



a cura di
Sofia Cramerotti, Gianluca Daffi e Elisabetta Maùti

COMPIO 3 ANNI

**Guida pratica
per genitori**

Erickson

Indice

PRESENTAZIONE DEI VOLUMI PER I GENITORI	7
INTRODUZIONE	13
CAPITOLO 1 Emozioni	15
CAPITOLO 2 Amico immaginario	31
CAPITOLO 3 Dal conflitto alla separazione genitoriale	45
CAPITOLO 4 Inserimento nella scuola dell'infanzia e distacco dai genitori	63

CAPITOLO 5	
Norme di comportamento	81
CAPITOLO 6	
Sviluppo sessuale	99

Presentazione dei volumi per i genitori

La collana *Cresciamo insieme: letture a quattro mani* ha lo scopo di accompagnare i genitori alla scoperta delle tappe evolutive più importanti che caratterizzano il percorso di crescita e sviluppo del bambino dal primo anno di vita fino all'ingresso nella scuola primaria.

In questa collana, composta da cinque volumi, si è cercato di suddividere per fasce d'età le fasi di crescita fondamentali così come sono state indagate dai numerosi studiosi di psicologia dello sviluppo e affrontate nei vari dibattiti nel corso degli ultimi decenni all'interno della comunità scientifica: confronti che hanno modificato radicalmente l'immagine dell'infanzia e della fanciullezza. Si noterà, leggendo i vari volumi e osservando il proprio bambino, che le competenze esplorate nei singoli capitoli non si esauriscono con il superamento dell'età di riferimento e che il loro sviluppo non ha confini prestabiliti: l'evoluzione e la maturazione di molte abilità seguono infatti l'inclinazione e il temperamento del singolo bambino e sono influenzate dal contesto in cui egli vive.

Lo sviluppo psicologico (cognitivo, emotivo, motorio, sociale, ecc.) non può essere pensato come rigido e standardizzato per tutti, con tappe caratterizzate da un inizio e una fine ben precisi e definiti; per questo può essere rappresentato in modo più chiaro se lo consideriamo come un continuum, dove le varie

abilità si integrano e maturano grazie alle esperienze continue del soggetto.

Questo percorso non è per nulla lineare, presentando delle discontinuità caratterizzate da periodi di crescita ai quali si alternano momenti di arresto e talvolta anche di vere e proprie regressioni. Lungo tutto l'arco della vita assistiamo quindi a un incessante processo di continua modificazione.

Fin dalla nascita e per tutto il suo sviluppo, il bambino è un costruttore attivo delle proprie interazioni con il mondo e con le persone che lo circondano: rielabora in modo personale gli input che gli arrivano e modula di conseguenza anche il proprio comportamento in relazione alle diverse situazioni e ai feedback che gli si presentano.

Non dobbiamo quindi irrigidirci troppo su una scansione eccessivamente strutturata delle tappe di sviluppo che caratterizzano la vita del bambino, tappe che, come abbiamo già accennato, possono essere fortemente condizionate dalla plasticità intraindividuale, dalle condizioni biologiche, dalle relazioni instaurate, da vari fattori situazionali così come dalle condizioni storiche e dalla cultura di appartenenza. Lo sviluppo non segue quindi una direzione obbligata, rigida e già completamente determinata a priori ma è più corretto vederlo come un percorso che, pur avendo delle inevitabili similarità, presenta allo stesso tempo percorsi differenziati e influenzati dall'intreccio di variabili di diversa natura. Questo intreccio risulta altamente complesso e intersecato, costituito da una molteplicità di fattori sui quali il bambino mette continuamente in atto modifiche e adattamenti, regolando e «modellando» così il proprio comportamento.

