morbido tappeto, che gli/le consentono di giocare comodamente.
- Potete aiutare vostro/a figlio/a a riconoscere eventuali fonti di pericolo. In braccio a mamma o papà, può apprendere che alcuni oggetti scottano e che occorre avvicinarvisi con cautela. Con il vostro aiuto e la vostra sorveglianza può inoltre imparare anche a fare le scale.
- **Ad una certa età i bebè mettono tutto in bocca perché così esplorano a modo loro l'ambiente che li circonda. In tal caso è importante che non vi sia nulla di pericoloso nei dintorni, ad esempio dei piccoli bottoni od oggetti simili.** Se vostro/a figlio/a ha qualcosa di "pericoloso" in bocca, cercate di mantenere la calma, altrimenti può accadere che deglutisca l'oggetto per lo spavento. Cercate di estrarlo dalla sua bocca con calma e cautela. Se si comprano dei giochi, conviene scegliere quelli certificati per l'età che hanno i bimbi in quel momento.
- Se acquistate nuovi mobili, tappeti e tappezzeria per la camera del piccolo, accertatevi che non contengano contaminanti ambientali o irritanti.

Per ulteriori informazioni, consultare il Centro Tutela Consumatori Utenti Alto Adige all'indirizzo: www.consumer.bz.it/it

"Il bambino ha tanta bua ..."

Nessun bimbo cresce senza bernoccoli e lividi. Se nelle sue imprese avventurose si è fatto/a male e piange, consolate vostro/a figlio/a. Evitate frasi del tipo: "Un maschietto non piange mica!" Come per le femminucce, per i maschietti è altrettanto importante essere presi sul serio. Ribattete puntualmente se altri adulti ritengono di dover fare simili commenti. D'altro canto risulta, invece, poco efficace accorrere ad ogni piccolo incidente, prendere in braccio il piccolo e consolarlo con tante parole. Il messaggio potrebbe essere il seguente: "Se la mia mamma o il mio papà si preoccupano così tanto, non ci riproverò una seconda volta!" o: "Che bello, ogni volta che strillo mamma e papà corrono per me!" Pertanto è più utile per il piccolo se osservate attentamente ciò di cui egli ha bisogno in quel preciso istante, se di consolazione o incoraggiamento a riprovare un'altra volta, o di entrambi. Nella maggior parte dei casi il piccolo piange più per spavento che per dolore e un incoraggiante "Oplà!" lo aiuta a tirarsi su. In ogni caso il piccolo va lodato, sia la femmina che il maschio, con entusiasmo se, dopo svariati tentativi, è riuscito nella sua impresa! Se vuole essere consolato, per i piccoli dolori esistono delle semplici filastrocche. I bambini le amano ed esse contengono anche un briciolo di verità, come ad esempio una filastrocca della nostra infanzia: **"il bambino ha tanta bua, ha la bua ma guarirà, la sua mamma l'aiuterà." I bambini non capiranno il significato delle parole, ma ne comprenderanno il senso più profondo:** tutto si risolverà! Naturalmente le cose cambia-no se vostro/a figlio/a si ferisce o si ammala gravemente. In tali emergenze, che insorgono sempre inaspettatamente, occorre tenere sempre a portata di mano e ben visibili i numeri d'emergenza. Non lasciate mai da solo il piccolo ferito o gravemente malato. Inoltre alcuni centri per genitori e bambini e altre associazioni propongono dei corsi di pronto soccorso e di prevenzione degli incidenti per genitori di lattanti e bebè.

Giochi con le dita

Quattro ranocchie dentro la pancia
giocano a palla con una arancia
possono fare un'altra partita
ma poi la faccian finita!

Ecco il giorno e la notte
Ecco le albe e i tramonti
Ecco le stelle a frotte
Ecco i mari, ecco i monti
Ecco il babbo vicino
Ecco il cielo profondo
Ecco il mondo, bambino
Ecco il bambino, mondo

Carminati, C.; Mulazzani, S.; Pezzetta, G.:
Rime per le mani, Panini Ed., *2009*
Per chi vuole giocare con la musica e con il corpo, Rime per le mani presenta filastrocche musicali e ritmate che hanno per soggetto le varie parti del corpo. A ogni filastrocca corrispondono attività, gesti e movimenti da realizzare insieme al bambino, per rendere la lettura un momento coinvolgente e divertente. Libro con CD.

So parlare ... nessuno mi capisce?

Cristina è al telefono. Appena ha abbassato la cornetta e si è rivolta al suo piccolo Maurizio di cinque mesi, cambia la voce, il tono si fa più acuto e, alzando le sopracciglia e facendo la boccuccia, gli dice: "Allora, cosa fa il mio piccolo topolino?"

I bebè comunicano con l'ambiente che li circonda fin dal primo giorno di vita. All'inizio lo fanno con il linguaggio del proprio corpo. Adorano osservare la mamma, il papà e le altre persone che si avvicinano. Sgambettano con braccia e gambe e muovono la bocca. Vi si aggiungono il pianto e gli strilli con cui esprimono il loro malessere, ma anche versi di gioia, i sorrisi e le risate. Fin dall'inizio il bebè osserva anche il linguaggio non verbale delle persone che chiacchierano con lui e che si prendono cura di lui. Il contatto visivo, l'atteggiamento del corpo, l'intonazione della voce e la melodia del linguaggio trasmettono al bebè delle informazioni importanti. Dopo alcuni mesi vostro/a figlio/a vi (e si) rallegrerà con la sua vivace lallazione. **I versi che un bebè emette spontaneamente, all'inizio, non sono influenzati dall'ambiente in cui egli cresce. Le ricerche mostrano come i bambini in Alto Adige, in Inghilterra, America o in Africa "parlano" con i medesimi vocalizzi.** Soltanto in un secondo momento essi assumono le caratteristiche acustiche della loro cultura. Nei primi mesi di vita, anche i bambini con problemi gravi di udito "chiacchierano" come i bambini che ci sentono. Tuttavia, mentre questi ultimi sperimentano toni e combinazioni di vocalizzi sempre più svariati, i bambini affetti da sordità emettono sempre meno versi fino a quando, verso la fine del primo anno di vita circa, smettono completamente di parlare. **Se i versi e i suoni vengono ripetuti dai genitori, il bebè capisce di essere compreso e gioisce dei "dialoghi", quando i suoi suoni vengono colti dagli adulti, i quali ne aggiungono di nuovi a cui egli può rispondere.** Inizia sempre più ad esprimere il proprio malessere con i versi e meno con il pianto. Se, ad esempio, desidera avere un giocattolo ma non riesce ad afferrarlo, inizia ad "adirarsi", il tono si alza e si arrabbia ad alta voce. Nei primi sei mesi di vita i bambini afferrano soprattutto le sensazioni e gli umori trasmessi con le parole e con le frasi. Anche per questo motivo, è importante parlare e cantare dei brani. Ogni parola, mormorio o canzoncina rasserenante li consolerà più di un CD musicale, ad esempio, per quanto piacevole sia la voce registrata sul CD.

Per eseguire un semplice test dell'udito su vostro/a figlio/a, è sufficiente stropicciare della carta prima vicino ad un suo orecchio, poi all'altro. Se sente bene, volgerà subito il capo verso la fonte sonora.

INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

- Il bebè gioisce se gli si mostrano degli oggetti o se gli si fa notare qualcosa; nella maggior parte dei casi è contento di volgere il proprio interesse sull'oggetto.
- In questo periodo i bebè amano le canzoni, le filastrocche, i giochi con le dita e i primi libri illustrati *(vedi letture suggerite).*
- **Se vostro/a figlio/a cresce in una famiglia bilingue, avrà l'opportunità di imparare due lingue giocando. Esistono vari modi di procedere, ma anche in questo caso è necessario un orientamento. È consigliabile che ciascun genitore parli nella propria madrelingua con il/la figlio/a fin dal principio.**

Mamma e papà ...

Presto gioirete del primo "mamma" e del primo "papà". In tutto il mondo i bebè danno dei nomi dal suono simile ai propri genitori; ciò significa che l'apprendimento del linguaggio segue delle leggi interiori. A poco a poco il bambino inizia ad afferrare il significato di determinate parole. **Per prima cosa associa i nomi alle persone. Si gira quando sente il proprio nome o se gli si chiede: "Dov'è il papà?" o "Dov'è la mamma?".** Presto apprende anche cosa significa "mangiare" o "andare a passeggio". Quando, dunque, i genitori descrivono al bambino cosa stanno facendo insieme – "Ora facciamo il bagnetto, ora ti stendo la crema sul pancino …" – inconsciamente, fanno la cosa giusta affinché il/la loro figlio/a impari a capire e parlare: il piccolo deve poter vedere, ascoltare o percepire, deve vivere la lingua parlata.

Il primo dentino

Se il bebè morde gli oggetti con maggiore intensità, è probabile che presto spunterà il primo dentino. Nella maggior parte dei casi il primo dei 20 denti da latte compare tra i cinque e i dieci mesi, ma vi possono essere differenze anche di tre mesi che rientrano ancora, come per altre fasi, nell'ampio intervallo di uno sviluppo "normale". Di norma spuntano per primi i due incisivi inferiori. A 30 mesi, in genere, i denti decidui sono al completo. La dentizione non è una malattia bensì un ulteriore passo di sviluppo del piccolo. **Come tutti i processi di sviluppo, la dentizione può comportare una maggiore sensibilità e problemi del sonno.** Tuttavia, in genere, non è associata a forti dolori, febbre alta o diarrea. Solo talvolta, allo spuntare dei denti, può aumentare lievemente la temperatura. Se ora vostro/a figlio/a morde tanto, non fa che aiutare la fuoriuscita dei denti. È bene offrire loro un anello di plastica o una crosta di pane in questa fase.

Il/La vostro/a pediatra vi fornirà maggiori dettagli sulla cura dei denti e la prevenzione delle carie.

Bookstart – I bebè amano i libri ...

Libri per neonati? Sì, i bebè amano osservare i libri e ascoltarne i racconti: dalle voci di mamma, papà, fratelli e sorelle, zie e zii, nonne, nonni e tante altre persone. Il progetto "Bookstart – I bebè amano i libri" è finalizzato a stimolare nei bambini l'interesse per i libri e la lettura ad alta voce. Tutti i neogenitori ricevono gratuitamente, al momento dell'iscrizione anagrafica in Comune del loro bambino, un „pacchetto baby" "Ben arrivato bebè – Informazioni e consigli per neogenitori". Il pacchetto baby contiene uno zainetto per bambini, un telo da bagno con cappuccio e la brochure informativa „Ben arrivato bebè – Informazioni e consigli per neogenitori" e due libri per i bebè. Il secondo pacchetto di libri della nostra iniziativa Bookstart - I bebè amano i libri, potrà essere ritirato dai genitori nella biblioteca pubblica del loro Comune di residenza quando il piccolo avrà compiuto 18 mesi.

Leggere insieme, raccontare, osservare le figure è un arricchimento per tutti e al contempo uno stimolo prezioso per lo sviluppo del linguaggio del bambino.

Il progetto Bookstart – I bebè amano i libri è frutto della collaborazione tra l'Agenzia per la famiglia i Servizi Biblioteche delle Ripartizioni alla Cultura tedesca e italiana della Provincia Autonoma di Bolzano.

Ulteriori informazioni e proposte di lettura sono disponibili sul sito:
www.provincia.bz.it/bookstart

Bookstart
I bebè amano i libri
I pici à ion i libri

Il gioco ... scuola di vita

"Crash!", il bicchiere cade a terra. Cristina siede sul suo seggiolone e ride. Tutto ciò che riesce ad afferrare attorno a sé, lo prende in mano e lo fa cadere. "Le piace quando sente il rumore e si aspetta da me che le torni a dare gli oggetti per poterli farli cadere di nuovo … ora ho steso un grosso tappeto sotto il tavolo e, fortunatamente, la famiglia che abita sotto di noi è molto comprensiva!", racconta la madre Claudia.

