

alcuni suggerimenti sul comportamento più adeguato da adottare nei confronti di un bambino particolarmente insicuro e vi illustreremo alcuni esempi pratici per aiutarlo a fare progressi nel pieno rispetto dei suoi ritmi.

Questo libro non vuole mettervi a disposizione alcuna bacchetta magica. Seguite i nostri consigli a seconda dei casi e solo se vi sembra che possano aiutare il vostro bambino ad acquisire maggiore fiducia in sé stesso. Per quanto possibile, abbiamo cercato di evitare espressioni del tipo "Bisogna...", "È indispensabile..." ecc. perché siamo pienamente consapevoli del fatto che ciascun genitore sa quel che è meglio "fare" per il proprio figlio. Tuttavia, durante le nostre rispettive esperienze, abbiamo anche potuto constatare come la principale difficoltà per un genitore non risieda tanto nel "saper cosa dire", quanto nel "come dirlo". Cercheremo perciò di aiutarvi a trovare le parole giuste.

Questo libro non ha neppure la pretesa di sostituirsi a un eventuale intervento terapeutico condotto nello studio di uno specialista nel caso in cui si rendesse necessario un approccio di questo genere.

Abbiamo inteso coniugare le nostre competenze di neuropsichiatra infantile e giornalista esperta in temi legati alla genitorialità allo scopo di delineare un quadro chiaro, sintetico e scevro da giudizi. Nella vita di tutti i giorni svolgiamo anche il ruolo di madri (una di noi è addirittura nonna) e nelle prossime pagine intendiamo condividere con voi il nostro personale vissuto.

Ci auguriamo che possiate accogliere il frutto del nostro impegno come fareste con le parole gentili di un amico fidato che abbia già affrontato prima di voi le stesse sfide.

Buona lettura!

1

Che cos'è la fiducia in sé stessi?

Per fiducia in sé stessi si intende generalmente il risultato di diversi elementi che si strutturano nella primissima infanzia e che contribuiscono allo sviluppo fisico, emotivo e cognitivo del bambino. Tra questi, la sicurezza di poter sempre fare affidamento su una persona in grado di accudirci, consolarci e incoraggiarci a scoprire il mondo.

Chi può trasmettere questa fiducia?

La sicurezza interiore (uno dei pilastri dell'autostima) viene trasmessa al bambino dalla persona adulta che si prende cura di lui per la maggior parte del tempo durante i suoi primi anni di vita (interazioni precoci).

L'autostima dipende dal legame di attaccamento

Questo legame deve essere rassicurante, incoraggiante, benevolo. Più vostro figlio si sentirà al sicuro vicino a voi, più sarà stimolato a esplorare l'ambiente che lo circonda e a intraprendere nuove esperienze. Il tempo che trascorrerete con lui deve essere "impegnato", nel senso che dovrete essere totalmente presenti, disponibili e attenti al bambino senza lasciarvi assorbire da elementi esterni (altri figli, cellulare,

computer, televisione ecc.). Non preoccupatevi, questo “impegno” non dovrà essere necessariamente prolungato ma solo molto stabile (cioè modulato su ritmi regolari) e prevedibile.

Indipendentemente dalle caratteristiche del bambino, un contesto di vita allargato (genitori, società) gli garantisce la necessaria sicurezza in ogni circostanza temporale (mattino, mezzogiorno, pomeriggio, sera, notte, quando piange, quando ha fame ecc.). Tale contesto è inoltre in grado di soddisfare i suoi bisogni fondamentali, sia fisiologici (mangiare, essere pulito o abbastanza coperto) sia emotivi (consolarlo e stringerlo a sé quando piange, alleviare il suo dolore per esempio in caso di otite).

Da sapere

Per sviluppare una solida fiducia personale, è importante che almeno una persona (ma anche più di una) svolga la funzione di accudimento nei confronti del bambino. Ovviamente i genitori sono le figure più frequentemente interessate, ma può trattarsi anche dei nonni, di zii e zie che coltivano un legame forte con il nipote, oppure la tata, la maestra di scuola ecc. Del resto, come recita un proverbio africano, “Per crescere un bambino ci vuole un intero villaggio”.

