

Dott.ssa Loredana Faletti

Genitorialità: un percorso per crescere insieme

0-6 anni

www.psicoterapeuta-padova.it



Crescere insieme

I primi anni sono un viaggio per il/la bambino/a e per chi si predene cura di lui/lei.

Diventare genitori significa entrare in una relazione che si trasforma continuamente. Il bambino o la bambina crescono, scoprono il mondo e diventano progressivamente più autonomi. Anche gli adulti imparano, si adattano e si trasformano.

Non esiste un unico modo di essere genitori. Ogni famiglia costruisce nel tempo il proprio modo di stare insieme.

La quotidianità conta

Sono i momenti ordinari, come giocare, mangiare, leggere, andare a dormire, a costruire giorno dopo giorno la relazione.

Non servono momenti perfetti. Servono presenza, ascolto e possibilità di incontrarsi.



1. Guardare oltre il comportamento
2. Mangiare
3. Dormire
4. Giocare

5. Leggere
6. Tecnologie
7. Emozioni, limiti e autonomia

Guardare oltre il comportamento

Prima di chiedersi "come posso farlo/a smettere?", proviamo a chiederci "che cosa sta succedendo?".

Un/a bambino/a che piange, si oppone, urla o non collabora sta mostrando qualcosa attraverso il proprio comportamento. Ma il comportamento non esiste mai da solo: prende forma dentro una situazione, una relazione, un momento della giornata.

Osserva la sequenza:

Cosa è successo prima?

Come abbiamo risposto?

Cosa è successo dopo?

A volte cambiare il modo in cui guardiamo una situazione apre possibilità che prima non riuscivamo a vedere.



Mangiare

*Dai primi assaggi alla tavola condivisa:
il rapporto con il cibo cambia insieme
al/la bambino/a*

Il pasto non è solo ciò che mettiamo nel piatto. E' anche un momento di relazione.

Nei primi anni, il/la bambino/a impara progressivamente a conoscere sapori, consistenze e modalità diverse di alimentarsi.

Ma impara anche a riconoscere la fame e la sazietà, a stare a tavola e a condividere un momento con le altre persone.

Per questo può essere utile osservare non solo che cosa mangia, ma anche come, dove, con chi e in quale clima.

Le preoccupazioni degli adulti per quanto e come il/la bambino/a mangia sono frequenti e possono entrare a loro volta nella dinamica del pasto, influenzando aspettative, proposte e reazioni.

Ascoltare

Il/la bambino/a comunica anche attraverso il corpo: mostra interesse, fame, sazietà, rifiuto. Imparare a riconoscere questi segnali aiuta a costruire un rapporto più sano e autonomo con il cibo.

Accompagnare

L'adulto ha il compito di proporre, organizzare e offrire. Il/la bambino/a impara nel tempo ad ascoltare i propri segnali e a partecipare alle scelte possibili.

Condividere

Mangiare insieme è un'esperienza relazionale e sociale. Il modo in cui gli adulti vivono il cibo, il corpo, il piacere e le regole, entra inevitabilmente nell'esperienza del/la bambino/a.

A tavola non si nutre soltanto un corpo: si costruiscono anche abitudini, significati e relazioni.

Dormire

*Dormire per un/a bambino/a è la norma.
A volte, nella prospettiva degli adulti, sembra
quasi una fortuita eccezione.*

Il sonno è un bisogno fisiologico fondamentale nei primi anni di vita. Eppure può diventare rapidamente uno dei terreni quotidiani più faticosi della quotidianità familiare: addormentamenti lunghi, risvegli, richieste, cambiamenti nelle routine.

Il/la bambino/a non “sceglie di non dormire”, a volte è faticoso per lui/lei quanto lo è per i genitori.

Il sonno si costruisce anche attraverso ritmi, dinamiche ambientali, abitudini e relazione.

Guardare la famiglia

Il sonno del/la bambino/a si intreccia con quello dei genitori, con i tempi della casa e con l'organizzazione familiare. A volte, per cambiare una situazione, bisogna guardare l'intero sistema.

Costruire continuità

Routine prevedibili aiutano il/la bambino/a a riconoscere che la giornata sta cambiando e che è il momento di rallentare.

Riconoscere i ritmi

I bisogni di sonno cambiano con le età e bambini/e diversi/e hanno ritmi diversi.

**Non esiste una maniera “giusta” di dormire.
Esistono bisogni da conoscere e soluzioni da costruire.**

Giocare

Il gioco è il lavoro del/la bambino/a, ma anche uno dei suoi modi di incontrare il mondo.

Nel gioco il/la bambino/a esplora, inventa, ripete, prova possibilità e costruisce significati. Non sempre ha bisogno che l'adulto gli/le mostri come fare.

A volte il regalo più prezioso è lasciargli/le uno spazio da riempire con la propria iniziativa.



Lasciar fare

Non tutto deve essere organizzato. Anche la noia può diventare uno spazio per creare.

Entrare nel suo mondo

Seguire il gioco del/la bambino/a, invece di guidarlo/a o stimolarlo/a sempre, permette di scoprire come sta guardando le cose.

Giocare insieme

Non conta solo l'attività. Conta ciò che accade nella relazione mentre la condividiamo.

A volte giocare insieme significa semplicemente esserci, senza avere nulla da insegnare.

Leggere

Una storia può essere il modo più semplice e piacevole per costruire uno spazio di incontro.