I bambini scoprono il mondo attraverso il gioco. **Il senso del gioco infantile risiede nell'azione stessa, nel fare.** Il gioco consente al bambino di raccogliere esperienze sulle caratteristiche del mondo: il bicchiere emette dei suoni quando lo si batte sul tavolo, la palla rotola se la si calcia ecc. Il gioco serve tuttavia anche ad esercitare sempre nuove capacità. Uno dei giochi più amati è ad esempio il "mostra/nascondi". Se, per un attimo, coprite il vostro viso con la mano, un fazzoletto, un libro o un altro oggetto e lo fate riapparire dicendo "cucù", vostro/a figlio/a riderà di gusto. Questo gioco gli/le permette di capire che voi e altre persone ed oggetti non sparite completamente dalla Terra, se non vi si vede o non vi si sente. È probabile che faccia cadere gli oggetti o li spinga dallo spigolo del tavolo e che desideri che li facciate riapparire: questo gioco sembra non avere fine per il piccolo, mentre voi ne avrete presto abbastanza. Giocate fin quando vi divertite e avete il tempo per farlo. **Non pensate che vostro/a figlio/a voglia farvi arrabbiare.** Come tutti i giochi, anche questo serve al suo sviluppo. Il piccolo apprende il concetto di vicino e lontano e, soltanto attraverso la ripetitività, capisce che gli oggetti esistono sempre, anche se per un momento non li vede più. Per questo motivo vi chiede sempre di andare sotto il tavolo a recuperare i suoi giocattoli. Inoltre apprende di riuscire a causare qualcosa, a coinvolgere qualcuno nel suo gioco, fin tanto che quel qualcuno vi partecipi con entusiasmo. **Persino un bebè è già in grado di percepire con esattezza i sentimenti con cui ci si pone nei suoi confronti. Se qualcuno gioca con lui ed è annoiato o arrabbiato oppure lo fa soltanto perché deve insegnargli la differenza tra "vicino e lontano", il bebè lo percepisce.**

I bambini vantano un interesse innato nel gioco. Potete percepirlo se osservate con quale dedizione sono concentrati sul loro gioco, quanto divertimento e quanta serietà si riflettono in egual misura sui loro visini. Questo partecipare con empatia, questo impulso interiore rappresenta la differenza principale tra gioco ed esercitazione, allenamento o persino addestramento. Il gioco è sempre privo di costrizioni. Perché il gioco divenga un'esperienza utile, i bambini vogliono e devono poter decidere personalmente delle proprie attività, altrimenti vi perdono subito qualsiasi tipo di interesse.

INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

- In realtà i neonati e i bebè non necessitano di tanti giocattoli. Troppi giochi e giocattoli insieme li confondono.
- **Ai bambini piace in modo particolare poter scoprire la vita quotidiana.** Adorano riempire e svuotare contenitori di ogni tipo, gli scomparti della cucina, le librerie o i porta CD. Anche la natura offre loro molti spunti.
- **Non devono essere necessariamente sempre degli oggetti regalati. Anche il tempo è un regalo prezioso.** Nonni e nonne, zii e zie potrebbero intraprendere qualcosa con il bebè o giocare con lui per un paio di ore, mentre i genitori si ritagliano del tempo per se stessi.
- Inoltre: se per un intervallo di tempo piuttosto lungo il bebè sembra non aver voglia di giocare, ciò può essere un primo segnale di un suo malessere o di qualche patologia. Soltanto se il piccolo è sano e si sente protetto, gioca.

Vieni, gioca con me!

I bambini vogliono e possono intrattenersi da soli, ma desiderano e necessitano anche di compagni di gioco, adulti o altri bambini. Nella maggior parte dei casi i genitori si sintonizzano correttamente ed empaticamente sul gioco del/della loro figlio/a. Più è piccolo/a, più è importante che i genitori attendano i suoi segnali e li assecondino con sensibilità. Per i bambini è importante l'azione, non il risultato del gioco. **Un segno inequivocabile per capire se un gioco è conforme o meno alla fase di sviluppo dei piccoli è la loro reazione: se osservano eccitati e contenti ciò che fate, il gioco proposto è sensato.** Se invece rimangono passivi, svogliati o assenti, i bambini sono troppo o troppo poco stimolati. Loro si divertono anche se "rispondete" al loro gioco, se vi concentrate sul gioco e li imitate. In questo caso si sentono importanti e presi sul serio. Se desiderano che partecipiate ai loro giochi, vi inviteranno, altrimenti lasciateli giocare tranquillamente da soli. Anche nel gioco lo si vede: ciascun bambino sviluppa il proprio carattere individuale. In linea di principio vale la seguente regola: per i bambini, tutto è un gioco.

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

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

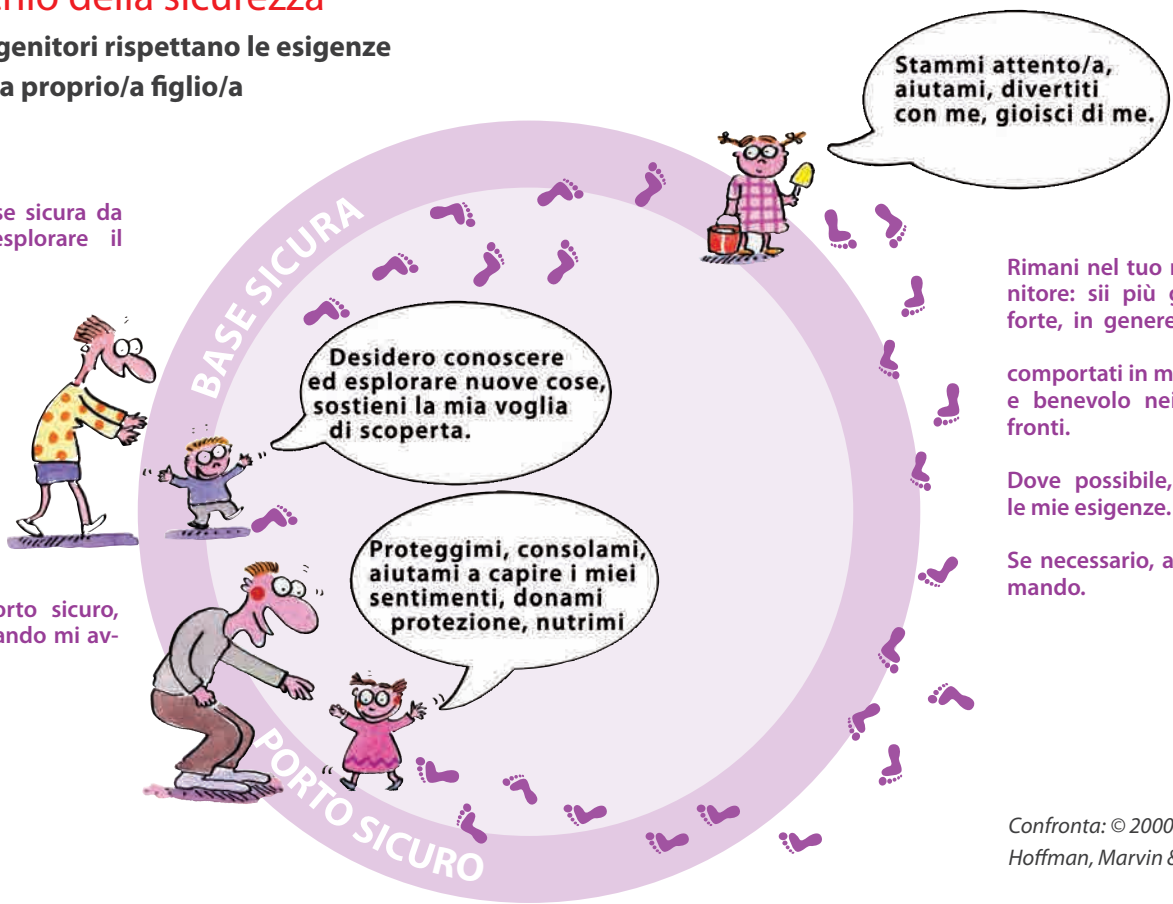
Tel. 800 892 829 da lunedì a venerdì, ore 9.30-12.00 e 17.30-19.30, consulenza@telefonogenitori.it

eltern telefon
telefono genitori
telefonn geniturs
free call
800 892 829

Educazione: sinonimo di relazione

Il cerchio della sicurezza

Come i genitori rispettano le esigenze del/della proprio/a figlio/a



Sii la mia base sicura da cui posso esplorare il mondo.

Sii il mio porto sicuro, accoglimi quando mi avvicino a te.

Rimani nel tuo ruolo di genitore: sii più grande, più forte, in genere più furbo;

comportati in modo sincero e benevolo nei miei confronti.

Dove possibile, asseconda le mie esigenze.

Se necessario, assumi il comando.

Confronta: © 2000 Cooper, Hoffman, Marvin & Powell

Il rapporto genitori-bambini

Un buon rapporto tra genitori e figlio/a rappresenta una "base sicura" da cui il piccolo può scoprire il mondo e rapportarsi agli altri. Al contempo esso è un "porto sicuro" in cui egli può rifugiarsi quando è stanco o intimorito, in cui può trovare protezione e calore. Sicurezza di sé, capacità d'apprendimento e la necessaria miscela di fiducia e cautela dipendono essenzialmente da un legame sicuro con la persona che se ne prende cura. Si tratta di un legame "sicuro" quando il/la bambino/a ha queste sensazioni: "Papà e mamma vogliono il mio bene, sanno quando ho bisogno di qualcosa. Mi capiscono. Posso fidarmi di loro. Se mi vogliono così bene significa che sono un bravo frugoletto." Inoltre sono i bambini stessi a compiere il primo passo verso il loro primo rapporto, ricercandosi le principali persone di riferimento, ovvero le persone che se ne prendono cura in modo sensitivo, affidabile e regolare. Il numero delle persone principali di riferimento dovrebbe essere ben chiaro per il bebè, soprattutto nei primi due anni di vita. In questa fase vengono gettate le basi per il suo comportamento relazionale che si svilupperà ulteriormente lungo l'intero corso della sua vita.

Ora vostro/a figlio/a è proprio nell' "età da sbaciucchiare". E naturalmente siete orgogliose/i quando anche gli altri considerano vostro/a figlio/a dolce e carino/a e

desiderano prenderlo/a in braccio. Ma il piccolo non è un peluche di stoffa. **Anche i bebè, talvolta, sentono il bisogno di tenere le distanze, un bisogno che anche gli adulti dovrebbero rispettare.** Inoltre vostro/a figlio/a è in grado di distinguere sempre più tra ciò che è "familiare" e ciò che è "estraneo" e necessita di tempo per familiarizzare con un volto, una voce, un odore e movimenti estranei. Se dunque, improvvisamente, viene sollevato e baciato, si spaventa molto e si puó difendere da simili attacchi scoppiando in lacrime. Invitate pertanto gli altri adulti a consentire al piccolo di analizzare i tratti somatici sconosciuti da una certa distanza e di ascoltare la voce estranea; in genere, dopo un po', si farà prendere in braccio senza problemi. È importante rispettarlo e prendere sul serio le sue simpatie e i suoi rifiuti. Alcune persone gli vanno più a genio, altre meno, il perché rimane perlopiù inspiegabile a voi. **In ogni caso non dovrebbe essere imbarazzante per voi il rifiuto evidente di vostro/a figlio/a nei confronti di "attacchi" esterni.** Chiedete alle persone che meno conosce di avvicinarsi con cautela e di lasciargli/le del tempo. Fintanto che vostro/a figlio/a non sarà in grado di dire "Non voglio!", dovrete essere voi il/la suo/sua portavoce. Anche i piccoli esseri umani meritano del rispetto. È probabile che abbiate già avuto l'occasione di vedere come alcune persone, ad esempio nell'autobus, al supermercato o negli uffici, si irritino a causa del pianto di un bambino più che per il rumore del traffico o di una musica ininterrotta. Se, la prima volta, in presenza di simili attacchi, vi sentite colti di sorpresa e non sapete cosa dire, a casa in tutta tranquillità, potete pensare ad una risposta con cui potrete reagire la volta successiva in simili casi di mancanza di empatia. L'amore per i bambini, del resto, non è una caratteristica per cui la nostra società è particolarmente apprezzata.

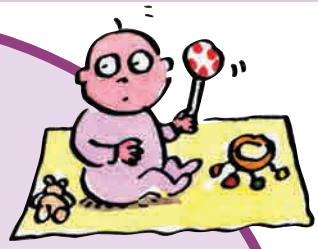
L'amore è responsabilità di un io per un tu.

