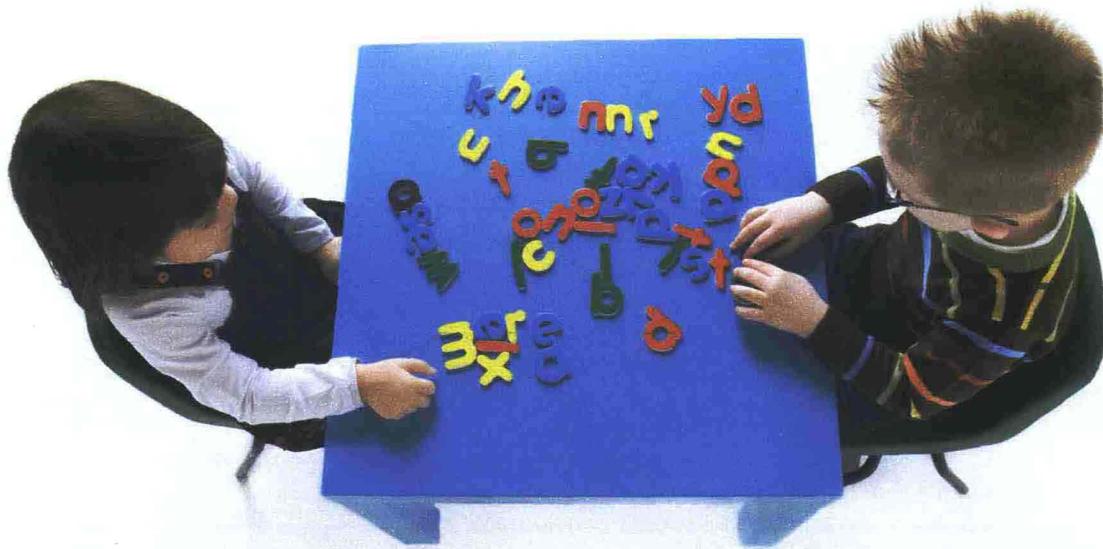


# Istruzioni per l'uso

CHE FATICA ESSERE GENITORI! SE IL BIMBO FA I CAPRICCI E IL BUON SENSO NON BASTA, UN "DIZIONARIO" SPIEGA COME RISOLVERE I PROBLEMI. DALLA A ALLA Z

DI CATERINA DUZZI



«Ho aspettato questo momento per nove mesi e, ora che è qui con me, ho l'impressione di non essere felice». «Non mangia quasi nulla, le verdure, poi, non se ne parla». «Ha già 5 anni ma fa ancora la pipì a letto». «Vuole dormire solo nel lettone». «Tutti i pomeriggi devo litigare per fargli fare i compiti». Situazioni insolite? No, la maggior parte dei genitori le ha vissute, almeno una volta. E la sensazione, di fronte alle logoranti battaglie quotidiane coi propri figli o a emozioni inaspettate (come la depressione post parto), è di non

sapere da dove cominciare. E allora perché non cominciare proprio dall'inizio? Anzi dalla A, come ha fatto Lucia Attolico, psicologa e autrice del manuale *Genitori e figli: le parole chiave* (Franco Angeli, € 16). Un vero e proprio dizionario psico-pratico, di cui vi riassumiamo i concetti più importanti. In ordine alfabetico.

**A** **ALIMENTAZIONE:** tra i bambini che si rifiutano di mangiare e i loro genitori spesso è molto facile che si inneschi un "braccio di ferro". Anche perché il cibo diventa il territorio in cui si giocano richieste insoddisfatte, problemi inespressi, aspettative reciproche. Niente panico (vostro figlio non morirà di fame) e qualche astuzia:

- se il vostro bambino non vuole mangiare il primo, non insistete e dategli il secondo. Non riproponetegli, per diversi giorni, un piatto che non ha voluto mangiare. Cercate sempre di evitare grandi porzioni, soprattutto di un cibo che non gli è particolarmente gradito. →

