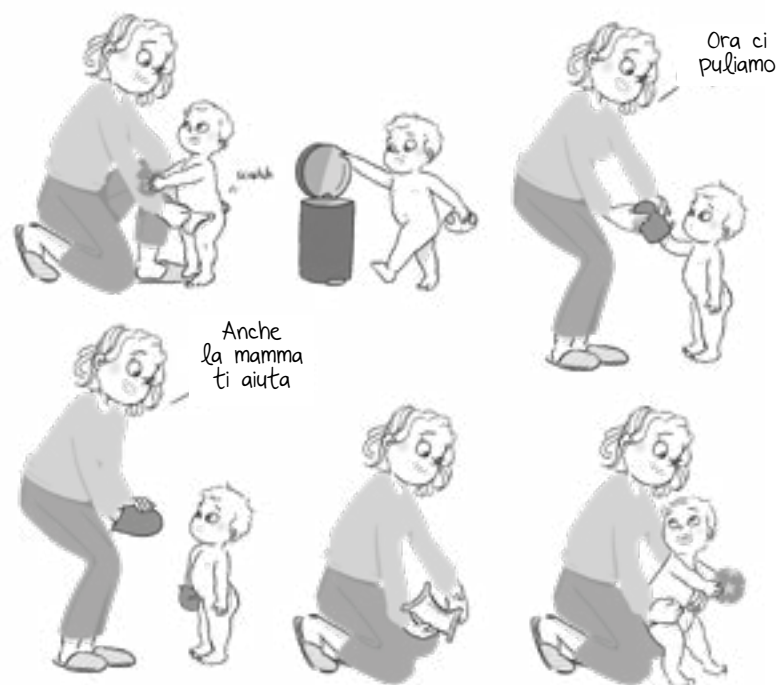


- Conservate le sue stoviglie e le sue cose nei vani più bassi dei mobili della cucina, alla sua altezza.
- Conservate le sue scarpe, il suo giaccone, il berretto ecc. alla sua portata, in modo che possa indossarli e riporli da solo.
- Prevedete un angolo di “cambio in piedi”, anziché un fasciatoio alto, e cambiate il pannolino del bambino permettendogli di partecipare.



Se desiderate approfondire questo aspetto, potete rivolgervi al metodo Montessori, che attribuisce grande importanza all'allestimento degli spazi di casa (letto sul pavimento, angolo cambio attrezzato, torre di osservazione...).

Supporti visivi

Forse a casa avete osservato che vostro figlio ha difficoltà a passare da un'attività all'altra. Tipico è l'esempio del bambino che si oppone al bagnetto e poi fa resistenza per uscire dalla vasca. Vostro figlio dipende da voi nelle diverse azioni quotidiane, dovete seguirlo in tutto ciò che deve fare. Non può orientarsi nello spazio e nel tempo, sono competenze che acquisirà crescendo. I supporti visivi gli permettono di acquisire questi punti di riferimento e, così, di sentirsi più autonomo, facilitando le transizioni e la collaborazione. Diversi supporti possono essere utilizzati dal bambino.

• **Per orientarsi nello spazio:** potete usare dei pittogrammi e delle foto che lo aiutino a riconoscere i luoghi. Per esempio, attaccate delle etichette con dei disegni sulle ante dell'armadio che contengono le sue cose (soprattutto il suo abbigliamento) o un adesivo sul cassetto della cucina a lui dedicato.

• **Per orientarsi nei compiti:** usate supporti visivi che mostrano la serie di azioni che costituiscono le routine del mattino e della sera, permettendogli di sentirsi sicuro, di essere più autonomo e di restare concentrato.



dei comportamenti, che è l'oggetto del prossimo capitolo. Non è necessario usare tutti gli strumenti presentati, potete selezionare quelli che vi interessano di più.

La vostra pratica quotidiana sarà sempre più complessa della teoria, non esitate a provare soluzioni diverse per trovare ciò che più si adatta a vostro figlio.



I comportamenti

Questo capitolo riguarda la parte visibile dell'iceberg: i nostri atteggiamenti, le nostre parole e le nostre azioni, cioè tutto quello che ci permette di comunicare ciò che avviene interiormente. Le manifestazioni (o comportamenti) di ciò che accade in noi non sembrano sempre pertinenti e adeguate, tanto più nei bambini piccoli.

