

Giuseppe Maiolo

CRESCERE oggi

Guida pratica per capire
bambini e adolescenti

Per genitori
e insegnanti



ATHESIA



La realizzazione di quest'opera è stata resa possibile grazie al sostegno della
Provincia Autonoma di Bolzano-Alto Adige – Ripartizione Cultura Italiana

Giuseppe Maiolo

CRESCERE
oggi

Guida pratica per capire
bambini e adolescenti



ATHESIA VERLAG

INDICE

| | |
|---|-----------|
| PREFAZIONE di Alberto Faustini | 10 |
| INTRODUZIONE | 12 |
| RINGRAZIAMENTI | 15 |

DIMENSIONE FAMIGLIA

ASCOLTARE.

| | |
|----------------------------------|----|
| Si cresce solo se ascoltati..... | 17 |
|----------------------------------|----|

AUTOREVOLEZZA.

| | |
|---|----|
| L'importanza di un genitore autorevole..... | 19 |
|---|----|

DIGITALE.

| | |
|------------------------------|----|
| L'educazione necessaria..... | 20 |
|------------------------------|----|

EDUCAZIONE.

| | |
|-------------------------|----|
| Educare con la "C"..... | 22 |
|-------------------------|----|

ESSERE.

| | |
|-----------------------------------|----|
| Dal Fare all'Essere genitori..... | 24 |
|-----------------------------------|----|

FAMIGLIA.

| | |
|--|----|
| Se le relazioni sono fluide e senza confini..... | 26 |
|--|----|

GENITORE.

| | |
|---|----|
| Mestiere complesso nell'era dei social..... | 27 |
|---|----|

LEGAMI.

| | |
|---------------------------|----|
| Vitali o soffocanti?..... | 30 |
|---------------------------|----|

LITIGI.

| | |
|---------------------------|----|
| Litigare non fa male..... | 33 |
|---------------------------|----|

MATERNITÀ.

| | |
|---------------------------------------|----|
| Tra equilibrismo e perfezionismo..... | 35 |
|---------------------------------------|----|

| | |
|--|----|
| NEGOZIARE. | |
| L'arte di condividere..... | 37 |
| PARLARE. | |
| Ma le parole non bastano!..... | 38 |
| PATERNITÀ. | |
| Le funzioni del padre..... | 40 |
| PUNIZIONI. | |
| Castighi e frustrazioni..... | 41 |
| REGOLE. | |
| Limiti e accordi..... | 43 |
| SEPARAZIONI. | |
| Non più coppia ma genitori sempre..... | 44 |

INFANZIA

| | |
|---|----|
| AUTOSTIMA. | |
| La fiducia in sé stessi quando si cade..... | 47 |
| AMICIZIA. | |
| Una necessità fondamentale..... | 49 |
| CELLULARE. | |
| L'oggetto comune del desiderio..... | 50 |
| CIBO. | |
| Non è solo quello che si mangia..... | 53 |
| FRATELLI. | |
| Importanza del legame..... | 54 |
| GIOCO. | |
| Una cosa seria!..... | 55 |
| SCUOLA. | |
| Sviluppo cognitivo e nuovi rapporti..... | 58 |

ADOLESCENZA

ADOLESCENTI.

Supereroi fragili 60

COMPITI.

Quelli che servono per crescere 62

CORPO.

Il luogo dei conflitti 64

GRUPPO.

Senza ali non si vola 66

RISCHIO.

Un piacere senza limiti 68

SCUOLA.

Una dimensione insostituibile 69

SESSUALITÀ.

Dal corpo agli affetti 71

CAPIRE IL BAMBINO

AGGRESSIVITÀ.

Crescere è un atto aggressivo 75

CAPRICCI.

Le "bizzate" che servono 78

GELOSIA.

Un sentimento ineliminabile 82

MANGIARE.

Se il cibo è un problema 85

MASTURBAZIONE.

Un piacere "normale" 88

| | |
|------------------------------|----|
| PAURA. | |
| Emozione necessaria | 91 |
| RIVALITÀ. | |
| Se i fratelli litigano | 94 |

CAPIRE L'ADOLESCENTE

| | |
|--|-----|
| ANSIA. | |
| Una paura senza nome | 97 |
| CHALLENGE. | |
| Le sfide non finiscono mai | 101 |
| CYBERBULLO. | |
| Le parole fanno più male delle botte | 106 |
| DIPENDENZE. | |
| Dai bisogni alla dipendenza | 113 |
| HIKIKOMORI. | |
| Ragazzi in fuga | 118 |
| MAGREZZA. | |
| La paura di vivere | 122 |
| TAGLIARSI. | |
| Farsi male per star bene | 126 |

