

**Piccoli
GRANDI
Manuali**



**i manuali red!
da 30 anni con i genitori**

Introduzione

Perché per i bambini è così importante avere autostima e sicurezza in se stessi?

A che cosa gli serviranno l'autostima e la sicurezza quando saranno adulti?

E che cosa è poi l'autostima?

Sicuri di sé si nasce o si diventa?

L'autostima e la sicurezza in sé si sviluppano a partire dalle prime relazioni con i genitori e con le figure importanti della propria infanzia. Quali sono allora i comportamenti e i messaggi che i genitori possono inviare ai loro figli per crescere dei bambini sicuri di sé e fiduciosi nelle proprie possibilità?

Tutti i genitori vorrebbero vedere i loro figli crescere sani e felici e cercano di fare il meglio che possono... ma a volte non è chiaro 'che cosa fare' (e anche 'che cosa non fare') per accrescere l'autostima del bambino: quali comportamenti mettere in atto, quali messaggi inviare, come aiutarlo quando è in difficoltà?

Questo libro illustra attraverso una serie di esempi molto concreti come accrescere l'autostima del proprio bambino e come renderlo più sicuro di sé. E anche come affrontare alcuni problemi molto diffusi: la timidezza, la goffaggine, la difficoltà nei contatti con gli altri, il perfezionismo paralizzante, l'essere sovrappeso...

Nei primi capitoli si parla di come insegnare a un bambino ad esplorare il mondo esterno (un fattore fondamentale della sua evoluzione) senza trasmettergli ansia e senza dargli la sensazione che il mondo sia un

luogo pieno di pericoli e minacce, cercando invece di offrirgli una visione positiva della vita, modelli di comportamento e istruzioni utili.

Nei capitoli successivi viene preso in considerazione il bambino in sé con i suoi pregi e i suoi difetti, con i suoi bisogni e le sue difficoltà, in modo che i genitori sappiano come fare a stimolare al meglio lo sviluppo delle sue capacità, come dargli divieti nel modo più appropriato e come aiutarlo a superare dei blocchi o piccoli disturbi.

Tutti gli argomenti trattati in questo libro hanno una notevole importanza per lo sviluppo del bambino: la sua autostima dipende dai messaggi che riceve dai genitori e dall'ambiente che lo circonda, sono proprio questi messaggi sia verbali che 'non verbali' a formare in lui la convinzione di poter affrontare serenamente la vita...

L'importanza dell'autostima

Perché dare così tanta importanza all'autostima e alla fiducia in se stessi, e a come svilupparle fin dall'inizio nel bambino?

L'autostima è basata su una lunga serie di elementi e include: una buona valutazione delle proprie capacità, fiducia nelle proprie emozioni e sensazioni, una visione positiva del mondo esterno e delle opportunità che può offrire, un buon rapporto con il proprio corpo e una piena accettazione di se stessi.

Quando nella vita arrivano i momenti difficili (e arrivano sempre prima o poi), l'autostima e la fiducia in sé sono quel che fa la differenza: determinano se un evento verrà vissuto come uno spiacevole incidente di percorso oppure come una tragedia esistenziale.

Ma c'è di più: l'autostima e la sicurezza personale determinano il modo stesso in cui ci presentiamo agli altri e al mondo esterno, e questo gioca un ruolo fondamentale nel far sì che la nostra vita sia una serie di successi oppure di disastri.

Non è merito né colpa del singolo avere avuto una famiglia che ha sostenuto la sua autostima oppure che l'ha azzerata! E per fortuna c'è sempre la possibilità, 'da adulti', di prendere in mano la situazione e di rimediare ai danni subiti: altrimenti saremmo già condannati in partenza...

Ma certo è meglio evitare un danno piuttosto che doverlo rimediare dopo: ovvero, piuttosto che ritrovarsi costretti da adulti a compiere un lungo e faticoso cammino per ricostruire una fiducia in sé che non c'è mai stata, è sicuramente meglio averla avuta fin dall'inizio!

Per questo motivo il libro è dedicato soprattutto ai genitori: a coloro che hanno nelle loro mani una parte così importante del destino dei propri figli...

