



CHE COSA PENSA IL MIO BAMBINO?

MANUALE DI PSICOLOGIA PRATICA
PER GENITORI MODERNI

TANITH CAREY

CON LA CONSULENZA DI ANGHARAD RUDKIN
PSICOLOGA CLINICA

red!

Introduzione

Che cosa pensa il mio bambino? introduce un nuovo modo di osservare il mondo con gli occhi dei nostri figli, senza tuttavia trascurare il punto di vista di noi genitori. È pensato per aiutarvi a interpretare il comportamento del vostro bambino velocemente e accuratamente.

Il viaggio della genitorialità è sempre costellato da punti di rottura. Questo libro è progettato per sintetizzare il meglio di psicologia, neuroscienze e consigli pratici in capitoli facili da consultare in modo che possiate immediatamente accedere alle informazioni di cui avete bisogno sul momento. Tuttavia, a prescindere dalle soluzioni che potrete attuare in quattro e quattr'otto, siamo perfettamente consapevoli del fatto che alcune circostanze richiedono soluzioni che si dipanano su periodi di tempo più lunghi. Per questo motivo, ogni scenario è accompagnato da consigli su come gestire la situazione sul lungo periodo.

Le fasi dello sviluppo

Questo libro si occupa dei bambini dai 2 ai 7 anni: è un periodo formativo in cui i bambini iniziano a esplorare il mondo, imparano a parlare, stringono le prime amicizie e affermano la propria indipendenza. Affinché possiate interpretare al meglio i pensieri più profondi dei vostri figli, abbiamo deciso di raggruppare i vari capitoli per fasce d'età:

● **Dai 2 ai 3 anni**

● **Dai 4 ai 5 anni**

● **Dai 6 ai 7 anni**

In questo modo riuscirete meglio a entrare in sintonia con le varie fasi dello sviluppo. Così come un neonato impara a stare seduto, poi a restare in piedi e infine a camminare, anche lo sviluppo del suo cervello attraversa fasi analoghe (che non possiamo osservare) che si susseguono nello stesso

ordine. Detto questo, ogni bambino è unico: quindi, anche se tali fasi si presentano indicativamente una dopo l'altra, ogni bambino le affronta al proprio ritmo individuale.

Un approccio moderno

Tra i 2 e i 7 anni, il cervello e i pensieri di maschietti e femminucce si sviluppano perlopiù allo stesso modo. Pertanto, anche se nel libro parleremo alternativamente di "lui" o di "lei", la situazione sarà sempre intercambiabile. E, dato che i ruoli di genere si sono fatti sempre più fluidi negli ultimi anni e il prendersi cura dei bambini non è più prerogativa esclusiva della madre, le informazioni presentate valgono per i genitori di entrambi i sessi. Inoltre, anche se si rivolge principalmente a mamme e papà, questo libro può rappresentare un prezioso strumento per chiunque desideri comprendere meglio i bambini, come per esempio un nonno, un insegnante o un educatore.

Un aiuto dalla psicologia

I contenuti sono suddivisi in oltre cento scenari di vita quotidiana che vi permetteranno di scoprire velocemente quali sono i pensieri che si celano dietro ciò che vostro figlio dice o fa, con un occhio di riguardo per quelle che potrebbero essere le reazioni tipiche di un genitore che si ritrova in tali circostanze. Non sono solo i bambini a bombardare ogni giorno i propri genitori con una batteria interminabile di quesiti. Anche i genitori si



I GENITORI COSTITUISCONO L'INTERO UNIVERSO DI UN BIMBO PICCOLO. IL MODO IN CUI I GENITORI TRATTANO I PROPRI FIGLI HA UN IMPATTO DIRETTO SUL MODO IN CUI QUESTI ULTIMI PERCEPISCONO SE STESSI.

