

VITA QUOTIDIANA

GIULIA, mamma di Alessandro e Dalila, 9 e 5 anni

«Quando non sopporto più il disordine della loro stanza, faccio leva sulla loro innata rivalità: "Il primo che mette i giocattoli nel cestone (ognuno ha il suo), mi aiuta a preparare la cena!". Adorano sfaccendare vicino a me in cucina».

MARIA, mamma di Alberto e Stefano, 12 e 13 anni

«Ho consegnato un mazzo di chiavi d'emergenza alla vicina. A mezzogiorno, quando i miei figli rientrano a casa, trovano nel microonde il pranzo pronto da scaldare. Ma a volte, la mattina, si dimenticano di prendere con sé le chiavi: la vicina disponibile è una grande risorsa».

DONATELLA, mamma di Micky, 15 anni

«Come sopravvivere all'adolescenza ribelle del proprio figlio senza sparargli? Non fare a braccio di ferro su tutto. Ho scelto di essere flessibile su alcune cose per me non fondamentali: come l'ordine in camera sua. Chiudo un occhio. Ma non transigo sull'orario delle uscite serali. Va fuori solo il sabato sera e, come Cenerentola, rientro al massimo a mezzanotte».

GIADA, mamma di Alessandro, 8 anni

«Frutta e verdura? Ho trovato il modo di fargliene piacere. Adora i miei risotti: allora li preparo ogni volta di un colore diverso: con la zucca gialla, il radicchio rosso, gli asparagi verdi... Se non ho tempo per cucinare "elaborato", quando è davanti al suo cartoon preferito, mi siedo accanto a lui e sgranochiamo insieme una mela, una carota fresca. Non mi impunto più sulla "frutta e verdura a tavola". Basta che le prenda durante la giornata».

BRUNA, mamma di Thomas e Matteo, 11 e 14 anni

«Prima facevo la mamma-taxi: sempre ad accompagnarli nelle loro attività extrascolastiche. Ora hanno il loro abbonamento ai mezzi pubblici: agli allenamenti di calcio, dall'altra parte della città, ci vanno da soli. Ho scommesso sulla loro autonomia. E funziona».

