INCONTRI SULLA RELAZIONE GENITORI FIGLI

Dispensa informativa

A richiesta di alcuni genitori abbiamo voluto raccogliere alcune riflessioni emerse all'interno del ciclo di incontri "***La relazione genitori figli: riflessione con gli esperti***" organizzate dalla Comunità Montana del Sebino Bresciano all'interno della promozione del progetto "Sportello Famiglia" finanziato con la legge regionale 10/98.

Tematiche affrontate

- 10 ottobre 2006- *La realtà costruita dai bambini: elementi teorici e pratici per comprendere meglio i nostri figli- La notte si dorme: concreti suggerimenti per favorire un sonno regolare e sereno-* Dott. Alessandro Faita, psicologo e psicoterapeuta
- 17 ottobre 2006- *Bambini: i loro bisogni e il ruolo dei genitori-* Dott.ssa Daniela Pedrocchi, psicologa e psicoterapeuta
- 7 novembre 2006- *Il gioco: un'occasione di incontro con i nostri figli-* Dott.ssa Daniela Pedrocchi, psicologa e psicoterapeuta
- 14 novembre 2006- *Il ruolo del padre-* Dott. Alessandro Faita, psicologo e psicoterapeuta

Gli esperti

Dott. Alessandro Faita, psicologo e psicoterapeuta, svolge attività come libero professionista presso l'ambulatorio di Fantecolo, Via Falcone, 1- Provaglio di Iseo (Bs)-

Dott.ssa Daniela Pedrocchi, psicologa e psicoterapeuta, svolge attività presso il suo studio in Via Fedreghini, 6 - Sale Marasino (Bs)

RICORDIAMO CHE LO SPORTELLO FAMIGLIA PRESSO LA COMUNITA' MONTANA E' APERTO TUTTI I GIOVEDI' POMERIGGIO DALLE ORE 15:00 ALLE 18:00. VI ASPETTIAMO PER EVENTUALI PROPOSTE E/O CONFRONTO SU TEMATICHE RELATIVE ALLA FAMIGLIA, ALL'ADOLESCENZA ……

Sale Marasino, 10 ottobre 2006

LA REALTA' COSTRUITA DAI BAMBINI:

elementi teorici e pratici per comprendere meglio i nostri figli

Relatore: Dott. Alessandro Faita, Psicologo-Psicoterapeuta

INTRODUZIONE AL COSTRUTTIVISMO

2 REALTA' che si intersecano fra loro

REALTA' DI TIPO 1:
la realtà oggettiva delle cose, degli oggetti.

REALTA' DI TIPO 2:
la realtà soggettiva dei valori, dei significati, degli affetti, delle esperienze.

"Esistono tante realtà
quante sono le persone sulla terra".

"C'è una notevole differenza fra la realtà costruita dai bambini e quella costruita dagli adulti".

Cosa serve ai bambini?

- Affetto
- Comprensione
- Esempi
- Ordine

IO PENSO QUESTO:
i pensieri dei bambini tradotti dagli adulti

- Evita di darmi tutto quello che ti chiedo; a volte chiedo solo per capire quello che posso prendere.

- Evita di sgridarmi. Ti rispetto di meno quando lo fai e insegni a gridare anche a me.

- Mantieni le promesse, belle o brutte: se prometti un premio dammelo e comportati così anche per le punizioni.

- Evita di paragonarmi agli altri, specialmente a mio fratello o a mia sorella. Se mi fai apparire migliore degli altri qualcuno soffrirà; se mi fai apparire peggiore degli altri sarò io a soffrire.

- Evita di cambiare parere così spesso su ciò che devo fare;
deciditi e mantieni la tua decisione.

- Permettimi di crescere fidandoti delle mie capacità. Se tu fai tutto al mio posto io non potrò imparare mai.

- Quando sbaglio non esigere che ti dica il perché, a volte non lo so neanch'io. Quando sbagli ammettilo; questo aumenterà la mia stima per te e mi insegnerà ad ammettere i miei errori.

