

Tutto inizia da una base sicura

Nella vita di un bimbo vi sono continui cambiamenti e nuove esperienze da affrontare (l'inizio della scuola dell'infanzia o primaria, stare insieme agli altri, l'imparare regole nuove, svolgere "compiti" sempre più impegnativi); questi sono momenti indispensabili di crescita in cui ogni bambino può



sviluppare le proprie abilità e caratteristiche. Ma sono anche momenti di continua messa alla prova che possono essere vissuti con turbamento e inquietudine che potrebbero tradursi in irrequietezza, opposizione a certe situazioni, fragilità emotiva, insonnia, litigiosità o chiusura, difficoltà a mangiare o estrema selettività nella preferenza di cibo o comportamenti simili.

Vi possono, inoltre, essere anche cambiamenti significativi nella sfera familiare che mettono a dura prova anche mamma e papà: tutto ciò fa sì che i nostri bimbi siano circondati da un vortice di cambiamenti in cui è più difficile sentirsi sicuri e individuare punti di riferimento ben chiari e certi.

✚ Come possiamo aiutare i nostri piccoli a sentire una propria base sicura?

Potremmo aiutarli cercando di garantire loro:

Costanza nel modo di comportarci ed esprimersi con loro,

Gradualità nel proporgli esperienze nuove o "notizie importanti",

Piccoli rituali che a loro piacciono e che creano una salda sensazione di sicurezza e una calda relazione con noi (una canzoncina in macchina prima di iniziare la giornata, un raccontino prima di dormire anche brevissimo, un modo tutto nostro di salutarsi..).

Risulta fondamentale per i genitori cercare di essere fiduciosi nelle loro capacità e nel mondo esterno e sicuri nelle loro decisioni, ma accogliendo ed ascoltando anche le loro fisiologiche paure ed incertezze.

Questo impegno in alcuni momenti può risultare comprensibilmente difficoltoso soprattutto nella situazione socio economica instabile che si sta vivendo che chiede anche agli adulti una grande capacità di adattamento all'incertezza. Una grande risorsa attraverso la quale i genitori possono sentirsi affiancati e sostenuti nel loro ruolo educativo, ed il bambino protetto e sicuro, è la necessità di creare una buona collaborazione tra genitori ed altre figure significative (nonni, babysitter, insegnanti, etc.) basata sul dialogo, l'ascolto e il rispetto reciproco.

In altri casi questa collaborazione non basta e il genitore ha pieno diritto e il bisogno di richiedere un aiuto differente e personale per affrontare al meglio le vicissitudini della propria vita e il proprio ruolo genitoriale per essere la base sicura e stabile da cui i propri figli possono spiccare il volo.

D.ssa Gisella Benza
Psicologa
Studio Diapason Pavia

Dott.ssa Gisella Benza cell: 338.1490089 email:benzagisella@libero.it

Studio Diapason Pavia di F.Casarini e F.Aiello

Via Case Nuove 33/5 27028 San Martino Siccomario (Pv)

Cell: 334.9147515, email: segreteria@studiodiapasonpavia.it, pagina web: www.studiodiapasonpavia.it

P.Iva/C.F./Iscrizione Registro Imprese Pv 02264140183 Rea 259294