Si è scelto quindi, attraverso quest'opera, di accompagnarvi in questo percorso di sviluppo e crescita del bambino analizzando gli aspetti psicologici che caratterizzano le varie

fasce d'età e arricchendo il tutto con la descrizione di esemplificazioni e storie tratte dal quotidiano («La storia di...») insieme a suggerimenti per i genitori su come affrontare e saper gestire determinate situazioni problematiche e passaggi evolutivi particolari («Cosa fare e cosa pensare» e «Consigli per i genitori»). I volumi sono quindi concepiti come un tutt'uno e uniti da un «filo rosso» che cerca di ricreare quella continuità ed evidenziare quell'intreccio di variabili che caratterizzano lo sviluppo.

Nel primo volume, *Compio 1 anno*, vengono affrontati alcuni degli elementi chiave inerenti allo sviluppo motorio (i primi passi), al linguistico (le prime parole) e a quello emotivo (le prime paure, i timori legati all'ingresso al nido e alla separazione dai genitori), ma anche i comportamenti più idonei per impostare un approccio corretto all'alimentazione e al sonno.

Il secondo anno di vita, affrontato nel volume *Compio 2 anni*, rappresenta per il bambino un vero e proprio stravolgimento in termini di sviluppo e scoperta di nuove competenze. Nei cinque capitoli del secondo volume si mettono in evidenza queste importanti conquiste come la capacità di utilizzare l'immaginazione, la fantasia e l'imitazione, legandole anche al tema del gioco e all'uso delle tecnologie nella prima infanzia. Gli aspetti emotivi saranno soprattutto incentrati sulla percezione di sé e sullo sviluppo della propria identità, accanto al tema della gelosia che può emergere in relazione alla nascita di un fratellino. Per quanto riguarda l'ambito delle autonomie inoltre l'attenzione sarà posta sulla cura di sé e, in particolare, sull'uso del vasino.

Nel terzo volume della collana, *Compio 3 anni*, ci dedicheremo al riconoscimento delle emozioni, dalle più semplici alle più complesse, consapevoli che tale maturazione avverrà molto gradualmente e subirà modificazioni nel corso di tutta la vita.

Esploreremo l'affascinante mondo degli amici immaginari per proseguire con una riflessione sulle norme comportamentali e sulla socializzazione, toccando anche il tema delle bugie e delle regole. Verrà inoltre dedicata una riflessione alla vita di coppia in relazione alle situazioni critiche di conflittualità, di divorzio e separazione e al coinvolgimento emotivo del bambino.

In questo terzo volume verrà inoltre accennato il tema dello sviluppo dell'identità di genere e sessuale: argomento che necessita di essere affrontato già a partire da questa età.

Il quarto volume, *Compio 4 anni*, si apre con una riflessione sull'emergere del pensiero magico e della razionalità, per proseguire con la presentazione delle caratteristiche proprie della costruzione dei primi rapporti di amicizia, della propria motivazione e dell'autoefficacia.

Viene inoltre trattato un tema particolarmente delicato ed emotivamente forte per il bambino, ossia quello relativo alla perdita e al lutto, con utili indicazioni su come affrontarli in modo adeguato.

Il quinto e ultimo volume, *Compio 5 anni*, si concentra sui prerequisiti evolutivi ed emotivi necessari per avvicinare il bambino al mondo della scuola con serenità. Nel primo capitolo del volume proseguiremo la nostra riflessione sullo sviluppo morale, cercando di approfondire il tema delle bugie e degli aspetti cognitivi in esso implicati, cercando di riflettere sulle possibili strategie d'intervento.

Dopo aver affrontato nei volumi precedenti l'evolversi e il maturare dei rapporti sociali dei bambini, dai rapporti tra fratelli a quelli tra pari, in questo volume esploreremo i rapporti sociali non funzionali e spesso insoddisfacenti come l'esclusione dal gruppo dei pari o i dispetti, con particolare attenzione al fenomeno del bullismo.

Proseguiremo poi con analizzare il tema dei divieti e delle regole con riferimento al difficile processo di interiorizzazione morale. A conclusione affronteremo infine la delicata questione dell'educazione sessuale cercando, infine in questo caso, di fornire elementi e suggerimenti utili al genitore per affrontare in modo adeguato un percorso educativo funzionale.

