

Prefazione

Dal punto di vista etimologico, il termine “educazione” deriva da un verbo latino che significa “allevare”, nel senso di “crescere”, condurre un individuo al suo pieno sviluppo fisico e intellettuale.

I filosofi antichi avevano idee precise sull’argomento; Aristotele scriveva nei suoi precetti: “Le radici dell’educazione sono amare, ma dolci sono i suoi frutti”... In epoca più vicina a noi, il pensatore tedesco Leibniz sosteneva, non senza ironia, che “l’educazione può fare qualsiasi cosa, persino insegnare agli orsi a ballare”.

E ora, a che punto siamo?

Quando si arrabbiava con me, mia nonna mi apostrofava dandomi del lei: diceva che le serviva a mantenere la calma. Niente a che vedere con esplosioni di collera o crisi di nervi: questa saggia precauzione la aiutava a prendere le necessarie distanze dalla situazione.

Quando ero incinta del mio primo figlio, giovane studentessa di psicologia, avevo l’impressione che la mia gravidanza fosse interminabile: mi venne quindi l’idea di scrivere al mio ancora sconosciuto bambino. Questi scritti, decisamente un po’ ingenui, avevano lo scopo di “allenare” il mio istinto materno... Ero già convinta che un rapporto di forza fosse l’ultimo metodo da adottare con il proprio figlio.

Qualche anno fa, rispondendo alle richieste di genitori in difficoltà, organizzai, nell’ambito della mia professione, alcuni gruppi di discussione in cui le famiglie avessero la possibilità di manifestare il proprio disagio. Questi gruppi anticipavano di poco le reti di sostegno per genitori che da allora in poi hanno conosciuto ampia diffusione. Indipendentemente dal tipo di famiglia, i partecipanti manifestavano una sostanziale incapacità ad assu-

mere comportamenti normativi e punitivi. Si sentivano invadere dai sensi di colpa all'idea di non esaudire i desideri dei loro piccoli, oppure temevano di trasmettere una cattiva immagine di sé e di perdere l'amore dei figli, o ancora si sentivano troppo stanchi alla fine della giornata per opporsi alle loro richieste. Infine, una piccola minoranza riteneva che, da bambini, la vita debba essere solo zucchero e miele, e che compito dei genitori fosse quello di amare teneramente i propri figli elargendo coccole a volontà.

Molti di loro avrebbero voluto stabilire dei limiti, una volta per tutte, ma, non riuscendo a farlo in modo netto e definitivo, finivano col perdersi in discussioni interminabili, persino con dei soldi di cacio di due anni! A questo punto la tensione familiare saliva fino ad arrivare alle prime crisi accompagnate da urla ed esplosioni di collera.

Da alcuni decenni a questa parte, i genitori sono assaliti dai dubbi. Come si è arrivati a questo punto?

In passato l'autorità era un atteggiamento più naturale, a volte troppo rigido e in alcuni casi, purtroppo, anche violento. Negli anni settanta, con il motto "vietato vietare" divulgato da teorie psicologiche fantasiose o troppo permissive, si è iniziato a consigliare metodi educativi contraddittori e, in nome del sacrosanto "dialogo", è stato abolito il rigore o, più semplicemente, il buon senso. Il bambino è stato incoronato "re", al punto che in alcune famiglie tutto ruota intorno a lui. Questa sorta di idolatria è sicuramente incoraggiata dai mass media e dalla società dei consumi, quest'ultima ben felice di approfittare di un mercato in continua espansione. Tuttavia, essa nuoce gravemente al bambino.

Quando arriva un figlio, bisogna essere consapevoli del fatto che, al di là dell'adorabile neonato, c'è un essere umano da formare ed educare. Non è una questione da poco, e non lo è mai stata per nessuno. In questa difficile impresa, il bambino ha bisogno di punti di riferimento, di regole. In assenza di limiti, il primo a essere infelice sarà lui. Il senso di frustrazione, per quanto penoso possa essere, è indispensabile alla sua crescita. Innanzitutto per se stesso, dato che la mancanza di "confini" rende il bambino fragile e

ansioso (e quest'ansia si trasformerà in una pericolosa angoscia durante l'adolescenza); poi in quanto appartenente al mondo che lo circonda, in accordo con le norme sociali che ne regolano il funzionamento.