pongono una miriade di domande: dovrei cedere ai capricci? I dispositivi elettronici sono tutti deleteri? Perché non fa mai quello che gli si dice? In questo libro troverete le risposte a tutti questi dubbi e a molti altri. L'organizzazione dei vari scenari vi permetterà di reperire rapidamente le informazioni di cui avete bisogno allo scopo di risolvere ogni situazione in cui vi troviate. Mettendo in pratica la soluzione migliore e reagendo nella maniera più appropriata, la vostra comprensione del modo in cui il bambino si sviluppa, di cosa comporta la fase della crescita in cui si trova e di come sarebbe opportuno comportarsi in situazioni analoghe si accrescerà, trasformandovi in genitori molto più sicuri. A volte le cause scatenanti di alcuni comportamenti, come i capricci o le liti tra fratelli, possono risultare differenti e vanno pertanto affrontate in modi diversi. Quando l'opzione è più di una, i diagrammi che abbiamo elaborato vi aiuteranno a identificare la situazione specifica allo scopo di scegliere la soluzione migliore.

Nel corso del libro incontrerete alcune pagine doppie speciali, le "Guide di sopravvivenza", in cui vi forniremo i consigli migliori su come gestire i problemi più tipici dei genitori, suddivisi per ambiti principali - per esempio la questione del cibo, le difficoltà legate al sonno e i viaggi in auto - e fasce d'età.

Un rapporto migliore

Aiutandovi a interpretare il comportamento del vostro bambino, ci auguriamo che diventerete più abili nel superare alcuni dei momenti più disorientanti della genitorialità e che, così facendo, arriverete a sviluppare un senso di connessione più profondo e appagante con i vostri figli - ora e per tutti gli anni a venire.



Quali sono i vostri valori?

Quella di crescere i figli sarà l'esperienza più impegnativa e ripagante che vivrete. Potrete rendere tutto un po' più facile se sarete consapevoli di quelli che sono i vostri pensieri, i vostri meccanismi interiori e le vostre convinzioni. Scoprite quali sono i valori più importanti che vorreste indirizzassero il vostro viaggio genitoriale.

La genitorialità è anche un viaggio di scoperta. Partiamo tutti con le migliori intenzioni, determinati a creare un ambiente familiare idilliaco. Lungo la strada vi serviranno pazienza, comprensione, gentilezza e qualsiasi altra qualità positiva alla quale possiate appellarvi. La facilità con cui ci riuscirete dipende dalle vostre sfide personali, dagli alti e bassi della vita e dalla quantità di stress accumulato. Per restare saldi nei vostri principi e non affondare nelle sabbie mobili della quotidianità, è utile identificare e rinforzare quelli che sono i vostri valori fondamentali.

La vostra missione genitoriale

I valori sono ciò per cui vi battete, le caratteristiche per le quali vorreste essere ricordati. Cristallizzare tali valori nella mente - e rifletterci sopra di tanto in tanto - vi aiuterà a diventare il tipo di genitore che desiderate essere. Tali valori riassumono il vostro lavoro di genitori e definiscono la vostra missione genitoriale. Dato che eventuali discrepanze potrebbero confondere parecchio i bambini, vi consigliamo di riflettere sui vostri valori assieme al vostro compagno. Il lavoro di squadra aiuterà inoltre i vostri figli a comprendere meglio ciò che vi aspettate da loro e li renderà contemporaneamente più sicuri di sé.

COS'È PIÙ IMPORTANTE PER VOI?

Nella pagina seguente troverete un elenco di qualità positive al quale siete liberi di aggiungere altre voci. Usatelo come spunto per rispondere alle domande qui sotto. Confrontate le vostre risposte con quelle del partner. Quando avrete compreso reciprocamente le vostre motivazioni sarà molto più facile capire da dove derivano eventuali differenze nell'approccio e stabilire un compromesso.

Q Per ognuna delle seguenti domande scegliete i cinque valori per voi più importanti:

- Cos'è importante per te in quanto genitore?
- Che tipo di genitore aspiri a diventare?
- Che tipo di rapporto vorresti costruire con tuo figlio?
- Quali sarebbero le qualità del tuo "io ideale"?
- Con quali aggettivi vorresti che gli altri descrivessero tuo figlio?
- Come vorresti che tuo figlio ti descrivesse un giorno?



"Facciamo finta..."

A 2 anni, giocare a "far finta di..." diventa una componente fondamentale dello sviluppo: permette al bambino di sfogare la curiosità, risolvere problemi, comprendere le persone con le loro azioni e migliorare le proprie capacità sociali.