GIUSY, mamma di Tatiana, 14, Angela, 10, e Bea, 8

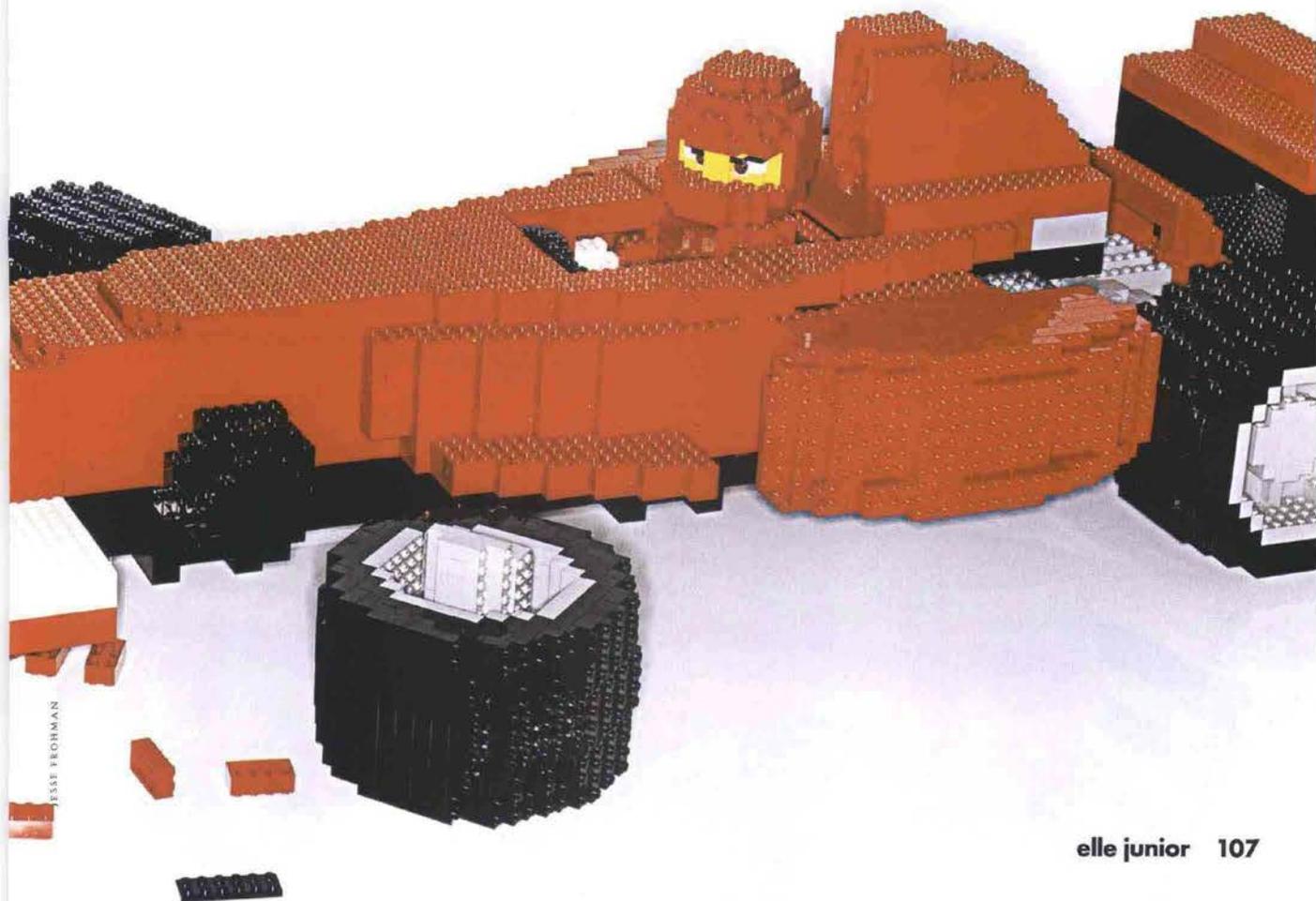
«Sono in tre e molto gelose. La mia ricetta della serenità? Trovare anche solo un quarto d'ora da dedicare a ognuna di loro, singolarmente, nell'arco della giornata, e non stare sempre tutti insieme. Poi, per seguirle meglio senza rinunciare al mio lavoro, ho investito in una



una mamma (quasi) perfetta

*Il tempo libero, in casa e fuori. La scuola, i compiti, il rapporto con i compagni.
Il computer, la tv e le altre sirene tecnologiche... Parlano genitori
e esperti sull'argomento più spinoso del mondo: come educare bene un figlio*

di GILDA LYGHOUNIS



ESSE FROHMAN

elle junior 107

003600

colf-babysitter tuttofare, cuoca compresa. A casa trovo sempre pronto e sono tutta per loro».

SARA, mamma di Antonella, 10 anni, e Luca, 6

«Mio marito e io facciamo squadra: lui è libero professionista, la mattina ci accompagna in macchina - rispettivamente i figli a scuola e me in ufficio - e il pomeriggio, alle 16, fa di nuovo il giro per rientrare tutti insieme. Poi sta a casa con noi - i bambini sanno che possono chiedere aiuto a entrambi per i compiti - per tornare spesso nel suo studio qualche ora di sera».

CHIARA, mamma di Leonardo, 8 anni, e Anna, 4

«Leonardo non ha ancora perso il vizio di intrufolarsi nel letto matrimoniale, la sera. Allora... gli faccio il solletico. E la butto sul ridere. Alla fine si arrende e, dopo questo gioco rituale di separazione, se ne va contento a dormire nella sua stanza».

Figlioli miei, arrangiatevi

Alba Marcoli, psicoterapeuta, autrice di "Il bambino lasciato solo" (ed. Mondadori):

«Mamme, se vedete che vostro figlio litiga con un amico al parco... aprite la vostra rivista preferita. Mai intromettersi. Il gruppo dei pari è la migliore palestra: sanno darsi da soli le regole per stare meglio insieme. Solo nel caso di aggressioni "bullistiche" di 5 contro 1, parlarne con gli insegnanti.

