

L'autrice

Natacha Deery, psicologa clinica, è specializzata nelle problematiche dell'infanzia e dell'adolescenza. Formatasi tra Francia e Stati Uniti, attualmente svolge la sua attività a Parigi.

Natacha Deery

Tutte le frasi da non dire mai!

red!

Spegni la luce, devi dormire!

Vostro figlio ha gli incubi o ha paura del buio. Vuole lasciare la luce accesa per sentirsi più tranquillo. Non negate questa sua paura. Non prendetelo in giro, finireste solo per aumentare la sua ansia e disturbare il suo sonno, con conseguenze negative sulla sua salute.

Parlatene con lui. Di che cosa esattamente ha paura? Riprendete le attività sulle emozioni, concentrandovi sulla paura. Cercate di farvi spiegare perché non ha problemi a rimanere nella sua camera durante il giorno, ma solo di notte. **Per combattere la paura del buio, provvedete ad acquistare una piccola luce notturna**, che contribuirà a calmare e rassicurare il bambino.

CONSIGLIO: se vostro figlio soffre di incubi notturni, stabilite un rituale serale rilassante: per prima cosa, evitate qualsiasi tipo di schermo, computer o tablet in camera da letto. Il bambino dovrà andare a dormire a orari il più possibile regolari. A seconda delle sue preferenze, fategli ascoltare un po' di musica, leggetegli una storia e incoraggiatelo a scegliere un peluche morbido e rassicurante che gli faccia compagnia la notte.



ATTIVITÀ

Disegno il mio incubo per sconfiggerlo

Disegnare l'emozione che si prova, prenderla in considerazione ed esprimerla contribuirà a ridurne l'intensità. Fate in modo di svolgere questa attività durante il giorno, ben prima del rituale serale che precede il sonno e che deve avere un effetto rilassante.

Incoraggiate vostro figlio a dare espressione al suo incubo tramite un disegno. Poi aiutatelo a modificarne il finale in senso positivo (per esempio, riuscirà a sconfiggere il mostro). Stabilite un collegamento con le storie che il bambino conosce già e inserite il suo incubo in un racconto narrato o disegnato che abbia un lieto fine.



L'ATTACCOMENTO SICURO

Si definisce "sicuro" l'attaccamento favorito da un atteggiamento genitoriale ricettivo e sensibile ai bisogni del bambino, che potrà così fare affidamento su una solida base per avventurarsi alla scoperta del mondo. La presenza di un contesto ambientale prevedibile, la vicinanza fisica, la pronta risposta alle richieste del neonato costituiscono le fondamenta di un attaccamento sicuro. Il bambino sarà più autonomo, avrà un senso di maggiore sicurezza affettiva, incontrerà minori difficoltà a trovare sostegno in caso di bisogno, si sentirà più a suo agio nei rapporti con gli altri. Saprà anche gestire meglio le proprie emozioni. Questo tipo di attaccamento aumenta la resistenza allo stress e la capacità di ripresa.

L'attaccamento sicuro può subire cambiamenti nel corso della vita, certo, ma la base acquisita durante la prima infanzia continua ad avere un'importanza fondamentale: l'infanzia rappresenta un periodo cruciale per lo sviluppo dei meccanismi di attaccamento. Un ambiente familiare accogliente in cui il bambino possa sentirsi protetto, amato e accettato per quello che è permette lo sviluppo di una forma sicura di attaccamento. Il bambino sarà così meglio equipaggiato per affrontare le difficoltà che gli si presenteranno in futuro.

Alla tua età non si può fare ancora la pipì a letto!

L'enuresi (pipì a letto) è spesso legata all'ansia, quindi non rincarate la dose! Il controllo sfinterico durante la notte è di solito acquisito per ultimo, ragion per cui la "pipì a letto" è considerata problematica solo dopo i 5 anni. Prima di questa età si tratta solo di "incidenti" sporadici, ed è inutile preoccuparsi.