SCENARIO | Vostro figlio vi dice che vuole "giocare al ristorante" con voi.

IL BAMBINO DICE

"Facciamo finta..."

Nella sua fantasia, vostro figlio assume il ruolo del gestore del ristorante. Gli piace l'idea di essere lui a comandare e decidere che personaggio farvi interpretare, stabilendo le regole. In questo modo, sta affinando le sue capacità sociali e potenziando il suo sviluppo cognitivo sfruttando le informazioni che trae dal mondo che lo circonda.

POTRESTE PENSARE

*"Oh no, ancora!
Oggi quanto durerà?"*

Anche se i bambini adorano giocare a "far finta di...", per gli adulti la cosa può rivelarsi molto presto ripetitiva. Ma, se vostro figlio vi chiede di partecipare, siate pazienti e assecondatelo. Più sfrutterete queste opportunità, più imparerete a conoscerlo e più riuscirete a divertirvi assieme.

COSA PENSA IN REALTÀ

"Devi giocare anche tu!"

● **Prendere parte a un gioco** ideato da lui farà sentire vostro figlio amato e rispettato. Dato che nella sua mente il ristorante è reale ed è lui a decidere, il personaggio che vi ha assegnato è sicuramente fondamentale ai fini del gioco.



COME REAGIRE

Sul momento...

1

Siate presenti Dimenticate le altre faccende e lasciate il telefono in un'altra stanza. Vale la pena investire 15 minuti nello sviluppo di vostro figlio.

2

Lasciategli stabilire le regole Se lascerete a vostro figlio il controllo del suo mondo immaginario, soddisferete il suo desiderio di sentirsi al comando e ridurrete le possibilità che questa spinta emerga in altre aree della vita, come per esempio l'alimentazione. Il suo comportamento migliorerà nel complesso.

3

Decelerate Invece di dichiarare improvvisamente che il gioco è terminato, avvisate vostro figlio con un po' di anticipo. Ricordategli che tra poco dovrete fare altro. Fatelo restando nella parte: "Dobbiamo fermarci dopo il prossimo cliente". Spiegategli che potrete giocare di nuovo domani - quando il ristorante riaprirà.

Sul lungo termine...

Rendete il gioco plausibile Organizzate spazi propedeutici al gioco di ruolo. Lasciate in giro per casa cucine giocattolo, travestimenti o un kit da dottore. Non dovete giocare con lui ogni volta che ve lo chiede, ma è bene che accettiate almeno una volta al giorno.

State nel flusso Non cercate di controllare il gioco o di interrompere il flusso di fantasia di vostro figlio. Quando un bimbo fa un gioco di ruolo, elabora le esperienze che risultano per lui importanti. Seguite le sue istruzioni e non trasformate il gioco in una lezione di vita.



GIOCARE A "FAR FINTA DI..." PERMETTE AI BAMBINI DI APPRENDERE CAPACITÀ CHE POTRANNO METTERE IN PRATICA NEL MONDO REALE: FARE AMICIZIA, RISOLVERE PROBLEMI ED ESPRIMERSI.

VEDI ARGOMENTI CORRELATI

Voglio questa storia: pagg. 76-77
A cosa serve questo?: pagg. 80-81

Denaro

Per un bambino, il denaro è ciò che permette agli adulti di acquistare tutto quello che desiderano. Prima di capire cosa siano i soldi vostro figlio dovrà superare diverse fasi dello sviluppo, ma potete fare molto per guidarlo nell'impresa.

Anche se molti genitori sono convinti che i propri figli non abbiano ancora bisogno di esplorare gli aspetti economici della vita reale, alcune ricerche hanno evidenziato che per i bambini è molto meglio approcciarsi a un corretto utilizzo del denaro già in tenera età: di fatto, pare che l'abitudine al risparmio si sviluppi attorno ai 7 anni circa. La paghetta gioca inoltre un

ruolo importantissimo nell'insegnare al bambino a svolgere operazioni aritmetiche a mente. Dettaglio ancor più cruciale, la necessità di gestire flussi regolari di denaro fornisce ai bambini l'opportunità di imparare a controllare i propri impulsi, sviluppare pazienza, allenare la forza di volontà e ritardare il momento della gratificazione.