COSA FARE E COSA PENSARE



Frequentare altri bambini è per il nostro piccino un'esperienza assolutamente fondamentale. Intorno ai tre anni i bambini imparano a conoscere e riconoscere gli effetti dei loro comportamenti sugli stati d'animo degli altri: riescono in pratica a sviluppare una certa sintonia con coloro con i quali entrano in relazione. L'empatia — questa capacità di entrare in risonanza con gli altri — è una competenza che, al pari di tutte le altre capacità, richiede di essere sviluppata e rinforzata. Quando mamma e papà allontanano il proprio figlio da un compagno di giochi troppo «lagnoso», quando lo difendono a spada tratta invece di sottolineare gli effetti negativi di alcuni suoi atteggiamenti «poco empatici», quando al parco, dinanzi a un altro bimbo desideroso di giocare con la macchinina del loro pargolo, si affrettano a proteggere «la proprietà», piuttosto che insegnare la condivisione, in tutti questi casi ostacolano lo sviluppo della capacità di empatia. Il primo passo che il genitore dovrà compiere per aiutare il figlio nel conoscere e riconoscere le emozioni altrui sarà proprio quello di spingerlo a spostare gradualmente l'attenzione da se stesso agli altri. Alcuni bambini crescono convinti che il mondo ruoti intorno a loro, ignorando l'esistenza di altri i cui sentimenti, emozioni, gusti, reazioni a comportamenti possono essere diversi dai propri. La tendenza a essere centrati prevalentemente su se stessi impedisce al piccolo di accedere alla complessità delle emozioni so-

ciali, l'insieme di quelle emozioni provate alla presenza di altri. Limitate esperienze sociali o esperienze sempre troppo «protette» e «selezionate» potrebbero creare notevoli difficoltà allo sviluppo del bambino. Sappiamo per certo che gli adulti con difficoltà nel nominare o nel provare certe emozioni sono spesso stati bambini dalle esperienze relazionali molto limitate. Le emozioni non sono elementi distaccati rispetto alle situazioni e alle relazioni all'interno delle quali vengono vissute: più un individuo avrà possibilità di entrare in relazione con soggetti portatori di emozioni differenti, più imparerà a decifrare e comprendere tali emozioni, nonché a collocare all'interno di un rapporto causa-effetto le reazioni emotive proprie e altrui. Riconoscere l'influenza potenziale delle proprie azioni sui sentimenti degli altri rende il bambino competente sia dal punto di vista relazionale sia, aspetto ancor più importante, dal punto di vista morale. Se vogliamo che i nostri figli diventino empatici, dobbiamo lasciare loro sufficienti spazi di sperimentazione sociale.

CONSIGLI

È importante per i genitori ricordare che:



i genitori aprono il bambino all'esistenza degli altri. Il livello di empatia mostrato dal bambino dipenderà anche dall'importanza che l'adulto darà agli altri, trasmettendo il messaggio che esistono modi differenti

di vivere le medesime situazioni e che ogni reazione emotiva ha diritto di essere riconosciuta;

se vogliamo sostenere lo sviluppo della competenza empatica, dobbiamo lasciare al bambino spazi di esperienza relazionale. Mamma e papà dovranno accettare che il bambino veda altri bimbi piangere, fare i capricci, gioire o protestare a seguito di un comportamento messo in atto da lui: solo così potranno essere esperiti i rapporti di causa-effetto esistenti in ambito emotivo;

i genitori sono chiamati ad aiutare il bambino nel riconoscere, anche dando loro un nome, tutte le emozioni presenti all'interno di una relazione. Sappiamo che le principali difficoltà nascono dall'incapacità di conoscere e riconoscere il carico affettivo di cui ogni relazione è portatrice: pertanto l'adulto dovrà far sì che il bimbo viva con serenità, e sia quindi in grado di accettare, tutte le emozioni che possono essere suscitate dall'instaurarsi di una relazione, siano esse positive o negative.