«Non sostituirsi ai propri figli: né nei compiti, né nel preparare la cartella, né nei loro sforzi, quando sono ancora in età prescolare, di arrampicarsi o di mettersi alla prova in luoghi protetti. Significherebbe bloccarne l'autostima, iperproteggerli e mandarli allo sbaraglio nella vita.

«Ascoltarli, sempre, questo sì. Se ci fidano un turbamento, o raccontano la loro giornata, cerchiamo di non avere "la testa via". Anche in un momento difficile, dove un bambino deve capire che non può avere, per esempio, il cagnolino che desidera tanto perché la casa è piccola, già essere ascoltato e compreso nel suo dispiacere è un sollievo. E il rapporto con voi si rafforza.

«Rilassatevi. Non avere aspettative troppo grandi nei loro confronti. Si rischia, per il bambino, l'ansia da prestazione, a scuola, nello sport. Stimolato, ma senza eccesso, troverà il meglio di sé. Nessun bambino è così meraviglioso come lo si vorrebbe, nessun bambino è così fallito come si teme.

«Attenzione all'eccesso di corsi sportivi, musicali e in generale di attività strutturate, dove c'è sempre un adulto a dirigere il gruppo. Il bambino deve trovare spazio per annoiarsi, per imparare a organizzarsi da solo, e per il gioco libero, al parco, in casa con gli amici o in ludoteca dove vanno sorvegliati solo affinché non si facciano male. Ed evitate assolutamente di scarrozzarli qua e là per la città».

Buon gusto & rock'n'roll

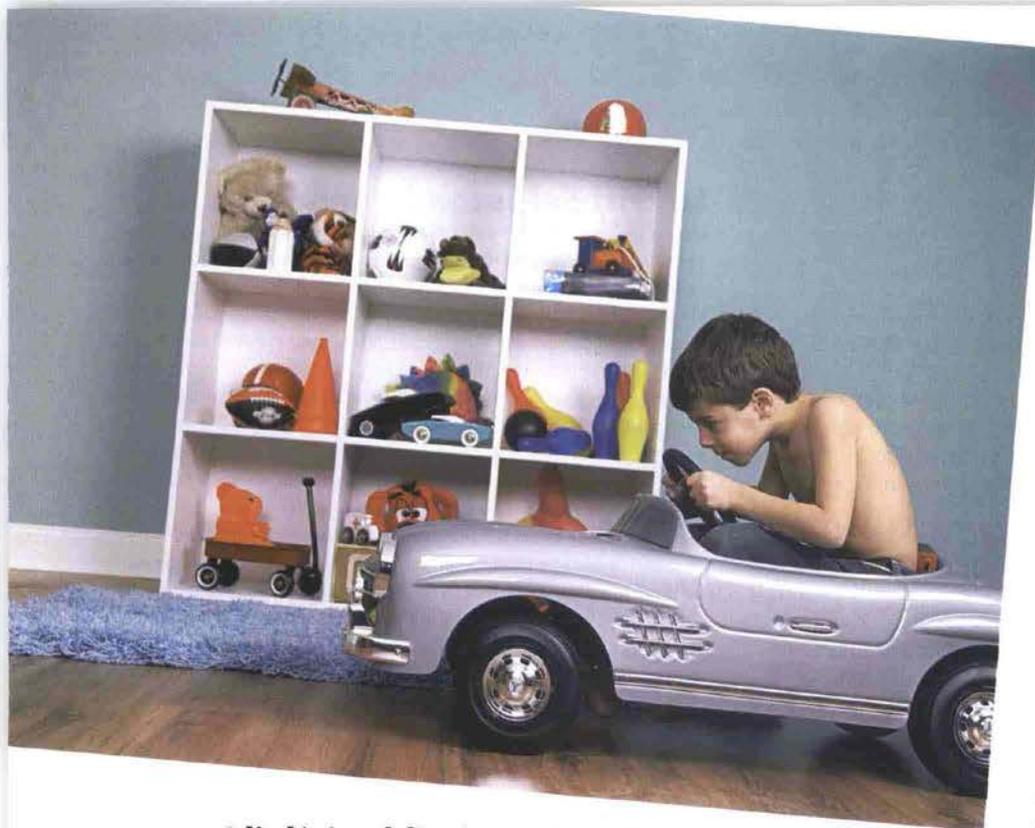
Inès de la Fressange, stilista, ex modella, mamma di Nine e Violette, 17 e 13 anni