In che modo il bambino interiorizza la figura che gli dà sicurezza?

Il neonato prima e il lattante poi interiorizzano la figura di attaccamento nel senso che imparano, memorizzano e si aspettano che gli schemi interattivi che vengono loro proposti, il modo in cui avviene un’interazione e le modalità di risposta a una loro determinata sollecitazione siano coerenti e adeguati ai loro tempi.

Focus sulla teoria dell’attaccamento

Il concetto di fiducia in sé stessi è stato menzionato per la prima volta intorno al 1890 dallo psicologo e filosofo statunitense William James nella sua opera *Principi di psicologia*. Ma soltanto negli anni Sessanta del XX secolo lo psichiatra e psicoanalista inglese John Bowlby definisce con maggior precisione la relazione affettiva privilegiata tra il bambino e una persona adulta, in virtù della quale il piccolo sviluppa un senso di sicurezza interiore e la capacità di autonomia. I comportamenti di attaccamento sono caratterizzati da azioni e/o segnali miranti a instaurare un legame con una figura di riferimento. Per esempio, il bambino può piangere, urlare, sorridere, succhiare, afferrare, ricercare la vicinanza fisica ecc.

John Bowlby ha così potuto distinguere quattro fasi nello sviluppo dell’attaccamento.

- ▶ **La fase 1 tra 0 e 3 mesi:** il lattante ricerca un legame di attaccamento con tutte le figure adulte, senza distinzione.
- ▶ **La fase 2 tra 3 e 6 mesi:** il bebè manifesta interesse nei confronti degli adulti che si occupano abitualmente di lui.
- ▶ **La fase 3 tra i 6 mesi e i 3 anni:** il bambino sviluppa un legame di attaccamento con la persona che prevalentemente si prende cura di lui e può manifestare ansia se questa si allontana; mostra un atteggiamento prudente nei confronti degli estranei.
- ▶ **La fase 4 a partire dai 3 anni:** il bambino abbandona la sua posizione egocentrica; tiene in considerazione il punto di vista della figura di attaccamento e la percepisce come un soggetto indipendente, una presenza costante nel tempo e nello spazio.

Il bambino e la sua rabbia

Sonia, mamma di Zora, 6 anni:

“L'altro giorno mia figlia mi ha fatto una scenata quando le ho detto di mettersi le scarpe. Voleva assolutamente indossare le ciabattine estive mentre fuori stava piovendo. Sarebbero stati molto più adatti gli stivaletti di gomma. Dopo un po' mi sono arrabbiata anch'io e le ho infilato a viva forza gli stivaletti.”

Abbiamo tutti in mente lo stereotipo del bambino che non crede in sé stesso, triste, introverso, timido, inibito, insicuro. Ma può anche capitare che il bambino che non ha fiducia nelle proprie capacità assuma un comportamento completamente diverso. Avete mai pensato che vostro figlio, sempre esagitato come se fosse caricato a molla, sia in ultima analisi un bambino insicuro?

Un carattere irrequieto è potenzialmente il segnale che vostro figlio ha “imparato” a esprimersi con forza. In altri termini, che nel corso degli anni l'impulsività, la rabbia e la frustrazione sono diventate la sua unica modalità di comunicazione. Quella che conosce meglio e che metterà automaticamente in pratica alla minima contrarietà.

Anatomia della rabbia

Una rabbia eccessiva o reiterata è, al pari dell'inibizione, un disturbo che si manifesta, fra le altre cose, con una mancanza di fiducia personale.

Da sapere

Indipendentemente dal fatto che si mostri insicuro o irrequieto, non trascurate mai un attacco di rabbia di vostro figlio (soprattutto se vi sembra ingiustificato). Spesso questa emozione ne nasconde un'altra più profonda, che il bambino non riesce a esprimere pienamente. Proietterà quindi questa emozione nascosta su un oggetto o una situazione che gli permetterà di esternare il suo reale vissuto. Il bambino può arrabbiarsi perché, dentro di sé, non si sente adeguato (non sa o non può fare), e questo suscita in lui una frustrazione, un malessere che si traduce in comportamenti inappropriati.