Il ruolo di genitori comporta dei rischi e non ci si può improvvisare tali da un giorno all'altro. A ogni età, in ogni fase della crescita, nei diversi momenti della giornata, occorre essere in grado di reagire cercando di "mantenere la rotta" affinché il bambino impari a poco a poco a conoscere le conseguenze delle proprie azioni.

Le parole chiave sono sempre autorità e amore... a cui vanno aggiunti un pizzico di umorismo e la capacità di sdrammatizzare quelle situazioni della vita che in fondo sono banali e che tutte le famiglie si trovano a dover affrontare.

Ahimè, educare significa ripetere... senza lasciarsi assalire dai dubbi. I genitori devono convincersi di essere nel loro pieno diritto, senza doversi giustificare né rendere conto ai propri figli. Mai lasciarsi scoraggiare, mai dimenticare la forza dell'esempio.

Restituendo dignità al buon senso, al rigore, al dialogo, i genitori imbroccheranno la strada di un'educazione che aiuta davvero i loro figli a crescere.

In quest'ottica, il libro di Florence Le Bras fornisce numerose risposte alle domande che molti genitori si pongono, incoraggiandoli nelle loro scelte e aiutandoli a superare le loro incertezze.

Anne Charlet-Debray
Psicologa e psicoterapeuta

Introduzione

Batte i piedi, grida “no”, cerca di colpirvi e vi lancia addosso tutto ciò che trova a portata di mano. Cercate di farlo ragionare, ma invano. Minacciate di punirlo, e per tutta risposta lui urla.

Ecco l'ordinario ritratto di una crisi di collera infantile. Se vi trovate per la strada, l'atteggiamento dei passanti completa il quadro: alcuni vi rivolgono sorrisi di comprensione, altri fanno la predica al bambino, i peggiori ostentano un'aria indispettita squadrandovi da capo a piedi.

A volte la scena è meno traumatica: il bambino oppone una resistenza passiva e silenziosa. Un rifiuto categorico di mangiare, lavarsi, vestirsi, uscire...

Altro scenario: non appena il bambino è in grado di articolare discorsi, mette in atto accese proteste che si trascinano per ore, se non addirittura giorni interi.

Tutte situazioni in cui i vostri nervi possono essere messi a dura prova: sentite montare l'aspirazione, i battiti accelerano, avvertite improvvise vampate di calore, siete scossi da tremiti. La giornata è stata faticosa, avete ancora mille cose da fare (oppure siete solo all'inizio di una giornata che si preannuncia difficile dopo una pessima nottata) e non ne potete più. Siete sull'orlo di una crisi di nervi.

A questo punto, si verifica l'escalation: perdete il controllo, urlate, forse alzate le mani... e quando la tensione cala, vi sentite in colpa.

La maggioranza di voi genitori si riconosce in questo scenario. La crisi di nervi è l'esito peggiore di un conflitto con il proprio figlio, tanto a livello educativo quanto emotivo: non si risolve il problema, si ha la sensazione di aver fallito, e il bambino si sente disorientato da una reazione sproporzionata rispetto al comportamento che l'ha scatenata.

Genitore indegno? No, semplicemente genitore, essere umano nella sua totalità, con le sue emozioni e i suoi limiti. Non è una novità: allevare un figlio è fonte di gioia, ma riserva anche una buona dose di preoccupazioni, di fatica e di esasperazione. Conciliare il lavoro, gli spostamenti quotidiani, la vita familiare, i dubbi sull'educazione dei figli, le incertezze sul futuro professionale, i problemi finanziari, coniugali, familiari... gran bella sfida!

Un bimbo che nasce non è accompagnato dalle istruzioni per l'uso per i... suoi futuri 18 anni (e anche di più), al contrario degli elettrodomestici! È un essere in divenire che, fin dalle prime ore di vita, tende ad affermare la propria personalità rispetto alla vostra.