«Quando erano piccole, le lasciavo indossare quello che volevano: T-shirt cosparsa di paillettes, scarpe flamenco dorate... Ma poco alla volta proponevo cose più classiche: ballerine, una camicetta marrone... Oggi hanno uno stile che mescola naturalmente la giusta dose di buon gusto e di rock'n'roll».



CORBIS-LIA PRESSE



ELLE junior
inchiesta

www.ecostampa.it

3 regole d'oro a tavola

Nigel Latta, psicologo e autore di "Hai finito di tirarmi scemo" (Salani):

«Se volete risolvere qualsiasi problema o capriccio a tavola, non ingaggiate un braccio di ferro. Ricordate le tre regole d'oro:

1) I bambini affamati mangiano. Vostro figlio a tavola è schizzinoso e inappetente (ma cresce bene)? Basta aspettare.

L'attesa guarisce il 98 per cento dei problemi alimentari dei bambini.

2) Occorrono venti puah per uno gnam. Se sperate che vi dica "Gnam, gnam, che buoni questi broccoli!" dovete essere preparate a sentirlo dire almeno venti volte "Puah, che schifo questi broccoli!". Se un alimento non lo alletta, ripresentateglielo a distanza di tempo, senza costringerlo a mangiarlo.

3) Insegnategli ad ascoltare lo stomaco invece di guardare nel piatto. Mai costringerlo a terminare una pietanza: così si prepara solo la strada alla futura obesità. Meglio rilassarsi e dire: "Non è necessario che tu finisca tutto, devi solo mangiare finché il pancino ti dice che è pieno". Sottolineando che, quando avranno finito, non ci sarà altro cibo (soprattutto non dolci o snack) fino al pasto successivo. E che non possono alzarsi da tavola finché tutti hanno finito. Il momento dei pasti familiari è sacro».

Gli dò i soldi, sì o no?

Elisabetta Ruspini, docente di sociologia all'università di Milano Bicocca. Ha appena pubblicato "Educare al denaro. Socializzazione economica fra generi e generazioni" (ed. Franco Angeli):

«Prima o poi, la richiesta della "paghetta" arriva. Di solito "perché tutti i miei amici ce l'hanno". Secondo l'Istat, in realtà, la riceve un bambino su tre. Il Paghetta Day scatta all'ingresso nelle elementari. L'importo medio va dai 7 euro settimanali per i bambini fra i 6 e i 10 anni, ai 10 euro per chi va alle medie.

«Ma è giusto dare uno "stipendio" regolare? E una delle forme per educare il bambino all'autonomia. Stabilendo regole precise. Gli si dice: "Questi 7 euro sono tuoi, li puoi anche impiegare tutti in figurine o gelati, ma una volta finiti dovrai aspettare fino alla prossima paghetta per averne altri. Niente extra".

«E non si cede al ricatto "i miei compagni ce l'hanno tutti" solo per il quieto vivere. Gli si spiega, invece, che è giusto imparare a usare il denaro perché la convivenza sociale è basata sullo scambio.

«E utile portarli, fin dall'età dell'asilo, a fare la spesa con noi, spiegarli il prezzo delle cose, che la mamma lavora una settimana per comprare un particolare oggetto. E che non si può spendere tutto in giochi o vestiti, perché bisogna prima pagare il cibo, le bollette (e tu che hai paura del buio come faresti se non pagassimo l'energia elettrica?). Insomma: mai arrivare all'età della paghetta senza aver preparato il terreno.

«Quale somma stabilire? Meglio informarsi presso gli altri genitori dei compagni di classe e fare una media. Dargli due euro quando tutti i suoi amici ne ricevono cinque lo farebbe sentire da meno ed escluso dal gruppo. Dargli troppo lo espone all'invidia e, magari, al rischio di piccoli furti o a episodi di bullismo.