| | |
|------------------------|------------|
| APPENDICE | 133 |
|------------------------|------------|

PREFAZIONE

Pino Maiolo non è solo un esperto, un professore, un terapeuta e un saggista: è un viaggiatore. Sì, un uomo capace di viaggiare nella contemporaneità con il piglio dell'esploratore che scopre (o riscopre), che scrive (in diverse forme, oggi persino con qualcosa di simile ai podcast), che spiega (sempre con chiarezza, sempre cercando risposte individuali e collettive). Sa bene, nello specifico, che l'arte di educare è il "mestiere" più antico e più complesso del mondo. Un'arte, aggiungerei, in continua – e travolgente, oggi più che mai – evoluzione. E anche per questo l'affronta con quella che chiamerei umiltà illuminata. Umiltà, perché l'approccio è sempre garbato e delicato. Illuminata, perché anche questo libro è un sentiero nel quale le fiaccole delle sue parole, delle sue considerazioni, delle sue intuizioni, guidano i viandanti – genitori, figli, esperti – che hanno bisogno di mappe, di materiale "leggero" nel peso e, allo stesso tempo, profondo nei contenuti. È infatti quasi una guida idealmente tascabile, il libro che vi apprestate a leggere: un manuale con le istruzioni non solo per fare, ma anche per capire. Non ci sono scorciatoie, sia chiaro. Perché il percorso è comunque e sempre impegnativo. Ci sono invece spunti, suggestioni, suggerimenti che lo stesso autore definisce ingredienti utili. L'amalgama è infatti lasciato al lettore, a chi questa ricetta – con le giuste indicazioni – deve interpretarla e "cucinarla" ogni giorno, al cospetto di situazioni prevedibili e imprevedibili che la vita – in particolare la vita di genitore – ti mette davanti. E le parole chiave – che sono il vero segreto di questo testo, le fiaccole appunto di cui scrivevo prima – sono punti fermi dai quali si può partire e ripartire ogni volta. La mia preferita, fra le tante parole, è soprattutto la prima, quella che considero un po' la madre di tutte le altre: l'ascolto. Perché oggi ascoltare è la cosa più complicata che ci sia. Pensiamo di non avere il tempo per farlo. Talvolta riteniamo persino che non sia più necessario, ascoltare, forti di un bagaglio – di esperienze, di conoscenze, anche di ricordi – nel quale però non riusciamo mai a mettere tutto. Proprio come quando partiamo per un lungo viaggio. Perché l'arte di educare è anche un viaggio dentro

noi stessi, dentro il nostro modo di avvicinarci ai nostri figli, dentro doti che non conoscevamo e che non sapevamo di avere e dentro risorse che a volte faticiamo a trovare e ad usare in modo corretto. E un buon viaggio, per essere tale, ha bisogno di una buona guida: di una persona capace di alzare o di abbassare il nostro sguardo, tenendoci per mano o spiazzandoci, dandoci sempre modo di osservare l'insieme delle cose, dai dettagli apparentemente più piccoli a quelli che riempiono i nostri occhi quasi impedendoci di scorgere il resto. Buon viaggio e buona lettura, dunque.

Alberto Faustini
direttore del quotidiano Alto Adige

INTRODUZIONE

L'arte di educare

Il libro che il lettore ha in mano è fatto di parole scritte, come lo sono del resto tutti i libri che si rispettino. Poi però, lungo il percorso, ci saranno anche le parole parlate che, in una sorta di podcast, potranno essere aggiunte al testo o rese disponibili per altri momenti non esclusivamente dedicati alla lettura.

Una piccola novità tecnologica che oggi gli “audibili” consentono e, a mio avviso, possono potenziare lo sviluppo di competenze educative e avvicinare anche l'autore al lettore. Questi inserti vocali, raggiungibili attraverso i marcatori QR-code, permetteranno di recuperare l'audio-testo e potenziare canali sensoriali diversi che, secondo alcune ricerche, possono aiutare il nostro sistema di apprendimento.

Del resto immersi come siamo in una realtà sempre più aumentata che la Generazione Alpha conosce bene e utilizza regolarmente, anche noi adulti possiamo trarre vantaggio dalle nuove opportunità della tecnologia.

Essere educatori competenti oggi, vuol dire saper contenere la distanza culturale che ci separa dai bambini e dai giovani ed essere in grado di interagire con loro, la cui mente sembra già programmata per apprendere grazie alla stimolazione e all'utilizzo di aree sensoriali diverse.

Nella stesura di questa pubblicazione ho pensato di organizzare i contenuti secondo un certo numero di “parole chiave” che possano servire per identificare un tema specifico e sollecitare nel lettore riflessioni e successivi approfondimenti. Sono convinto che il lavoro dell'educare sia oggi più impegnativo e complesso di ieri e la quantità di impegni, che affligge tutti e comprime il tempo della lettura, ci richieda la necessità di un materiale smart, organizzato, facile da gestire e da utilizzare secondo le proprie necessità.

Nel selezionare gli argomenti, ho cercato di trattarli in forma sintetica adottando un taglio divulgativo, quello che da tempo utilizzo per intervenire sui vari media con cui collaboro. In alcuni casi il tema è stato preceduto da una breve narrazione nella convinzione che un frammento di storia possa servire ad attivare l'Intelligenza emotiva, cioè lo strumento che ci avvicina al nostro mondo interno e ci permette di cogliere empaticamente quello altrui.

Alla fine di ogni argomento ho offerto al lettore alcuni suggerimenti sul "cosa fare" per aiutarlo a sviluppare il suo progetto educativo e, in qualche caso, risolvere le difficoltà, ma soprattutto a prevenirle. Potrebbero sembrare indicazioni di ricette pronte all'uso, ma non lo sono. Vorrei che fossero solamente consigli che il lettore potrà usare come ingredienti utili al lavoro dell'educatore. Impegno non da poco che richiede la capacità di amalgamare i suggerimenti con le proprie risposte personali e creative. In altre parole credo sia questa l'arte di educare, cioè adattare soluzioni possibili a situazioni specifiche.