## FIGLI

- Ricordate che, in questo campo, gli obiettivi si raggiungono gradualmente: se volete che mangi le verdure, proponeteglielo un assaggio. La volta successiva aumenterete la dose e così via. E sempre alternandole, o mescolandole, a cibi che gli piacciono molto.
- Non promettete dolci o caramelle a fine pasto, se mangerà il primo e il secondo. Rafforzerete il suo convincimento che certi cibi sono più buoni di altri.
- Lasciategli sempre un margine di scelta, perché si senta più libero. Se avete cucinato il riso al sugo per tutti, permettetegli di mangiarlo all'olio, o al burro, se crede.
- Evitate di fissarvi. Anche se il salame è troppo grasso o le merendine fanno male, consentitegli di mangiarle, almeno una volta ogni tanto.

**B** **BABY BLUES:** nelle prime settimane dopo il parto è normalissimo sentirsi tristi e incapaci di gestire il bambino. Avete ottime ragioni, fisiche e psicologiche: la stanchezza, i cambiamenti ormonali, e la sensazione che tutta la vostra vita è cambiata. Non sentitevi in colpa se non riuscite a capire se amate o no il bambino, tra qualche settimana vi stupirete dell'intensità del sentimento che proverete per lui. Riposatevi appena potete. Accettate tutti gli aiuti che vi vengono offerti, ma non quelli invadenti (anche se di mamme o suocere). E poi, viziatevi il più possibile: con un piatto che vi piace, un film (anche se non sarà facile vederlo tutto), e tutto quello che desiderate. Ricordatevi, c'è tempo: per tornare in forma, per volere bene al bambino, per avere di nuovo la casa in ordine.

**C** **COMUNICARE:** è importantissimo trovare il modo giusto per dialogare coi nostri figli. Anche senza parole, come succede coi piccolini...  
Quali sono gli errori più comuni, in questo campo?  
● Sgridare invece che spiegare: naturalmente non significa che non si deve mai rimproverare i propri figli ma che, prima di farlo, è sempre meglio cercare di capire che cosa è successo. Soprattutto se hanno commesso uno sbaglio non intenzionale.  
● Monologhi: spiegare è giusto, ma evitate di farlo per ore.



### Da 0 a 10 (anni)

*Si tende a pensare che i bambini piccoli non abbiano bisogno di spiegazioni, perché non le capirebbero, e soprattutto che non sappiano darle. Non è così, come spiega bene "Genitori e figli: le parole chiave": per cominciare a parlare con il proprio figlio dal primo giorno di vita.*

Fraasi brevi e regole chiare, altrimenti rischierete di confondere vostro figlio.

- Non solo parole: i bambini comunicano soprattutto con altri mezzi, in particolare con il gioco. Giocare con loro è un ottimo modo per capirli meglio, per entrare nel loro mondo e per farli entrare nel vostro.

**C** **CAPRICCI:** tutti i bambini li fanno. Ma se abbiamo figli che urlano per ore e si buttano per terra perché non hanno ottenuto quello che volevano, significa che abbiamo sbagliato qualcosa. Perché insistono così tanto? Perché glielo abbiamo insegnato noi con i nostri "no" che sono diventati "sì", ovvero con tutte le volte che gli abbiamo detto che non gli avremmo comprato quel gioco e poi l'abbiamo fatto. Loro insistono perché sanno che così possono ottenere qualcosa.

**E** **ESSERE GENITORI:** un metodo infallibile per crescere i bambini è liberarsi dalla convinzione che esista un metodo infallibile. L'obiettivo deve essere questo: non essere perfetti, ma tentare di dare il meglio. E perdonarsi se, qualche volta, quando si è stanchi o nervosi, sfuggono una parola e un comportamento sbagliato. Pazienza. L'importante è che non sia la norma.