«E le buste premio che arrivano inevitabilmente dai nonni? E consigliabile mettersi d'accordo prima con i parenti. Essere promossi, per esempio, è un dovere. Più si incentiva un bel voto o un buon comportamento, meno il bambino impara a fare da solo. Diverso il caso del compleanno. Quando si accumulano somme considerevoli, però, si pone la questione del risparmio. Se desidera tanto la Playstation, o un abito griffato, dovrà mettere da parte qualcosa per dividere la spesa con i genitori, che non sempre possono spendere così tanto».

VITA QUOTIDIANA

A SCUOLA

DELFINA, mamma di Leonardo e di Marco, 13 e 15 anni

«I miei figli? Veri fashion victim! Vogliono lo zainetto griffato. Io cedo, ma a una condizione: che lo facciano durare due anni di seguito. Funziona: stanno molto più attenti a non rovinarlo».

CRISTINA, mamma di Lella, 4 anni

«Quando Lella è entrata alla scuola materna, era sempre così stanca che ho anticipato l'ora della nanna: alle 8 di sera a letto, non si discute. In compenso, punto un quarto d'ora prima la sveglia la mattina per fare insieme colazione senza fretta. Questo nuovo ritmo fa iniziare meglio la giornata a tutte e due».

MONICA, mamma di Stefano, 9 anni

«Lo dico come insegnante e come mamma: la cosa migliore per cominciare sereni e preparati l'anno scolastico? Durante l'estate, condivido con Stefano momenti di lettura ad alta voce. Anche un libro di barzellette va benissimo. E lo invito a scrivere letterine alla nonna, anche brevi, sulle sue esperienze estive: ma scritte a mano, con cura, al bando il linguaggio da sms. Non avete idea di quanti scolari si ripresentino in classe "analfabeti di ritorno"».

GIORGIA, 48 anni, mamma di Alberto e Giada, 8 e 4 anni

«Alberto si arrabbia appena sbaglia una moltiplicazione e si rifiuta di continuare l'esercizio? Io allora insceno un teatrino: "La piccola moltiplicazione sta vincendo, ha messo Alberto ko. Ma no, eccolo, si rialza e la sfida di nuovo. Sì, sì, adesso la piccola moltiplicazione perderà"».

STEFANIA, mamma di Antonio, 11 anni e di Nicola, 13

«Prima li aiutavo a fare i compiti. Uno stress. Poi, una volta entrati alle medie, ho mollato: se hanno bisogno di una spiegazione sono disponibile, ma lascio che si arrangino da soli. Magari non prendono più "ottimo" ma "distinto". Però il clima in casa è più sereno».

La crisi del secondo anno

Laura Bonica, docente di Psicologia dell'educazione all'Università di Torino, autrice di "Gli adolescenti: punti di svolta e analisi del mutamento biografico" (Il Mulino, 2008):

«Non stupitevi se vostro figlio va in crisi all'inizio del secondo o del terzo anno di scuola dell'infanzia: in realtà cambia tutto, i compagni più grandi sono andati alle elementari, ci sono i nuovi arrivati più piccoli. Fermatevi lì con lui per cinque minuti prima di andarsene, per rassicurarlo.

«L'ingresso alla prima elementare va preparato. Andate insieme a visitare la scuola ("Vedi, adesso è chiusa, ma poi sarà piena di bambini"), parlategliene prima.