- Evita di chiedermi di fare una cosa che invece tu non fai. Io imparerò a fare sempre quello che fai tu, anche se non lo dici; ma non farò mai ciò che tu dici e non fai.

- Quando voglio condividere una mia preoccupazione con te, evita di dirmi *"Non ho tempo per le stupidaggini"* o *"Non ha importanza, sono cose da ragazzi"*. Cerca di ascoltarmi e capirmi.

- Dimmi che mi vuoi bene. A me piace sentirmelo dire anche se tu credi che non sia necessario.

- Abbracciami, ho bisogno di sentire la tua compagnia, il tuo affetto in ogni momento.

COME FAVORIRE UN SONNO REGOLARE E SERENO

- Evitare di far addormentare il bambino in braccio o in un ambiente diverso dalla sua cameretta, ma metterlo nel suo letto ancora sveglio. Ciò consentirà, al risveglio, di trovarsi in un luogo che riconosce subito.

- L'orario in cui lo si mette a letto deve essere il più regolare possibile.

- L'ambiente deve essere tranquillo, silenzioso e poco illuminato.

- Distinguere nettamente le attività diurne da quelle che precedono il momento di andare a letto.

- Annunciare con un certo anticipo l'ora in cui si deve andare a riposare.

- La notte deve essere recepita come il momento del riposo, quindi evitare giochi o stimoli particolarmente eccitanti per il bambino.

- Evitare di far bere troppo il bambino prima e durante la notte.

- Il riposo pomeridiano è necessario fino a 4 anni, in seguito va evitato soprattutto nella fascia oraria serale.

- Evitare di fornire bevande o cibi con contenuto di caffeina o teina.

- In caso di risvegli o difficoltà di addormentamento, evitare di stimolare o assecondare troppo il bambino, ma rassicurarlo, con calma, a intervalli di tempo sempre più distanziati, in modo da far percepire la presenza e abituare il bambino a riaddormentarsi da solo.

Sale Marasino, 17 ottobre 2006

I BISOGNI DEI BAMBINI E IL RUOLO DEI GENITORI

Relatore: Dott. Ssa Daniela Pedrocchi, Psicologa-Psicoterapeuta

DI COSA HANNO BISOGNO I NOSTRI FIGLI PER ESSERE **FELICI, SERENI E SODDISFATTI?**

I BISOGNI DEI BAMBINI

•Il bisogno di sviluppare un attaccamento sicuro

Una relazione di accudimento adeguato porta il bambino a:
-Avere fiducia negli altri
-Avere un'immagine di sé come degno di amore
Un modello di attaccamento sicuro consentirà lo sviluppo di AUTOSTIMA e AUTONOMIA.

•Il bisogno di esperienze modellate sulle differenze individuali

Ogni bambino deve potersi sperimentare in diverse esperienze per poter scoprire e sviluppare le proprie POTENZIALITA' e RISORSE.

•Il bisogno di esperienze adeguate alle diverse età

A seconda della loro età i bambini devono poter vivere esperienze che gli permettano di sviluppare la propria AUTOSTIMA, di migliorare la propria COMPETENZA, di SOCIALIZZARE con i coetanei e con gli adulti esterni al nucleo familiare, di divertirsi, di mettersi alla prova, di fare esperienze nuove,…….

•Il bisogno di avere regole chiare e definite

Avere delle REGOLE PREDEFINITE e COSTANTI aiuta il bambino a costruire un proprio modello di comportamento e permette di avere aspettative realistiche sulla reazione degli adulti.

•Il bisogno di avere genitori che siano punti di riferimento stabili e relazioni familiari presenti

I genitori devono svolgere il loro ruolo in modo COERENTE e COMPLEMENTARE. Il papà e la mamma devono essere comprensivi e vicini emotivamente, ma mantenendo sempre un ruolo adulto.
I bambini devono poter arricchire il loro mondo relazionale stabilendo rapporti con la famiglia allargata.

