



**CRESCIAMO
INSIEME**

LETTURE A QUATTRO MANI

*a cura di
Sofia Cramerotti, Gianluca Daffi e Elisabetta Maùti*

COMPIO 7 ANNO

**Guida pratica
per genitori**

Erickson

Indice

PRESENTAZIONE DEI VOLUMI PER I GENITORI	7
INTRODUZIONE	13
CAPITOLO 1	
I primi passi	15
CAPITOLO 2	
Le prime parole	29
CAPITOLO 3	
Le prime paure	45
CAPITOLO 4	
Il nido	59
CAPITOLO 5	
Il cibo e il sonno	75

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 e 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.

Aspetti psicologici dello sviluppo del bambino

Le prime paure

In questo capitolo cercheremo di illustrare quali sono le paure tipiche dei bambini di questa età, come le esprimono e quali siano le strategie migliori per aiutarli a riconoscerle e quindi anche a saperle affrontare nel modo migliore.

Va innanzitutto detto che sperimentare le paure è un'esperienza assolutamente naturale, comune e inevitabile per ogni bambino e, proprio per questo, è indispensabile da parte dell'adulto rispettarle e mai sminuirle e ridicolizzarle o, al contrario, alimentarle con timori che sono propri più dell'adulto che del bambino.

Anche nel caso delle prime paure, le diversità che caratterizzano un bambino dall'altro sono notevoli e, così, le strategie di gestione che risultano efficaci con un bambino possono rivelarsi invece del tutto inefficaci con un altro.

Alcune paure possono comparire improvvisamente e sparire altrettanto repentinamente. I genitori devono munirsi di molta pazienza; saranno i bambini stessi a stabilire il tempo che occorre loro per vincerle!

Ma che cos'è la paura?

Certamente ciascuno di noi connota il termine «paura» di un'accezione negativa; in realtà la paura è una delle nostre «emozioni primarie», strettamente legata alla nostra difesa grazie alla valutazione dei rischi che permette di percepire e quindi, di conseguenza, di prepararsi ad affrontare situazioni di pericolo reali o percepite soggettivamente come tali.

Sappiamo bene come questo tipo di comportamento sia fondamentale negli animali, per garantirne la sopravvivenza.

Nell'uomo le paure accompagnano la crescita dell'individuo dalla nascita fino all'età adulta, connotando specifiche tappe evolutive o cambiamenti/eventi particolari, e perciò possono presentarsi e ripresentarsi in varie occasioni della vita.

È quindi normale che nei bambini piccoli le paure siano episodi comuni e frequenti e che alcune di esse compaiano in corrispondenza di ben precise tappe della crescita, con connotazione e caratteristiche del tutto specifiche. Il bambino piccolo, talvolta in maniera non del tutto consapevole, percepisce di essere vulnerabile, ancora non autonomo e incapace di fronteggiare da solo situazioni potenzialmente pericolose, e si sente quindi particolarmente esposto ai pericoli che lo circondano.

Ecco quindi comparire le prime «piccole-grandi» paure e, di conseguenza, i primi tentativi di affrontare i conflitti interiori e gestire le proprie emozioni. Non c'è da stupirsi se la crescita del bambino è connotata, anche per quanto riguarda la gestione della paura, da un continuo altalenare tra il desiderio di scoprire cose nuove e il timore ad esso associato e quindi dalla necessità di assicurazione e protezione, da passi in avanti e passi indietro, da grandi conquiste e piccole sconfitte.

È per questo che anche le prime paure del bambino necessitano dell'ascolto attento, della fiducia, della comprensione e del sostegno da parte delle figure educative di riferimento, che fungono quindi anche da modelli competenti nella gestione delle emozioni. Sono quindi da evitare atteggiamenti di indifferenza o, ancor peggio, punitivi, trasformando invece questi momenti in preziose occasioni per elaborare insieme i propri timori e lavorare sulla costruzione di una solida stima di sé.

Va inoltre ricordato che le paure stesse dei genitori possono venire, anche inconsapevolmente, trasmesse ai figli e questi possono farle proprie. È utile quindi che il genitore sia consapevole

o eventualmente lavori su se stesso per distinguere nettamente quelli che sono i timori personali da quelle che sono invece le normali paure «evolutive» proprie dei bambini.

È inoltre importante che il bambino abbia occasione di sperimentare e sperimentarsi in situazioni in cui, anche attraverso processi di prove ed errori, possa iniziare a «fare da solo», a diventare quindi progressivamente più autonomo anche nella gestione delle proprie paure: un'abilità che va affinata nel tempo.

Vediamo ora quali sono alcune paure tipiche di un bambino di questa età.

Fin da piccolissimo il bambino è particolarmente spaventato dai rumori, paura che può permanere anche negli anni successivi. Pensiamo ad esempio alla tipica paura per i temporali con tuoni e lampi e alle attribuzioni «terrifiche» che vengono riferite a questi eventi naturali.

Un'altra paura tipica è quella legata all'acqua, che si manifesta, ad esempio, in concomitanza del bagnetto.

