



unicef

A cura della
dott.ssa Gloria Fasano
Psicologa Psicoterapeuta

LA COSTRUZIONE DELL'AUTOSTIMA

C'è un forte legame tra le esperienze che vengono fatte nei primi mesi ed anni di vita e la forza del carattere che si sviluppa in età adulta: porre delle buone basi serve a ridurre la possibilità che si creino problemi di natura psicologica.

LA COSTRUZIONE DELL'AUTOSTIMA PASSA DALLA CONSAPEVOLEZZA DI ESSERE RIUSCITO A SUPERARE LE PROPRIE PAURE ED I PROPRI LIMITI PER SENTIRSI "GRANDE" E CAPACE. PER QUESTO E' IMPORTANTE PROMUOVERE FIN DALLA PIU' TENERA ETA' LE FORME DI AUTONOMIA LEGATE AL SONNO, AL NUTRIMENTO AL SENO, ALLA DISMISSIONE DEL PANNOLINO.

IL SONNO

- Soprattutto dopo l'anno di età (anche se prima esiste il rischio di soffocamento), evitare di tenere con sé nel letto il bambino a dormire. Meglio ancora metterlo in un'altra stanza, seppure con la porta aperta o con tecnologie utili a sentirlo a distanza. E' importante fare questo per promuovere la sua autonomia emotiva, permettendogli di imparare a superare la paura ad abbandonarsi alla mancanza di controllo che si ha nel sonno, così che non diventi una persona con difficoltà ad addormentarsi ed insonnia, ma anche perché possa diventare da grande un individuo che in presenza di difficoltà emotive sa trovare in se stesso le proprie risorse per affrontarle;
- L'addormentamento viene facilitato da comportamenti che si ripetono uguali ogni sera, perché i bambini hanno bisogno di prevedibilità per essere rassicurati. Infatti, ogni novità, anche quelle piacevoli, richiedono da parte sua l'attivazione di nuove risposte e quindi uno stato di attenzione che impedisce il rilassamento. Portarlo a nanna all'incirca alla stessa ora è una buona prassi;

Se il bambino si sveglia durante la notte, non cedere alla tentazione di farlo dormire con sé e riportarlo nel proprio letto, rimanendogli accanto (senza coricarsi accanto a lui) fintanto che non si addormenta. Talvolta é necessario farlo piú volte per notte, soprattutto quando precedentemente gli si era data l'abitudine di dormire con gli adulti. Sarà faticoso, ma alla lunga ne vale la pena affinché sia lui che i genitori possano avere un sonno senza interruzioni;



- Uno dei rituali migliori per tranquillizzare il bambino ed indurre il sonno é la lettura di brevi racconti per l'infanzia, anche quando il bambino non parla ancora. Per lui, anche solo poter guardare il genitore che legge é un modo per rasserenarsi, sentendolo coinvolto in un'attività dedicata a lui senza altre distrazioni (per questo non si deve tenere nelle vicinanze il proprio cellulare, a cui si sarebbe tentati di dare un'occhiata qualora arrivassero notifiche);
- La lettura dei racconti per l'infanzia permette al bambino di introdurre con l'adulto discorsi relativi ai propri stati d'animo e alle proprie paure che diversamente non gli verrebbe in mente di raccontare (gelosia, paura del buio, gestione della rabbia, sentimenti di possesso, ecc.). In questo modo impara a trovare le parole per spiegare a se stesso e agli altri come sta.



LA PAPPA

- Laddove é possibile, allattare al seno. Durante l'allattamento, sia al seno che con il biberon, rimanere in contatto visivo con il bambino, evitando di distrarsi con il cellulare o la televisione. Il bambino ha bisogno di sentire la presenza della madre o dell'adulto che lo nutre per sviluppare al meglio le sue capacità comunicative;
- Dopo l'anno e sicuramente entro il secondo interrompere qualsiasi forma di allattamento al seno, anche come coccola per addormentare il bambino, che deve imparare a trovare altre forme di consolazione e rassicurazione, possibilmente non collegate all'oralità (cioè a cibo o ciuccio), così da non trasformarlo in un adulto che ricorrerà al cibo o al fumo per superare gli stati di tensione. Meglio confortarlo attraverso le coccole e l'abbraccio mentre lo si culla;
- I papà sono importanti anche nel periodo dell'allattamento, perché possono (e devono) alleggerire la mamma facendo digerire il bambino prima di coricarlo per evitare il rigurgito. Anche se inizialmente il bambino piange nel sentirsi staccato dalla mamma, presto si abitua, abituandosi così anche a sentire di poter instaurare relazioni piacevoli e confortanti da altre figure. Questo lo aiuta ad aumentare il suo livello di fiducia, che gli serve a superare la paura di tutto ciò che é nuovo;