Buona lettura e buon lavoro

Giuseppe Maiolo

Ringraziamenti

Mi preme dire grazie per questo lavoro prima di tutto a Giuliana Beghini Franchini, mia moglie, che come al solito mi ha sostenuto con le sue competenze professionali, la sua fiducia e la sua grande pazienza; mi ha aiutato a rivedere il testo e ha sopportato le mie domande e i miei dubbi. Grazie alla Casa Editrice Athesia che mi ha dato l'opportunità di pubblicare in una realtà socio-culturale come quella della provincia di Bolzano in cui opero da un gran numero di anni. Sono particolarmente grato a Ingrid Marmsoler, la direttrice editoriale, per la sua calorosa accoglienza. Con lei mi sono rapportato sempre con una piacevole intesa operativa e stima reciproca. Un caloroso grazie a Isabel Weis per il costante sostegno professionale e a Michela Baldessari, direttrice di Radio Dolomiti, il cui entusiasmo e il cui prezioso supporto tecnico mi hanno permesso di realizzare il Podcast. Uno speciale sentimento di gratitudine sento di doverlo esprimere a Milena Macaluso che con grande competenza professionale ha curato il mio lavoro dandomi preziose indicazioni sull'editing. Infine sono grato al direttore Alberto Faustini e alle sue parole introduttive che testimoniano l'intesa reciproca e l'attenzione che mi riserva a testimonianza di una collaborazione con il quotidiano Alto Adige che dura ormai da diversi anni.

DIMENSIONE FAMIGLIA

ASCOLTARE.

Si cresce solo se ascoltati



Ascoltare non è verbo fisico, ma psicologico. Vuol dire sentire con attenzione e intenzione che, in questo tempo digitale di comunicazione sovrabbondante e straripante, è diventata una pratica difficile e praticata poco. L'ascolto sta alla base dell'educare eppure facciamo prevalere la logorrea del verbale al posto dell'attesa disponibile e del silenzio.

È ovvio che per ascoltare serve tacere, attendere il segnale dell'altro, decodificarlo e aprire lo spazio dialogico della comunicazione, che è un mettere in comune e partecipare. Ma oggi si tende ad ascoltare solo sé stessi e il proprio monologo, blindati dentro i propri auricolari. Non per caso abbiamo inventato i “vocali” da inviare con quello smartphone piatto posto tra la bocca e l'orecchio che ha tolto al dispositivo la sincronia del contatto sonoro.

E non dimentichiamo che pure l'attenzione degli adulti si è fatta parziale e frammentaria. Ci aspettiamo spiegazioni veloci e risposte che non ci facciano perder tempo. Frettolosi con tutti, anche ai figli spesso riserviamo poca partecipazione e ormai quella automatica condivisione dei “like” a cui i social ci hanno abituato.

Ascoltare vuol dire entrare in un contatto profondo, toccare le emozioni nostre e farsi contagiare dai sentimenti dell'altro. **Se ascoltiamo poco o male, ci sfuggono una quantità di cose importanti**

La maggior parte dei genitori che si aspettano che i propri figli abbiano cura di loro, ha sperimentato a sua volta delle cure parentali inadeguate.

J. Bowlby

dei bambini e degli adolescenti che faremmo bene a cogliere e assicurare che la comunicazione contenga il verbale e il non verbale, le parole e i gesti, i suoni vocali e le vibrazioni.

Purtroppo siamo assediati da orologi, email, Whatsapp o Telegram, per dire i più pervasivi, e ci perdiamo le esigenze intime di chi ci sta accanto. Ai figli, nostri e altrui, non lasciamo che lo spazio del giorno che avanza. Li ascoltiamo quando il loro rumore si è fatto assordante o se d'urgenza veniamo richiamati in scena per far fronte al loro malessere.

Il non-ascolto corrisponde al non osservare cosa c'è nel silenzio, quello vuoto dei bambini e degli adolescenti che si ritirano nel loro isolamento. Ma anche l'ansia o quel surplus di preoccupazione nostra ci impedisce l'ascolto e ci rende logorroici protesi, purtroppo, ad anticipare i loro desideri.

Si cresce solo se si è ascoltati perché si gode la libertà di dire quello che si vive, senza paura di essere valutati. Chi è ascoltato impara a narrare le gioie e i dolori sapendo di potersi "affidare" all'altro senza vergogna. Sa narrare i dubbi e le insicurezze, sa comunicare emozioni come la rabbia o il risentimento e scopre che è umano viverle ed esprimerle ma al contempo riconosce che chi ascolta, ti insegna a gestirle quando ingombrano troppo l'anima.

Figli grandi e piccoli, per crescere, hanno bisogno di sapere che gli adulti sono quelli capaci di esserci sempre, perché l'ascolto è presenza,

La natura ci ha dato due orecchie ma una sola lingua, per la ragione che siamo tenuti più ad ascoltare che a parlare.

Plutarco

disponibilità e controllo, come contenimento delle angosce e anche delle soluzioni pronte all'uso. È un accogliere senza dover dare consigli e consolazioni, ma

anche senza quel "furor" di voler spianare la strada ai figli e liberarli dagli inciampi.

L'ascolto è attesa paziente e partecipazione intima, quella che ti fa sentire con le orecchie dell'altro ma consente a chi sta facendo la fatica del cammino, di non sentirsi solo lungo il percorso.