Incoraggiare la regolazione dei comportamenti nei bambini significa soprattutto aiutarli ad analizzare ciò che li circonda affinché possano adeguare le loro risposte: se tutte le emozioni e i bisogni devono essere validati, alcuni comportamenti non possono esserlo per motivi di sicurezza, rispetto, salute ma anche per l'esistenza di determinate regole sociali e culturali.

I vari tipi di comportamento

Tra i comportamenti adottati dai bambini piccoli possiamo distinguere tre tipologie che preoccupano i genitori.

I comportamenti impulsivi

Sono normali e dovuti all'im maturità del bambino, al suo bisogno di esplorazione e alla sua difficoltà di modulare le sue risposte emotive: pestare i piedi e urlare quando qualcuno dice "no",



Vediamo ora concretamente come potete accompagnare il vostro piccolo ponendovi al suo fianco come alleati nelle diverse sfide che affronterete.

Accompagnare il bisogno di sicurezza

Quando ha paura degli sconosciuti

Alma, 15 mesi, va a trovare i nonni che non vede da un mese. Abituamente socievole, si comporta in modo diverso: si nasconde dietro il padre, evita lo sguardo dei nonni e il contatto con loro.

Vostro figlio è ora più in allerta rispetto a ciò che accade nel suo ambiente, e l'istinto di protezione può spingerlo a tenersi distante da qualsiasi persona non gli sia familiare. Avrà bisogno di rassicurarsi prima di andarle incontro, ma non ha le parole per spiegarlo. In questa situazione di insicurezza, il vostro ruolo, in quanto alleati, è quello di proteggerlo da quello che può considerare come un'aggressione esterna, offrendogli il tempo dell'incontro.

Come guidarlo su questo cammino?

- **Prima risorsa: preparate il bambino.** Quando le occasioni di incontro non sono impreviste ma programmate, come un pranzo in famiglia, prendetevi il tempo di parlarne al vostro bambino. Spesso cerchiamo di anticipare una potenziale reazione emotiva, dicendo per esempio: "Vedrai, sarà bello. Andrà tutto bene, sarai bravo!" o anche: "Forse sarai triste, avrai tutto il diritto di piangere". Queste parole richiamano emozioni che non ci sono ancora e diventano fonte di pressione e incomprensione per il bambino che non può progettare un vissuto emotivo. Arrivato il momento, non potrà controllarle, neanche voi, d'altronde. Al contrario, ricorrere a parole neutre per descrivere come sono le persone fisicamente o ciò che avverrà aiuterà il bambino a sentirsi più sereno.

Gabriel ha 9 mesi. Sua zia passerà la giornata con loro dopo alcuni mesi di assenza. I suoi genitori gli mostrano una foto dopo il biberon del mattino: "Ti ricordi di Justine?". Il bambino afferra il telefono. "Sì, Justine" aggiunge la mamma puntando il dito sull'immagine. "È la sorella di papà. Oggi passerà del tempo con noi. Penso che andremo a fare una passeggiata."

- **Seconda risorsa: facilitate gli incontri.** Quando arriva il momento dell'incontro, con il vostro bambino ben al riparo tra le vostre braccia, potete aiutarlo a provare fiducia grazie alla vostra voce: descrivete ciò che accade, rassicuratelo, denominate ciò che lo circonda e salutate la persona con lui.

Indice

4	Introduzione
4	<i>Fare un passo nel suo mondo</i>
5	<i>Tempeste e cambiamenti: capire cosa vive vostro figlio</i>
5	<i>Costruirsi una “cassetta degli attrezzi”</i>
7	I BISOGNI
9	La “batteria” dei bisogni
10	Il bisogno di sicurezza
11	<i>L’attaccamento</i>
16	<i>Sicurezza, esplorazione e autonomia</i>
17	Il bisogno di esplorare
17	<i>Perché i bambini hanno bisogno di esplorare?</i>
18	<i>Il concetto di “affordance”</i>
19	<i>Come sostenere la sua esplorazione?</i>
23	Il bisogno di autonomia
23	<i>L’autonomia motoria</i>
24	<i>L’autonomia nella quotidianità</i>
30	<i>L’autonomia cognitiva ed emotiva</i>
32	LE EMOZIONI
32	Le emozioni nella prima infanzia
33	<i>Come funziona un’emozione</i>
33	<i>Il kit di sopravvivenza del bebè</i>