- Laddove é possibile, allattare al seno. Durante l'allattamento, sia al seno che con il biberon, rimanere in contatto visivo con il bambino, evitando di distrarsi con il cellulare o la televisione. Il bambino ha bisogno di sentire la presenza della madre o dell'adulto che lo nutre per sviluppare al meglio le sue capacità comunicative;



- Dopo l'anno e sicuramente entro il secondo interrompere qualsiasi forma di allattamento al seno, anche come coccola per addormentare il bambino, che deve imparare a trovare altre forme di consolazione e rassicurazione, possibilmente non collegate all'oralità (cioè a cibo o ciuccio), così da non trasformarlo in un adulto che ricorrerà al cibo o al fumo per superare gli stati di tensione. Meglio confortarlo attraverso le coccole e l'abbraccio mentre lo si culla;

- I papà sono importanti anche nel periodo dell'allattamento, perché possono (e devono) alleggerire la mamma facendo digerire il bambino prima di coricarlo per evitare il rigurgito. Anche se inizialmente il bambino piange nel sentirsi staccato dalla mamma, presto si abitua, abituandosi così anche a sentire di poter instaurare relazioni piacevoli e confortanti da altre figure. Questo lo aiuta ad aumentare il suo livello di fiducia, che gli serve a superare la paura di tutto ciò che è nuovo;





Fino ai 3 anni il bambino va lasciato giocare con il cibo, anche portandoselo alla bocca con le mani, così da instaurare un buon rapporto con le varie sostanze. Dopo questa età, invece, è importante che acquisisca il corretto uso delle posate e del modo di tenerle, in preparazione al passaggio ad altri strumenti che comportano una buona motricità fine, come le matite per colorare e, più avanti, per scrivere;

- Ai bambini va insegnato ad assaggiare tutto e si deve cercare di far variare il più possibile la tipologia di cibo che sperimentano, evitando così che diventino eccessivamente selettivi e monotematici.

DAL PANNOLINO AL VASINO

Tra i 18 mesi ed i 3 anni il bambino deve imparare a dismettere il pannolino e a segnalare il bisogno di andare in bagno;

Molti bambini vengono turbati dalla sparizione delle feci con lo sciacquone perché é come perdere qualcosa che appartiene loro e possono arrivare a trattenerle fino a causare sintomi di stitichezza: inizialmente conviene fare questa operazione quando non stanno guardando;

Sempre per la stessa ragione, quando passano dal pannolino al vasino devono venire lodati e ringraziati con enfasi per il “regalo” che hanno fatto;

Se il bambino fa la pipí nel letto (enuresi notturna), non bisogna assolutamente sgridarlo o farlo sentire in colpa. In questo caso é bene evitare di dargli da bere nell'ora precedente alla messa a letto, dopo averlo portato in bagno un'ultima volta. Spesso accade perché i bambini non riescono a svegliarsi in modo completo per alzarsi ed andare in bagno quando avvertono lo stimolo. Il cambio delle lenzuola e del pigiama dev'essere fatto con leggerezza e serenità.

Se il problema persiste, chiedere aiuto al pediatra.

Quando il bambino ha questo comportamento dopo i sei anni si tratta probabilmente dell'espressione di un disagio emotivo e ci si deve chiedere cosa lo turbi.



GIOCO E MOVIMENTO

- La psicomotricità da 0 ai 7 anni non deve essere vista come un'attività terapeutica per bambini problematici, ma un accompagnamento del bambino nell'esplorazione del funzionamento del proprio movimento e dell'espressività emotiva, che lo rende più consapevole e sicuro di sé. Inoltre, la figura dello psicomotricista può segnalare al genitore eventuali piccole criticità così da prenderle per tempo, prima che si sviluppino in problemi veri e propri;
- Il gioco è il modo in cui il bambino fa esperienze e quindi sviluppa capacità motorie, cognitive e relazionali. È importante dargli modo di giocare il più possibile e con tanti coetanei differenti. La condivisione di questi momenti per una sola ora al giorno al parco o solo con altri bambini della famiglia è una limitazione, perché non si fornisce al bambino l'occasione di imparare a stare in mezzo ad un gruppo di bambini con uno stile differente dal suo. Le capacità di socializzazione passano dal fare esperienza di approccio, di tolleranza della frustrazione, di condivisione, di accettazione della diversità;