Le intenzioni e i risultati

La mamma porta Marco ai giardinetti, è una bella giornata di sole e si dirige verso una panchina carica di borse, con dentro tutto l'occorrente per la spedizione: palette, secchiello, succo di frutta... Mette Marco a terra, il bambino ha 3 anni e adora stare in braccio ma comincia a pesare parecchio... La mamma ha appena appoggiato le borse e sta per tirar fuori i giocattoli, quando d'istinto si volta: appena in tempo! Marco si è lanciato verso l'unica pozzanghera di tutto il giardino ed è questione di secondi prima che cominci a zampettarci dentro imbrattandosi di fango dalla testa ai piedi. Un urlo, uno scatto da centometrista, e riesce ad afferrare Marco al volo e riportarlo vicino alla panchina brontolando: «Non devi entrare nelle pozzanghere, ti conci tutto come un maiale! Vieni qui, gioca vicino alla mamma, da bravo!».

Rimette Marco per terra e sta per aprire le borse, quando lancia un'altra occhiata... il bambino ha appena sollevato da terra un pezzetto di elastico arancione, tutto lercio e incrostato di sporcizia, e sta per metterselo in bocca. «Noo! Marco, per carità, non mangiare quella roba! Fa schifo, non vedi com'è sporca? Ti fa male, poi ti viene il mal di pancia!».

Lancia l'elastico incriminato il più lontano possibile: «Ecco, prendi la palette, adesso ti cerco le tue formine».

Ma è solo questione di un attimo e Marco, con un gesto del tutto involontario, si è tirato un po' di sabbia negli occhi e comincia a urlare come un ossesso. Maledizione! La mamma prende il bambino e va a lavargli gli occhi alla fontanella, mentre lui non la smette più di strillare...

Adesso è troppo! La mamma raccatta borse, palette e bambino e va via: meglio porre fine a questa tortura e ritornare a casa.

- La mamma: ovviamente voleva solo proteggere Marco da una serie di spiacevoli incidenti. Possibile che i bambini riescano a trovare tutto quel che c'è di potenzialmente pericoloso in qualunque luogo come se fossero dotati di un radar speciale? È stato proprio un pomeriggio d'inferno...
- Il bambino: in sostanza ha ricevuto il messaggio che tutto quello che fa non va bene, che i giardinetti sono un posto pericoloso, dove succedono cose che non si capiscono, ma che fanno tanto male all'occhio...

Non erano queste le intenzioni di nessuno dei due, ma questi sono i risultati.

Cambiare tattica

È possibile evitare questo tipo di incidenti? Sì, è possibile (o almeno è possibile ridurli al minimo), ma solo cambiando tattica.

Invece di adottare la modalità del 'NON' («Non andare...», «Non toccare...», «Non fare...»), per proteggere il bambino dai pericoli si può pilotare direttamente la loro esplorazione verso esperienze innocue e piacevoli indicandogli tante cose che 'PUÒ' fare.

I bambini non hanno un radar speciale per cacciarsi nei guai (anche se a volte sembra proprio così!): sono semplicemente delle finestre aperte sul mondo e non hanno ancora le 'istruzioni per l'uso'. Queste istruzioni in parte gli verranno fornite

dai genitori e in parte le impareranno da sé con l'esperienza, ma indicare al bambino unicamente quello che 'non deve fare' gli dà un messaggio sgradevole e limitante e lo lascia del tutto all'oscuro riguardo a 'quello che invece potrebbe fare' senza correre pericoli e anche divertendosi!

Nell'esempio di prima la pozzanghera era probabilmente ciò che brillava di più nel campo visivo di Marco, l'elastico era l'oggetto più colorato a portata di mano, portarselo alla bocca era la normale modalità conoscitiva di un bambino piccolo e tirarsi inavvertitamente la sabbia negli occhi era uno dei tanti incidenti in cui si incorre durante l'acquisizione del controllo dei movimenti fini. Niente di strano!

Cerchiamo di capire se quel pomeriggio avrebbe potuto svolgersi in altro modo...

La mamma porta Marco ai giardinetti, è una bella giornata di sole, vede un'aiuola piena di fiori colorati: «Guarda Marco quanti bei fiori!». Mette il bambino a terra e lui si lancia verso i fiori: può guardarli, toccarli, annusarli... persino assaggiarli senza correre alcun pericolo.

Arriva una farfalla gialla e blu, si posa sui fiori e volazza qua e là. «È una farfalla!». Marco cerca di prenderla e ovviamente non ci riesce: la farfalla vola via. Il bimbo fa il faccino imbronciato, ma viene subito distratto dalla voce della mamma: «Guarda là Marco che bell'uccellino!».

C'è un passerotto che saltella a pochi passi di distanza: Marco corre per prenderlo e anche questo vola via... Adesso è proprio troppo! Sta quasi per mettersi a piangere dalla delusione, ma la voce della mamma lo raggiunge di nuovo: «Senti gli uccellini che cantano!». In effetti... «Ciù, ciù, ciù...». «Sono là su quell'albero». Ah, ecco dove era finito l'uccellino di prima! «Andiamo a vedere».