Da decenni siamo subissati di consigli e “consulenze” di esperti, ci viene spiegato tutto e il contrario di tutto in materia di educazione. L'autoritarismo ha fatto danni, il permissivismo postsessantottino ha fatto acqua da tutte le parti. È necessario stabilire dei limiti. Ebbene sì. Quando? Dove? Come?

Appianare un conflitto, per quanto banale possa essere, richiede pazienza, calma e anche una buona dose di umorismo, cioè proprio quello che ci viene a mancare quando ci sentiamo presi nel vortice degli impegni quotidiani. Il neonato che urla di notte, quello più grandicello che si rotola per terra perché ci rifiutiamo di comprargli il giocattolino, che dimentica sistematicamente la borsa da piscina uscendo di casa, che si rifiuta di indossare l'abbigliamento scelto per lui... tutte situazioni “normali” che rischiano però di farci crollare.

Questo libro è il risultato della mia esperienza di madre e di nonna, giornalista e autrice di guide pratiche, oltre che delle mie numerose letture e delle molte testimonianze raccolte sull'argomento. Di consigli teorici ne ho ricevuti a migliaia. Più rare invece le reali soluzioni “sul campo”, quando si rischia di assomigliare a una pentola a pressione sul punto di esplodere. Sono le stesse che vi esporrò in questo libro, con la preziosa collaborazione di Anne Charlet-Debray, psicologa, psicoterapeuta.

peuta e madre di famiglia. Ho avuto modo di sperimentarne personalmente l'efficacia.

Potrete comprendere il comportamento di vostro figlio e intervenire per risolvere il conflitto in modo relativamente sereno. I vostri adorati piccoli tiranni non riusciranno più a esaurire tutte le vostre energie. Non è una bella notizia?

I PRINCIPI DI BASE DELL'EDUCAZIONE

Il bambino non è un adulto in miniatura.....	12
Capire il pianto dei neonati	18
Educare senza autoritarismo né lassismo.....	28
Risolvere i conflitti.....	36
Stavolta crollo sul serio: che fare?	44

Il bambino non è un adulto in miniatura

Dalla nascita sino alla fine dell'adolescenza, il bambino è un essere in divenire, che si evolve, si adatta, si afferma. Non è sempre facile per lui e, di conseguenza, non lo è neppure per i suoi genitori.

La conquista dell'autonomia inizia molto presto. Se, durante le prime settimane di vita, il neonato non si differenzia dalla madre e non capisce che le mani e i piedi con i quali gioca fanno parte del suo corpo, con l'andare del tempo si accorgerà di essere una persona, si lancerà in quella grande avventura che è la scoperta del mondo che lo circonda, imparerà a camminare, a parlare ecc.

Parallelamente a questo sviluppo fisico e sensoriale, la sua personalità andrà formandosi grazie a continui scambi con le persone che gli stanno intorno, e in particolare grazie al contesto emotivo. Per tutta l'infanzia sarà la carica affettiva a dare un impulso fondamentale al suo sviluppo. Se la sua vita emotiva è ben accolta e sostenuta dalla famiglia, il piccolo si troverà a crescere in un ambiente rassicurante.

Lo sviluppo del bambino attraversa specifiche fasi che è importante saper individuare per riuscire a comprenderlo meglio.





Un po' ride, un po' piange

Un bambino può passare dal riso alle lacrime, e viceversa, con la stessa spontaneità, nel giro di pochi secondi. Questo si verifica perché il piccolo vive nel momento presente e non è ancora in grado di gestire le proprie emozioni.

Manifesta così in modo evidente il proprio vissuto emotivo: la gioia ma anche la frustrazione, con tutto il suo corollario di manifestazioni. Farà le capriole se gli promettete un gelato alla fine del pasto, ma urlerà di rabbia se gli rifiuterete la stessa cosa prima di cena. Le sue crisi di collera vi esasperano perché vi sembrano del tutto sproporzionate rispetto a ciò che le ha provocate.

