

Su questo sito utilizziamo cookie tecnici e, previo tuo consenso, cookie di profilazione, nostri e di terze parti, per proporti pubblicità in linea con le tue preferenze. Se vuoi saperne di più o prestare il consenso solo ad alcuni utilizzi [clicca qui](#). Cliccando in un punto qualsiasi dello schermo, effettuando un'azione di scroll o chiudendo questo banner, invece, presti il consenso all'uso di tutti i cookie

d.repubblica.it

SALUTE SENO • RICETTE  ENG

D LIFESTYLE

HOME | ATTUALITÀ | MODA | BEAUTY | LIFESTYLE | CUCINA | BLOG | ESPERTI | VIDEO | FOTO |

D • LIFESTYLE • **COME SUPERARE LE PAURE DEI BAMBINI? DIVORANDOLE!**

Come superare le paure dei bambini? Divorandole!

Paura del buio, capricci per andare a scuola o per fare il bagno... per ogni problema da risolvere o paura da superare si inventa una fiaba e si crea un dolce a tema. Così il libro "Amore, zucchero e fantasia" - attraverso lo storytelling e un atto catartico che consiste nel "divorare" ciò che si teme - insegna a mamme e bambini a lavorare assieme per crescere sereni
LEGGI UN ESTRATTO: Ho paura del buio! Come superarla con una storia e una ricetta

DI EVA GRIPPA



"Mamma, ho paura del buio", "non voglio andare a scuola", "non voglio fare il bagno". Non vi è bambino



Facebook

 **D - la Repubblica**
388.1581 "Mi piace"

 Mi piace questa Pagina  Iscriviti

Di' che ti piace prima di tutti i tuoi amici





TUTTI I VOLTI DELLE DONNE

GUARDA LE STORIE DI OGGI



Iscriviti alla Newsletter di D per essere sempre un passo avanti **su moda e tendenze**

ISCRIVITI »

Fotogalleria

che non abbia mai pronunciato una di queste frasi... In un libro delizioso la cake designer Giovanna Hernandez aiuta le mamme (perché questo libro è solo per loro, con buona pace dei papà) ad aiutare i loro piccoli a superare questa e altre paure. Come? mangiandole, per esempio. In "Amore, zucchero e fantasia" cibo e storytelling si incontrano per nutrire il mondo interiore dei bambini: per ogni problema da risolvere o paura da superare si inventa una fiaba e si crea un dolce sullo stesso tema, decorato con la pasta di zucchero.

Ma perché questo libro parla solo alle mamme? Perché, come l'autrice spiega esaurientemente nell'introduzione, prima di tutto non è un libro di ricette, né un manuale di pedagogia. È un mezzo per alimentare un legame che già esiste, viscerale e primordiale: quello tra madre e figlio, che passa prima di tutto per il cibo. Perché la mamma 'è cibo' per il bambino. "Vero - conferma Adelia Lucattini, psichiatra e psicoanalista esperta in bambini e adolescenti - 'cibo per la sua mente fin dai primi giorni di vita, il fondamento perché durante la sua crescita si senta amato e capito. Che l'allattamento sia al seno o artificiale, si crea sempre, al momento della poppata, una relazione intensa e speciale. Il bambino nel momento in cui viene nutrito prova un piacere fisico e mentale che restituisce alla mamma in un intenso scambio affettivo e inconscio. È un intreccio di sguardi nel calore dell'abbraccio, dei suoni nel succhiare del bimbo e nel 'cinguettare' della madre. Il cibo è un mediatore di amore reciproco, un mezzo indispensabile, uno strumento necessario attraverso cui dare e ricevere amore. Non a caso il detto 'cresciuto a latte e amore'".

Poi, con il trascorrere del tempo, la madre da primo alimento diventerà tramite del cibo e lo guiderà alla scoperta di una più ampia varietà di cibi e di sapori, e per tutta l'infanzia nel comportamento alimentare si rispecchierà la sfera affettiva del bambino, che non mangia per attirare l'attenzione alla nascita di un fratellino, o che mangia troppo per fame psicologica, come effetto calmante per solitudine, per noia.

Facendo leva sul legame affettivo-emozionale cibo/mamma/bambino, il libro dunque propone la sua "ricetta": addomesticare la paura e "divorarla" sotto forma di dolce. Può funzionare? "Sì, perché l'atto catartico inizia già con il fare i biscotti insieme alla mamma", spiega la dott.ssa Lucattini.

"Mentre impastano parlano dei mostri e delle paure, la mamma racconta di come affrontarli e trasmette al suo bambino il suo essere lì con lui, in quel momento come prima di addormentarsi. Il bambino, nell'impastare e creare, ascolta e replica, in uno scambio di 'amorosi sensi'. È bello gustare insieme i biscotti così come sono venuti, con le loro forme imperfette e irregolari, bizzarre come mostri. E nessun mostro sarà mai più pericoloso se lo si è impastato e 'cotto' insieme alla mamma!"

Ecco un capitolo esemplificativo del libro *Amore, zucchero e fantasia. Cake design con i nostri bambini: favole e dolci per nutrire il loro mondo interiore* (di Giovanna Hernandez con la partecipazione di Sabina Manes, illustrazioni di Elisa De Michele, Le Comete [Franco Angeli](#), 18 euro), **offerto in esclusiva a D.it, per mettersi alla prova: *Ho paura del buio!***

06 GENNAIO 2016

RIPRODUZIONE RISERVATA

CONDIVIDI QUESTO ARTICOLO

Lascia un commento



TUTTI I FIGLI VIP CHE NASCERANNO NEL 2016

Da Anne Hathaway che mostra il pancione in vacanza a Bar Refaeli che condivide il test di gravidanza, passando per Ilary Blasi e Ilaria D'Amico, sono davvero molte le star in dolce attesa in questo inizio di 2016

Oroscopo



Ariete



Toro



Gemelli



Cancro



Leone



Vergine



Bilancia



Scorpione



Sagittario



Capricorno



Acquario



Pesci

Classifica del
giorno

Ascendente

Sesso stellare

Seduzione

Tarocchi

Il libro dei consigli
Biscotti della
fortuna

Affinità di coppia

La ricetta di oggi



DALLA CUCINA DI D