•Il bisogno di sviluppare la propria autostima

Un bambino deve SENTIRSI AMATO ed accettato dai genitori in modo totale e gratuito e deve sentirsi apprezzato per i risultati che raggiunge. Un bimbo che ha sviluppato una buona AUTOSTIMA sarà pronto ad affrontare il mondo con fiducia ed entusiasmo.
COME POSSONO FARE I GENITORI PER SODDISFARE I BISOGNI DEI PROPRI FIGLI?
Le possibilità sono infinite, il "lavoro" di genitore consente di utilizzare la propria FANTASIA e la propria CREATIVITA', rispettando il proprio MODO DI ESSERE.

QUALCHE SUGGERIMENTO

- *Trascorrere del tempo facendo qualcosa* INSIEME
- *PARLARE ED ASCOLTARE: raccontare come abbiamo trascorsa la giornata e chiedere di fare altrettanto, proporre attività nuove e stimolanti*
- *Prestare attenzione ai CAMBIAMENTI DI ABITUDINE che possono essere spia di un disagio*
- *Imparare a leggere i segnali del CORPO dei nostri figli (somatizzazione, disagio,.....)*

Sale Marasino, 7 novembre 2006

IL GIOCO: UN'OCCASIONE DI INCONTRO CON I NOSTRI FIGLI

Relatore: Dott. Ssa Daniela Pedrocchi, Psicologa-Psicoterapeuta

LO SVILUPPO INFANTILE SECONDO LA TEORIA DI PIAGET

1)Periodo sensomotorio (0- 2 anni circa)

Il bambino comprende il mondo limitatamente alle azioni fisiche che esercita direttamente su di esso.
Attraverso una serie di fasi passa dall'uso di semplici riflessi ad un insieme di comportamenti (schemi) organizzati.

STADIO 1: modificazione dei riflessi (0-1 mese circa)
Il neonato possiede riflessi che sono risposte fisse attivate da stimoli particolari e durante questo stadio il bambino rafforza, generalizza e differenzia questi riflessi facendoli diventare comportamenti.
STADIO 2: reazioni circolari primarie (1- 4 mesi circa)
Una reazione circolare è un movimento che viene ripetuto più volte e così diventa circolare. Il bambino scopre casualmente che un suo comportamento può portare ad un risultato e tenta di ottenerlo nuovamente. Il piccolo acquisisce così un'abitudine. Si parla di reazioni primarie perché i risultati sono concentrati su o intorno al corpo del b/o piuttosto che su altri oggetti.
STADIO 3: reazioni circolari secondarie (4-8 mesi circa)
Le reazioni circolari secondarie sono rivolte verso il mondo esterno.
STADIO 4: coordinazione degli schemi secondari (8-12 mesi circa)
Il bambino può combinare i suoi schemi in modi complessi, nasce la pianificazione (mezzo) e l'intenzionalità (fine). Gli schemi sono ora mobili, non sono più legati al contesto in cui sono sorti e possono essere usati a piacere per raggiungere una grande varietà di fini. Attraverso tentativi per prove ed errori sta aumentando i propri comportamenti.
STADIO 5: reazioni circolari terziarie (12-18 mesi circa)
Il bambino impara a sfruttare tutte le potenzialità degli oggetti.
STADIO 6: invenzione di mezzi nuovi mediante combinazioni mentali (18-24 mesi circa)
Il b/o inizia ad usare simboli mentali per rappresentarsi oggetti ed eventi. In questo stadio:

- *abbandona i tentativi per prove ed errori*

- *trova soluzioni nuove*
- *manipola immagini mentali che corrispondono ad eventi esterni.*

In questo stadio il piccolo impara ad imitare

2) Periodo preoperatorio (2-7 anni circa)

Il bambino sviluppa la capacità di servirsi di una cosa che sta per un'altra cioè di un significante per un significato. Questo è il pensiero SIMBOLICO e le sue principali espressioni sono l'imitazione differita, l'immaginazione, i sogni e il gioco simbolico. Le caratteristiche di questo periodo sono:

a. egocentrismo: tendenza a percepire, capire e interpretare il mondo dal proprio punto di vista, non si riesce ad adottare il punto di vista altrui

b. rigidità del pensiero: tendenza a prendere in considerazione solo una caratteristica alla volta degli oggetti

c. ragionamento semi- logico:tendenza a spiegare gli eventi della vita attraverso l'animismo infantile

d. cognizione sociale limitata: il giudizio morale del bambino è falsato. La scorrettezza di un altro dipende da variabili esterne (es punizioni) piuttosto che dall'intenzionalità.