Martin Buber

Continua a pag. 31

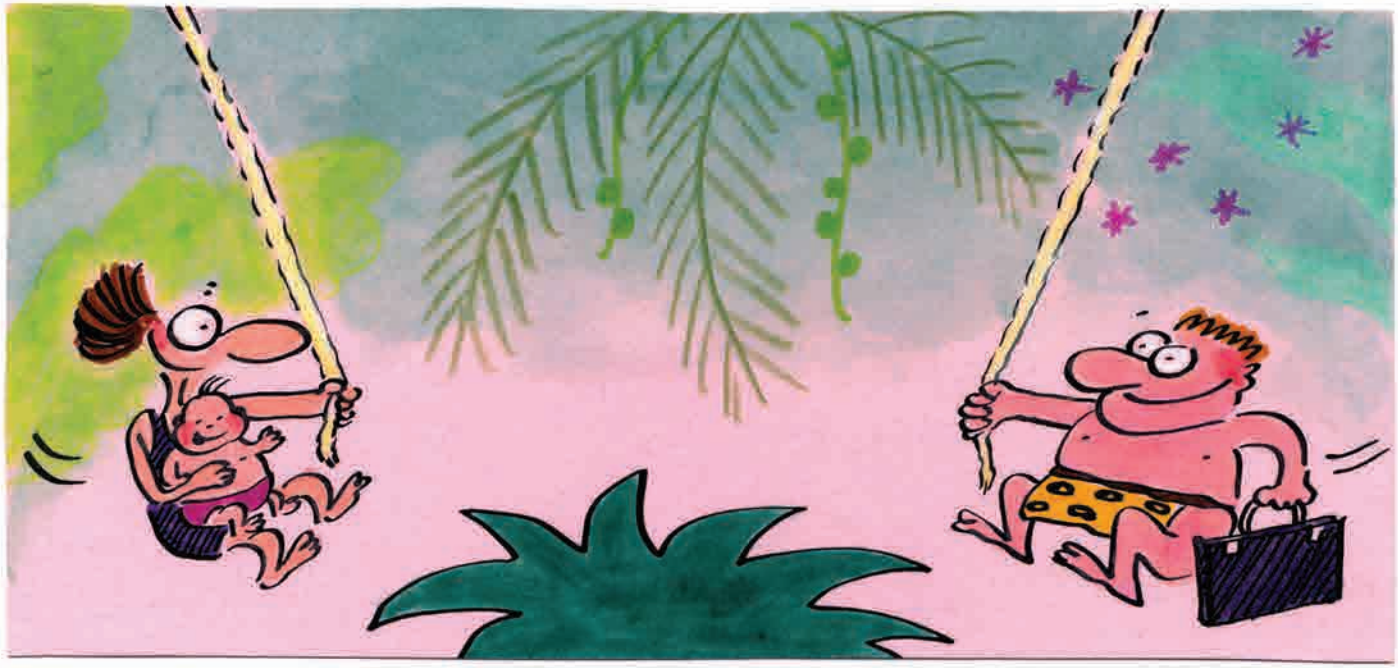
INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

- ➔ Il desiderio di contatto e distanza varia anche nei più piccoli: esistono bebè timidi e bebè espansivi.
- ➔ Spesso, questa fase del rifiuto dell´estraneo è molto impegnativa per i genitori; può forse consolare l'idea che nel giro di 2-3 mesi tutto passerà. Vostro/a figlio/a ha superato di nuovo un importante compito di sviluppo. E il periodo che trascorrerete con lui/lei, sarà un buon investimento per il futuro; ora potrete gettare un'ulteriore base importante per il vostro rapporto.



Sapere quando ritorni mi aiuta a stare meglio.

Pian piano scopro che coloro che amo, anche se se ne vanno, ritornano. Mi è d'aiuto se mi dici: "Quando ti sveglierai dopo il pranzo, sarò di nuovo da te."



Pa

A nove mesi

Allora? come sta il piccolo?
Mmmh!
Sta mettendo i denti...
Per questo sbava sempre!
E, attenzione! Da poco...
...rifiuta gli estranei!
Uehh!!
A quest'età sono ancora deliziosi!
Ra

Continua da pag. 26

Il rifiuto dell'estraneo

Mentre il/la vostro/a bambino/a diventa sempre più loquace e attivo/a, al contempo insorge una reazione che sembra contraddire tale sviluppo: il rifiuto dell'estraneo. Si parla anche dell' "angoscia dell'ottavo mese", in quanto, nella maggior parte dei bambini, insorge tra il 6° e il 10° mese. Prima il piccolo era solito sorridere quando qualcuno gli si avvicinava, ora si gira dall'altra parte in presenza di estranei o inizia persino a piangere dalla paura, anche in presenza di persone più o meno conosciute, come ad esempio i nonni o la/il babysitter, nonostante abbia imparato da tempo a distinguere tra persone conosciute e sconosciute. A cosa è dovuta ora questa reazione? Nella psicologia dello sviluppo tale reazione trova la seguente spiegazione: con la paura nei confronti degli estranei, la natura provvede affinché il bambino nei primi anni di vita si attacchi alle persone che si prendono cura del suo benessere fisico e mentale in maniera affidabile. **Proprio ora che inizia lentamente ad allontanarsi da loro, necessita della sicurezza della loro presenza: per rigenerarsi e riprendersi dalle escursioni impegnative ed eccitanti che sta vivendo.** Se vostro/a figlio/a ha paura dell'estraneo, prendetelo/a in braccio e chiedete agli altri di non gettarsi subito addosso, bensì di lasciargli/le del tempo. Dal rifugio sicuro tra le vostre braccia, il piccolo osserverà per un po', sorriderà con timidezza e successivamente la sua curiosità tornerà ad avere il sopravvento. Può accadere quindi che gattoni di corsa verso l'estraneo in visita, facendosi prendere in braccio. **Se, tuttavia, mostra chiaramente di non volere, occorre rispettarlo/a.** Il rifiuto dell'estraneo è come un guinzaglio invisibile che unisce il/la bambino/a a mamma e papà. La lunghezza di questo guinzaglio varia da bambino a bambino. In genere i bambini abituati ad avere un contatto frequente con varie persone o i bambini che crescono in una famiglia numerosa, hanno meno paura degli estranei. Infine, questo timore varia a seconda che un estraneo mantenga o meno la dovuta distanza, proprio come fanno gli adulti spontaneamente nei confronti degli estranei. Se tale distanza viene scavalcata, il piccolo protesta. **Se si fa decidere loro personalmente quando e come stabilire il contatto, impareranno anche come proteggersi in futuro da eventuali attacchi.** Questa crisi richiede molto tempo ed empatia, affinché il piccolo possa avere fiducia e stabilire una relazione con una persona a lui sconosciuta, in vostra presenza – ciò vale anche quando, in questo periodo, si inizia ad affidarlo per qualche ora ad una "Tagesmutter", al nido o a strutture simili. Prima o dopo la fase di rifiuto, in genere è più facile. È bizzarro come i bebè non abbiano timori nei confronti degli altri bambini. Infatti, a questa età i bebè gioiscono eccitati quando hanno a che fare con i loro simili; si trovano di fronte a qualcuno che non è un gigante, che ha gli stessi piedini ed emette gli stessi suoni.

Porre dei limiti

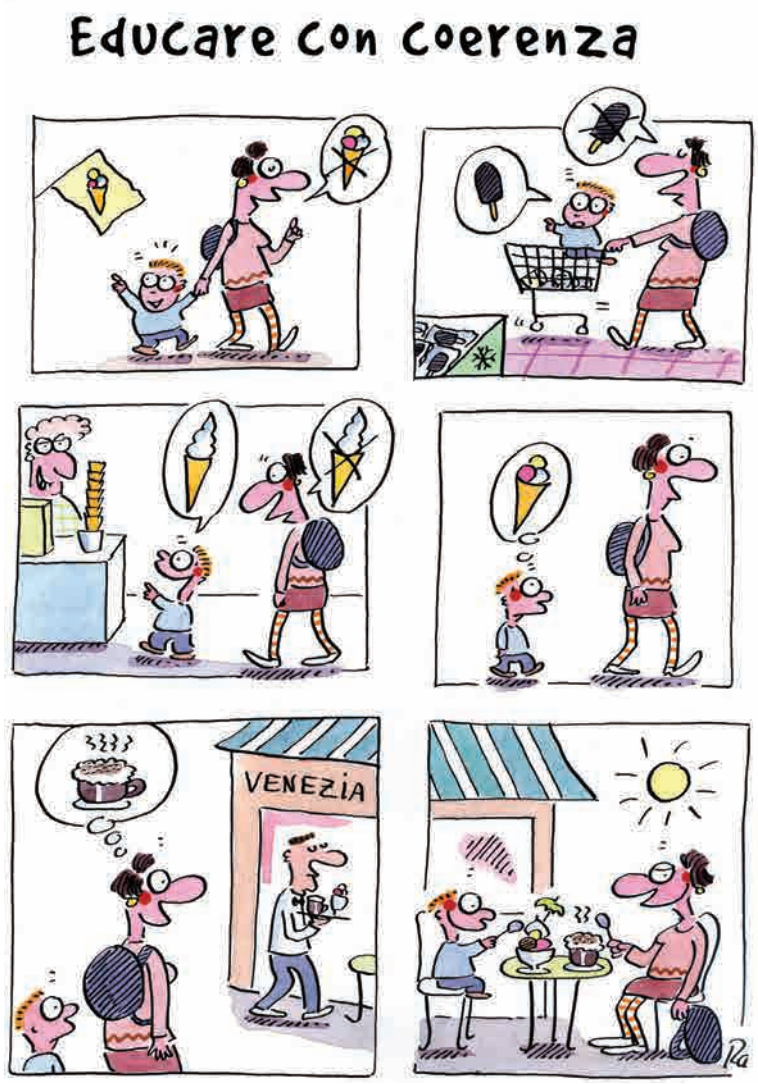
Man mano che cresce la capacità del/la bambino/a di muoversi autonomamente e afferrare gli oggetti per giocarci, dalla vostra bocca uscirà sempre più spesso un "No!". È probabile che vi dispiacerà poiché non avreste voluto diventare un padre severo, intransigente né una madre autoritaria, oppure non vi aspettavate di dover imporre quanto prima e spesso dei divieti per non allevare un bambino tiranno e viziato che vi prenda in giro. Va da sé che tutti i bambini devono imparare che non è consentito loro fare determinate cose: perché arrecano danni a se stessi, agli altri, agli animali o a cose. Devono anche rispettare un "no" quando danneggiano degli oggetti importanti per voi o per gli altri. In questo processo critico d'apprendimento sarà utile a voi e ai bambini, se spiegate loro il perché del vostro "no": la pentola surriscaldata ustiona le manine, il coltello tagliente ferisce e fa male, il mangime per gatti è solo per i gatti, il vetro si rompe … Poiché non è ancora in grado di apprendere ciò con la ragione, è importante il vostro atteggiamento in questi casi: **il tono della vostra voce, la vostra espressione facciale, i gesti con cui lo/la trattenete, dovrebbero essere gentili e decisi.** Meglio percepisce che considerate seriamente tali divieti, così come i suoi desideri, più "capisce". **In tal modo si sentirà preso/a sul serio e questo è il miglior stimolo all'apprendimento.** Di certo questo è un metodo più efficace della paura di punizioni, come ad esempio uno schiaffo sulla mano o addirittura la minaccia "mamma e papà non ti vogliono più bene". Tali messaggi sono pericolosi per un bambino, poiché egli presuppone che i genitori lo amino. A quest'età i bambini vivono ancora del tutto nel presente. Se cinque minuti prima avevate detto "no", quando ad esempio cercava di afferrare nuovamente la vostra tazza di caffè, ora egli ha già dimenticato quel "no" e vede soltanto la tazza che vorrebbe afferrare. Pertanto, al momento, nulla è più efficace che trattenerlo con pazienza e ripetere più volte il divieto, e naturalmente lodarlo se è riuscito a rispettare un no. Questo processo d'apprendimento è più facile per il bambino se dite "no" con una giusta motivazione, se non imponete troppi divieti e se un no rimane un no, fintanto che ha senso. Se gli vietate qualcosa e, un secondo dopo, glielo consentite, lo confondete. **Se gli spiegate i vostri motivi del divieto, valutate anche voi stessi il motivo per cui lo esprimete e se sussistono dei motivi effettivamente inequivocabili.** In concreto potete porvi la domanda: "Cosa può succedere se gli proibisco questo o quello?" Del resto, con troppe regole, non fate altro che limitare non solo il piccolo, ma anche voi stessi, perché dovete verificare costantemente che i divieti siano rispettati.

INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

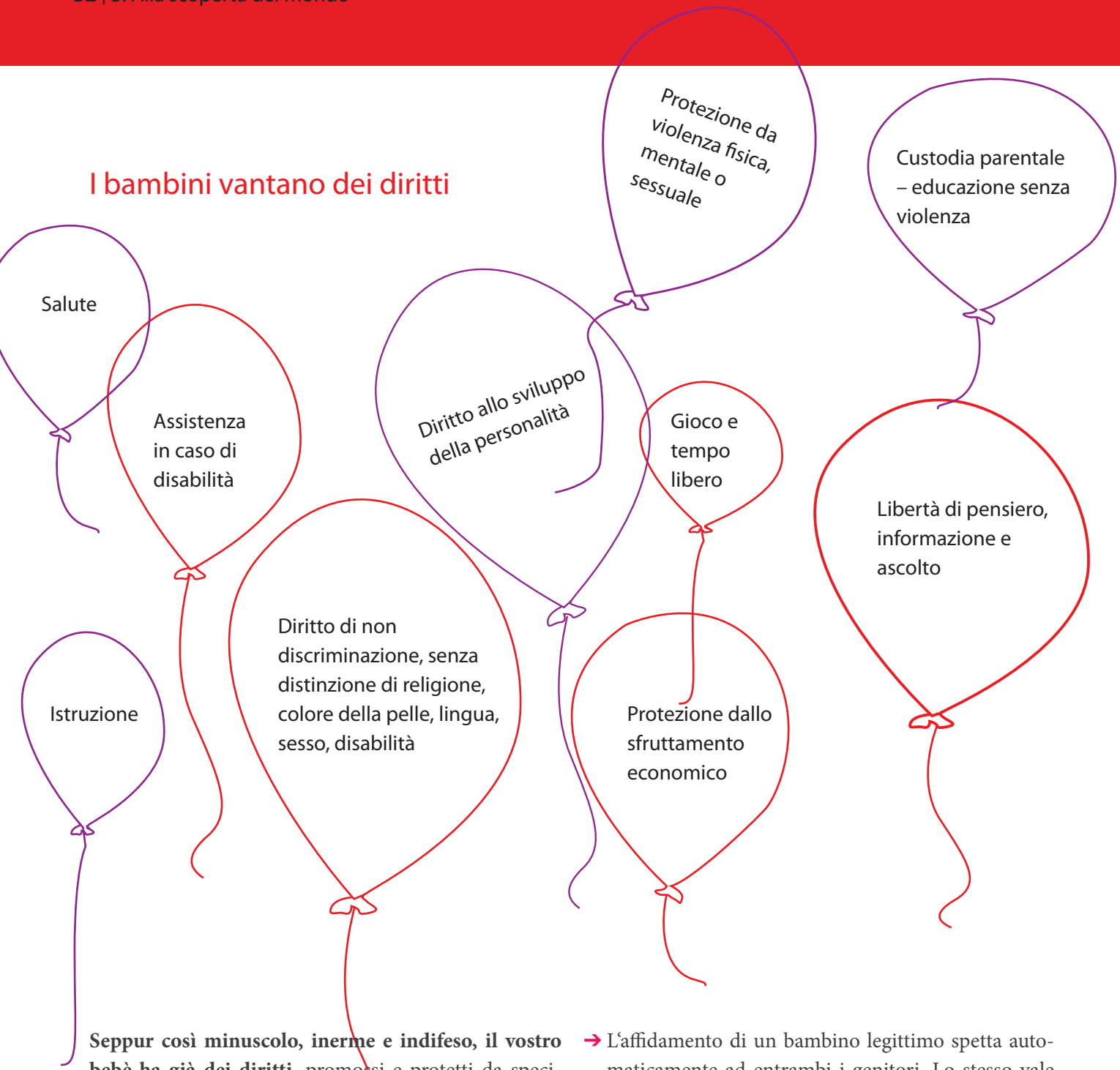
- Il metodo migliore per far capire meglio un divieto ai bambini, è dirglielo in modo delicato ma chiaro e inequivocabile. È importante la scelta delle parole: nella maggior parte dei casi i rimproveri non portano a ciò che si vorrebbe ottenere. Espressioni del tipo "Sei cattivo!", possono danneggiare l'autostima del bambino, è meglio dire con chiarezza: "Ti prego, smettila, mi fai male", oppure: "Non mi piace!"
- Inoltre: **anche i bambini pongono dei limiti ai genitori. Nella maggior parte dei casi i bambini trasmettono chiaramente ciò che a loro piace o meno,** quando ad es. non stanno più bene in un locale pieno di fumo. A tal proposito è necessaria una certa sensibilità da parte dei genitori.
- L'aspetto più importante: i bambini apprendono soprattutto attraverso il vostro esempio, poiché vi osservano giorno e notte. Non meravigliatevi dunque se improvvisamente scoprite in vostro/a figlio/a un comportamento che voi stesse/i non apprezzate molto in voi.

Perché i limiti sono sensati

Ogni vostro "no" limita l'impulso del/della vostro/a bambino/a a fare qualcosa. Tuttavia i limiti non sono soltanto restrizioni ma danno anche sicurezza e protezione, non solo da pericoli fisici; essi aiutano i piccoli ad orientarsi nel proprio contesto sociale, fungono per così dire da "bussola d'orientamento". I divieti dettati da un'eccessiva attenzione e da continue paure che il/la bambino/a possa farsi male, non gli/le sono d'aiuto. Se viene sempre tirato/a su quando cerca di rotolarsi giù dal divano basso, non imparerà mai a stare attento/a, perché non ha mai sperimentato di poter anche cadere e farsi male. Rispettare dei limiti sensati non sarà difficile per vostro/a figlio/a. **Per limiti sensati si intende sempre il caso in cui il piccolo potrebbe arrecare danno a sé o agli altri e violare le esigenze di altri, e anche le vostre,** ad esempio quella di una pausa di riposo! Va da sé che i limiti vanno rispettati reciprocamente. Anche il piccolo deve poter esprimere ciò che non gli piace, ad esempio: non voglio più fare le coccole, non sono affamato, non voglio star da solo ...



I bambini vantano dei diritti



Seppur così minuscolo, inerme e indifeso, il vostro bebè ha già dei diritti, promossi e protetti da specifiche direttive. Analogamente ai diritti umani, i diritti dell'infanzia sono stati stabiliti nella Convenzione ONU del 1989, sottoscritta da quasi tutti gli Stati del mondo, tra cui anche l'Italia. In primo piano vi deve essere sempre il "benessere del fanciullo". La responsabilità nei confronti di quest'ultimo è definita nelle leggi come "potestà genitoriale".

- Vi appartengono il diritto e l'obbligo di curare ed educare il minore (tali disposizioni si applicano a tutti i bambini e i ragazzi fino al raggiungimento della maggiore età, ovvero del 18° compleanno), di gestire il suo eventuale patrimonio e di rappresentarlo nei confronti di terzi.
- L'affidamento di un bambino legittimo spetta automaticamente ad entrambi i genitori. Lo stesso vale per i bambini nati fuori dal matrimonio e riconosciuti da entrambi i genitori.
- L'obbligo alla cura significa che i genitori sono responsabili del benessere fisico e mentale, della salute e della sorveglianza del fanciullo.
- I genitori sono tenuti a sviluppare e promuovere le predisposizioni e le caratteristiche del fanciullo e a consentirgli la dovuta formazione.
- Il fanciullo deve obbedire in larga misura a quanto disposto dai genitori, i quali, tuttavia, sono tenuti per legge a considerare la volontà del fanciullo.
- È fatto divieto ai genitori di usare violenza ovvero di adottare pene corporali o misure umilianti a livello psicologico nei confronti del fanciullo.

- Nelle azioni giuridiche verso l'esterno, i genitori sono i "legali rappresentanti" del fanciullo. Poiché egli stesso non è ancora autorizzato, a nome del fanciullo, i genitori possono richiedere un passaporto di viaggio o iscriverlo a scuola. Nella maggior parte dei casi è sufficiente che se ne occupi un solo genitore. Soltanto in alcuni casi eccezionali è necessaria l'autorizzazione dell'altro genitore (in caso di potestà di entrambi), ad es. variazione del nome o assunzione di una cittadinanza.
- I bambini hanno diritto al mantenimento fintanto che non sono in grado di provvedere a se stessi. Fintanto che il/la figlio/a vive in casa con entrambi i genitori, il mantenimento è reso, in genere, sotto forma di assistenza e copertura dei fabbisogni giornalieri. Se, ad esempio, dopo una separazione un genitore vive separato dal/dalla proprio/a figlia, tale genitore dovrà provvedere al mantenimento sotto forma di denaro.

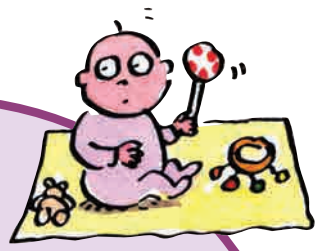
Per ulteriori informazioni sulla Convenzione ONU relativa ai diritti dell'infanzia, si rimanda al sito: www.unicef.it

Sapevate che ...

... vostro/a figlio/a non desidera irritarvi se ripete qualcosa per la 100.000esima volta? I bambini fanno lo stesso gioco per centinaia di volte per impararlo con precisione. Pertanto devono sperimentare anche per la 100esima volta ciò che è consentito e ciò che non lo è.
... vostro/a figlio/a può capire correttamente la parola "no" soltanto a circa 10 mesi? Alcune regole in famiglia possono essere introdotte anche prima, affinché lui/lei si abitui gradualmente, ma non ci si deve aspettare che le rispetti già.

Tutti i genitori al mondo sanno una cosa: come vanno educati i bambini degli altri.

Alice Miller



Voglio essere come te.

Ti osservo come ti comporti con me, i miei fratelli e le mie sorelle, gli amici e le amiche. Ti imito.

Rabbia e aggressione – Non ne posso più!

"Ecco di nuovo il piccolo che piange, non riesco a portare a termine nessun lavoro in pace. Sono così stanca, esausta. Ne ho abbastanza, non ne posso più, ora esplodo!" "Anche oggi è stata dura al lavoro, il mio capo aveva da ridire su tutto. Ora ancora il lungo viaggio di ritorno a casa e appena arrivo devo occuparmi del piccolo. Dove trovo lo spazio per me?"

Molte situazioni con i bambini possono irritare, ed è comprensibile se capita anche a voi di perdere il controllo. I bambini richiedono pazienza, senza rispetto per ciò che state provando in quel momento: se avete litigato con qualcuno, vi attanaglia il mal di testa, avete dolori alla schiena oppure se non state in piedi dalla stanchezza perché non riuscite a dormire tutta la notte. Ora aspettate con ansia che vostro/a figlio/a si tranquillizzi e si addormenti, ma proprio oggi è ancora sveglio/a e vivace, e reclama questo e quest'altro. All'improvviso sentite voi stessi urlare e vi accorgete di come lo stritolate energicamente o addirittura gli date una sculacciata quando per l'ennesima volta egli si alza nel suo lettino. **Se vi succede una cosa simile, è importante che, con la dovuta calma, riflettiate sulla situazione.** Cercate di scoprirne la causa affinché, in un eventuale situazione simile, riusciate a frenarvi in tempo utile e a riflettere prima di agire. Sovraccarico? Preoccupazioni? Rabbia che forse non aveva nulla a che vedere con il comportamento del piccolo? Ricordate inoltre che la mancanza di sonno porta rapidamente ad una stanchezza fisica e che anche un'insufficienza di ferro può contribuire ad una debilitazione del fisico dopo la maternità, il parto e l'allattamento. Oppure, semplicemente, non sopportavate più il pianto del bambino? Nella maggior parte dei casi sussiste una correlazione diretta tra gli umori e i sentimenti del/della figlio/a e quelli dei genitori. **Se siete arrabbiati e impazienti, vostro/a figlio/a lo percepisce, non comprende la causa, percepisce soltanto i vostri sentimenti che lo/la intimoriscono e lo/la portano a lamentarsi o a piangere.** Tutto ciò vi irrita ulteriormente e vi porta ad urlare. Può darsi che il/la bambino/a pianga per i vostri stessi motivi, perché si sente indifeso/a o solo/a. Ci vorrà ancora del tempo fino a quando vostro/a figlio/a comprenderà o persino rispetterà ciò che provate; al contrario, i bambini assorbono gli umori degli adulti, li esprimono e li mostrano come in uno specchio. Si tratta di una grande opportunità per i genitori che, in tal modo, possono rivedere i propri sentimenti, forse inconsci, di insoddisfazione, rabbia o sopraffazione e ricercare delle soluzioni o un aiuto.

INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

- Intraprendere qualcosa di molto piacevole, una passeggiata, ascoltare della musica, ballare, dipingere, può aiutare a fare il pieno di energia. Un lavoro di 24 ore, sette giorni alla settimana è difficile da sopportare per chiunque.
- Non è bene soccombere alle faccende domestiche e al lavoro. Nei giorni particolarmente difficili, potete tralasciare ad es. il lavoro oppure, per una volta, cancellare la passeggiata quotidiana con la carrozzina.
- Se siete esauste/i o sfiniti/e, perché non riuscite a dormire tutta la notte e siete sopraffatti dalla cura del bebè e dalle faccende domestiche, cercate un aiuto.
- **Parlate anche con il/la vostro/a partner o con amici di ciò che vi ha fatto così arrabbiare. Insieme, forse, potete giungere ad una soluzione.** Anche un colloquio con un/a consulente professionista, ad esempio al Telefono genitori o in un consultorio, può essere d'aiuto (si rimanda all'elenco degli indirizzi).