COME USARE LA STORIA: CONSIGLI DI LETTURA



● La pazienza

L'empatia è un sentimento che i bambini non provano in modo naturale o spontaneo. Al contrario: quello che capiscono e conoscono bene sono solo i sentimenti che provano in prima persona. L'empatia e il rispetto per gli



altri e per le loro emozioni sono qualcosa a cui vanno educati con il tempo.

Per questo nella prima storia si è parlato della pazienza. La mamma è sicuramente per il bambino la prima fonte di affetto e di tenerezza: da lei il bambino si aspetta cure e nutrimento, ma anche gioco, risposte e sostegno. A tre anni il bambino è in grado di iniziare a capire che anche la mamma può essere stanca o affaticata o sottoposta a una tensione che la rende nervosa; ma la mamma può contare sulla «pazienza», uno strumento in più per procedere senza arrabbiarsi o perdere la calma.

Come tutte le cose, anche la pazienza può finire e la mamma «perdere un po' della sua tranquillità». Ma lo stesso può capitare anche al bambino, che potrebbe arrabbiarsi o mettersi a piangere se le cose non vanno come dovrebbero.

Quando questo accade l'importante è non farne una tragedia e (soprattutto per le mamme) non essere sopraffatte dai sensi di colpa. Basterà che la fatina Pazienza ci porti un nuovo carico della sua preziosa sostanza e saremo pronti di nuovo a far vincere l'allegria e la tenerezza, nonostante la stanchezza.

● **Gelosia per il fratellino**

L'arrivo di un fratellino o di una sorellina è sempre una bufera nel mondo emotivo di un bambino. Improvvisamente tutto un universo di cose chiare e certe, che gli davano sicurezza, viene scosso e messo in discussione.

Ciò che conta è che gli adulti siano in grado di affrontare la situazione, tenendo conto di questa tempesta emotiva, senza volerla in alcun modo negare. Per il bambino, l'ordine della famiglia viene scosso profondamente, mentre emergono emozioni più grandi di lui: paura, invidia, rabbia e gelosia. Come adulti sappiamo che la relazione tra fratelli, quando correttamente impostata e sviluppata, può diventare uno dei legami più belli e gratificanti per l'essere umano. L'arrivo di un fratellino è una grande occasione per aiutare il nostro bambino a gestire le proprie emozioni, senza doverle nascondere. È soltanto se si sente capito e accolto, che il nostro bambino sarà in grado di esprimerle e — con il tempo — di trasformarle, per far emergere il loro versante positivo: l'affetto, il senso di protezione, la voglia di prendersi cura, oltre alla condivisione e all'amore.

Quello che i genitori possono fare per aiutare il bambino a percepire gli aspetti positivi della relazione tra fratelli è accogliere — quando serve — anche i sentimenti di rabbia o di gelosia che il bambino volesse esprimere.

● **La strega Arrabbiata**

Spesso la rabbia, i capricci e il nervosismo diventano delle vere e proprie gabbie da cui il bambino si lascia imprigionare con soddisfazione, perché sta — in qualche modo — esercitando il suo potere, magari davanti a tutti. Spesso è una sensazione nuova per lui, grazie alla quale sente di tenere in pugno i «grandi».

Tuttavia non è sempre così facile uscirne e, in alcuni casi, urla e pianti possono durare parecchie ore. Capita

di avere la sensazione che il bambino sia stanco, ma che non trovi poi una strada per «uscire» dalla situazione in cui si è ficcato.

La favola della strega Arrabbiata diventa allora uno stratagemma e offre al bambino, tramite il gioco, un modo per uscire dalla posizione aggressiva e per tornare in uno stato di calma e tranquillità.

Perché possa essere utilizzata, è molto importante che il bambino la legga e la conosca prima in una situazione di tranquillità; dovrà poi, insieme all'adulto, «utilizzarla» la prima volta in cui è arrabbiato, quasi a verificarne il funzionamento. Presentata in questo modo, può rappresentare un modo facile per uscire da una situazione aggressiva, che il bambino non ha più voglia di portare avanti. Presentata invece durante un momento di rabbia, difficilmente viene accolta, perché rappresenta un pretesto ideale per rafforzare l'opposizione al genitore.