3. Periodo delle operazioni concrete

(7- 11 anni circa)

Il bambino acquisisce la padronanza delle operazioni mentali reversibili. Queste operazioni sono:

-addizione/sottrazione/moltiplicazione/divisione
-ordinare (maggiore di/minore di)
- inclusione di classi
- relazioni (se A>B e B>C allora A>C)
-rappresentazioni spazio temporali
-Il giudizio morale è influenzato dalle intenzioni
-diviene consapevole delle sottili relazioni sociali (in famiglia, nel gruppo dei pari,…)

Tutte queste operazioni possono essere applicate solo ad oggetti concreti.

4- Periodo delle operazioni formali

(11- 15 anni circa)

Il pensiero diviene logico-astratto-ipotetico-flessibile. L'adolescente usa le operazioni concrete per formulare IPOTESI, immaginare le conseguenze di un'azione, prendere in considerazione idee astratte,pensare al futuro, valutare possibilità diverse e riflettere sul proprio pensiero.

TIPI DI GIOCO

• GIOCHI A CARATTERE PERCETTIVO- MOTORIO
(O- 2 anni)

Il bambino inizialmente è concentrato sul proprio corpo e successivamente sul mondo esterno. Il gioco di movimento si compone di 3 fasi:

*- gioco di **esplorazione**: il bambino è attratto dagli stimoli nuovi presenti nel mondo circostante, può accadere che casualmente provochi qualcosa (movimento,rumori,...) toccando gli oggetti. Questo porta il piccolo a ripetere molte volte l'azione per impadronirsene;*

*-gioco di **manipolazione**:quando un'azione è acquisita, il bambino può apportare delle modifiche e cercare nuovi modi di utilizzare lo stesso oggetto, finchè non c'è più nulla da imparare su quel oggetto;*

*- giochi d'**esercizio**: successivamente il bambino si diverte a combinare gesti ed oggetti (es. riempire e svuotare la sabbia da secchiello), non per scoprire il risultato che già conosce, ma per ripeterli come un rituale. Sono anche giochi d'esercizio, seppur del pensiero, sia divertirsi a chiedere ogni volta "perché", sia il raccontare una storia senza capo né coda, combinando semplicemente insieme parole o idee disparate.*

GIOCATTOLI:

*i **nuovi giochi** che suonano, hanno luci, si muovono, .. attirano per qualche giorno l'interesse dei bambini che poi li accantonano perché hanno pochi usi.*

Giochi a carattere simbolico
(2-7 anni)

•I giochi d'esercizio diventano simbolici quando il bambino utilizza degli oggetti per evocare azioni oppure usa oggetti come sostituti di quelli adeguati. Questi oggetti acquistano un valore simbolico, possono venir utilizzati come rappresentanti di altri oggetti non presenti e possono così costituire la base per evocare eventi ai quali il piccolo ha assistito o per la narrazione di eventi fantastici. L'elemento nuovo è l'attività rappresentativa, la presenza di immagini mentali relative ad una realtà che non è presente.

***I giochi simbolici possono essere**:*

a) un'azione appartenente al comportamento del b/o ed evocata da un simbolo.
Es: il piccolo vede un cuscino e fa finta di dormire
b) il b/o proietta su altri azioni appartenenti al suo comportamento.
Es: fa mangiare le bambole
c) utilizza un oggetto al posto di quello appropriato ed esegue l'azione conosciuta.
Es: usa un vaso per bere, come se fosse una tazza