"Mi è scappata la mano!"

Se, tuttavia, vi accorgete di perdere la pazienza sempre più spesso, si tratta di un campanello d'allarme che vi segnala la necessità di un aiuto immediato. Se, da genitori, non siete in grado di fornirvi un aiuto reciproco, rivolgetevi ad amici o ai nonni per un sostegno, anche solo per riprendere le forze, riposandovi sufficientemente nel pomeriggio, facendo dello sport o andando a bere qualcosa in un bar. Se, tuttavia, siete perennemente sotto stress perché la casa è troppo piccola, il denaro non è sufficiente, avete problemi di coppia o altri tipi di problemi, non tormentatevi ulteriormente con sensi di colpa nei confronti di vostro/a figlio/a. Non siete voi ad essere una cattiva madre o un cattivo padre, ma è la situazione che non vi consente di essere dei genitori rilassati. **Ciononostante desideriamo incoraggiarvi a ricercare un aiuto, ad esempio al Telefono genitori, nei consultori familiari o nei centri per genitori e bambini.** Spesso dà sollievo anche il solo fatto di parlare con un soggetto non coinvolto, in grado di comprendere il vostro disagio.

Di certo i bambini devono avere rispetto dei loro genitori, ma naturalmente anche i genitori devono avere rispetto dei bambini e mai abusare della loro superiorità naturale, mai usare la violenza.

Astrid Lindgren

Diventare genitori ... essere una coppia

Tempo pieno con straordinari – Un primo bilancio ...

Ora, da un po', siete una famiglia ed è giunto il momento opportuno per stendere un primo bilancio. Non siete soltanto genitori, siete anche una coppia. Tra voi e vostro/a figlio/a, tra voi come genitori e coppia, procede quasi tutto secondo i vostri desideri? Nei mesi passati molto è cambiato nella vostra vita. È probabile che abbiate vissuto tale fase molto intensamente e vi siate trovati ad affrontare molte sensazioni e situazioni del tutto nuove. Prima della nascita del/della vostro/a primo/a figlio/a, probabilmente la vostra vita quotidiana era strutturata in maniera simile. Ora forse molto è cambiato: lo svolgimento della giornata e il tipo di impegni possono differire di molto. Uno forse si occupa, perlomeno temporaneamente, più del/della bambino/a e delle faccende domestiche, l'altro si dedica al lavoro. E più ciascuno/a vive nel proprio mondo, meno gli/le è noto il mondo dell'altro/a. Una situazione di questo tipo crea malintesi e, talvolta, fa insorgere la sensazione di essere incompresi/e, soli/e. A volte si insidia un'invidia reciproca per i vantaggi offerti dalla situazione di vita dell'uno o dell'altra. Ciò rappresenta un terreno fertile per l'insorgere di paure, recriminazioni e litigi. Tuttavia esiste un rimedio: parlare delle proprie sensazioni;

spesso, parlandone, si profila da sola una soluzione. Se, eventualmente, trovate il coraggio di richiedere un aiuto dall'esterno, ciò dimostra quanto sia importante per voi superare la crisi.

È probabile che, a intervalli regolari, necessitiate anche di qualche ora di tempo senza il/la bambino/a, per rilassarvi e ricaricarvi di energie. Ne sentirete il bisogno soprattutto se siete genitori single oppure se, a causa di una malattia o di una difficoltà di sviluppo, vostro/a figlio/a richiede particolare attenzione e cura. L'amore, anche per il/la proprio/a figlio/a, non significa dover rinunciare a tutte le proprie esigenze e ai propri desideri.

Ora potrebbe essere giunto il momento buono per rallegrarsi dei ricordi e pianificare e testare qualcosa di nuovo. Potete farlo anche sulla base del modulo di pianificazione temporale al centro dell'opuscolo, su cui potete indicare ciò che entrambi avete concordato insieme per il periodo a venire. È probabile che abbiate compilato il modulo già nella prima Lettera ai genitori e che la ripartizione dei compiti funzioni ancora. Oppure desiderate modificare qualche punto: ora ne avete la possibilità.

Se lo collocate in un punto ben visibile della casa, ve ne ricorderete più facilmente.

L'amore ha molte facce.
L'amore ora è adornato di
quest'abito, ora di quello.

Hildegard von Bingen

Incontri tra famiglie per coltivare le amicizie

Pic-nic all'aperto: Susanna arriva all'appuntamento nel parco con il suo piccolo Luca. Sotto il grande albero ritrova le sue amiche e amici e la schiera di bambini: la più piccola è Astrid, 5 settimane, Anna e Birgit hanno rispettivamente otto e dieci mesi, e infine Maurizio e Sabina, che a tre anni, sono già "grandi". Le mamme e i papà hanno parcheggiato carrozzine e passeggini sotto l'albero, hanno steso le tovaglie sull'erba e si sono seduti comodamente. I bambini e le bambine giocano insieme, mentre le mamme e i papà chiacchierano piacevolmente.

Un idillio? Sì, e anche una forma efficiente di ripartizione dei lavori. Invece che sedere ciascuna da sola in casa, queste madri e papá si sono riunite, si scambiano opinioni su questioni, preoccupazioni e gioie e si ripartiscono il lavoro. L'idea che soltanto i genitori debbano essere presenti per il/la proprio/a bambino/a, è un concetto sviluppatosi negli ultimi decenni, soprattutto nei Paesi industriali. Sebbene, oggi come un tempo, i genitori siano importantissimi per il bebè, anche in Europa le grandi famiglie, le levatrici e le babysitter erano all'ordine del giorno fino a poco tempo fa. Alcune ricerche tra i vari popoli indigeni rivelano comportamenti del tutto differenti con i neonati: in alcune culture sono soprattutto le madri ad occuparsi dei piccoli, in altre sono entrambi i genitori, in altre ancora la grande famiglia e l'intero villaggio. Il risultato più bello della ricerca ha confermato che tutti i bambini si sono sviluppati ottimamente! I piccoli esseri umani sono talmente complessi che è utile per loro avere contatti con persone differenti e con le svariate caratteristiche di queste ultime. I bebè hanno bisogno della sicurezza di una persona affidabile di riferimento, ma più crescono, più interessanti appaiono anche le altre persone. I nonni, se vivono abbastanza vicini e hanno del tempo, rappresentano delle persone di riferimento molto adatte per i loro nipotini. Nella maggior parte dei casi essi li amano come fossero figli propri, in certi casi hanno gli stessi ritmi lenti e trasmettono loro affidabilità. È importante che accettino il fatto che la responsabilità dell'educazione spetti comunque ai genitori. **Spesso i bambini ravvivano anche i contatti con il vicinato così da far nascere delle comunità di interessi del tutto nuove.** Di frequente nei Centri per genitori e bambini, nei Comuni e nelle Parrocchie vengono proposti degli incontri per genitori e bambini e gruppi di gioco che offrono una buona occasione per condividere con altri genitori l'assistenza dei bambini. È vero che i bambini rivoluzionano la vita dei loro genitori, ma non rappresentano affatto un motivo per isolarsi fra le proprie quattro mura.

INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

- In tema di relazioni, le madri e i padri dovrebbero pensare anche a sé, hanno bisogno di contatti verso l'esterno anche solo per non sentirsi isolati. In considerazione delle molte incombenze che vengono ad aggiungersi, i neogenitori hanno inoltre un costante bisogno di aiuto. Anche le sfide derivanti dalla genitorialità sono più facili da superare se è possibile parlarne con amici e amiche o "piangere sulla spalla di qualcuno".
- A prescindere da ciò che si intraprende, da soli, in due o in gruppo, i bebè dovrebbero essere sempre sorvegliati. Anche se il/la bambino/a dorme tranquillo/a, dovrebbe sempre esserci qualcuno vicino, che lui/lei conosce e che lo/la sorvegli.
- In questa fase nascono spesso nuove amicizie, soprattutto con altri genitori di bambini piccoli. A tal proposito i gruppi per genitori e bambini o gli incontri per bebè offrono buone possibilità.
- **Di frequente la nascita di un/a figlio/a modifica il rapporto con i propri genitori.** In molti casi si intensifica il contatto tra le generazioni: l'esperienza e l'aiuto dei nonni sono ben apprezzati, e i nonni sono felici di rivivere i momenti in cui il piccolo sorride per la prima volta e fa i primi passi. Per alcuni neononni ciò significa un grande cambiamento diventare nonno e nonna, soprattutto se sono ancora molto giovani. Talvolta possono insorgere dei conflitti in tema di educazione. Cercate di comprendere che anche i vostri genitori desiderano il meglio per vostro/a figlio/a. In genere le loro conoscenze risalgono a qualche decennio fa. Se non condividete un comportamento dei nonni, cercate di parlarne in modo concreto; in ogni caso la responsabilità dell'educazione spetta a voi.

Sostegno nei primi mesi
Alcuni esempi di aiuto reciproco

"I nostri vicini di casa hanno due figli, più o meno della stessa età dei nostri. Spesso ci alterniamo: se devo uscire di corsa, posso lasciare i bambini da Mario e Paola e viceversa. Poiché ci conosciamo bene, non è un problema uscire talvolta la sera. Con il babyphone i nostri vicini possono accorrere subito dai nostri figli quando si svegliano".
Alessandro, 25

"Ogni lunedì mi reco in città da mio padre. Se devo sbrigare qualcosa, Caterina può rimanere da lui, altrimenti facciamo qualcosa insieme: andiamo a vedere una mostra o a bere un caffè … così ci vediamo regolarmente e Caterina e suo nonno hanno imparato a conoscersi bene".
Giada, 30

"Mia madre, mia nuora, i miei nipotini ed io: quattro generazioni. La scorsa estate abbiamo preso in affitto un appartamento e per dieci giorni abbiamo trascorso insieme le vacanze: per noi tutti è stato un po' inusuale, ma molto eccitante e costruttivo. Ci siamo divertiti molto insieme e lo rifaremo quest'anno".
Elena, 53

"Due mattine alla settimana tengo la mia nipotina Barbara. Dopo un po' era insorto un problema: ogni volta che mia nuora veniva a prenderla a mezzogiorno, Barbara piangeva e non voleva tornare a casa con lei. La situazione era spiacevole per tutti. Abbiamo riflettuto sulle cause di tale comportamento e abbiamo capito che Barbara non voleva essere interrotta nel suo gioco. Ora nella tarda mattinata mi reco nell'appartamento di mia nuora e l'aspetto lì. Adesso, quando me ne vado, Barbara mi sorride, mi saluta con la manina e mi fa andare, perché può continuare a giocare in tutta tranquillità."
Angela, 65

"Mio figlio vive a Vienna, quindi quasi a 600 chilometri di distanza. Quando ho saputo che la sua ragazza era incinta, ero felice ma non mi aspettavo cambiamenti particolari nella mia vita. Quando mi sono recato a Vienna per la prima volta dopo la nascita, ero sorpreso, ho provato un'immensa gioia nel vedere la piccola, la mia nipotina. Non avrei mai pensato! Da quando è un po' più grande, trascorre regolarmente alcuni giorni di vacanza da noi a Egna".
Carlo, 58

Come conciliare famiglia e lavoro?!

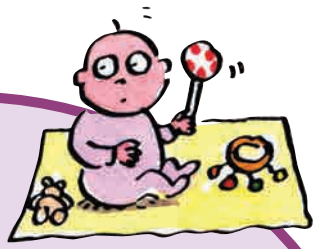
Il grado di successo per conciliare bene famiglia e lavoro dipende da svariati fattori: dalle esigenze della madre e del padre, da quelle del/della bambino/a, dalle possibilità di assistenza all'infanzia, dalla situazione professionale ed economica.
Sussistono validi motivi per rientrare al lavoro, una volta trascorso il congedo parentale ufficiale. Vi sono il denaro necessario al sostentamento della famiglia e la previdenza sociale, come ad es. la propria assicurazione sanitaria e la pensione. Inoltre meno tempo si è stati assenti dal lavoro, più è facile riadattarsi. Le posizioni ottenute un tempo nel corso della carriera professionale possono essere mantenute meglio e, non da ultimo, è probabile che faccia piacere occuparsi di altre attività oltre che della "sola" gestione del bebè e si abbia bisogno di contatti e dialoghi con persone adulte.
Al contempo vi sono molti aspetti positivi nel caso il padre o la madre rimangano a casa con il/la figlio/a per più tempo. Vi siete accordati con il/la vostro/a partner sulla forma della ripartizione dei lavori: uno guadagna, l'altro si occupa del bambino. Siete convinti che il lavoro a casa sia gratuito ma altrettanto importante e prezioso di ciò che svolgereste nella vita professionale.