Si prendono per mano: «Giriamo di qua, così non ci sporchiamo i piedi nella pozzanghera» e ci girano intorno.

«Che bell'albero grande!». Marco guarda estasiato il tronco enorme del platano, ci appoggia sopra le manine e alza la testa: le foglie brillano al sole creando un gioco incredibile di colori e oscillano dolcemente mosse dal vento... La mamma prende in braccio Marco e lo solleva in alto: ancora più vicino allo scintillio di quel bel verde...

Pubblicità idilliaca? Forse, ma ci serve per sottolineare alcuni elementi importanti.

Che cosa ha fatto la mamma?

Ha pilotato le esplorazioni del bambino.

Ma ha fatto molto di più: ha indicato attivamente tutta una serie di stimoli visivi, uditivi, olfattivi, che il bambino poteva esplorare senza correre alcun pericolo; ha mostrato un tipo di comportamento pratico (aggirare la pozzanghera invece di entrarci dentro) dando una spiegazione per niente allarmante; è intervenuta quando il bambino era molto deluso per l'impossibilità di afferrare quel che vedeva (la farfalla e il passerotto) e lo ha distratto spostando la sua attenzione su delle opportunità più accessibili.

La mamma ha trasmesso al bambino una serie di codici di comportamento adatti a diverse situazioni.

E i bambini imparano per imitazione!

I bambini apprendono soprattutto tramite la ripetizione degli schemi di comportamento che vedono negli adulti. Le 'spiegazioni concettuali' non servono a niente quando sono piccoli, perché tanto non riescono ad afferrarle.

Hanno invece bisogno di fare molte esperienze sensoriali per potersi sviluppare pienamente e il più bel regalo (e la migliore 'educazione') che possiamo offrir loro consiste nell'indicarli

degli oggetti-stimolo che siano esplorabili senza pericolo e con tutti i sensi: vista, udito, tatto, olfatto... e incoraggiarli a provare.

Ma che cosa c'entra tutto questo con l'autostima e con la fiducia in se stessi?

Autostima è potersi fidare di sé

Uno degli ingredienti fondamentali dell'autostima e della sicurezza è la convinzione di potersi fidare di se stessi: delle proprie emozioni, dei propri desideri, delle proprie tendenze naturali. Non è affatto rassicurante per il bambino pensare di avere dentro di sé 'una specie di diavoletto' che lo spinge a compiere tutte le azioni più sbagliate...

Il desiderio di esplorare del bambino è sano e naturale, anzi è decisamente vitale ed evolutivo: è uno degli elementi fondamentali per la sua crescita! Solo esplorando e facendo nuove esperienze arriverà a conoscere se stesso e il mondo esterno. Ma un bambino non può sapere che cosa è esplorabile senza pericolo e che cosa è meglio evitare (o avvicinare con una certa prudenza) perché questo è appunto 'frutto dell'esperienza' che lui non ha ancora. E certo nessun genitore desidera che suo figlio si rompa la testa prima di imparare che non è il caso di lanciarsi a capofitto dalle scale.

Ma c'è modo e modo di soddisfare il naturale istinto del genitore di proteggere il bambino: sia verbalmente che con il proprio comportamento. Privilegiare unicamente la modalità del 'mettere in guardia a parole', dell'avvisare per prevenire, che è la modalità tutta negativa del: «Non fare...», «Non andare...», «Non toccare...», «Sta' attento a non...», genera nel bambino la convinzione che il mondo esterno sia estrema-

mente pericoloso e produce eccessiva ansietà. Ma soprattutto gli invia il messaggio che 'non può fidarsi' del suo istinto esplorativo perché (per motivi che lui non capisce affatto) sembra che lo induca a fare cose sempre 'sbagliate'. Tanto è vero che quando lo segue e si avvicina a quel che gli sembra più interessante va sempre a finire che la mamma poi si arrabbia e lo sgrida...

Questo messaggio per il bambino si traduce nella convinzione di 'essere lui sbagliato', di avere dentro di sé qualcosa che non funziona.

Così le intenzioni protettive del genitore finiscono per provocare un danno peggiore di quel che volevano evitare.

Minano alla base la fiducia in sé del bambino.

Ma fortunatamente è possibile svolgere in altro modo le funzioni protettive, evitando questo sgradevole 'effetto collaterale': basta cambiare tattica e pilotare direttamente le prime esplorazioni del bambino indirizzandole verso campi del tutto innocui e accessibili.