Anche la paura del buio è un fenomeno molto frequente nei bambini che si avvicinano ai due anni. Il buio e il silenzio della notte diventano il «contesto ideale» per dare libero sfogo a qualsiasi tipo di immaginazione e fantasia, soprattutto a quelle di natura terrificata, un luogo in cui tutto può accadere. Ecco quindi che la notte si popola di mostri, personaggi fantastici «poco raccomandabili», dai quali il bambino teme di essere aggredito, non riuscire a difendersi, trovandosi lontano dai genitori proprio nel momento di maggior bisogno.

Un'altra paura molto comune nel bambino è quella legata all'uso del water, come oggetto che «fa sparire parti di sé» e che, quindi, potrebbe far sparire anche lui. Essa è presente soprattutto nei bambini che si trovano nella delicata fase della conquista delle prime autonomie, in particolare quella legata al controllo sfinterico.

Questo tipo di paura va distinto dalla paura di evacuare, spesso legata a una pregressa esperienza negativa che ha portato il bambino a sviluppare un atteggiamento ansioso nei confronti di questa azione. In altri casi può invece essere legata a un controllo esagerato del proprio corpo o alla difficoltà ad accettare la graduale acquisizione della propria autonomia.

Paure certamente più classiche sono quelle legate al riconoscimento dell'estraneo, consapevolezza che diventa evidente verso gli otto/nove mesi. Anche nei mesi successivi rimane quindi la paura nei confronti delle persone non riconosciute come familiari e, allo stesso tempo, il timore a staccarsi dalle figure di accudimento, in particolare dalla mamma. Anche bambini di diciotto mesi possono manifestare in modo marcato il loro disappunto nel separarsi dai genitori; questo comportamento indica nettamente che il bambino è diventato consapevole di essere una persona a sé stante, separata dai propri genitori che rimangono però sempre la «base sicura» di riferimento in grado di accogliere le sue paure, e proprio per questo, nonostante la voglia e la ricerca di indipendenza, ha la necessità di continuare a verificarne la vicinanza.

Le paure della separazione si possono quindi ripresentare nel corso delle varie tappe dello sviluppo, soprattutto in occasione di quelle che costituiscono fasi di transizione cruciali nella crescita, anche se la progressiva capacità di mentalizzare può aiutare il bambino a gestire meglio l'attesa, anticipando mentalmente il ritorno dei genitori.

La paura della separazione dai genitori si può manifestare, oltre che con comportamenti eclatanti come pianto o ricerca di continua attenzione, anche con problemi legati all'addormentamento e, più in generale, al sonno, come se il bambino temesse di non ritrovare più i genitori al risveglio.

Le routine prima della nonna e l'uso di oggetti particolarmente cari al bambino (ad esempio il suo peluche preferito) possono

fungere da «oggetti transazionali» a forte valenza simbolica, una «parte dei genitori»; essi possono quindi essere di aiuto nel caso di paure di questo tipo, creando un contatto emotivo e mantenendo un collegamento.

I genitori diventano comunque ben presto abili osservatori del proprio bambino e sono in grado di riconoscere variazioni o «anomalie» nel comportamento che potrebbero far pensare a qualcosa che è per lui fonte di preoccupazione.

Le normali paure del bambino, se assumono una connotazione sproporzionata rispetto alla situazione, possono, in alcuni casi, diventare delle fonti di forte angoscia e sfociare in vere e proprie fobie che possono interferire pesantemente con la vita quotidiana, creando non poche limitazioni al suo sviluppo.

Elaborare correttamente le proprie paure aiuta il bambino a rafforzare la propria autostima e il senso di autonomia. In questo lo stile educativo genitoriale è quindi di fondamentale importanza, basato sulla fiducia, sul sostegno e sulla protezione, ma anche sul lasciare la possibilità di poter sperimentare e quindi essere messo nella condizione di elaborare.

I genitori diventano così una «base sicura» da cui partono il desiderio di esplorare e l'elaborazione costruttiva delle paure. L'iperprotezione e il voler a tutti i costi evitare ai propri figli di sperimentare la paura impediscono loro di imparare a gestirla correttamente con i propri mezzi, rendendoli ancora più insicuri e dipendenti. Si crea quindi un circolo vizioso, nel quale anche il genitore finisce per sentirsi impotente e incapace di gestire emotivamente in modo adeguato la situazione.

È importante piuttosto fungere da esempio, dimostrando come è possibile affrontare i pericoli reali e le situazioni quotidiane che possono sembrare difficili e insuperabili agli occhi del bambino, accompagnandolo e incoraggiandolo a provare da solo e gratificandolo per i suoi piccoli progressi.

Una relazione tra genitori e figli affettivamente carente può essere essa stessa fonte di paure e timori per il bambino, che potrebbe viverli come non abbastanza bravo e buono ai loro occhi, così da non meritarsi il loro amore. L'affetto e l'accettazione incondizionata da parte dei genitori lo portano invece a sviluppare una sana immagine di sé e una più fiduciosa propensione ad affrontare il mondo e a relazionarsi con le persone.