FACCIAMO UN ESEMPIO

Siete arrabbiati perché hanno tamponato la vostra auto. Esprimete a parole il vostro disappunto: "Che imbecille, non si è accorto che rallentavo col giallo", per la versione soft.

Il bambino di 3 anni che si vede rifiutare un giocattolo non può dire: "Mio padre è un perfetto idiota" (come dirà senza tanti complimenti quando sarà adolescente), allora si esprime urlando. Verso i 4-5 anni dirà: "Sei brutto/a", ma ciò non gli impedirà di gridare e picchiare i piedi.

Riconoscere la rabbia del bambino, anche se a un adulto sembra fuori luogo o ingiustificata, ha una certa utilità. Il bimbo urla perché non riesce a controllare la tensione. Proponetegli di prendere a pugni un cuscino, oppure un punching-ball. Riconoscere la collera non significa permettere all'emozione di prendere il sopravvento. Vuol dire piuttosto: "Non ti do il gelato che mi chiedi, capisco che tu non sia contento ma ho buoni motivi per rifiuartelo, ceniamo tra dieci minuti".

Il fatto stesso di tenere in considerazione gli stati d'animo di vostro figlio, di ascoltarlo, contribuirà di per sé a rassicurarlo e a tranquillizzarlo.

Siamo salvi, parla!

Grazie all'acquisizione del linguaggio, a partire dai 2 anni il bambino riesce a controllare e a esprimere le proprie emozioni.

Dai deliziosi gorgheggi del neonato alle onomatopée dell'adolescente, il linguaggio si forma attraverso fasi successive.

Intorno ai 18 mesi, le parole pronunciate dal bambino sono finalizzate al soddisfacimento dei suoi bisogni, come "ancora" o "acqua". Verso i 2 anni il vocabolario si amplia rapidamente, e il piccolo vi chiederà di dare un nome agli oggetti, alle azioni, o di leggergli libri illustrati su argomenti quotidiani. Farà a gara nel ripetere tutto ciò che direte (parolacce comprese!). Le frasi non saranno ancora elaborate ma, con un minimo di pratica, riuscirete a capirlo perfettamente. Dirà "brum brum papà" per indicare l'auto del padre e, sei mesi più tardi, farà notare che "la macchina di papà va forte".

Il bambino farà anche molte domande ed è importante che le persone intorno a lui gli diano risposte che lo aiutino a capire il mondo che lo circonda. Questo tipo di dialogo chiama in causa i primi frutti dell'educazione: si esprime verbalmente ciò che si può fare e ciò che non si deve fare.

Dice "no" a tutto!

State tranquilli: è esasperante ma del tutto normale. A partire dai 18-24 mesi, il bambino comincia ad affermarsi in quanto individuo a sé. Esiste e lo fa sapere agli altri. Facendo opposizione. Esprime il proprio rifiuto voltando la testa dall'altra parte, poi, non appena è in grado di parlare: "No, non dico ciao", "No, non voglio mangiare"... Dirà ciao e mangerà nel momento in cui avrà deciso di farlo, il che può significare dopo dieci minuti come dopo due giorni.

Dicendo "no" il bambino osserva la reazione dei genitori e cerca di capire fin dove può arrivare. Per saperlo, il modo migliore è quello di provare. Cosa che puntualmente fa! E, detto fra noi, quante volte al giorno gli dite "no"? Ora è il suo turno!



FACCIAMO UN ESEMPIO

Avete dato a vostro figlio pennarelli e fogli da disegno. Ma lui preferisce disegnare sul pavimento o sulle pareti di casa. È un classico! Basta impartirgli qualche istruzione perché lui decida di fare di testa propria. Disobbedire significa: “Sono grande, non la penso come te, faccio quello che voglio”.

Questa manifestazione di autonomia è il segnale positivo di un corretto sviluppo. Rassicurante, no? Però reagite, se non volete ritinteggiare il vostro appartamento entro pochi mesi. Vostro figlio è creativo, d'accordo, ma non è permesso scrivere sui muri. Punto.