AUTOREVOLEZZA. L'importanza di un genitore autorevole



La genitorialità non è una pratica del “fare”, quanto un “essere”. È lo star dentro una relazione circolare che coinvolge educatore ed educato. Perché chi educa a sua volta è educato e, diceva Paulo Freire: **“Si educa sé stessi con l'aiuto degli altri”**.¹

Genitorialità ed educazione allora richiedono una continua revisione e in questo momento storico la necessità di domandarsi quale genitorialità serva e di quanta autorevolezza ci sia bisogno nell'azione educativa. È autorevolezza la parola chiave, cioè quella che dovremmo saper coniugare senza paura con il concetto di autorità, da cui necessariamente deriva come vocabolo. E per essere autorevoli bisogna prima di tutto essere capaci di esprimere autorità, in quanto un bambino può diventare adulto grazie alla cura e all'attenzione di qualcuno che si occupa di lui e in maniera prevalente della sua crescita.

“Pre-occupazione” è il sentimento autentico dell'adulto capace di esprimere la sua autorità e in grado di integrare un'amorevole presenza con un pensiero protettivo ma anche di distanza. Solo chi sa coniugare le necessità di dipendenza di un bambino dall'adulto di riferimento con le esigenze di autonomia è un adulto autorevole e un riferimento fondamentale per la crescita e l'individuazione.

L'autorevolezza però si esprime soprattutto come accoglienza affettiva e si trasmette con l'amorevolezza e la dedizione senza la quale non può esserci sviluppo. La mancanza di questa dimensione, cioè l'anaffettività, fa rimanere al palo e sconfitto qualsiasi bambino, in quanto, come sappiamo tutti, il piccolo dell'uomo dopo la nascita ha bisogno ancora di una “seconda gestazione” fatta di protezione e tenerezza, di autentico affetto e presenza.

Inoltre **non vi è autorevolezza senza la coerenza** che è il necessario elemento di sicurezza capace di garantire la crescita di ogni individuo. Per il bambino e l'adolescente è fondamentale sapere che l'adulto a cui si riferisce, è coerente nel tempo e non mostra divergenze

incolmabili tra ciò che dice e quello che fa, mentre ugualmente condivide il progetto educativo con l'altro partner della coppia genitoriale.

Infine è autorevole chi è capace di interagire con il proprio figlio, cioè sa comunicare in maniera efficace nel corso di tutta la crescita e soprattutto durante l'adolescenza. Perché come educatore l'adulto deve saper mediare tra le varie necessità tipiche dello sviluppo di un adolescente e negoziare le regole senza abdicare al suo ruolo normativo. Ciò non è in contrasto con lo sviluppo dell'autonomia e la promozione dell'indipendenza.

DIGITALE.

L'educazione necessaria



La discussione sui media e sull'opportunità che gli strumenti digitali, prima di tutto gli smartphone, possano appartenere ai bambini e agli adolescenti è più che mai aperta. A volte ha toni allarmati e apocalittici, qualche volta gli scontri tra gli esperti sono meno conflittuali e in altre occasioni più possibilisti.

Rimane il fatto che ormai viviamo una comunicazione digitale che fa parte della nostra vita quotidiana e nessuno può immaginare che in futuro si possa farne a meno, o anche solo un po' tornare indietro. La rete è un dato acquisito e i minori, fin dalla nascita, si trovano dentro la realtà tecnologica, la sentono, la vivono e sempre più precocemente si avvicinano.

Il cellulare è il primo e più diffuso oggetto che il neonato incontra alla nascita, spesso ancor prima di riconoscere il volto della mamma e scoprire lo sguardo gioioso e stupito di papà che si appresta a immortalare in una foto per il piacere dei parenti. Tutto comincia presto, prestissimo, se pensiamo che il telefonino ormai rientra nei regali che mediamente i bambini di sei-sette anni ricevono dai loro genitori, come compagno di viaggio e tutore di sicurezza per la tranquillità di mamma e di papà.

Da lì si parte e i piccoli familiarizzano naturalmente con i dispositivi dei genitori, i quali oggi hanno anche scoperto la funzione

Cosa fare

Ricordate che lo sharenting

- È una pratica totalmente diseducativa perché come adulti di riferimento non siamo credibili se vogliamo insegnare il rispetto per gli altri.
- È un possibile e frequente “furto di identità”.
- È una possibile “replica all’infinito di quelle foto e pubblicazione delle stesse in contesti e siti diversi”.
- È una mancanza di rispetto del minore e comportamento offensivo perché il bambino ha tutto il diritto di scegliere cosa farne della propria immagine, e non ritrovarsi nudo online, in vasca da bagno o seduto su un vasino.

LEGAMI. Vitali o soffocanti?



La parola “legame” è un termine particolarmente complesso, soprattutto se riferito alle relazioni umane, perché ci sono legami e legami. È un vocabolo che viene usato in chimica e riguarda la forza che lega le molecole e le tiene insieme. Anche gli affetti sono tenuti insieme dai legami, anzi proprio grazie a essi i rapporti si “man-tengono” e si sviluppano a partire dal primo legame di attaccamento che è quello tra madre e bambino.