Dai 4 anni compaiono giochi simbolici più complessiche assolvono a 3 funzioni:
- esercitare schemi d'azione
- favorire lo sviluppo della capacità di rappresentarsi mentalmente le cose
- ASSICURARE UN CERTO EQUILIBRIO NELLA VITA AFFETTIVA

a) Gioco simbolico con **funzione compensatrice**
Es. se non posso fare una cosa, la faccio per finta
b) Gioco simbolico con **funzione liquidatrice** permettono di rivivere simbolicamente situazioni spiacevoli realmente sperimentate Es: ricovero in ospedale
c) Gioco simbolico con **funzione anticipatrice** permettono di anticipare simbolicamente le conseguenze di un atto. Es: la disobbedienza

GIOCHI DI RUOLO (7- 12 anni)

Dai 7 anni l'attività di gioco tende a divenireuna semplice rappresentazione imitativa del reale. In queste attività compaiono:
a- ordine
b- simbolismo collettivo (ruoli complementare:venditore/acquirente)
c- riproduzione esatta della realtà

Questi giochi sono i precursori dei giochi con regole che rimarranno anche nell'età adulta.

EVOLUZIONE DEI GIOCHI
*GIOCO **SOLITARIO**:*
*il bambino gioca **da solo***
*GIOCO **PARALLELO**:*
*il bambino gioca contemporaneamente **agli altri** ma in modo indipendente e senza cercare di influenzarne le attività*
*GIOCO **ASSOCIATIVO**:*
*i bambini svolgono attività simili a quelle dei compagni. Si può assistere ad uno **scambio** di commenti sull'attività in corso o*
a tentativi di influenzarsi reciprocamente
*GIOCO **COOPERATIVO**:*
*i bambini **collaborano** e coordinano*
i propri interventi.

SCOPI DEL GIOCO

- APPRENDERE: imparare nozioni importanti riguardo al proprio corpo, agli oggetti che ci circondano, alle altre persone e in generale alla realtà che ci sta intorno
- DISTINGUERE la FANTASIA dalla REALTA'
- CONOSCERSI MEGLIO: imparare a valorizzare le proprie risorse e ad accettare i propri limiti
- IMPARARE AD ACCETTARE LE REGOLE
- IMPARARE A RELAZIONARSI CON GLI ALTRI
- IMPARARE AD ESSERE TENACI E A PERSEGUIRE I PROPRI OBIETTIVI
SPERIMENTARE RUOLI NUOVI

Il gioco con i propri genitori è l'occasione per……

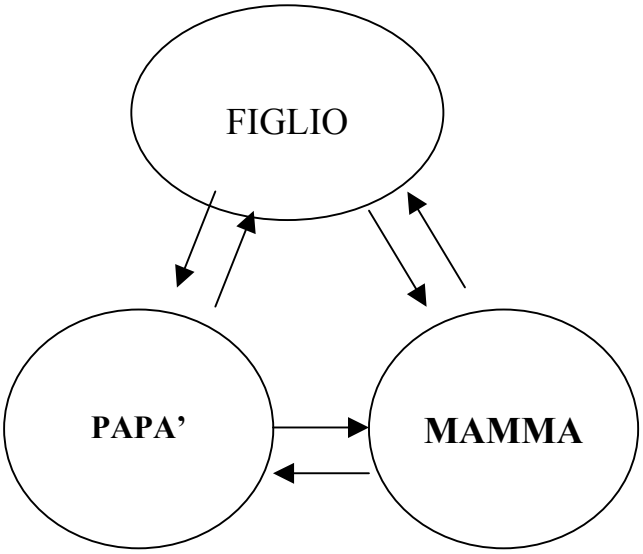
-Sentire di essere importanti, sentirsi amati
-Esprimere il proprio stato affettivo (felicità,tristezza, gioia, sofferenza, gelosia,…)
-Essere aiutati ad esprimere e superare le proprie paure
-Sentire di non essere soli
*I bambini usano il gioco per **parlarci** di loro, per esprimere i loro **timori**, le loro **aspettative**, le loro **sofferenze**, i loro **bisogni**, i loro **desideri** e i loro **sentimenti**.*