**PER VOSTRO FIGLIO, ACCOMPAGNARVI A FARE
COMPERE È UN PERFETTO ALLENAMENTO.**



BUONA NORMA

12 principi chiave

1

Partite dalle basi

Fino ai 5 anni, per i bambini i soldi sono giocattoli. Per aumentare la loro consapevolezza, giocate a fare la spesa, spiegando che monete diverse hanno un valore differente.

2

L'importanza della pratica

Anche se il contante è sempre meno utilizzato, i bambini devono imparare a maneggiarlo. Create delle opportunità per fare pratica in modo che capiscano che l'acquisto è una transazione.

3

Il concetto di risparmio

Le ricerche dimostrano che i bambini che vengono incoraggiati a risparmiare tendono a continuare a farlo anche da adulti. Dividete la paghetta in due barattoli: uno per le spese, l'altro per i risparmi.



4

Da dove vengono i soldi?

A meno che qualcuno non lo spieghi loro, i bambini credono che i soldi siano gratis e che banche e sportelli automatici li distribuiscano a tutti. Spiegate loro che il denaro si guadagna lavorando.

5

Illustratene i limiti

Discutete con loro delle vostre scelte in fatto di acquisti, illustrando come decidete cosa vale la pena di comprare e cosa no. In questo modo farete capire a vostro figlio che non potete permettervi tutto ciò che desiderate.

6

Esauribilità

I bimbi faticano a cogliere che il denaro può essere speso una volta sola. Date a vostro figlio qualche spicciolo per comprare qualcosa: capirà che il denaro può terminare.

7

Carte di credito

Spiegate ai bambini che ogni volta che usate una carta di credito è come se sottraeste una parte dei vostri risparmi dal conto in banca.

8

Lasciateli sbagliare

Anche se non condividete le loro scelte in fatto di acquisti, lasciate che i bambini sbagliano. È meglio che commettano qualche errore da piccoli con pochi soldi che sperperino somme più ingenti quando saranno grandi.

9

Paghetta conforme all'età

I bambini comprendono il significato del denaro abbastanza da poter ricevere una paghetta all'età di 6 anni. Come regola indicativa, la somma ideale corrisponde a metà della loro età.

10

Faccende domestiche

Evitate di mandargli il messaggio che è giusto farsi pagare per svolgere compiti che andrebbero comunque eseguiti.

11

Siate costanti

Date la paghetta a vostro figlio sempre lo stesso giorno della settimana, come se fosse uno stipendio. In questo modo potrà iniziare a gestire le sue "finanze".

12

Troppo generosi?

Non concedete anticipi. Se proprio è necessario, approfittatene per spiegare a vostro figlio cosa sono gli interessi e che per chiedere soldi in prestito occorre pagare.



CONSIGLI SU MISURA

Età per età

2-3 anni

Soldi finti

Mostrate ai bambini come funziona il denaro giocando alle compere o al ristorante.

Le dimensioni contano

I bambini credono che una moneta basti per comprare tutto. Fate notare loro la differenza tra le monete e i vari tagli di banconote, spiegando che possono essere utilizzati per acquistare oggetti di valore diverso.

4-5 anni

Contante universale

I bambini pensano che tutti abbiano soldi e che le banche distribuiscano denaro indiscriminatamente. Spiegate come ci si guadagna da vivere.

Realismo innanzitutto

Lasciare che i bambini maneggino il denaro e lo utilizzino per pagare nei negozi è uno dei metodi migliori per permettergli di capire cosa significa in termini concreti.

6-7 anni

Pronti a partire

Ora che i vostri figli sanno contare e capiscono come funziona il denaro, è bene che iniziate a concedere loro una paghetta.

Abitudine al risparmio

Insegnate ai vostri figli che risparmiare è bene ed elogiati quando dimostrano autocontrollo mettendo da parte qualche moneta. Fate notare loro che il livello delle monete nel barattolo dei risparmi cresce.