Evitate di rimproverare, prendere in giro o colpevolizzare vostro figlio: peggiorereste solo la situazione. Molto più efficace è un metodo basato sulla motivazione, con semplici obiettivi che il bambino potrà visualizzare. Se, nonostante questa tecnica, il problema persiste, è consigliabile rivolgersi a uno psicologo che cercherà di individuare la causa scatenante dell'enuresi. L'intervento terapeutico potrà aiutare il bambino a controllare gradualmente il disturbo prima che generi uno stato d'ansia eccessivo. Bisogna permettere al bambino di avere una normale vita sociale, per esempio andare a dormire a casa di amici, senza paura che si verifichi un "incidente".

ATTIVITÀ

Calendario delle notti "asciutte"

- Proponete a vostro figlio di tenere un calendario su cui disegnare un sole per ogni notte "asciutta".
- Elogiatelo e premiatelo quando i soli raggiungeranno un numero apprezzabile.



ATTIVITÀ

Pensieri negativi, pensieri positivi

Agite sui pensieri negativi, provando per ciascuno a formulare un pensiero positivo in grado di attenuarlo o compensarlo.

I MIEI PENSIERI NEGATIVI	I MIEI PENSIERI POSITIVI
.....
.....
.....
.....

Se sapessi quant'è dura la vita!

Dato che non hanno né l'esperienza vissuta né la maturità di un adulto, i bambini aderiscono alle convinzioni dei genitori interiorizzandone i messaggi. Bisogna lasciare che interpretino la vita da soli. L'infanzia è un momento prezioso. Evitate di proiettare modelli negativi sui vostri figli.

Come fare?

Se nella vita avete vissuto esperienze negative, non riversate l'amarrezza che provate su vostro figlio. Coltivate una passione, praticate un'attività sportiva o la meditazione e, soprattutto, prendete le distanze dalle vostre esperienze di vita. Se non riuscite a superare le difficoltà, consultate uno specialista.

CONSIGLIO: un'infanzia serena e armoniosa è un buon passaporto per prepararsi alla vita adulta e alle sue inevitabili difficoltà. Per quanto possibile, proteggete vostro figlio da gravi problemi e non privatelo troppo presto della sua spensieratezza.

Cerca di parlare di più con gli altri...

Introversione, timidezza o fobia sociale? È importante distinguere questi tre aspetti. I comportamenti e le preferenze di vostro figlio in materia di socializzazione possono variare, e non tutti sono necessariamente problematici.

L'introversione non è sempre sintomo di un'incapacità a instaurare rapporti sociali. L'introverso è un bambino con un ricco mondo interiore, che si isola per ricaricare le energie e che predilige le attività solitarie: disegno, musica, lettura ecc., pur avendo la capacità di rapportarsi agli altri in determinate situazioni. L'introverso analizza e osserva prima di partecipare. È una pessima idea costringerlo a interagire e impedirgli di avere spazi solo per sé: diventerà irritabile e ne soffrirà. Dopo l'incontro con gli altri, avrà bisogno di stare da solo: è importante rispettare la sua sensibilità.

Se vostro figlio preferisce giocare da solo, questo dipende da una sua scelta personale, che non necessariamente deve preoccupare. È suo diritto farlo, l'importante è prestare attenzione al suo corretto equilibrio e al fatto che le attività scelte favoriscano realmente un arricchimento personale e l'introspezione (navigare in Internet, giocare con il tablet o guardare la televisione possono infatti essere il risultato di strategie di evitamento più che della ricerca di momenti da dedicare a se stesso).

CONSIGLIO: facilitate le interazioni di vostro figlio in situazioni non competitive, al di fuori dell'ambiente scolastico, nel quale i processi di categorizzazione e stereotipizzazione sono frequenti e difficili da vivere, in particolare per i bambini timidi e ansiosi.

Per quanto riguarda i bambini timidi e ansiosi, essi tendono a evitare o rifiutare le interazioni. Hanno paura di farsi coinvolgere e temono il giudizio

altrui. Con il passare del tempo, questo tipo di comportamento rischia di ostacolare lo sviluppo delle loro abilità sociali o di trasformarsi in fobia. Per evitarlo, non bisogna assolutamente forzare il bambino, ma facilitare il suo inserimento sociale e aiutarlo ad acquisire fiducia in se stesso.