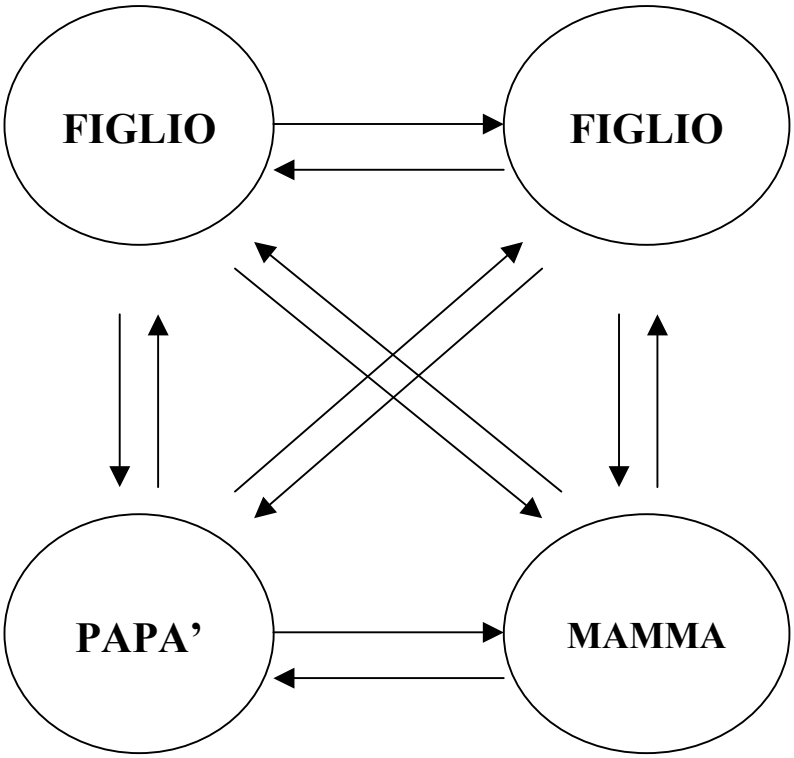
Il gioco è il mezzo più diretto e immediato per imparare a conoscere i nostri figli e per farci conoscere da loro.
Il gioco consente a ogni persona, grande o piccola che sia, di esprimere se stessa e crescere divertendosi.

Sale Marasino, 14 novembre 2006

IL RUOLO DEL PADRE

Relatore: Dott. Alessandro Faita, Psicologo-Psicoterapeuta





PRESUPPOSTO FONDAMENTALE
IL RAPPORTO DI COPPIA DEVE ANDARE
NELLA DIREZIONE DI UNA REALE INTEGRAZIONE

- Il tipo di rapporto coniugale facilita e promuove lo stabilirsi di relazioni serene ed amorevoli con il figlio.
- I legami tra padre e figlio risultano positivi se quelli istituiti con la moglie sono contraddistinti da disponibilità affettiva e pratica, sia nella conduzione economica della famiglia che in quella educativa.
- La coppia genitoriale è fondamentale per:
    - presentare al minore positive modalità di scambio interindividuale;
    - educare il figlio a vivere criticamente e responsabilmente, agevolandolo nel suo bisogno di affermazione e autodeterminazione, incentivandolo al rispetto delle altrui esigenze (favorire lo scambio e la reciprocità).

MESTIERE DI PADRE

COMPITO ASSUNTO LIBERAMENTE NELL'INTRECCIO DEI LEGAMI EVOLUTIVI E ATTUATO NELLA CONSAPEVOLEZZA DEI DOVERI IMPLICATI QUOTIDIANAMENTE.