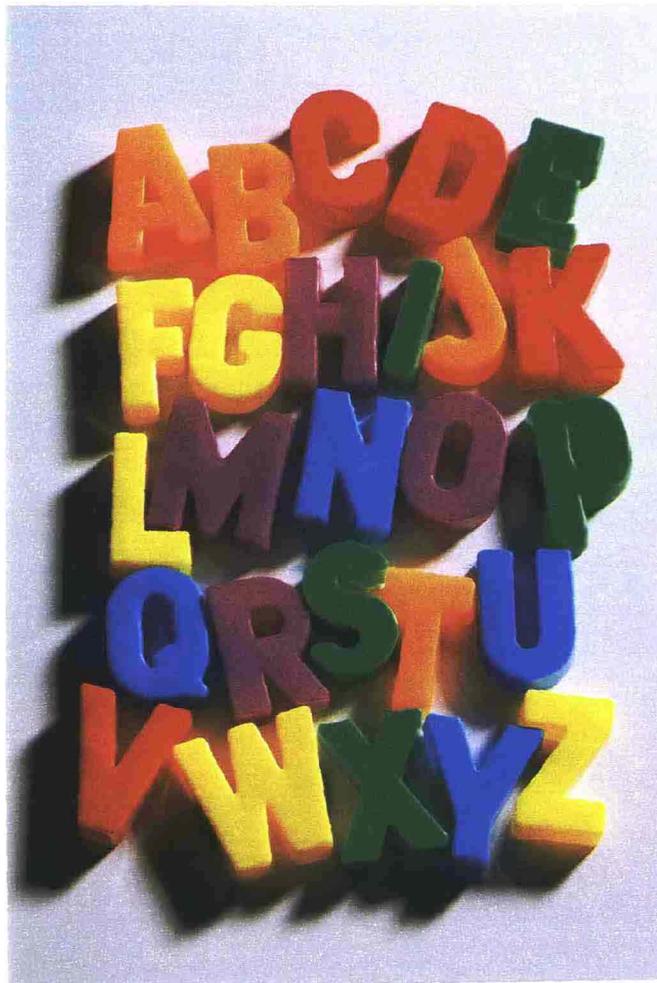
**G** **GELOSIA:** quando nasce un fratellino o una sorellina, la gelosia è fisiologica. Vostro figlio si sente insicuro, messo da parte, arrabbiato con voi. Accettate questi sentimenti e portate pazienza. Passerà. Nel →

**FIGLI**

frattempo, cercate di trovare dei momenti solo per lui, fatelo sentire importante, "grande", ma assecondatelo se regredisce in alcuni comportamenti, se vuole il ciuccio che aveva smesso di usare, o il biberon anche se aveva imparato a bere nella tazza. Se cerca di fare del male oppure fa dispetti al neonato, sgridatelo, ma poi rassicuratelo facendogli capire che lo amate.

**N** **NANNA:** culla o lettone? Tenere un neonato nel lettone presenta degli indubbi vantaggi, soprattutto se lo si allatta al seno. Ma il rischio è che il bambino si abitui e poi diventi sempre più difficile farlo dormire nel suo lettino. Lo stesso se la culla è nella stessa stanza di mamma e papà, si abituerà comunque alla loro presenza. E quanto più la consuetudine di dividere letto o camera si protrae, quanto più difficile sarà modificarla. Meglio che il bambino dorma da subito nel suo lettino e nella sua stanza. Se, invece, è già grande e, nel lettone, ha imparato a venirci da solo, spiegategli che dovrà cominciare a dormire nella sua stanza, ma preparatelo per tempo. Non "da domani", ma "dalla settimana prossima". Un suggerimento "vecchio" ma sempre valido: create dei rituali da fare insieme prima del momento della nanna. Un gioco (purché non sia troppo scalmanato), la lettura di una storia, una ninna nanna. Non sarà facile e nemmeno indolore, ma si abituerà.