Ed è possibile anche dare degli esempi concreti di 'come si evitano i pericoli' sempre tramite il proprio comportamento e senza sottolinearli a parole in maniera allarmante.

I modelli di comportamento dei genitori vengono ripetuti spontaneamente dal bambino: i bambini sono dei grandissimi imitatori! Una volta che il piccolo avrà appreso il modello generale non sarà più necessario pilotare tutte le sue esplorazioni e ripetere sempre la stessa trafila ogni volta che si va ai soliti giardinetti: ormai l'ha imparata e la ripeterà da solo.

È sufficiente farlo alcune volte all'inizio (e quando ci si trova in una situazione nuova), mentre nei contesti divenuti ormai

familiari il bambino ha già imparato come comportarsi e divertirsi; sa già, per tornare all'esempio di prima, che in quel giardinetto ci sono i fiori, gli uccellini, le farfalle, gli alberi e che alle pozzanghere si gira intorno e non ci si entra dentro...

Per riuscire a pilotare le prime esplorazioni del bambino occorre innanzitutto che il genitore 'alleni il proprio occhio' a cogliere le opportunità e non solo i pericoli!

L'occhio da mamma

Che cosa intendo per 'occhio da mamma'?

Per capirlo potete fare un semplicissimo esperimento: ovunque vi troviate in questo momento guardatevi intorno e cercate di individuare i potenziali pericoli per un bambino piccolo. Se siete in una stanza noterete subito una serie di elementi: gli spigoli del tavolo, certe sedie, i soprammobili fragili, gli strumenti delicati, le lampade...

Se siete per strada ci sono le macchine, le moto, le bici, il gradino del marciapiede...

Anche se vi trovaste nel più bel prato del mondo potreste scovare qualcosa di potenzialmente pericoloso: degli insetti, alcune pendenze ripide, la corteccia scheggiata di un albero...

Adesso chiudete gli occhi per qualche secondo (in modo da cancellare l'immagine precedente) e quando li riaprirete guardatevi di nuovo intorno cercando invece di cogliere 'tutte le possibili occasioni di gioco non pericoloso' per un bambino piccolo.

Forse nella stessa stanza ci sono dei cuscini, degli oggetti colorati, delle cose che si potrebbero usare per inventare una sto-

ria... Per strada ci possono essere delle vetrine piene di luci o delle bancarelle di frutta... Nel prato poi figurarsi...

L'ambiente non è cambiato! È cambiato il vostro punto di vista, è cambiato 'l'occhio con cui avete guardato' al mondo circostante.

Possiamo guardare un ambiente e cogliere le opportunità che offre, non solo i potenziali pericoli!

'Vedere' le opportunità che il mondo offre

La 'modalità' con cui guardiamo al mondo esterno ci è diventata del tutto 'automatica' perché è frutto di una lunga abitudine quotidiana.

Non ci accorgiamo neanche che si tratta solo di un 'nostro particolare' modo di guardare le cose' (e che ce ne possono essere molti altri), ci sembra semplicemente di percepire il mondo esterno così com'è'...

'L'occhio da mamma' ha la tendenza a guardare l'ambiente esterno con ansiosa iperprotettività e a vedere soprattutto i possibili pericoli per il bambino.

Da un determinato 'modo di guardare il mondo' scaturisce poi un determinato modo di esprimersi a parole e di comunicare al bambino quel che si è visto: le formulazioni negative che abbiamo schematizzato prima («Non andare...», «Non fare...», «Non toccare...») sono il risultato di una specifica modalità, molto ansiosa e preoccupata, di percepire l'ambiente

esterno che è diventata abituale: la mamma vede i pericoli, la mamma comunica i pericoli.

- La mamma vede che cosa è bene che il bambino 'non faccia';
- la mamma comunica al bambino che cosa 'non deve fare'.

È questa la modalità migliore per evitare incidenti? Sicuramente vogliamo proteggere il bambino dai pericoli, ma il 'metterlo in guardia' NON È l'unica alternativa!

Che ne è stato di tutte le possibilità di stimolo e di divertimento che la situazione poteva offrire? Quelle sono rimaste del tutto in ombra! Le opportunità positive 'non sono state dette'... e forse 'neppure viste'.

È tipico della nostra struttura percettiva che focalizzando tutta l'attenzione su certi aspetti non ne possiamo cogliere contemporaneamente certi altri.

Questo è già stato dimostrato da tempo, ma possiamo verificarlo subito di persona con un esperimento molto semplice.