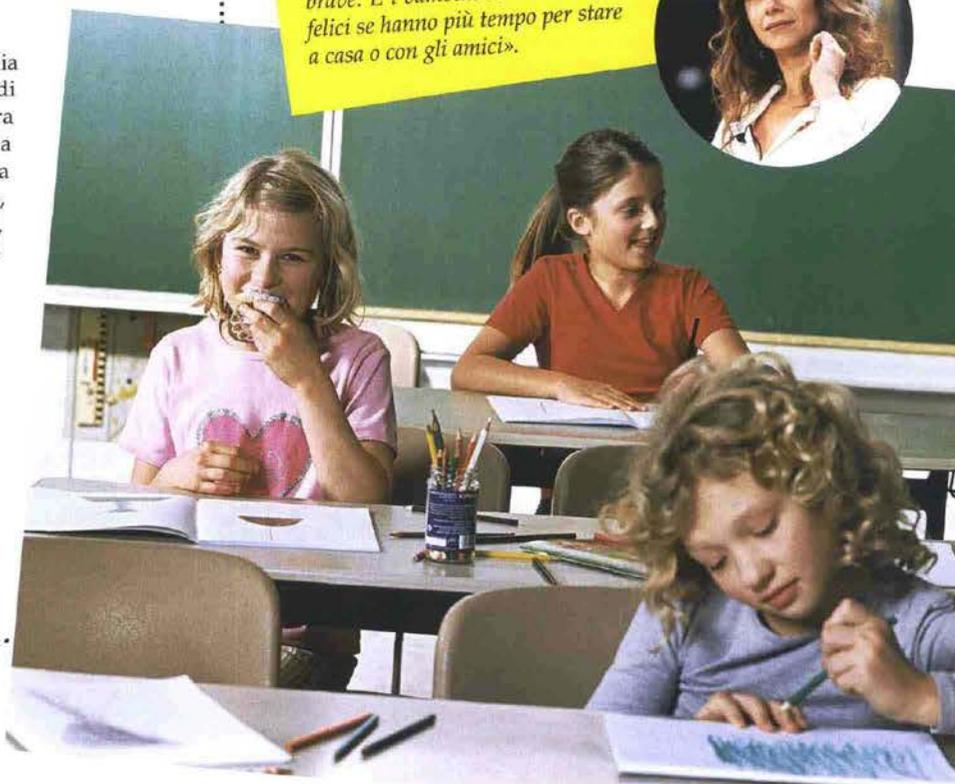
«Per evitare che i compiti delle vacanze divengano una tortura per i bambini e per i genitori, coglierne il vero spirito. Un'occasione per collegare le nozioni apprese alla vita reale. E dire alla maestra: "Invece di seguire alla lettera il libro di esercizi, abbiamo fatto così".

Esempio: dopo una gita, aiutate vostro figlio a farne un diario, con fotografie, didascalie, ricerche su Internet sul luogo visitato. Così avrà scritto, indagato, letto. Proprio quello che serve».

Meglio iscriverlo vicino a casa

Amanda Sandrelli, attrice, mamma di Francisco, 4 anni, e Rocco, 10

«Il segreto per non stressarsi? Scegliere la scuola pubblica vicina a casa. È una follia attraversare la città ogni giorno per iscrivere i figli all'istituto "al top". Tanto, le differenze didattiche sono minime: va a fortuna capitare con insegnanti brave. E i bambini sono molto più felici se hanno più tempo per stare a casa o con gli amici».



IL MONDO VIRTUALE

CARLOTTA, mamma di Elena, 10 anni

«Ormai a 10 anni hanno tutti il cellulare. Gliel'ha regalato la nonna... Ho bloccato la funzione mms: non mi va che mandi in giro le sue foto. Prima usava il cellulare solo per dirmi dov'era. Ma da quando un suo coetaneo spasimante la tempesta di sms e lei risponde, la ricarica finisce subito. Soluzione: con la paghetta di 5 euro settimanali Elena si compra la ricarica. Quando è finita, è finita».

LAURA, mamma di Pietro, 9 anni

«Alla fine ho dovuto cedere alla Playstation. Però ho stabilito una regola: 45 minuti al massimo davanti allo schermo, "come la figlia di Bill Gates, il papà di tutti i computer". Poi si spegne e si passa a un gioco tradizionale».

CECILIA, mamma di Vincenzo e Pietro, 10 e 8 anni

«Lo confesso: a volte uso la televisione come una babysitter. Ma i miei figli hanno il divieto totale di guardarla dopo la scuola, perché c'è la babysitter (quella in carne e ossa) che bada a loro».

DOROTEA, mamma di Deborah, 18, Mattia, 17, Costanza, 15, e Valentina, 13

«Per farla finita con i ragazzi attaccati al telefono o a Internet fino a tarda sera, mio marito ha imposto una regola: alle 22.00 tutti i pc portatili e i cellulari devono essere lasciati nell'atrio d'ingresso. Da allora, la mattina hanno meno occhiaie e rendono di più a scuola».