**PP** **PIPI&POPÒ:** se a vostro figlio succede spesso di "farsela addosso", soprattutto la notte, disperarsi non serve a niente. La vostra non è una tragedia, ma solo un problema che va risolto. Fatevi delle domande. E' possibile che vostro figlio, in questo periodo, si senta triste per qualche ragione? Arrabbiato? Non considerato? E' geloso perché è nato un fratellino? In questo periodo avete poco tempo da dedicargli? La sporcizia esteriore può segnalare i sentimenti interiori del bambino o magari è solo una forma di protesta. Allora provate a stargli più vicino, a passare più tempo con lui, non sgridatelo, non dategli castighi, e cercate di non angosciarvi, per non comunicargli la vostra angoscia. Se il problema si protrae, consultate un esperto.



**R** **REGOLE:** insegnare ai bambini che il mondo è fatto anche di regole e limiti è fondamentale perché lo aiuta a orientarsi nei rapporti con gli altri. I bambini hanno bisogno di regole. Per aiutarli a rispettarle, dovrete essere coerenti e non dare messaggi contraddittori. Preparatevi ad accettare lo scontro, le proteste e anche le lacrime. Non siete un mostro se gli proibite di mangiare il gelato prima di cena o di andare a letto tardi. Non fate un torto a vostro figlio se gli date dei divieti, ma viceversa. →

CORBIS

**Balocchi?**

**Balocchi**

Balocchi shoes advertisement featuring a close-up of a shoe's sole, the text "Balocchi?" and "Balocchi" with cartoon birds, and two styles of shoes.

**FIGLI**

**S** **SEPARAZIONE (ANSIA DA):** lasciare il proprio bambino al nido, o alla scuola materna, soprattutto le prime volte, non è facile. E' normale che lui si senta smarrito e anche che voi siate tristi. Ma cercate di non mostrarglielo, evitate di piangere e di fare drammi. Non lo state portando al patibolo ma in un luogo dove trascorrerà piacevolmente il tempo con altri bimbi. Ditegli: «Adesso giochi, poi fai la pappa, la nanna, e poi ti vengo a prendere», così si sentirà rassicurato, perché sa che cosa accadrà. Se, all'uscita, fa i capricci, spiegategli che state andando a casa, o ai giardini a giocare con lui. Quello che vuole veramente siete voi. Se è arrabbiato e non vi degna di uno sguardo, non offendetevi, ma ditegli: «So che sei arrabbiato con la mamma ma adesso mamma è qui con te». A furia di sentirselo ripetere ogni giorno, se ne convincerà.

**T** **TEMPO:** come vi sentireste voi se qualcuno vi dicesse: "da domani cambi casa". O lavoro? I bambini vanno preparati per affrontare cambiamenti e situazioni nuove. Una scuola diversa, una tata che se ne va, un trasloco. Le novità li spiazzano e li confondono se non hanno avuto il tempo per abituarci. Avvisate vostro figlio con molto anticipo di quello che succederà, descrivetegli la nuova situazione che vivrà, cercate di immaginarla insieme. E rispondete alle sue domande con calma e chiarezza, senza paura di ripetervi.

**primi passi** **Guida pratica**  
manuale d'istruzioni  
*Ha un approccio scherzosamente simile a quello di un manuale tecnico "Primi passi, manuale d'istruzioni" (Kowalski, € 14,50), che tratta il "modello bambino", dai 12 mesi, come fosse un oggetto bisogno di manutenzione. Il dito da ciucciare diventa un "dispositivo per suzione consolatoria", la bocca un "amplificatore di capricci". Fa morire dal ridere, ma i consigli sono molto seri. E utili.*

**nate naturali**

Naturalmente tu per lui vuoi solo il meglio, naturalmente noi ci abbiamo pensato.



www.balocchishoes.com

BALOCCHI S.p.A Via dei F.lli Rusjan 27 34070 Savogna d'Isonzo (GO) ITALIA  
tel : ++39 0481 522592 fax ++39 0481 522582

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.