Come fare?

All'inizio adottate una soluzione semplice, per esempio accompagnando vostro figlio ai giardini pubblici, dove è frequente che bambini che non si conoscono giochino e collaborino tra loro.

Poi, un po' alla volta, aiutate il bambino ad adattarsi e a gestire meglio le sue interazioni con gli altri. Privilegiate attività non competitive, da svolgere in gruppi poco numerosi, come il teatro, l'espressione corporea o i laboratori di arti plastiche. L'importante è che vostro figlio impari a poco a poco a uscire dal suo guscio e dalla sua zona di comfort e che sviluppi le proprie capacità di adattamento.



Fammi il piacere di dire a tuo padre/tua madre...

Vi siete separati, adesso vostro figlio vive in due case diverse e vede i genitori a fasi alterne. Ma i rapporti tra voi e l'ex partner sono tesi e la comunicazione difficile.

Tuttavia il bambino non è né un messaggero né un mediatore. Se avete qualcosa di importante da dire al vostro ex coniuge, se ci sono problemi o dissidi, non cercate l'intermediazione di vostro figlio perché lo mettereste in una situazione molto difficile, al centro di un conflitto del quale non ha alcuna responsabilità. Cercando di regolare indirettamente

le conti con l'ex coniuge, costringete vostro figlio a portare un pesante fardello. Il bambino rischia di essere lacerato dal suo senso di lealtà e dall'amore che prova per entrambi i genitori, e si sentirà in colpa se qualcosa non dovesse funzionare. Comprometterete così i suoi rapporti

con voi e con l'altro genitore, ma anche e soprattutto il suo equilibrio affettivo e i suoi punti di riferimento. Dovete permettergli di mostrarsi leale verso entrambi i genitori.

Non c'è niente di più deleterio, in una separazione, del tirare i figli da una parte all'altra attribuendo loro ruoli che non sono in grado di sostenere.

Questo comportamento potenzialmente distruttivo si rivelerà devastante con il passare del tempo. Se necessario, rivolgetevi a un mediatore familiare per appianare i conflitti.

Da ricordare
Vostro figlio non è né un mediatore né un confidente. Non strumentalizzatelo nei rapporti con il vostro ex partner. È nel suo interesse rimanere estraneo ai conflitti. Cercate quindi di risolvere le controversie direttamente, tra persone adulte.



Alcune regole per facilitare l'adattamento alla nuova vita

- Accertatevi che il bambino disponga di tutto il necessario in ognuna delle sue case, al fine di scongiurare dimenticanze, rimproveri e altri inutili drammi.
- Cercate di mantenere il più possibile una linea educativa coerente in accordo con il partner.
- Mantenete una routine il più possibile normale, con regole di vita che garantiscano il benessere e la salute del bambino (orari del sonno, igiene, limite di tempo trascorso davanti a uno schermo ecc.). Se necessario, fate un elenco da appendere in entrambe le case.
- Rispettate gli orari quando andate a prendere e riaccompnate il bambino. Se avete un imprevisto, comunicatelo direttamente all'ex coniuge senza che vostro figlio faccia da intermediario.
 - Siate sempre gentili quando andate a prendere o riaccompnate il bambino.
- Risolvete le controversie tra adulti. Se non riuscite a comunicare direttamente con l'ex partner, cercate una possibile mediazione. Per esempio, una comunicazione scritta. Ma evitate assolutamente di coinvolgere il bambino.
- Non criticate l'ex coniuge in presenza dei figli. Ciò contribuirà a rasserenare i rapporti ed eviterà laceranti conflitti nel bambino.
 - Non andate contro una decisione presa dall'altro genitore in vostra assenza (per esempio, invitare un amico ecc.). Parlatene con il vostro ex coniuge e stabilite regole precise. Per esempio, potete decidere insieme per quale tipo di richiesta è necessario consultare l'altro genitore prima di assumere iniziative.
- Consultate uno psicologo se non riuscite a trovare un accordo con il vostro ex coniuge e cercate di capire se è disposto a fare altrettanto, nell'interesse dei figli. Concentratevi sulla ricerca di soluzioni pratiche.