È probabile che riteniate che l'assistenza migliore per vostro/a figlio/a sia la vostra, e ciò sembra essere l'argomento più diffuso: percepite che vostro/a figlio/a ha bisogno di voi. Di per sé, per lui/lei, è indifferente chi lavora in famiglia.
Esistono molte altre opportunità per organizzare il primo periodo con il piccolo: mamma e papà, ad esempio, possono usufruire ciascuno di una parte del congedo parentale previsto per entrambi dalle leggi. Oppure si alternano; in alcuni giorni o mezze giornate il padre si prende cura del/della bambino/a, in altri spetta alla madre. Ad oggi esistono svariate aziende in Alto Adige che sostengono con entusiasmo alcune misure orientate alla famiglia.
Se, per qualsivoglia motivo, avete deciso di affidare a qualcuno vostro/a figlio/a per alcune ore o regolarmente, dovreste cercare per tempo un sistema conforme alle vostre esigenze. Non dovreste avere né farvi cogliere dai sensi di colpa. Anche un bebè può avere più "persone di riferimento", ovvero le persone con cui egli è in più stretti rapporti, con cui può instaurare un rapporto: papà, mamma, fratelli e sorelle, nonni, assistente domiciliare, Tagesmutter, educatrici ecc. **In primo luogo è importante che sia consentita una relazione stabile che possa essere coltivata in piena tranquillità. Il/La bambino/a familiarizza con una voce o un abbraccio soltanto se la sente ovvero se lo percepisce ripetutamente per un lungo periodo.** Se tali condizioni sono soddisfatte, si riveleranno anche le sorprendenti capacità di un bebè, il quale sarà perfettamente in grado di adattarsi ai vari comportamenti delle persone che si prendono cura di lui.
Le informazioni dettagliate su tutte le **questioni in materia di diritto del lavoro** per i genitori sono contenute nella prima Lettera ai genitori. Inoltre è possibile richiedere informazioni alle seguenti strutture:

Ispettorato del lavoro
Tel. 0471 418540
Via Canonico Michael Gamper,1
39100 Bolzano
ispettorato-lavoro@provincia.bz.it

oppure

Istituto Nazionale di Previdenza Sociale INPS
Tel. 0471 99 66 11
39100 Bolzano, Piazza Domenicani, 30
www.inps.it



Comunico con la mimica, i gesti e con le mie azioni.

Ti guardo negli occhi per attirare la tua attenzione o esprimere i miei sentimenti. Indico gli oggetti per farti capire cosa voglio. Sulle immagini dei libri indico oggetti, animali e persone interessanti, sperando che tu possa raccontarmi qualcosa su di loro.

INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

- L'assistenza all'infanzia non è soltanto "cosa da donne o mamme". Molti uomini "in paternità" raccontano di quanto il rapporto con il/la proprio/a figlio/a sia migliorato attraverso il contatto frequente e le cure. In molti casi è stato possibile anche superare l'iniziale scetticismo o rifiuto all'interno dell'azienda. Inoltre il tempo a casa offre l'opportunità di apprendere molti aspetti che sono richiesti anche in ambito professionale: ripartizione dei tempi, empatia, pazienza, organizzazione ecc.
- Talvolta sono necessarie delle soluzioni creative, di coppia, anche al di là dei cliché dei ruoli. Non importa come risolviate la questione dell'attività lavorativa, conciliandola con la vostra famiglia, c'è sempre qualcuno che ne sa di più. Del resto, non è proprio possibile dare ragione a tutti!
- **Molti studi hanno dimostrato che i figli di genitori che lavorano e i figli di famiglie in cui uno dei due genitori non lavorava per un determinato periodo e accudiva i figli, hanno le stesse opportunità di divenire degli adulti soddisfatti e felici.** Non dipende pertanto dalla sola attività lavorativa dei genitori, ma piuttosto da quanto essi siano soddisfatti della loro situazione. Il vostro bebè sta comunque bene se si sente al sicuro e protetto, il suo mondo ha un certo ordine e una certa regolarità e se le sue persone di riferimento trascorrono sufficientemente del tempo con lui.

Diverse possibilità di assistenza

Se desidera far assistere regolarmente il Suo bambino fuori dalla famiglia, esistono in Alto Adige le seguenti possibilità:

- **il servizio di assistenza domiciliare all'infanzia**
- **le microstrutture**
- **gli asili nido**

Si tratta di servizi professionali e qualificati per l'assistenza alla prima infanzia. Possono accedere al servizio bambini e bambine dai tre mesi di età fino al compimento del quarto anno, che non frequentino ancora la scuola dell'infanzia. Per l'assistenza alla prima infanzia c'è la possibilità di chiedere un sostegno sotto forma di agevolazione sulla tariffa; la parte del costo non coperta dalla famiglia viene sostenuta da Provincia e Comuni/aziende.
Per poter usufruire del servizio è prevista una frequenza minima di ore settimanali: questo per garantire la continuità pedagogica e la qualità del servizio.

Come si differenziano le varie forme di assistenza alla prima infanzia?

Assistenza domiciliare all'infanzia
In molti comuni dell'Alto Adige sono presenti assistenti domiciliari all'infanzia. I bambini vengono assistiti in un ambiente familiare nell'abitazione della Tagesmutter o del Tagesvater; il gruppo è composto al massimo da 5 bambini.
Per l'iscrizione ci si rivolge direttamente alle Cooperative sociali che offrono tale servizio.

Microstrutture
In molti comuni dell'Alto Adige esistono le microstrutture. Questo servizio sociopedagogico può accogliere al massimo 30 bambini contemporaneamente. Le microstrutture possono essere frequentate con orari flessibili.
Le famiglie che intendono usufruire del servizio possono rivolgersi al proprio Comune.

Asili nido

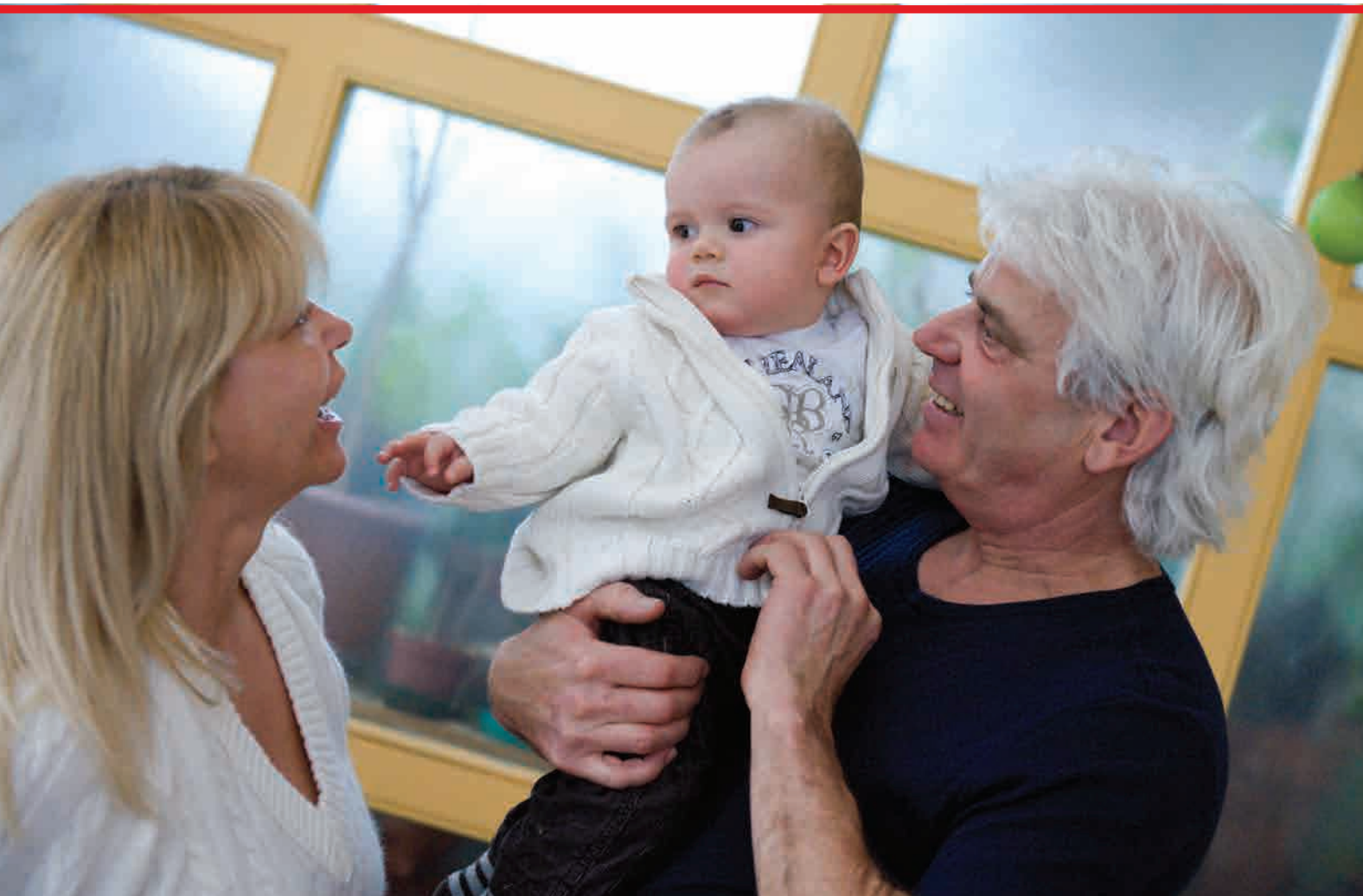
In quattro Comuni dell'Alto Adige (Bolzano, Bressanone, Merano, Laives) sono presenti asili nido. E' prevista la frequenza 5 giorni la settimana. Per l'iscrizione ci si rivolge direttamente al Comune.

Per ulteriori informazioni ed indirizzi:
www.provincia.bz.it/famiglia-sociale-comunita/famiglia/assistenza-infanzia.asp

Sapevate che ...

... alcuni studi hanno dimostrato che la flessibilità, le esigenze e il carico di stress nel lavoro familiare sono paragonabili a quelli di un management di medio livello?
... in Alto Adige esistono alcune imprese premiate per il loro orientamento alla famiglia? Diverse imprese hanno riconosciuto infatti che una migliore conciliabilità tra famiglia e lavoro porta dei vantaggi a tutti i soggetti coinvolti.

Per informazioni, consultare il sito www.provincia.bz.it/audit



Scegliere la giusta babysitter ...

- I bebè dovrebbero conoscere bene il/la loro babysitter; in tali casi possono essere d'aiuto, ad esempio, i nonni, uno zio, una zia o una vicina di casa.
- Se cercate qualcuno, siate selettivi. Anche i/le babysitter diverranno delle persone di riferimento per vostro/a figlio/a.
- **Se non conosce ancora la persona che lo assisterà, il piccolo avrà bisogno di tempo per instaurare un rapporto con tale persona in vostra presenza.** Potreste incontrarvi di tanto in tanto durante le passeggiate oppure il/la babysitter può venire a trovarvi a casa più volte, in modo da consentire a vostro/a figlio di familiarizzare con calma con la persona a lui sconosciuta. Inoltre, ciò avviene più facilmente prima della fase del rifiuto dell'estraneo, ovvero nel primo semestre di vita del/della bambino/a.
- Ove possibile, il/la babysitter dovrebbe arrivare un po' prima del necessario, così che vostro/a figlio/a non pensi: "Non appena arriva la babysitter, i miei genitori se ne vanno!"
- **Spiegate a vostro/a figlio/a, anche se è ancora molto piccolo/a, che andate via, quando ritornate e chi starà con loro nel frattempo. In questo modo impara a fidarsi di voi e capisce di essere informato/a di tutto ciò che è importante per lui/lei. Non uscite di soppiatto da casa.**
- Definite degli accordi precisi con il/la babysitter, ad esempio, se non volete che il/la bambino/a guardi la tivù. Riferite ovvero annotate i metodi per tranquillizzarlo/a, quando deve essere cambiato/a o gli/le si deve dare il biberon, qual è il suo giocattolo preferito ecc.
- Spiegate al/alla babysitter cosa gli/le è consentito fare quando il bebè dorme: ascoltare musica, guardare la tivù, prendersi qualcosa dal frigo …
- Lasciate un elenco con i numeri telefonici principali per ogni emergenza: come siete raggiungibili, chi può essere chiamato – nonni, parenti, amici, vigili del fuoco, medico, polizia. Se possibile, chiamate a casa una volta, senza svegliare il/la bambino/a.
- Anche se insorge qualche lacrimuccia quando vi congedate, non abbiate sensi di colpa, godetevi la serata, di certo ve la sarete meritata!