34	Il posto delle emozioni nella genitorialità	67	<i>Offrire una via di uscita</i>
34	<i>Verso la validazione emotiva</i>	69	<i>Lasciare arrivare le conseguenze</i>
35	<i>L'educazione e le competenze emotive</i>		
35	L'identificazione delle emozioni	76	VERSO I PRIMI PASSI: 6 MESI-2 ANNI
36	<i>"Cosa provi?"</i>	77	Accompagnare la motricità
36	<i>"Come fai a sapere cosa provi?"</i>	78	Accompagnare il bisogno di sicurezza
39	<i>Quando e come dare un nome alle emozioni?</i>	78	<i>Quando ha paura degli sconosciuti</i>
41	L'espressione delle emozioni	81	<i>Quando le separazioni sono difficili</i>
42	<i>I segni associati al linguaggio verbale</i>	84	<i>Quando c'è una preferenza per uno dei due genitori</i>
43	<i>Condividere elementi del linguaggio</i>	87	<i>Quando vuole sempre avervi vicino</i>
43	La comprensione delle emozioni	90	<i>Quando si sveglia di notte</i>
46	La regolazione delle emozioni	91	<i>Capire l'organizzazione del sonno del bambino</i>
46	<i>Come regoliamo le nostre emozioni?</i>	96	Accompagnare l'esplorazione
49	<i>Il ruolo di coregolatore</i>	96	<i>Quando tocca tutto</i>
49	<i>Cosa fare quando il bambino è in piena crisi?</i>	100	<i>Quando butta il cibo per terra</i>
		101	<i>Quando non mangia niente (o poco)</i>
53	I COMPORTAMENTI	102	<i>Quando si mette in pericolo</i>
53	I vari tipi di comportamento	105	<i>Quando ignora i limiti e i vostri "no"</i>
53	<i>I comportamenti impulsivi</i>	108	<i>Quando picchia, spinge, morde...</i>
54	<i>I comportamenti inappropriati</i>		
54	<i>I comportamenti di resistenza e di opposizione</i>	114	PRIMI PASSI VERSO SÉ: 18 MESI-3 ANNI
55	L'interpretazione dei comportamenti	114	La costruzione dell'identità
55	<i>Cambiare sguardo</i>	116	Accompagnare le grandi emozioni
56	<i>Aiutare i bambini a modificare i loro comportamenti</i>	116	<i>Quando la frustrazione lo travolge</i>
57	<i>Le conseguenze dello stress sulla gestione dei comportamenti</i>	120	<i>Quando ha paura</i>
58	<i>La motivazione</i>	124	<i>Quando è troppo eccitato, agitato</i>
59	La regolazione dei comportamenti	127	<i>Quando c'è tempesta</i>
60	<i>Le funzioni esecutive</i>	130	Accompagnare la sua autoaffermazione
61	<i>Cosa ci si può aspettare da un bambino?</i>	130	<i>Quando picchia, spinge, morde...</i>
62	<i>Strategie per accompagnare lo sviluppo delle funzioni esecutive</i>	135	<i>Quando non vuole condividere</i>
		135	<i>Come favorire la condivisione?</i>
66	Come rispondere ai comportamenti impulsivi nella vita quotidiana?	138	<i>Quando è scortese</i>
		138	<i>Come aiutarlo a capire quando e come essere gentile?</i>
		142	<i>Quando dice "no, no, no"</i>

144	Accompagnare gli obblighi della quotidianità
144	<i>Quando la routine del mattino è difficile</i>
148	<i>Quando le ore serali sono ingestibili</i>
150	<i>Quando compare la neofobia alimentare</i>
154	<i>Quando è difficile farlo addormentare</i>
165	Conclusione
167	Ringraziamenti