Questa opposizione viene esercitata nei confronti dei genitori, che rappresentano l'autorità. I bambini possono essere dei veri angioletti all'asilo, a scuola o con i nonni e insopportabili a casa. E quando i nonni esclamano: “Con noi è bravissimo!”, i genitori sono contrariati e pensano che venga messa in discussione la loro capacità di educare il figlio. Cari genitori, state tranquilli, più vostro figlio acquisterà fiducia in se stesso, meno frequenti saranno i comportamenti oppositivi. Abbiate pazienza... Questa fase un po' critica si concluderà intorno al terzo compleanno del bambino. Avrà acquistato in autonomia, sarà cresciuto. C'è di che tirare il fiato fino alla prossima crisi, quando inizierà l'adolescenza. Non per demoralizzarvi, è solo un'anticipazione!

Io da solo!

È la versione infantile di: “Mia madre mi sta sempre addosso, quanto rompe!” degli adolescenti.

L'individualità del bambino si sviluppa nel corso degli anni: vuole mangiare da solo, si rifiuta di dare la mano per la strada, reclama la paghetta... Questa graduale acquisizione di autonomia è normale e auspicabile. I genitori devono incoraggiarla, anche se per loro è difficile vedere allontanarsi il loro “cucciolo”, ponendogli dei limiti quando necessario, per garantire la sua sicurezza.

L'indipendenza inizia quando il bambino comincia a perlustrare la casa alla ricerca di oggetti da toccare: è bene mettere in sicurezza l'ambiente, eliminando soprammobili e oggetti preziosi o pericolosi con i quali potrebbe farsi male. Quando sarà un po' più grande, bisognerà metterlo in guardia contro i rischi a cui potrebbe andare incontro nella vita di tutti i giorni.

Anche il bambino più indipendente ha bisogno dell'affetto e dell'attenzione delle persone che si prendono cura di lui: deve potersi fidare di loro e ritrovare, quando ne sentirà la necessità, quei punti di riferimento capaci di farlo sentire al sicuro.

Aiuto, vuole sposare papà!

Edipo: vi dice qualcosa? Il maschio ama appassionatamente sua madre, la bambina adora suo padre, e il genitore dello stesso sesso è considerato un rivale. Durante questa fase, chiamata “complesso di Edipo”, può succedere che il bambino voglia dormire con uno dei genitori escludendo l'altro dal letto coniugale. Si rifiuterà di obbedire a uno dei due e metterà in campo tutte le armi della seduzione con l'altro: “La mamma è la mia regina”, “Il mio papà è il più forte del mondo”.

Questa fase, che si manifesta fra i 3 e i 6 anni, può a volte passare inosservata, oppure presentarsi con un'intensità tale da costringere i genitori ad agire con la massima fermezza nei confronti del figlio, fino a non lasciargli speranze: “No, non si può sposare mamma o papà, non si può dormire nel letto con mamma o papà mandando a dormire l'altro sul divano del salotto”. Non preoccupatevi. È probabile che, dopo aver messo ben in chiaro le cose, vostro figlio si senta frustrato, ma vedrete che non tarderà a rivolgersi verso altri interessi.

Il sonno

Non è un segreto per nessuno: un buon sonno è indispensabile per garantire ai bambini una crescita corretta in termini di peso e altezza, oltre che un adeguato sviluppo psicomotorio. Ma quasi tutti i genitori di bambini piccoli si lamentano di dover trascorrere notti disturbate dai risvegli e dai pianti dei loro figli. Alcuni affermano persino di soffrire di insonnia dalla loro nascita.

Le nottate intermittenti fanno parte della vita dei neogenitori, dato che i disturbi del sonno sono frequenti nei neonati; certo non è consolante saperlo, ma almeno vi renderete conto che la vostra situazione non deve suscitare allarme, anche se vi sentite sfiniti. Se lo sciroppo calmante è assolutamente da proscrivere senza il parere del medico, esistono rimedi più naturali per trascorrere notti tranquille.