Capisco più di quanto tu possa pensare.

Ascolto e ti guardo perché capisco più delle semplici parole. Inizio ad osservare una palla quando dici "palla". Mi accordo quando sei felice o arrabbiato dal tono della tua voce e da come sento il tuo corpo quando mi tieni.

I bebè amano il contatto con la pelle. Carezze e massaggi aiutano a percepire sempre di più il proprio corpo e ad entrare in dialogo con i genitori. Carezze lievi e sensibili stimolano l'irrorazione sanguigna dei muscoli e aiutano a rilassarsi. Il massaggio può rappresentare un piacere molto valido anche per il papà e la mamma nelle giornate di tanta stanchezza. Perché non sperimentarlo frequentando un corso specifico?

Fratellini e sorelline

Qualcuno con cui giocare ... il bebè ha distrutto la mia torre!

Ogni volta che Anna allatta il bebè, la primogenita Laura diventa irrequieta. Tira, ad esempio, il vestito di Anna "Mamma, mi leggi qualcosa? Per favore!!" Laura cerca in tutti i modi di attirare l'attenzione su di sé. Sale su una sedia traballante o si lamenta improvvisamente di un forte mal di pancia.

Laura è gelosa e talvolta lo dimostra con questi comportamenti. Trascorso un po' di tempo, la maggior parte dei bambini si abitua alla nuova situazione. Sono ansiosi di aiutare a curare il piccolo e ci giocano assieme. In questo modo si sviluppa il rapporto tra fratelli e sorelle, che rafforza la coscienza di sé del primogenito. Talvolta esagerano un po' e stringono forte il piccolo, se lo trascinano di qua e di là o gli portano via i giocattoli. Oppure si arrabbiano se, secondo loro, la mamma o il papà si occupano troppo del piccolo. Ciò potrebbe indicare che desiderano maggior attenzione nei loro confronti.

INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

- Ai figli maggiori dovrebbe essere consentito continuare a giocare, dipingere e fare le costruzioni in tutta tranquillità. Accertatevi che il piccolo e grazioso bebè che gattona non continui ad intromettersi nei loro giochi.
- **Potete rafforzare i sentimenti positivi tra fratelli e sorelle, ad esempio se spiegate ai più grandi il significato degli sguardi e dei vocalizzi dei bebè. Se il bebè si rivolge contento al primogenito, potreste dire ad esempio „Vedi com'è contenta la tua sorellina di vederti?" oppure: "Le piace stare vicino a te, le sei molto simpatico!"**
- Se un giorno il primogenito si comportasse in modo aggressivo e, ad esempio, mordesse la sorellina o il fratellino, potrebbe essere un tentativo di richiamare l'attenzione su di sé. Anche in questo caso è importante che voi sappiate leggere e riferire la situazione ai fratellini più grandi, spiegandogli che ciò fa male al bebè, che il bebè non è ancora in grado di capire tante cose ecc. Inoltre potrebbe essere un motivo per riflettere su ciò di cui il primogenito potrebbe aver bisogno. Forse i figli più grandi desiderano tornare ad intraprendere qualcosa solo con voi? Oppure tornare a sfogliare insieme un libro ogni sera e parlare in tutta tranquillità della giornata trascorsa?
- L'essere "più grande" ha comunque alcuni vantaggi. Alcune condizioni particolari che in passato non valevano, possono rendere più chiaro questo concetto: la sera il primogenito potrebbe rimanere sveglio un po' più a lungo; spesso anche solo cinque minuti possono avere il loro effetto. Oppure può scegliersi da solo le scarpe che riceverà in regalo … oppure può già rimanere da solo dalla nonna …

Per educare un fanciullo serve un intero villaggio

L´attivitá quotidiana dei centri per genitori e bambini

Madre, padre e i loro figli sono accompagnati da molte persone e strutture lungo il loro cammino di vita insieme. In questa rubrica presentiamo di volta in volta una categoria professionale o una struttura. Ecco alcune informazioni sui centri per genitori e bambini in Alto Adige:

I centri per genitori e bambini (ELKI)

L'idea dei centri per genitori-bambini è nata in Alto Adige circa 20 anni fa. Alcuni genitori avevano manifestato il desiderio di avere un luogo in cui incontrarsi, scambiarsi esperienze e aiutarsi a vicenda. Nacque così un'associazione non a scopo di lucro con l'obiettivo di offrire un punto d'incontro per i genitori e per tutti gli interessati, di ogni lingua e cultura.

Da allora, grazie all'intervento attivo e spesso su base volontaria di molte persone, questa lodevole idea ha dato vita ad oltre 15 "Elki" in Alto Adige. Nel gennaio 2008 è stata fondata l'associazione "Netzwerk der Eltern Kind Zentren Südtirols", volta a promuovere la collaborazione tra gli Elki e a sostenere progetti comuni. **I centri sono aperti a tutti i futuri genitori, padri, madri, nonni, a tutti i soggetti interessati e, naturalmente, ai bambini. In un'atmosfera accogliente, tutti gli Elki offrono un punto d'incontro aperto a tutti; molti propongono anche svariati corsi per bambini ed educatori: ad esempio corsi di massaggio per neonati, conferenze su varie tematiche, gruppi di allattamento e di gioco, pomeriggi di bricolage e musica per i più piccoli e tanto altro.**

Molti visitatori apprezzano in particolar modo anche i mercatini dell'usato, dove è possibile acquistare e vendere a poco prezzo degli articoli di seconda mano per bambini.

Per gli indirizzi si rimanda all'elenco indirizzi.

Esperienze nel mondo

Il primo anno di vita di un bebè nelle varie culture

Paese che vai, usanza che trovi: per proteggerli dai demoni, i genitori fanno il bagno ai loro bambini nel fumo; la prima coperta del lattante è fatta di pelle di maiale mentre il muschio è utilizzato al posto del pannolino. Per quanto riguarda la cura e l'educazione dei bambini, esistono molte varianti. I molteplici popoli della Terra si sono sbizzarriti per il benessere dei loro piccoli eredi.

© „Babys in den Kulturen der Welt" (Bebè nelle culture del mondo), Gerstenberg, Hildesheim.

Sapevate che ...

... nella maggior parte dei casi il modo in cui viene portato un bebè è correlato alle temperature del singolo Paese. Nelle culture vicine all'Equatore, ad esempio, si usano spesso dei teli o delle fasce porta-bebè, nelle regioni più a Nord della Terra, invece, i bebè vengono portati in ceste e culle, rivestite di coperte calde e morbide.

... nello Yemen alcune madri strofinano i loro bebè con il proprio latte materno e lo avvolgono quindi in un panno morbido prima di uscire di casa e di affidarlo ad un componente della famiglia. In assenza della madre, l'odore del latte rappresenta qualcosa di familiare per il bebè.

... in Cina le fasce porta-bebè, colorate e ricamate a mano, sono il risultato di un lavoro di molti mesi. I vari simboli sono un portafortuna per il bebè e indicano l'origine della famiglia, in base ai colori e alle fantasie.

... per proteggerli dagli spiriti, in Afghanistan i bebè, nei primi due anni di vita, non vengono mai lasciati da soli, nemmeno quando dormono. Per favorire un buon riposo, la madre depone un biglietto con una preghiera sul petto del piccolo.

Letture suggerite & link ...

Letture suggerite

- **Primi anni, primi passi.** Guida per genitori felici, Remo Largo, Editore Fabbri. Il libro offre una valida panoramica sulle fasi di sviluppo del lattante.

- **La famiglia è competente.** Consapevolezza, autostima, autonomia: crescere insieme ai figli che crescono. Jesper Juul, Edizioni Urra. Jesper Juul è un terapeuta familiare di fama mondiale, autore di numerosi libri. In quest'opera egli illustra l'importanza di valori comuni per i rapporti interpersonali, in modo semplice e ottimistico.

- **Il linguaggio segreto dei bambini. 1-3 anni,** di Tracy Hogg e Melinda Blau. Tracy Hogg in questo libro guida tutti i genitori verso la conoscenza del proprio figlio e il riconoscimento della sua unicità e spiega come gestire i momenti più delicati, come instaurare una sana routine, come aiutare i piccoli nelle nuove esaltanti esperienze che li aspettano di giorno in giorno.

- **Genitori positivi, figli forti.** Come trasformare l'amore in educazione efficace, Fabio Rosa A., Centro Studi Erickson. Scopo di questo libro è proporre alcune metodologie educative utili a far sì che i nostri bambini vivano bene e diventino persone forti e felici. Le indicazioni qui presentate sono un invito a riflettere sulle situazioni e a valutarle, comprendendo gli effetti dei propri atteggiamenti e come alcuni siano preferibili rispetto ad altri.

- **Miteinander, Insieme, Deboriada,** canzoni, rime e racconti in lingua tedesca, italiana e ladina, Athesia.

Link utili

- www.provincia.bz.it/lettereaigenitori
- www.provincia.bz.it/bookstart
- www.mammedomani.com
- www.mammaepapa.it

Elenco degli indirizzi

Emergenze sanitarie

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

Le seguenti strutture offrono consulenza psicologica

Telefono genitori

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

800 892 829

da lun a ven, dalle ore 9.30 - ore 12.00

e dalle ore 17.30 - ore 19.30

inoltre è possibile richiedere anche una consulenza via e-mail: consulenza@telefonogenitori.it

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 e alle collaboratrici 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

www.sabes.it/it/2383.asp

Brunico

Tel. 0474 581 805

krankenhauspsychologieBK@sabes.it

Merano

Tel. 0473 251 000

psy.me@sabes.it

Bressanone

Tel. 0472 813 100

psychodienst.bx@sabes.it

Informazioni su psicologi e psicologhe privati/e:

Ordine degli Psicologi della Provincia Autonoma di Bolzano

Via Cesare Battisti, 1/A

39100 Bolzano, Tel. 0471 261 111

info@psibz.org

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 di problemi e sfide.

Consultorio familiare A.I.E.D.

Corso Italia 13/M

39100 Bolzano , Tel. 0471 979 399

www.aiedbz.it, info@aiedbz.it

Consultorio familiare L'Arca

Via Sassari 17/b

39100 Bolzano, Tel. 0471 930 546

www.arca.bz, consultorio@arca.bz

Consultorio familiare Centro Studi Mesocops

Via Portici 22

39100 Bolzano, Tel. 0471 976 664

www.mesocops.it

Consultorio familiare fabe

Via Cassa di Risparmio 13

39100 Bolzano, Tel. 0471 973 519

bozen@familienberatung.it

www.familienberatung.it

Via J.B.Purger 16

39056 Ortisei , Tel. 0471 973 519

Via delle Corse 6

39012 Merano, Tel. 0473 210 612

meran@familienberatung.it

Via Principale 14 C

39028 Silandro

Tel. 0473 210 612

Via Ragen di Sopra 15

39031 Brunico, Tel. 0474 555 638

bruneck@familienberatung.it

Consultorio familiare P. M. Kolbe

www.consultoriokolbe.it

Vicolo della Mendola, 19

39100 Bolzano, Tel. 0471 401 959

kolbebolzano@yahoo.it

Via Tratten 13

39042 Bressanone, Tel. 0472 830 920

kolbebrixen@yahoo.it

Corso Libertà 106

39012 Merano, Tel. 0473 233 411

kolbemerano@yahoo.it

Via N. Sauro 20
39052 Laives, Tel. 0471 950 600
kolbelaives@yahoo.it

Consultorio familiare Lilith
Via Marlengo, 29
39012 Merano, Tel. 0473 212 545
info@lilithmeran.com

Caritas Consulenza per uomini
Via dei Portici 9
secondo ingresso: Vicolo Gumer 6
39100 Bolzano, Tel. 0471 324 649
mb@caritas.bz.it, www.caritas.bz.it

Assistenza a genitori single

Südtiroler Plattform
per famiglie monogenitoriali
Via Dolomiten, 14
39100 Bolzano, Tel. e Fax 0471 300 038
info@alleinerziehende.it
www.alleinerziehende.it

A.S.Di. – Centro per l'assistenza a persone separate o divorziate e centro di mediazione familiare
Via Armando Diaz 57
39100 Bolzano, Tel. 0471 266 110
asdi.bolzano@micso.net
www.asdibz.it