Come reagire alla sua rabbia?

Ha fatto una scenata perché non c'è più gelato al cioccolato nel freezer? Primo indizio che deve mettervi la pulce nell'orecchio e farvi pensare che vostro figlio non abbia fiducia in sé stesso: la rabbia si manifesta all'improvviso e non ne capite il motivo. Secondo indizio: sul momento anche voi reagite in modo esagerato, e anche il vostro apparirà come un comportamento inappropriato.

Tutte queste reazioni a catena indicano che sta evidentemente accadendo qualcosa che nessuno è in grado di controllare, né voi né il bambino. Teme forse che in casa non ci sarà mai più del gelato oppure è arrabbiato con voi perché non avete mantenuto la promessa di andare a comprarlo?

pienamente il ruolo di padre o di madre e crediamo in noi stessi. E se a volte ci capita di scoraggiarci, ricordiamoci che nutrire dubbi significa anche avere piena consapevolezza della realtà.

E poi in alcuni momenti è normale avere la sensazione di non farcela. Abbiamo il diritto di sbagliare e di commettere errori. Se non possiamo fare a meno di alzare troppo la voce, diciamoci che è una cosa che può succedere a tutti i genitori, e se poi ce ne pentiamo, abbiamo sempre la possibilità di dare una spiegazione a nostro figlio.

Non siamo perfetti, e va benissimo così!

Indice

Introduzione	7
1. Che cos'è la fiducia in sé stessi?	9
2. Le tre condizioni fondamentali della fiducia in sé stessi	16
3. Aiutatelo a riconoscere i propri limiti	20
4. Praticare il babywearing	22
5. Perché mio figlio non ha fiducia in sé stesso?	25
6. Vuole piacervi!	28
7. Attenzione ai malintesi!	30
8. Come capire se il bambino non crede in sé stesso	31
9. Dimostrategli che può contare su di voi	34
10. Condividere il gioco	37
11. Giochiamo a nascondino?	39
12. Mantenete la giusta distanza	41
13. Non è proibito vietare!	43
14. Incoraggiatelo rispettando i suoi ritmi	47
15. Non fate tutto al posto suo!	51
16. Responsabilizzate il bambino	56
17. Tale padre, tale figlio	60

18.	Che cos'ha nella testa?	62	39.	Pensare positivo	122
19.	Il bambino e la sua rabbia	64	40.	Avventurarsi alla scoperta del mondo	124
20.	Individuare i fattori scatenanti della rabbia	67	41.	Rimediare agli errori	127
21.	Esprimere le emozioni attraverso il gioco	71	42.	Sì allo sport, ma non uno qualunque	131
22.	Permettetegli di piangere	74	43.	Aiutatelo a trovare il suo posto in famiglia	135
23.	Aiutatelo a riconoscere i propri bisogni	76	44.	Un gioco per valorizzare le qualità di tutti	139
24.	Aiutatelo a esprimere i propri bisogni	78	45.	Affidatevi ad altre figure di riferimento	141
25.	Crederci in sé stessi a fasi alterne	80	46.	Ha bisogno di una terapia?	144
26.	Un disegno per diventare l'eroe della propria vita	83	47.	Siate pazienti	147
27.	La critica costruttiva	87	48.	Rilassatevi insieme	149
28.	Le frasi da dire e quelle da evitare	89	49.	Guardate oltre le sue difficoltà	151
29.	Il diario di bordo delle piccole gioie e conquiste quotidiane	92	50.	Non esistono genitori perfetti!	153
30.	Rendimento scolastico e autostima	93			
31.	Non perde nessuno!	97			
32.	Come valorizzare il suo impegno scolastico?	99			
33.	Insegnategli ad affrontare gli insuccessi	102			
34.	Perché ha pochi amici?	106			
35.	E se fosse vittima di bullismo?	109			
36.	Aiutatelo a socializzare	114			
37.	È insicuro... sempre e con tutti?	116			
38.	Stabilite una routine quotidiana	119			