Guardatevi attorno e contate tutti gli oggetti rossi che ci sono nel luogo in cui vi trovate. Fatto?

Adesso chiudete gli occhi e contate 'mentalmente' tutti gli oggetti blu che ci sono in quello stesso ambiente. Fatto?

Riaprendo gli occhi verificate quanti oggetti blu vi sono sfuggiti...

Se vi trovate in un ambiente molto familiare forse siete anche riusciti comunque a contare tutti gli oggetti blu, ma solo perché li ricordavate a memoria: provate invece a fare questo esperimento quando entrate per la prima volta in un luogo sconosciuto e vi accorgete benissimo della differenza.

dera che crescano secondo i 'nostri' modelli e che sviluppino le abilità che 'noi' riteniamo particolarmente apprezzabili. Non sempre il bambino per sua natura corrisponde ai nostri ideali personali: è importante considerarlo fin da subito come un individuo a sé stante, con sue caratteristiche specifiche, e imparare a conoscerle e rispettarle. La pressione delle aspettative dei genitori può costituire un grosso problema per il bambino e generare in lui la sensazione di non essere mai all'altezza: nulla lo fa soffrire di più della sensazione di 'non essere come il papà e la mamma lo vorrebbero' e di deluderli.

Il genitore felicemente imperfetto

C'è un ultimo 'piccolo' elemento da aggiungere: siamo tutti esseri umani e come tali imperfetti. Sbagliamo, e lo facciamo di continuo, anche come genitori. È inevitabile! Accettare con allegria di essere 'felicemente imperfetti' è una vera benedizione sia per i genitori che per il bambino ...

Indice

5	Introduzione
6	L'importanza dell'autostima
9	Le intenzioni e i risultati
10	Cambiare tattica
13	Autostima è potersi fidare di sé
15	L'occhio da mamma
16	'Vedere' le opportunità che il mondo offre
18	Un ambiente a misura di bambino
20	Effetti collaterali
21	La certezza di avere delle possibilità
23	Il mondo è un luogo sicuro
24	La mamma fornisce istruzioni sui pericoli
26	I rapporti con gli altri: quando avvicinarsi o allontanarsi
27	Il bambino timido
30	Non tutto è una minaccia!
31	La percezione del pericolo
33	«Sei un bambino meraviglioso!»
34	L'intelligenza 'a zampillo'
35	«Chi sono io?»
35	<i>Il contatto fisico</i>
36	<i>La comunicazione verbale</i>
36	L'abitudine a criticare

38	Il piacere di piacere ai genitori	82	L'errore è benvenuto
38	<i>Quando è il caso di 'glissare'</i>	83	Il bambino che si autoesclude
40	Il dialogo interno	84	Il perfezionismo paralizza
43	Come dare i divieti	86	Il confronto con il genitore
44	Una scelta difficile	91	Il bambino grasso
45	Le parole per dirlo	92	Come affrontare il problema
45	<i>I termini del problema</i>	92	<i>La richiesta di cibo</i>
46	<i>I tempi della risposta</i>	93	<i>Scoprire il vero bisogno</i>
47	<i>Il significato dei riti</i>	94	<i>Rispondere al bisogno</i>
48	<i>Il senso di inferiorità</i>	95	<i>Un aiuto in più</i>
49	<i>Non demonizzare il proibito</i>	96	Sentirsi rifiutato
49	<i>Parlare delle proprie emozioni</i>	97	Autostima e corpo
50	Sapere di poter agire	99	Autostima e sicurezza in sé
51	Il bambino goffo	101	Le abitudini di pensiero
52	«Ti muovi come un elefante!»	103	L'autostima e i giudizi su di sé
53	Non chiedete l'impossibile	105	Le nostre convinzioni e i risultati
56	I blocchi emotivi	106	Per un'educazione all'autostima e alla sicurezza in sé
58	Come gestire la rabbia di un bambino	106	<i>L'autostima</i>
61	La spontaneità e la sicurezza in sé	106	<i>Gli errori</i>
65	«Io non sono capace»	106	<i>Il perfezionismo</i>
66	Il primo intervento	107	<i>Le doti naturali</i>
68	Tre casi molto diversi	107	<i>Un mondo sicuro</i>
68	<i>Fabio</i>	107	<i>Superare i problemi specifici</i>
71	<i>Michele</i>	107	<i>Il figlio ideale</i>
73	<i>Filippo</i>	108	<i>Il genitore felicemente imperfetto</i>
74	Capacità e sicurezza in se stessi		
76	Lo sviluppo delle doti naturali		
79	Imparare dagli errori		
80	Ricominciare da capo		