AMELIA, mamma di Lea e Lili, 9 e 13 anni

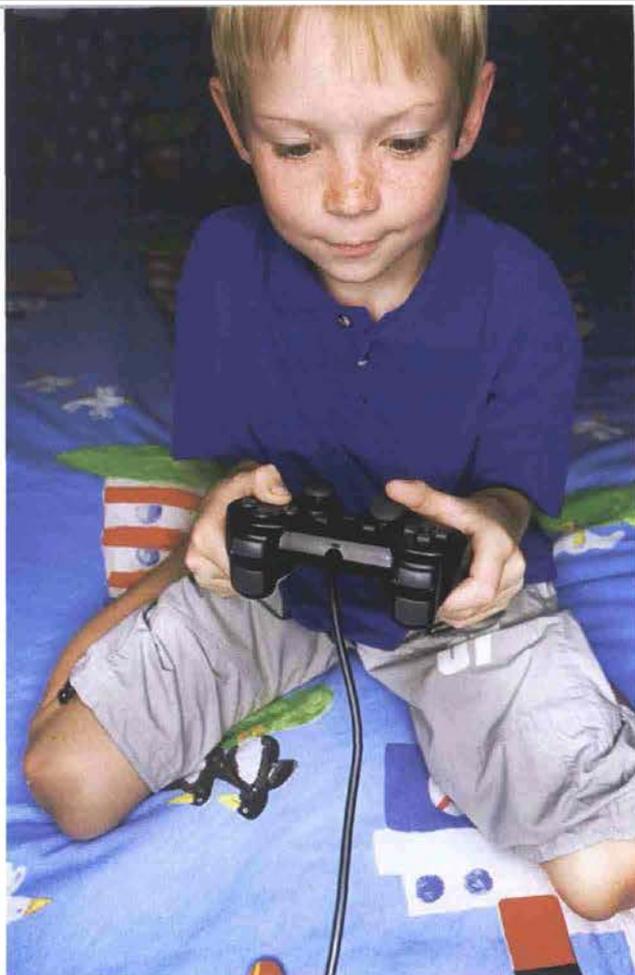
«Con il mio lavoro di consulente, ho orari folli e viaggio molto. Per questo comunico con le mie figlie tramite Msn (Messenger). Si connettono appena tornano da scuola. Dovunque mi trovi nel mondo, sono sempre in contatto con loro».



Stop fin da piccolo

Patrizia Milani, attrice teatrale, mamma di Luca, 16 anni

«La regola gliel'ho fissata alle elementari: non più di un'ora al giorno fra tv e videogiochi, "perché fanno male agli occhi e perché il cervello si abitua a funzionare solo in un certo modo, a guardare senza approfondire". Poi, per fortuna, Luca si è autoregolato. Anche perché ama leggere e stare con gli amici. Ora torna a casa dal liceo, chatta un po' con i compagni. Poi si dedica ad altro».



Attenti al telegiornale

Gianni Bona, direttore della clinica universitaria pediatrica di Novara:

«Chi guarda molta tv nel tempo libero, pratica meno sport. Inoltre assorbe migliaia di spot pubblicitari all'anno che, soprattutto nelle "fasce protette" pomeridiane, riguardano merendine o giocattoli sedentari come la Playstation. Insomma, un circolo vizioso. Il consiglio? Limitare a un'ora al massimo le sedute televisive giornaliere dei bambini dai 4 ai 12 anni (sotto ai 4 anni si dovrebbero eliminare del tutto). Evitare il ricorso alla tv come babysitter. Sia perché i genitori passano già poco tempo insieme ai propri figli, e seguire insieme un programma divertente e adatto all'età del piccolo è un modo per dimostrare affetto. Sia per spiegare la differenza fra finzione scenica e realtà: negli ambulatori sono capitati bimbi con fratture perché avevano voluto imitare Batman gettandosi da uno scaffale! Senza arrivare a questi estremi, è sconsigliabile esporre bambini che per carattere tendono a essere aggressivi a cartoon o a tg con immagini violente».