Ogni individuo, infatti, sviluppa fiducia e autonomia, sicurezza in sé stesso e negli altri perché quel legame di base è fondante. Molti studi di psicologia lo hanno confermato a partire dalle ricerche dello psicoanalista inglese John Bowlby, studioso che più di ogni altro ha messo in evidenza l’importanza dell’attaccamento umano.³

Secondo questo autore è proprio **il legame tra la madre e il figlio** che non solo dà protezione e sostegno al “cucciolo” umano e lo **fa crescere da un punto di vista fisico, cognitivo, emotivo**, ma soprattutto consente di riconoscere le sue emozioni. È questa relazione che genera l’attaccamento che ha un ruolo centrale in tutta l’esistenza.

Quel sentirsi riconosciuti e sicuri presiede allo sviluppo armonico della personalità. E allora quei bambini che da piccoli hanno goduto di

una base solida a cui far riferimento, hanno la possibilità di diventare adolescenti e adulti a loro volta capaci di costruire relazioni affettive profonde e in grado di affrontare con minore angoscia la lontananza dagli affetti e anche le separazioni quando necessarie per la propria autonomia.

Ma i legami affettivi contano se sono solidi e allo stesso tempo flessibili invece che rigidi e imm modificabili. Altrimenti tutto diventa complicato e difficile nelle relazioni, che spesso generano dipendenza e rischiano di essere tragiche o addirittura “mortifere”. È in quel caso che la parola “legame” da positiva diventa negativa, non dà energia e forza, ma la toglie, diventa un “cappio che stringe” e non dà scampo, imprigiona e soffoca.

Se il legame di attaccamento non poggia su basi emotivamente sicure, è difficile da adulti e da adolescenti costruire relazioni affettive

stabili. Domina piuttosto la paura di lasciarsi andare ai sentimenti, viverli e condividerli. Il che porta a realizzare rapporti superficiali e senza particolare coinvolgimento in quanto prevale l’incapacità di risolvere i conflitti e il timore costante delle delusioni.

È la mancanza di sicurezza e di fiducia in sé stessi che spinge alla costruzione di legami “liquidi”, come li definisce Zygmunt Bauman. E da questo nascono rapporti ibridi e in cui si mescola l’amicizia con la sessualità e si confondono i codici affettivi.

Assicurare legami di base sicuri serve a frenare le povertà relazionali, in quanto forza che viene messa in circolo capace di promuovere la capacità di costruire e mantenere relazioni profonde e durature.

I legami tra genitori e figli sono fili sottili che alimentano i rapporti o li rendono soffocanti. C’è in fondo un doppio significato nella parola legame: uno buono e costruttivo che permette lo sviluppo e la crescita, l’altro negativo e terribile che appunto lega o imprigiona. Quando prevale questo secondo aspetto è giusto parlare di condizionamenti e manipolazioni che impediscono l’autonomia e non fanno “volare”.

Per lungo tempo i figli possono non essere consapevoli delle manovre manipolatorie dei loro genitori e, solo quando con l’adolescenza fanno le prime prove di volo, lo strappo è faticoso, alle volte impossibile. È

**I legami più profondi non son fatti
né di corde, né di nodi.
Eppure nessuno li scioglie.**

Lao Tse

allora che lo scontro diventa feroce perché un ragazzo o una ragazza fa di tutto per liberarsi, ma solo apparentemente ci riesce.

Dalla ragnatela di relazioni i giovani spesso fanno fatica a uscire e oggi per lo più essi si adagiano in quella rete solo apparentemente comoda. Altri invece sanguinanti, finiscono in altre trappole e rischiano di rimanere a lungo prigionieri. Vien da chiedersi quali siano quei fili sottili e stritolanti che un genitore, anche inconsapevolmente, può tessere attorno a un figlio.

Cosa fare

Per evitare i legami soffocanti

- Non fate pesare ai figli quel avete fatto per loro. Non è infrequente che un genitore pensi: “Dopo tutto quello che ho fatto per te, questo è il ringraziamento...”. È la situazione classica di chi inserisce nel legame il sentimento di colpa perché il proprio figlio si debba sentire eternamente in debito per quello che gli è stato dato e rinunci ad allontanarsi. Potrà andarsene creandosi altri legami, e in molti casi lo fa con una incredibile lacerazione, ma in profondità resterà sempre avvinghiato a quel genitore e faticcherà non poco a costruire rapporti soddisfacenti e sereni con un partner.
- Non esagerate i pericoli della vita. È un altro modo sottile per impedire che i figli si stacchino e diventino autonomi mettendosi alla prova. È il caso del genitore che dipinge la realtà sempre più terribile di quello che è. Fin da piccolo al bambino viene presentato il mondo come un covo di lupi e di profittatori. Dietro le parole “Stai attento a fidarti degli altri!” c'è di solito un desiderio assoluto di possesso e una profonda gelosia che incatena.
- Non caricate i figli dei vostri problemi. È un altro filo invisibile e in qualche caso perverso che si insinua nel rapporto quando un genitore carica sulle spalle del proprio figlio il compito di occuparsi delle difficoltà del genitore e del suo malessere. Appartengono a questa categoria quelle madri e

quei padri che esplicitamente o implicitamente chiedono ai figli di essere accuditi e consolati in nome di quell'amore che loro hanno profuso. In qualche caso anche la malattia fisica è uno strumento per mantenere legati a sé i propri figli che vivranno ogni allontanamento con un forte sentimento di colpa.