Il sonno è l'occupazione principale del neonato. Ma anche dopo è indispensabile per il suo benessere, perché gli permette di recuperare le energie sottratte dalla stanchezza fisica e nervosa delle sue fasi di veglia, favorendo inoltre il suo sviluppo mentale e la sua crescita. Infatti è proprio durante il sonno che viene prodotto l'ormone della crescita.

La durata del sonno necessaria al bambino varia non solo in rapporto all'età (vedi riquadro a p. 75), ma anche alla personalità individuale: come per gli adulti, esistono differenze tra un bambino e l'altro. Ci sono i dormiglioni (beati genitori!) e gli insonni.





Scambia il giorno con la notte

Il mio bimbo di 2 mesi dorme molto durante il giorno, ma si sveglia diverse volte di notte. Piange, svegliando tutta la famiglia, e si riaddormenta con difficoltà dopo aver mangiato dal biberon. Non ce la facciamo più.

Che cosa sta succedendo?

Si dice di solito che un neonato scambia la notte per il giorno. In realtà è falso, dato che il piccolo non ha alcun punto di riferimento temporale. Nel grembo materno tutti i suoi bisogni, di sonno e di nutrimento, erano immediatamente soddisfatti. Una volta proiettato nel mondo esterno, il neonato conserverà un ritmo “anarchico” per circa tre mesi.

Un neonato non dorme per molte ore di fila: il suo sonno si scompone in cicli, inizialmente di circa 50 minuti e poi, più avanti, di 70, e nella fase di passaggio tra un ciclo e l'altro può verificarsi il risveglio. Non è detto che il bambino abbia fame. Può piangere per un po' e riaddormentarsi da solo, ma spesso si sente angosciato e ha bisogno di essere rassicurato dai genitori. Ci vuole tempo perché il bambino riesca ad adattarsi ai ritmi di vita delle persone che lo circondano. Non fa i capricci, non cerca di irritarvi, esprime semplicemente i suoi bisogni primari.

Perché vi innervosisce tanto?

La mancanza di sonno è spossante per i genitori, soprattutto se lavorano fuori casa e non possono riposarsi durante il giorno. A volte anche fratelli e sorelle vengono svegliati dai pianti del neonato, e tutti quanti passano davvero una bella nottata!

Ma anche in piena notte, quando il vostro piccolo vi sorride guardandovi con amore, e nonostante la stanchezza, vi sentirete inondare di tenerezza...

Come gestire la situazione?

✓ Con pazienza. È perfettamente normale che le prime settimane siano un po' caotiche. Alcuni neonati si adattano rapidamente al ritmo diurno/notturno, altri impiegano più tempo.

“SSSS, DORME!”

Ecco alcune indicazioni sulla durata quotidiana del sonno necessario a un bambino in funzione della sua età.

- Alla nascita: 18-20 ore.
- Da 1 a 3 mesi: 18-19 ore.
- A 4-5 mesi: 16-17 ore.
- Da 6 a 8 mesi: 15-16 ore.
- Da 9 mesi a 1 anno: 14-15 ore.

I sonnellini sono altrettanto importanti del sonno notturno e la loro durata varia sempre in rapporto all'età del bambino. Anche dopo l'anno di età, alcuni bambini hanno bisogno di dormire durante la mattinata. Il sonnellino è indispensabile fino ai 4 anni.

- Dalla nascita fino ai 6 mesi: un sonnellino al mattino e due durante il pomeriggio, la cui durata varia a seconda dell'età.
- A 7-8 mesi: sonnellino al mattino e di pomeriggio.
- Da 9 mesi a 1 anno: sonnellino al mattino e/o nel primo pomeriggio.
- Da 1 a 4 anni: sonnellino pomeridiano.

Questo vale in linea di principio. Spesso, però, non è così semplice. Il bambino si rifiuta di andare a dormire, fatica ad addormentarsi, si risveglia di notte, ha degli incubi, vuole dormire con i genitori... Tutte possibili cause di nervosismo e conflitti familiari. E se i problemi legati all'alimentazione preoccupano i genitori, quelli legati al sonno possono condurli all'esaurimento, minando la loro integrità fisica.