Anche i/le bambini/e più piccoli/e possono appassionarsi alle storie: alle immagini, ai suoni, alle parole che si ripetono e a quelle che sorprendono.

Ma, soprattutto nei primi anni, il valore della lettura non sta solo nella storia. Il tempo trascorso insieme, la voce dell'adulto, la vicinanza, il contatto, il piacere di condividere la stessa attenzione, rappresentano dei vettori relazionali molto potenti.

Potete mantenere un piccolo spazio di lettura nella quotidianità anche quando il/la bambino/a, quel giorno, può sembrare poco interessato/a, si distrae o non ascolta. In questo caso non serve insistere: si può semplicemente leggere ad alta voce trasmettendo il proprio piacere di farlo, lasciando trasparire il proprio desiderio di stare in quella situazione e lasciando che la lettura faccia da sottofondo ad altre attività a cui si dedica. La continuità diventa essa stessa la possibilità di ritrovare, nel tempo, quel momento condiviso.



Non è necessario scegliere storie lunghe o complicate, né tantomeno trasformare la lettura in un'attività educativa. A volte bastano una storia una voce e il tempo per stare insieme.

Tecnologie

Non solo quanto tempo davanti allo schermo, ma quale posto occupa nella vita familiare.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità, così come la SIP - Società Italiana di Pediatria, raccomandano di evitare del tutto l'uso di schermi digitali sotto i 2 anni e, successivamente, di limitarne il più possibile l'uso quotidiano e di privilegiare il movimento e il gioco attivo.

Ma il tema non riguarda solo il tempo. Conta anche che posto occupano gli schermi nella vita del/la bambino/a e della sua famiglia: che cosa sostituiscono, quando vengono utilizzati, da chi, con chi e per quale bisogno.

Televisione, tablet e smartphone fanno parte della quotidianità. Per i/le bambini/e piccoli/e, però, è importante che il mondo digitale, soprattutto quello interattivo garantito dalla rete internet, non sostituisca le esperienze attraverso cui conoscono se stessi, gli altri e l'ambiente, né prevalga rispetto ad esse: il gioco, il movimento, l'esplorazione, il linguaggio e la relazione.

Osservare

Quando ricorriamo allo schermo? In quali momenti ci aiuta e in quali rischia di diventare l'unica possibilità e soluzione contemplabile?

Alternare

Crescere significa fare esperienze in mondi diversi. Lo schermo può progressivamente iniziare ad avere un posto, ma gli adulti hanno la responsabilità di garantire ai/alle bambini/e tutti gli altri spazi significativi.

Condividere

Abitare insieme l'esperienza digitale permette fin da piccoli di parlare, commentare, fare domande.

La tecnologia non può sostituirsi alla relazione, anche se questo richiede a noi un po' più di fatica.

Emozioni, limiti e autonomia

Crescere significa anche imparare a stare nei limiti condivisi.

Le emozioni non sono un problema da eliminare. Rabbia, paura, frustrazione e tristezza possono essere intense nei primi anni e imparare a riconoscerle, esprimerle e lasciarle fluire è un processo complesso che richiede tempo e la partecipazione di tutti. L'adulto non può evitare che queste emozioni compaiano e non deve pensare, proprio in virtù di quell'intensità, che l'obiettivo sia quello di placarle. Può invece offrire una presenza sufficientemente stabile, capace di dare un significato a ciò che accade e di aiutare il/la bambino/a, nel tempo, a trovare modi sempre più adeguati per esprimersi.

In questo percorso, il modo in cui l'adulto incontra le proprie emozioni fa la differenza. Riconoscere la propria rabbia, la stanchezza, la frustrazione, può aiutare a non reagire solo d'impulso e a mantenere aperta la relazione anche quando è necessario tenere un punto fermo. Inoltre, è proprio in ciò che il/la bambino/a vede negli adulti di riferimento, giorno dopo giorno, che impara progressivamente a riconoscere, esprimere e regolare le proprie emozioni.

Accogliere non significa permettere

Possiamo riconoscere e accogliere un'emozione e, nello stesso tempo, mantenere la regola.

Il limite ha bisogno di relazione

Una regola deve potere essere chiara e ferma senza diventare una minaccia per il legame.

L'autonomia si costruisce

Fare da soli, scegliere, sbagliare, ritentare: sono esperienze attraverso cui il/la bambino/a diventa progressivamente più competente e necessitano di presenza.

Crescere non significa imparare a non aver bisogno degli altri. Significa imparare che la relazione è un luogo sicuro che richiede reciprocità e la partecipazione rispettosa di tutti/e.

Riferimenti essenziali

World Health Organization (2019), Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age.

WHO, UNICEF, World Bank Group (2018), Nurturing care for early childhood development.

World Health Organization (2020), Improving early childhood development: WHO guideline.

Council on Communications and Media (2016), Media and Young Minds, Pediatrics, 138(5), e20162591. DOI: 10.1542/peds.2016-2591.

© Loredana Faletti, 2024. Tutti i diritti riservati.

La presente pubblicazione è destinata esclusivamente a uso personale. È consentita la condivisione del documento nella sua forma integrale, con indicazione della fonte. È vietata la riproduzione, modifica, distribuzione o utilizzo, anche parziale, dei contenuti per finalità commerciali senza preventiva autorizzazione dell'autore.