Assistenza a famiglie con figli/e diversamente abili

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

Federazione per il Sociale e la Sanità
via dr. Streiter, 4
39100 Bolzano, Tel. 0471 324 667
info@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.

via Roma 7
39042 Bressanone , Tel. 0472 820 594

Prestazioni Invalidi civili, bambini ciechi e sordi
Tel. 0471 418 285
aswe.asse@provincia.bz.it

Garante per l'infanzia e l'adolescenza

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

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

Centri per genitori e bambini www.elki.bz.it

Centro Genitori Bambini Valle Aurina Cadipietra
Gatter 33 S. Giacomo/Valle Aurina
Tel. 348 930 47 21
Centro Genitori Bambini Ora
Via Vecchia, 5
Tel. 339 245 01 46

Centro Genitori Bambini Bolzano
Via della Roggia 10
Tel. 0471 981 011
Centro Genitori Bambini Piani
Via Dolomiti, 14
Tel. 389 523 33 38
Centro Genitori Bambini Gries
Piazza Gries, 1c
Tel. 327 119 17 11
Mercatino Bolzano
Via Rovigo 2/B
Tel. 340 716 49 78
Centro Genitori Bambini Bressanone
Via Dante 29
Tel. 0472 802 134
Mercatino Bressanone
Via Fienili, 5/d
Tel. 340 240 60 00
Centro Genitori Bambini Brunico
Via Paul von Sternbach, 8
Tel. 0474 410 777
Centro Genitori Bambini Appiano
Piazza St. Michael, 7
Tel. 0471 663 823
Mercatino Appiano
Via J. Innerhofer, 17
Tel. 0471 661 668
Centro Genitori Bambini Gais
Via Ulrich von Taufers, 9
Tel. 340 461 41 44
Centro Genitori Bambini
San Genesio Atesino
Via Paese 14/b
Tel. 331 751 86 79
Centro Genitori Bambini Chiusa
Frag, 1
Tel. 0472 845 088
Centro Genitori Castelrotto
Via Panider 9
Tel. 377 672 57 00

Centro Genitori Bambini Lana
Via Franz Höfler, 6
Tel. 0473 563 316
Mercatino Lana
Via F. Höfler 6
Tel. 0473 563 316
Centro Genitori Bambini Laives
Piazza Falcone e Borsellino 2
Tel. 0471 953 166
Centro Genitori Bambini Merano
Via Petrarca, 3 F
Tel. 0473 237 323
Centro Genitori Bambini Naturno
Via Castello 12
Tel. 348 807 81 08
Centro Genitori Bambini Egna
Via Bolzano, 4
Tel. 0471 813 565
Centro Genitori Bambini Valdora
Via S. Egidio, 6/B
Tel. 346 859 16 76
Centro Genitori Bambini Senale /
San Felice
Via Holz, 12
Centro Genitori Bambini Sarentino
Via Runggener 11
Tel. 328 843 79 87
Centro Genitori Bambini Vipiteno
Vicolo Streuturn, 5
Tel. 0472 768 067
Mercatino Vipiteno
Vicolo del Giovo, 5
Tel. 333 786 63 37
Centro Genitori Bambini Termeno
Im Anger 1
Tel. 0471 860 771
Centro Genitori Bambini Fiè
Via Boden, 6
Tel. 371 311 26 09

Centro Genitori Bambini Vandoies
Via Wiedenhofegg, 3c
Tel. 371 351 03 80

L'Associazione Sudtirolese Famiglie Cattoliche - Katholischer Familienverband

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

Katholischer Familienverband
Südtirol (KFS)
V. Dei Vanga, 29
39100 Bolzano
Tel. 0471 974 778
info@familienverband.it
www.familienverband.it

Agenzia per la Famiglia

L'agenzia è un punto di contatto per la formazione della famiglia, per l'assistenza infantile, il doposcuola e l'assistenza estate, diverse iniziative, la mediazione familiare, l'Audit famiglia-lavoro e le iniziative „Bookstart – i bebè amano i libri" e „lettere ai genitori".

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

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 nei negozi e strutture del Tirolo e Trentino*

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

Passate parola e consigliate le Lettere ai genitori!

Lettere ai genitori: affrontare serenamente la quotidianità in famiglia!

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

Agenzia per la famiglia

Via Canonico Michael Gamper 1

39100 Bolzano

Tel. 0471 418 360

lettereaigenitori@provincia.bz.it

www.provincia.bz.it/lettereaigenitori

Bibliografia

Elternbriefe, Sezione affari sociali (Sozialreferat) di Monaco di Baviera, Germania
Elternbriefe, Ministero federale per l'economia, la famiglia e la gioventù, Austria
Miteinander – Insieme – Deboriada, Casa editrice Athesia, Bolzano 2009
Beebe, B., Lachmann, F., Infant research e trattamento degli adulti, Raffaello Cortina, Milano 2003
Brisch, K. H., Disturbi dell'attaccamento. Dalla teoria alla terapia, Giovanni Fioriti Editore, 2007
Fontanel, B., Bebè del mondo, Editore L'Ippocampo, 2007
Holmes, J., La teoria dell'attaccamento. John Bowlby e la sua scuola, Cortina Raffaello, 1994
Kitzinger, S., Gravidanza e parto, Rizzoli 2008
Klaus, M., Klaus, P, Dove comincia l'amore. I primi contatti con il neonato, Editore Bollati Boringhieri 1998
Klaus, P., Simkin, P., When survivors give birth, 2. edizione, Classic day, Washington 2005
Petri, H., Fratelli: amore e rivalità, Koiné 2004
Regan, L., La tua gravidanza di settimana in settimana dal concepimento alla nascita, Tecniche Nuove 2006
Richter, R., Schäfer, E., Il manuale del papà, Tecniche Nuove 2007
Schlenz K., Finalmente papà, Edizioni red, Milano 2007
Sears, W., Sears M., The Baby Book, Little, Brown and Company, 2003
Stadelmann, I., Accogliere una nuova vita, Urra Edizioni 2007
Stern, D., Buschweiler, N., Nascita di una madre, Mondatori 2000
Stern, D., Il mondo interpersonale del bambino, Bollati Boringhieri 1987
Stern, D., La costellazione materna, Bollati Boringhieri, 1995
Thöni, A., Fraiolo, R., L'acqua e la nascita, Edizioni red, Milano 2009
Abt, R., Bosch, I., Mackrell, V., Traum und Schwangerschaft, Daimon, Basel 1996
Alberti, B., Die Seele fühlt von Anfang an, 3. Auflage, Kösel, München 2008
Barth, B., Was mein Schreibaby mir sagen will, Beltz, Basel 2008
Bauer, J., Warum ich fühle was du fühlst, 4. Auflage, Heyne, Hamburg 2006
Brisch, K. H., Der Säuglinge – Bindung, Neurobiologie und Gene, Klett Cotta, Stuttgart 2008
Brisch, K. H., Die Anfänge der Eltern-Kind-Bindung, Klett Cotta, Stuttgart 2007
Brisch, K. H., Wege zu sicheren Bindungen in Familie und Gesellschaft, Klett Cotta, Stuttgart 2009
Cierpka, M., Windaus, E., Psychoanalytische Säuglings-Kleinkind-Eltern-Psychotherapie, Brandes & Apsel, Frankfurt 2007
Deutscher Familienverband (Hg.), Handbuch Elternbildung 1, Leske u. Gudrich, Opladen 1999
Deutscher Familienverband (Hg.), Handbuch Elternbildung 2, Leske u. Gudrich, Opladen 1999
Deyringer , M., Bindung durch Berührung, Leutner, Berlin 2008
Diem-Wille, G., Das Kleinkind und seine Eltern, Kohlhammer, Stuttgart 2003
Dornes, M., Die frühe Kindheit, 7. Auflage, Fischer, Frankfurt 2003
Dornes, M., John Bowlby und die Bindungstheorie, Helmes, Berlin 2006
** confronta: F-NETZNordwestschweiz (Hg.), Wie ich in deiner Obhut wachse, Basel 2003*
Gloger-Trippelt, G., Schwangerschaft und Geburt, Carl Auer, Heidelberg 2000
Gmür, P., MutterSeelenAllein – Erschöpfung und Depression nach der Geburt, Familienpraxis Gesundheit (Hg.), Zürich 2000
Goldman, M., Vater und Kind, Mosaik, München 2006
Graf, J., Wenn Paare Eltern werden, Beltz, Basel 2002
Green, V., Emotionale Entwicklung in der Psychoanalyse, Bindungstheorie und Neurowissenschaften, Brandes Apsel, Frankfurt 2005
Harms, T. Emotionelle Erste Hilfe, Leutner, Berlin 2008
Harms, T., Auf die Welt gekommen, Leutner, Berlin 2000
Häßler F., Schepker, R., Kindstod und Kindstötung, Medizinisch wissenschaftlicher Verlag, Berlin 2008
Hofecker Fallahpour, M., Was Mütter depressiv macht, Huber, Bern 2005
Hüther, G., Krens, I., Das Geheimnis der ersten neun Monate, Beltz, Basel 2005
Israel, A. Frankfurt., Der Säugling und seine Eltern - psychoanalytische Behandlung frühester Entwicklungsstörungen, Brandes Apsel, Frankfurt 2007
Janssen, H., Hypnotherapeutische Geburtsvorbereitung, Peter Lang, Frankfurt 2004
Janus, L., Die Psychoanalyse der vorgeburtlichen Lebenszeit und der Geburt, Psychosozial-Verlag, Gießen 2000
Janus, L., Pränatale Psychologie und Psychotherapie, Mattes, Heidelberg 2004
Klaus, M., Klaus, P, Das Wunder der ersten Lebenswochen, Mosaik, München 2003
Kleinschmidt. D., Thorn, P, Kinderwunsch und professionelle Beratung, Kohlhammer, Stuttgart 2008
Klöckner, D., Phasen der Leidenschaft, Klett Cotta, Stuttgart 2007
Laue, B., 1000 Fragen an die Hebamme, 5. Auflage, GU, München 2008
Leman, K., Geschwisterkonstellationen, mvg, München 2002
Lorenz-Wallacher, L., Schwangerschaft, Geburt und Hypnose, Carl Auer, Heidelberg 2003
Moll, G., Dawirs, R., Niescken, S., Hallo hier spricht mein Gehirn, Beltz, Basel 2006
Papousek, M., Vom ersten Schrei zum ersten Wort, Hans Huber, Bern 2001
Papousek, M., Wurmser, H., Schieche, M., Regulationsstörungen der frühen Kindheit, Huber, Bern 2004
Pedrina, F., Mütter und Babys in psychischen Krisen, Brandes und Apsel, Frankfurt 2006
Piontelli, P, Vom Fetus zum Kind. Die Ursprünge des psychischen Lebens, Klett Cotta, Stuttgart 1996
Rohde, A., Dorn, A., Gynäkologische Psychosomatik und Gynäkopsychiatrie, Schattauer, Stuttgart 2007
Schenk, H., Wie viel Mutter braucht der Mensch, 6. Auflage, rororo, Hamburg 2005
Schiefenhövel, W., Gebären – Ethnomedizinische Perspektiven und neue Wege, 3. Auflage, Verlag für Wissenschaft und Bildung, Berlin: (1995)
Some, S., In unserer Mitte, 2. Auflage, Orlanda, Berlin 2005
von Cramm, D., Unser Baby, 3. Auflage, GU, München 2007
Wahlgren, A., Das Durchschlafbuch, 1. Auflage, Beltz, Basel 2008
Weidemann- Böker, P., Das neue Ein- u. Durchschlafbuch, 1. Auflage, Oberste Brink, Stuttgart 2007
Wiefel, A., Schreibabys, Knaur, München 2005
Wittmaack, C., Zwergenalarm, Schwarzkopf, Berlin 2008
Wortmann-Fleischer, S., Downing, G., Hornstein, C., Postpartale psychische Störungen, Kohlhammer, Stuttgart 2006

La 4ª Lettera ai genitori contiene numerose informazioni utili sul bambino/sulla bambina da uno ai due anni, all'insegna del motto: informazioni utili per genitori più sereni!

Anteprima:

Alcuni argomenti della 4ª Lettera ai genitori „12-24 mesi, Camminare, parlare, far da sè ...":

➔ Posso farcela da sola/o, ma non mi abbandonare
➔ Dimmi come si chiama il mondo
➔ Rituali per la vita
➔ Il gioco - scuola di vita
➔ "Mangio ciò che mangia la mamma!"
… e tanto altro!

La 4ª Lettera ai genitori vi sarà inviata poco prima del 1° 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 als seguente indirizzo:

Agenzia per la famiglia

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