- Non fate le vittime. È un versante di manipolazione molto vicino a quello precedente. Il genitore che fa la vittima con il proprio figlio utilizza un'arma sottile ma di sicuro effetto. Frasi come: "Se fosse per te potrei anche morire" oppure "Io non conto niente" sono espressioni cariche di una potenza aggressiva che colpiscono al cuore il figlio o la figlia e se protratte nel tempo incastrano e bloccano l'energia perché, in questo caso, il genitore sottilmente fa prevalere i propri bisogni al bene reale del proprio figlio.

LITIGI. Litigare non fa male



Gli scontri e i litigi in famiglia non sono una cosa strana o anomala. Si sa. Anche se nei rapporti familiari una forte opposizione e una conflittualità protratta nel tempo possono mettere a dura prova e generare sofferenza e avvili-

mento.

Per il quieto vivere si può evitare un litigio, ma farlo sempre può essere il risultato di un atteggiamento evitante che nel tempo logora o incrina fortemente i rapporti. In fondo litigare vuol dire "discutere" e il litigio dovrebbe poter essere una opportunità di scambio.⁴

Viceversa evitare di litigare non è sempre possibile e nemmeno utile. Gli scontri ci sono perché **i conflitti fanno parte delle relazioni** e non affrontare le questioni più spinose evitando il confronto e il conflitto in una relazione può essere molto pericoloso perché il "non detto" rischia di far accumulare una quantità di sentimenti negativi. Il pericolo è dato dal fatto che in un determinato momento giungano al pettine tutti i nodi irrisolti e le conseguenze siano più gravi e stressanti.

ma è in relazione con l'ambiente educativo e con il ruolo dei genitori. Se madre e padre sanno operare per mantenere una convivenza serena e si adoperano per promuovere una evoluzione dei conflitti tra fratelli, i figli, pur vivendo rivalità e gelosie non compromettono irrimediabilmente i loro rapporti.

Questo non accade solo da piccoli ma anche da adulti quando mantengono intatta quella coesione di fondo che unisce e quella solidarietà che fa sentire legati pur senza rinunciare alla propria autonomia.

E non si tratta di assicurare ai figli una ripartizione equa dell'amore per ridurre la conflittualità tra fratelli e sorelle. Quello che conta è l'atteggiamento dei genitori nei confronti del piccolo e del più grande. Conta la percezione del bambino di sentirsi amato e apprezzato come il fratello, in misura adeguata e in base alle necessità del momento.

Sostanziale per un genitore sarà poter vedere i fratelli sempre come persone a cui è dovuto il rispetto delle loro necessità, anche se la soddisfazione di queste non impedirà la frustrazione dei limiti. Limiti e confini che, in ogni caso, il genitore andrà a porre ma che dovranno essere sempre comprensibili e tollerabili e non espressione di atteggiamenti di preferenza o di esclusione per l'uno o per l'altro.

GIOCO. Una cosa seria!



Il gioco è una cosa seria. È la vita del bambino perché nella maggior parte dei casi scopre il mondo e conosce la vita e la realtà attraverso il gioco.

Di solito si realizza attraverso l'uso del giocattolo anche se ogni bambino sa giocare da solo senza strumenti. Per esempio quando è molto piccolo, nei primi mesi di vita sono le luci, i suoni a destare la sua attenzione e il suo interesse. Apre un occhio, drizza un orecchio, tende una mano quasi a inseguire un colore, un suono o il passaggio di un'ombra. Tutto questo per lui può essere un gioco occasionale, ma intenso sul piano emotivo e ricco di effetti gioiosi.

Poi, ma mano che cresce, aumenta l'interesse per quello che lo circonda e il bambino sviluppa il desiderio di conoscere e cercare, toccare,

afferrare, stringere e lasciare andare. Tutto dipende dalle emozioni che vive e che si alternano dentro di lui. Alla gioia segue la delusione e poi ancora la gioia, afferra e lascia andare quando ha paura o è contento e in questo modo apprende i primi movimenti. Apprende giocando, come accade con il gioco del cucù che è divertimento ed esperienza, esserci e scomparire, mostrarsi e nascondersi, star vicino e andar lontano.

Il gioco che fa apprendere e divertere è cosa seria, emozione e tensione vitale, bisogno e desiderio. È un modo per imparare a fare e disfare, creare difficoltà e risolverle. Un sistema che serve a crescere fisicamente e mentalmente. Solo se gioca significa che il piccolo sta bene e ha interesse per la vita che lo circonda.

Accade allora che il gioco abbia bisogno di qualcosa, un pretesto o un accessorio: il giocattolo.

All'inizio è l'altro, la mamma, l'oggetto di scoperta e divertimento che fin dai primi mesi il bambino osserva attentamente insieme a ogni movimento dello sguardo. Il neonato vive la mamma in modo particolare: sente il suo corpo come se fosse una parte sua e tra l'uno e l'altra gli sembra non vi sia alcuna differenza e nessuna distanza.

Crescendo, cresce però la consapevolezza che tra lui e l'altro ci siano due corpi, quello della mamma e il suo e che entrambi siano definiti e separati. Si accorge che non c'è corrispondenza tra i suoi desideri e le reazioni della mamma. Scopre come si fa a capire come sono gli oggetti e a che servono. Coglie la capacità della sua bocca per capire come sono gli oggetti che lo attraggono, se buoni o cattivi. Allora li assaggia, li succhia o li lecca.