- Sotto i sei anni il gioco con materiali informi che prendono forma (sabbia, farina, pongo, costruzioni) sono un'attività importante sia per la manualità e la coordinazione dei movimenti che per la costruzione del senso di sé facendo un'attività che anche simbolicamente “costruisce una forma” dando un senso a qualcosa che prima sembrava non averne;
- Quando un adulto gioca con un bambino o lo accompagna al parco non si deve sostituire a lui per facilitarlo nei compiti, così da permettergli di trovare da sé delle soluzioni e sentirsi “capace”;
- Dopo i 6 anni iniziare una piccola attività sportiva non agonistica serve per introdurre nella quotidianità del bambino la normalizzazione dell'attività fisica come parte della propria vita, così che in età adulta non venga avvertita come una fatica, ma come un modo piacevole di prendersi cura della propria salute;
- I bambini non vanno sottoposti ad un eccesso di stimoli, riempiendo il loro tempo extrascolastico con una pluralità di attività. Non si devono superare i due pomeriggi alla settimana con tali impegni, anche per non indurre un'ansia da prestazione e pressioni per adeguarsi ad un modello di comportamento. La noia é creativa, perché per essere superata richiede che il bambino faccia uno sforzo e ricorra alla fantasia per riempire lo spazio vuoto;

- Il bambino non deve essere sempre sistematicamente fatto vincere al gioco dagli adulti o dai bambini piú grandi. Fare qualche piccola esperienza di sconfitta gli serve per sviluppare la tolleranza alla frustrazione e fortificarsi;
- Prima dei due anni il bambino non é in grado di avere alcuna forma di autocontrollo, anche quando dimostra di conoscere una regola (per esempio si dice da solo “no” mentre fa qualcosa che gli era stato detto di non fare). Non ci si arrabbi con lui, perché non lo fa apposta: sta ancora interiorizzando le regole. Il processo di costruzione del rispetto delle regole dura fino ai sei anni di età. In questo periodo é normale che abbia momenti in cui non si conforma a quanto gli viene richiesto;
- A partire dai tre anni vale la pena svegliare il bambino anche un po’ prima affinché abbia il tempo di imparare a vestirsi da solo (le scarpe con il velcro e l’abbigliamento senza bottoni sono un’ottima soluzione), senza che la fretta dell’adulto conduca quest’ultimo a sostituirsi al bambino per fare prima.

IN PIU'...

- Si ricordi che ogni volta che si cede alla tentazione di sopassedere ad una regola che si era data, per stanchezza o per scarsa fermezza, si da' al bambino il messaggio che é sufficiente forzare un po' la mano con il pianto o altri comportamenti disturbanti, rinforzando in lui questi comportamenti. I bambini, di qualsiasi età superiore ai sei mesi, sono in grado di comprendere quali comportamenti adottare per ottenere quello che desiderano. Solo se capiscono che il pianto ed il capriccio non sono efficaci lo interrompono;
- I genitori anche di bambini molto piccoli si devono poter prendere una sera alla settimana per uscire da soli e coltivare il rapporto di coppia. Diversamente ci si allontana e le tensioni che inevitabilmente la fatica crea vengono avvertite anche dal bambino. Per questo non bisogna sentirsi in colpa nell'affidarlo ai nonni o ad una baby-sitter, pensando al beneficio che il figlio ne trae dall'investimento dei genitori sul rapporto di coppia e sul clima familiare. Genitori soddisfatti e sereni danno serenità ai propri figli.

MINORI E DEVICES

- Il momento del pasto deve essere il piú possibile consumato insieme a tutti familiari, con la televisione spenta e i cellulari di tutti, adulti compresi, silenziati e lontani, perché possa essere un momento di dialogo e confronto senza interruzioni;
- Non fare usare i videogiochi e i cartoni animati sul cellulare prima dei 10 anni;
- Non fare usare il cellulare come intrattenimento a tavola, nemmeno al ristorante;
- Non lasciare che il cellulare venga posato sul tavolo o negli immediati dintorni durante i pasti, colazione compresa;
- Non comprare il cellulare ai ragazzi prima dell'ingresso in prima media;
- Non lasciare che il ragazzo protegga la propria privacy da voi genitori impedendovi di conoscere le password che usa sul proprio cellulare/tablet/pc;



- Il tempo totale a cui il ragazzo deve poter accedere a qualsiasi tipo di device non deve essere superiore alle 2 ore al giorno per i ragazzi alle medie e 3 per quelli alle superiori. Per poter essere sicuri che questo tempo non venga superato, i genitori dovranno custodire il cellulare o gli altri devices del figlio, lasciandolo solo nelle fasce orarie precedentemente concordate (per esempio: mezz'ora prima di andare a scuola, 1 ora al pomeriggio, 1 ora dopo cena);
- Nell'ora precedente al sonno non sottoporre il cervello alla sollecitazione delle onde emesse da qualsiasi tipo di schermo a luci blu (anche la T.V.), poiché disturba i segnali che il cervello deve emettere per indurre il sonno, producendo fatica nell'addormentamento.