✓ In passato la frequenza delle poppate seguiva uno schema rigidamente stabilito. I neonati non venivano allattati a richiesta, ma in base a un orario dettato dai pediatri dei reparti maternità (e raccomandato anche nei libri destinati ai neogenitori!). Questi ritmi erano imposti al bambino fin dal primo giorno di vita! Veniva concessa una sola poppata notturna (ma non in tutti i reparti). Oggi nessun genitore rispetta

I comportamenti che irritano

I nostri cari figli assumono a volte atteggiamenti che hanno il dono di irritarci. Volontariamente? No, non sempre. In alcuni casi, è il segnale che stanno crescendo. Come sempre bisogna armarsi di pazienza.

Tra i comportamenti infantili di cui si lamentano i genitori ci sono la dipendenza dal succhietto e dal peluche, le collere e i piagnistei, la passività, i desideri capricciosi che portano a uno spreco di denaro, ma soprattutto ogni genere di "misfatti". Va ricordato che questi ultimi sono esperienze che permettono al bambino di crescere. A volte a scapito del vostro equilibrio familiare, bisogna ammetterlo. È comunque possibile limitare i danni, evitare i rischi e gestire le situazioni. Per quanto riguarda la punizione, spesso è necessaria, ma deve sempre essere proporzionata all'età del bambino e alla gravità dell'azione commessa. È d'obbligo quando il bambino trasgredisce deliberatamente un divieto che gli era stato ripetutamente rivolto: un comportamento che i genitori vivono come una vera e propria provocazione.

Altro grande motivo di esasperazione per i genitori: il disordine che regna spesso nella cameretta dei figli. Li esortiamo fino alla nausea a tenere a posto le proprie cose, eppure, è come se il concetto di ordine non riuscisse a far breccia nella loro

testa, a 3 anni come nell'adolescenza. Peggio ancora, se ne infischiano completamente. Ultimo grande motivo di legittimo nervosismo per i genitori: le bugie e i racconti menzogneri. Tutti i bambini dicono bugie, chi più chi meno. Ma la buona notizia è che le bugie sono il segnale di un corretto sviluppo psichico dei nostri figli. A condizione che ciò non si trasformi in una modalità automatica di funzionamento: perché, in tal caso, come potremmo fidarci di loro?





PELUCHE, CIUCCIO E DIPENDENZA

I bambini piccoli si affezionano a quello che percepiscono come rassicurante: un peluche, il ciuccio o il pollice. Superata la prima infanzia, i genitori si irritano quando vedono il proprio figlio assumere atteggiamenti da neonato e si chiedono come possano aiutarlo a rinunciare a quell'oggetto soffice e morbido di cui sembra non poter fare a meno.

Il suo orsacchiotto è in uno stato pietoso!

Mia figlia di 4 anni porta in giro ovunque il suo orsacchiotto, ormai ridotto a uno straccio, e quando lo dimentica da qualche parte è una tragedia.

Che cosa sta succedendo?

Un peluche è quello che si chiama un "oggetto transizionale": permette al bambino di affrontare la separazione dalla madre e di avviarsi alla conquista dell'autonomia. Alcuni bambini rinunciano al loro oggetto del cuore solo una volta grandicelli, altri non ne hanno mai avuto uno. L'orsacchiotto di vostra figlia le ricorda la presenza materna e, quando le manca, si sente smarrita, vulnerabile.

Perché vi innervosisce tanto?

Quando il peluche non si trova più è il panico, bisogna cercare ovunque, perdere del tempo prezioso. E se finisce tra gli oggetti smarriti è una catastrofe! Anche lavararlo può essere un dramma, perché non avrà più lo stesso odore...

Come gestire la situazione?

- ✓ La soluzione più semplice consiste, se possibile, nel procurarsi lo stesso peluche in più esemplari, uno da tenere nel lettino, un altro nello zainetto della scuola materna, e un terzo più itinerante.
- ✓ Alla sua età, vostra figlia dovrebbe lasciare gradualmente il suo orsacchiotto a casa, ma evitate in ogni caso i bruschi rimproveri. Perché

accetti a poco a poco di separarsene, incoraggiatela a lasciarlo nel lettino: eviterà così di portarselo sempre in giro e lo ritroverà alla sera andando a dormire.

