
Indice

Ringraziamenti	pag.	11
Prefazione, di Pediatra Carla	»	13
Introduzione	»	17
1. Siamo diversi...	»	21
1. La relazione con il tuo bambino	»	21
2. Si cresce: processi cerebrali e ambiente	»	25
3. Faccio come papà e mamma: genitori come modelli	»	27
2. “Uffa, no!”	»	31
1. Ascolto attivo	»	31
2. Come funzionano le emozioni?	»	35
3. Gestire i “capricci” del tuo bambino: la rabbia	»	37
4. Strategie per gestire i conflitti	»	41
3. “Io sono grande!”	»	47
1. Neuroni e apprendimento nel bambino	»	48
2. Tappe di sviluppo	»	51
3. Campanelli d’allarme	»	55

4. “Aiuto!”	»	59
1. I momenti che ci fanno paura	»	60
2. Ansia o paura?	»	63
3. <i>Inside out</i> : cosa succede nel cervello del tuo bambino quando è preoccupato o spaventato	»	64
4. Le grandi preoccupazioni del bambino	»	66
5. Tutto ciò che vuoi è dall’altra parte della paura: strategie e applicazioni	»	70
5. “Tutti a tavola!”	»	73
1. Correlati neuroanatomici del cibo	»	74
2. Io mangio con te: dall’allattamento allo svezzamento... insieme si può!	»	77
3. Favorire una relazione sana con il cibo	»	81
4. Vademecum per i genitori a tavola	»	82
6. “Mi manca il nonno!”	»	87
1. Il cervello dopo un lutto	»	89
2. Quando preoccuparsi: il lutto traumatico e bambini	»	91
3. Affrontare insieme la perdita	»	92
7. “Mi scappa...!” , a cura di Andrea Castellano	»	97
1. Controllo sfinterico e neuroscienze	»	99
2. Il viaggio verso lo spannolinamento	»	101
3. Il fallimento nell’acquisizione dell’autonomia	»	102
4. Ciao, ciao pannolino: consigli utili	»	104
8. “Buonanotte”	»	109
1. Sonno e cervello: un legame profondo	»	110
2. Fasi del sonno nel bambino	»	114
3. Io dormo: consigli e strategie per genitori assennati	»	115
9. “Mi dai il telefono?”	»	121
1. I meccanismi neurali connessi all’uso dei device	»	122

2. L'uso dei device nelle varie fasce di età	»	124
3. Conseguenze emotivo-comportamentali	»	126
4. Parental control: consigli di utilizzo	»	127
10. La mia mamma e il mio papà	»	131
1. L'importanza della consapevolezza	»	132
2. La comunicazione e la gestione dei conflitti	»	133
3. Affrontare le difficoltà insieme e gestire le emozioni	»	134
4. La nutrizione, il sonno, i device e la salute	»	134
5. L'autocompassione e la cura di sé	»	135
Bibliografia	»	139