Saranno tutte quelle cose che un bambino può mordicchiare che gli faranno ricordare il seno buono della mamma e gli daranno tranquillità. Con il passare del tempo, sognerà di scoprire e riconoscere gli oggetti attraverso gli altri organi di senso. E allora sarà il tempo in cui con scatole, barattoli o pentole si diventerà a riempire e svuotare, contenere e lasciare andare, strappare, gettare distante o recuperare. Scoprirà a quel punto anche il piacere di giocattoli morbidi e teneri come peluche e orsacchiotti da accarezzare, coglierà il desiderio di sentirli vicini, accanto al cuscino o di dormirci sopra.

È dal secondo anno di vita che i bambini si appassionano ai bambo-lotti e a tutti quei giochi che possono essere allineati e sovrapposti o

trascinati. Saranno cubi o mattoni di plastica da tirare o semplici costruzioni da fare. In ogni caso giochi con cui dare spazio alla fantasia e alla creatività. Quelli troppo complicati e sofisticati di solito non soddisfano, anzi annoiano perché tolgono il gusto dell'inventiva.

Negli anni a venire i giochi saranno orientati allo sviluppo delle abilità motorie e la scelta dei giocattoli dovrà tenere conto di questi bisogni. A tre-quattro anni si potranno fornire i giocattoli utili a esercitare sempre di più la creatività. Ed è quando comincia questa fase che si apre il tempo dei giochi di finzione che sono assolutamente necessari per riprodurre la realtà, quelli che il bambino decide di fare cominciando sempre con la frase: "Facciamo finta che...". A quel punto la magia è fatta e l'incantesimo è compiuto perché sappiamo che per farli divertire bastano poche cose e la nostra amorevole presenza.

Cosa fare

Il significato del gioco

- Il bambino che gioca è un bambino che sta bene e sta crescendo.
- Incoraggiate il gioco perché è sempre un'attività creativa.
- Il bambino gioca non solo perché si diverte ma perché impara.
- Il gioco può aver bisogno di un pretesto: il giocattolo che è un oggetto attraverso il quale incontra il mondo.
- I giocattoli servono al bambino per fare giochi di imitazione, di finzione, per costruire, imparare e socializzare.
- Non date giochi supertecnologici e sofisticati. Quelli che i bambini preferiscono sono i più semplici.
- Scegliete con cura i giocattoli da dare al vostro bambino, in base all'età e alle preferenze.
- Non ci sono giocattoli per i maschi e giocattoli per le femmine.
- Non riempite la sua stanza di una quantità di giocattoli. Non li userà mai tutti e finirà per essere insoddisfatto.

SCUOLA. Sviluppo cognitivo e nuovi rapporti

L'inizio della scuola primaria per un bambino è un momento particolarmente delicato. Indica un cambiamento notevole, ed è un passaggio per nulla semplice quello che avviene al termine della scuola dell'infanzia.

Verso i sei anni ogni bambino è pronto a confrontarsi con nuove regole di vita e interagire con persone differenti dai suoi genitori. È in grado di cominciare il percorso dell'apprendimento e la crescita culturale e impadronirsi gradualmente degli strumenti utili a comprendere la realtà che lo circonda. Inizia il periodo chiamato di "latenza" che ha un grande valore. Superate le turbolenze più o meno evidenti del periodo precedente, il bambino deve allargare il suo campo di esperienza, volgere altrove il suo sguardo, oltre la famiglia, ora che è capace di stabilire rapporti evoluti con i coetanei e più articolati con i nuovi insegnanti che incontra.

Per lui ci sono nuovi modelli di riferimento e nuove fonti di conoscenza. Non senza timore, egli ne è attratto. Vede gli insegnanti come gli altri genitori che pian piano dovrà imparare a conoscere e ad accettarne il ruolo e la funzione. L'incontro con l'ambiente della scuola, con le nuove strutture, con i tempi di lavoro e di studio che sono diversi ormai da quelli della scuola dell'infanzia, non è facile. Il bambino in questo tempo ha bisogno di essere aiutato ad affrontare questo passaggio e aiutato a gestire quei momenti che generano ansia o possono intimidirlo. Quanto **più i genitori mostrano di avere fiducia in lui** e nelle sue capacità di affrontare questo passaggio, **tanto più egli riuscirà a fidarsi del nuovo mondo** che incontra, sentirsi a proprio agio con gli altri e impegnare le sue energie nell'apprendimento. I ritmi di lavoro scolastico impongono nuove abitudini e nuove regole che è compito della famiglia far conoscere.

A un genitore spetta il compito di organizzare il tempo del bambino in quanto egli da solo non ne è ancora capace. Non dovranno essere regole rigide, ma è importante che siano tempi preordinati utili a fornire al bambino un certo ordine sequenziale, egli ha bisogno di acquisire modalità organizzative e la necessità di apprendere che vi è un tempo

per ogni cosa: uno spazio per il divertimento e il gioco ma anche uno per lo studio e la concentrazione.

Se vi sono difficoltà nella gestione del bambino e nell'apprendimento è bene chiedere aiuto agli insegnanti della scuola o a un pedagogo da cui avere indicazioni sul modo di gestire a casa il bambino aiutandolo a studiare ma senza fare per lui.

I genitori dovrebbero aiutare il bambino prima di tutto a capire come si studia, e sollecitarlo a chiedere spiegazioni ulteriori agli insegnanti piuttosto che fornirgli già confezionata la soluzione.