- ✓ Se l'oggetto transizionale di vostra figlia è un orsacchiotto o un coniglietto di peluche, potete dirle che il suo beniamino ha bisogno di riposare... Ma sappiate che il "trucco" funzionerà molto meno se si tratta di una copertina o di un cuscino!

CURIOSITÀ INSAZIABILE E RICERCA DI AUTONOMIA

Non appena è in grado di camminare, il bambino si lancia alla scoperta del suo mondo: la casa è uno straordinario terreno di gioco. Peccato che sia piena di pericoli. Il bambino esplora l'ambiente circostante ma è troppo piccolo per capire quali sono i possibili rischi. La curiosità irrefrenabile dei piccoli è un segnale di crescita, però rischia di condurre i genitori all'esaurimento! Bisogna vietare al bambino di compiere determinate azioni. Ma, prima di tutto, occorre esercitare su di lui un costante controllo, in particolare, per i più intrepidi, fino all'età di 5 anni. Crescendo, vostro figlio vorrà anche essere sempre più autonomo, ma ciò lo renderà maldestro: rovescia il bicchiere, fa cadere i biscotti, macchia la tovaglia...

Le avventure dell'esploratore

Mio figlio ha 18 mesi, si arrampica ovunque, afferra qualsiasi cosa, non posso lasciarlo da solo un attimo: non ce la faccio più. Ho paura che si faccia male.

Che cosa sta succedendo?

La sua immaginazione non ha limiti. Vostro figlio sta esplorando l'ambiente e si lancia in una serie di esperienze entusiasmanti che vi fanno

Indice

Prefazione	5
Introduzione	8
I PRINCIPI DI BASE DELL'EDUCAZIONE	
Il bambino non è un adulto in miniatura	12
Capire il pianto dei neonati	18
Educare senza autoritarismo né lassismo	28
Risolvere i conflitti	36
Stavolta crollo sul serio: che fare?	44
LE SITUAZIONI DI CRISI	
L'alimentazione	50
È il neonato a dettar legge	52
Lo svezzamento	54
La diversificazione alimentare	56
Il pasto-incubo	58
Il sonno	72
L'educazione alla pulizia	88
I pannolino-dipendenti	90
Andava tutto bene, e poi...	94
L'igiene personale	100

L'abbigliamento	106
La scuola	114
La scuola gli piace, ma...	116
Odia la scuola!	119
Dallo scambio all'estorsione	123
Al supermercato	126
L'incubo della "busta-sorpresa"	128
Aiuto, mio figlio ruba!	130
Tv, pc, tablet, videogiochi	134
Piccolo schermo, grande dipendenza	136
Tablet e videogiochi	139
La paghetta	142
Il suo primo mini-budget	144
Confronti e rivendicazioni	145
Il senso degli affari	146
La buona educazione	148
Che cosa si dice?	150
Qui ci si lascia andare!	151
Gesti maleducati	154
Il politicamente scorretto	156
Le parolacce	158
Dagli insulti alla violenza verbale	161
Il pudore	162
Come Adamo ed Eva...	164
Comportamenti imbarazzanti	166
L'aggressività	170
Botte e litigi	172
La rivalità tra fratelli	176
Che cosa è venuto a fare quello lì?	178
È mio!	181

Lui (o lei) ha più di me!	183
Sono io che...	185
È lui che...	188
Le parole che feriscono	192
È meglio da un'altra parte	194
La noia e il bisogno di compagnia	196
Non ne può più!	198
I comportamenti che irritano	200
Peluche, ciuccio e dipendenza	202
Curiosità insaziabile e ricerca di autonomia	203
Collere e piagnistei	206
La forza d'inerzia	208
Desideri effimeri	209
Dal disordine al caos	210
Le "provocazioni"	214
Bugie e distorsione della realtà	215