"Cos'è uno sconosciuto?"

Ora che vostro figlio è un po' più indipendente, potreste preoccuparvi della sua sicurezza. Insegnategli tutto ciò che gli serve per non mettersi nei guai.

SCENARIO | Vostro figlio vi chiede un gelato. Prima di allontanarvi per comprarglielo, gli dite di stare attento agli sconosciuti.

IL BAMBINO DICE

"Cos'è uno sconosciuto?"

POTRESTE PENSARE

"Vorrei evitare di spaventarlo, ma se succedesse davvero qualcosa?"

Dato che è sempre stato abituato a essere circondato da persone interessate a prendersi cura di lui, molto probabilmente vostro figlio crede di essere al sicuro con qualsiasi adulto. Scoprire che alcune persone potrebbero anche non agire nel suo miglior interesse potrebbe lasciarlo confuso e scioccato.

In quanto genitori, il vostro istinto immediato è ovviamente quello di proteggere il vostro bambino. Ovviamente, vi basta anche solo considerare un'eventualità terribile come il rapimento per entrare in un profondo stato d'ansia. Potreste anche essere preoccupati che vostro figlio vi chieda cosa succede ai bambini rapiti, domanda alla quale fareste fatica a rispondere senza distruggere la sua innocenza.



MAN MANO CHE VOSTRO FIGLIO DIVENTA PIÙ INDIPENDENTE, TROVATE IL GIUSTO EQUILIBRIO TRA TENERLO AL SICURO E OFFRIRGLI LA POSSIBILITÀ DI ESPORARE IL MONDO.



COSA PENSA IN REALTÀ

"Perché uno sconosciuto dovrebbe farmi del male? Come faccio a riconoscerlo?"

Vostro figlio ha una concezione astratta del male: probabilmente lo immagina come una specie di mostro che incarna la sua paura generalizzata dell'ignoto; per questo, assegnare al "male" una forma umana potrebbe risultare per lui disturbante. I bambini non sono in grado di razionalizzare, quindi è importante che lo aiutate a porre gli eventuali pensieri ansiogeni nella giusta prospettiva.

VEDI ARGOMENTI CORRELATI

Come nascono i bambini?: pagg. 228-229
Voglio un cellulare: pagg. 240-241

COME REAGIRE

Sul momento...

1

Spiegazioni semplici Invece di parlargli delle "persone cattive" e di cosa sono in grado di fare, spiegategli che, anche se la maggior parte degli sconosciuti è buona, esistono alcuni individui che non lo sono e non hanno a cuore la sicurezza dei bambini.

2

Evitate il solito "Non parlare con gli sconosciuti" I bambini devono sapere che non c'è nulla di male nel parlare con le persone nei negozi o sui trasporti pubblici, o nel chiedere aiuto in caso di emergenza. Suggeste a vostro figlio di fare attenzione a eventuali comportamenti che lo fanno sentire a disagio, come per esempio un ragazzo che chiede aiuto a lui invece che a un adulto. Insegnategli a percepire quelle sensazioni che indicano che c'è qualcosa che non va e incoraggiatelo ad assecondarle sempre, anche a costo di risultare poco gentili.

Sul lungo termine...

Allenatelo Quando siete in giro con vostro figlio, giocate a "Cosa faresti se...?" e chiedetegli come si comporterebbe in diverse situazioni, come per esempio: "Cosa faresti se ti dovessi perdere al supermercato?"

Ditegli di chiedere a voi I bambini di quest'età potrebbero non avere un'idea chiara dell'aspetto che potrebbe avere uno sconosciuto e non capiscono che anche un malintenzionato può sembrare amichevole. Dite a vostro figlio di consultarsi sempre con l'adulto che è con lui in quel momento quando qualcuno che non conosce gli chiede di fare qualcosa.

Mantenete la prospettiva Non lasciate che i vostri timori impediscano al bambino di esplorare il mondo. I rapimenti di bambini da parte di sconosciuti sono eventi molto rari. Date la stessa priorità anche ad altre capacità importanti ai fini della sicurezza: insegnategli a nuotare, ad attraversare la strada correttamente e a navigare su internet evitando i pericoli.