Più importante ancora è **aiutarlo a non avere timore di domandare, né vergogna per il fatto di non aver capito**. È bene che egli accetti quanto oltre al risultato sia più utile lo sforzo e il percorso che si compie per arrivarci.

Cosa fare

Per i tempi della scuola

- Organizzate la sua giornata e il suo tempo perché il bambino non è in grado di farlo.
- Fate attenzione a lasciare il tempo per i compiti ma anche quello per il gioco, il riposo pomeridiano e il sonno notturno.
- Lasciate un tempo adeguato per la colazione al mattino e lo spazio temporale della merenda pomeridiana.
- Non fatelo andare a letto tardi la sera e non consentitegli oltre misura la tv o i videogiochi.
- Non accettate che dopo cena vi siano ancora compiti da finire.
- Fate in modo che nel fare i compiti possa agire da solo e goda della tranquillità necessaria al lavoro scolastico.

ADOLESCENZA

ADOLESCENTI. Supereroi fragili



I figli durante la fase dell'adolescenza cambiano di colpo. Non te lo aspetti e una mattina ti svegli e ti trovi di fronte a una sorpresa: non c'è più il bambino che la sera prima avevi messo a dormire rimboccandogli le coperte, ma non c'è neanche un uomo (o una donna) davanti a te.

C'è uno sconosciuto!

In teoria come genitore lo sapevi. Sapevi che quell'estraneo lì davanti con le braccia lunghe e ciondolanti, prima o poi sarebbe comparso come un alieno da chissà quale mondo. Ma una cosa è il sapere con la testa e un'altra viverla e aprire gli occhi sulla realtà. **Nessuno ha mai tanta immaginazione per vedere esattamente il cambiamento e non solo del corpo ma soprattutto del comportamento di un figlio.**

Molti genitori, e soprattutto quelli i cui rapporti con i figli erano di buona intesa, si accorgono che la relazione è entrata in crisi. Cosa del tutto normale, ma disorienta e preoccupa perché repentina. Troppo veloce.

Iniziano scontri e litigi anche per cose banali; è il segnale che, per fortuna, le cose stanno cambiando, e il bambino ubbidiente e tranquillo che si conosceva prima sta trasformandosi in un ragazzo o una ragazza il cui obiettivo è quello di differenziarsi dal genitore.

Sconvolgono però quegli atteggiamenti nuovi, di sfida, di provocazione e di opposizione che vengono messi in evidenza da comportamenti inusitati e fino ad allora sconosciuti. Quello che andava bene prima ora non va più bene, i suggerimenti del genitore una volta accettati, ora sono rifiutati. Il bambino di un tempo sembra essere scomparso, sparito nel nulla. Al suo posto, un illustre sconosciuto o, peggio, un adolescente irritante e spesso irritato, incapace di decidere autonomamente ma pretenzioso di sapere tutto e volere decidere da solo.

L'adolescenza è il tempo delle trasformazioni in cui l'adolescente vede la realtà con occhi nuovi. Vede gli altri e sé stesso da una

1ª edizione 2023

© Athesia Buch Srl, Bolzano

Revisione: Milena Macaluso

Foto di copertina: AdobeStock – Dmitriy Vasilenko

Design e layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Stampa: Athesia Druck, Bolzano

Carta: volume Holmen Book Cream

Per essere sempre aggiornati

www.athesia-tappeiner.com

Siamo lieti di ricevere domande e suggerimenti

casa.editrice@athesia.it

ISBN 978-88-6839-731-9

ISBN 978-88-6839-759-3 (e-Book)



Raccolta Plastica
Verifica le disposizioni
del tuo Comune



designed + produced
IN ALTO ADIGE



Giuseppe Maiolo, psicoanalista di orientamento junghiano e giornalista, vive tra Desenzano (Bs) e Bolzano dove è stato presidente dell'Ordine degli psicologi e dove ha fondato e diretto il centro "Il Germoglio" per la prevenzione della violenza sui minori. Formatore, insegna Psicologia dell'età della vita all'Università di Trento, scrive su diverse riviste ed è editorialista di *Alto Adige*, *L'Adige* e *Giornale di Brescia*. Una trentina i libri pubblicati tra cui *Adolescenze spinose* (Erickson), *Genitori 2.0* (La Meridiana), *Psicologia del quotidiano* (San Paolo), *Ciripò bulli e bulle* (Erickson), *Mio figlio tra bullismo e cyberbullismo* (GiuntiEdu).

IN OGNI CAPITOLO TROVERETE QR CODE PER ASCOLTARE GLI INSERTI VOCALI DELL'AUTORE

Cosa fare se un ragazzo sta troppo tempo attaccato al cellulare? Come affrontare i capricci di un bambino? Cosa fare per fronteggiare i comportamenti aggressivi o quelli del bullo? E se un bambino si rifiuta di mangiare?

Il libro esplora le esigenze emotive e psicologiche dei più piccoli, i tormenti dell'adolescenza, le dinamiche familiari, aiutando a interpretare i segnali spesso enigmatici di bambini e adolescenti. "Crescere oggi" diventa così più di un manuale per educatori; è piuttosto un prontuario che accompagna nella ricerca di risposte e offre le basi per costruire un percorso personalizzato di educazione. Perché, in fondo, l'essenza dell'arte di educare è quella di adattare soluzioni possibili a situazioni specifiche.

ISBN 978-88-6839-731-9



9 788868 397319

athesia-tappeiner.com

12,90 € (I/D/A)