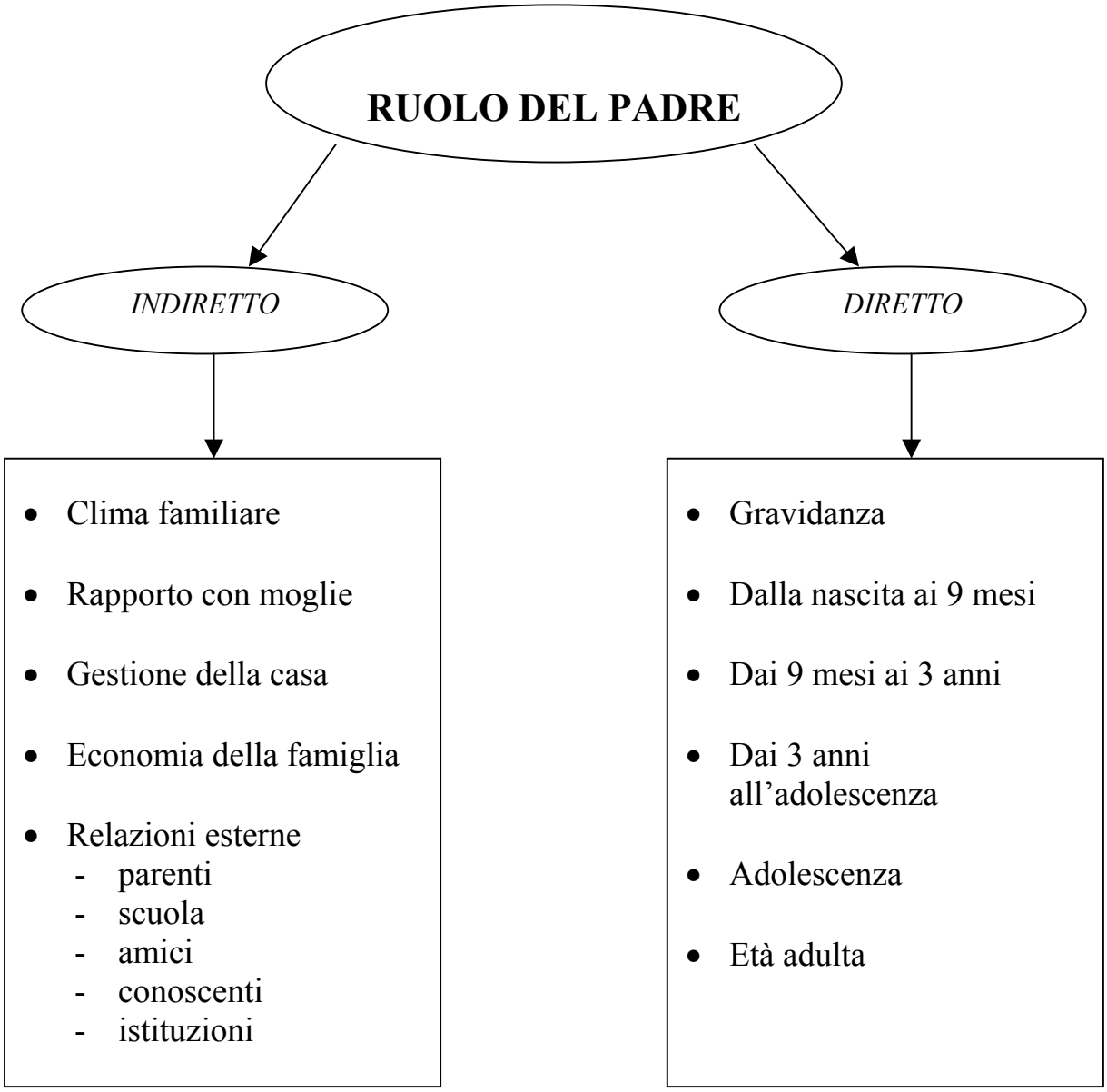
PRESUPPOSTI:

- Avere sviluppato una personale ed efficace modalità di funzionamento.

- E' responsabilità del padre strutturare dei legami all'insegna della coerenza dei messaggi trasmessi e dell'idoneità della prole a comprenderli.

- E' necessaria la disponibilità paterna alla continua trasformazione di se stesso e alla costante revisione e trasformazione del proprio comportamento in riferimento alla dinamica di crescita del figlio.

- Il padre è chiamato a prestare speciale attenzione a quei fattori inerenti il CONTESTO in cui la comunicazione interpersonale si svolge, i quali rendono più ricchi i legami relazionali.


RUOLO DEL PADRE
INDIRETTO
DIRETTO
Clima familiare
Rapporto con moglie
Gestione della casa
Economia della famiglia
Relazioni esterne
- parenti
- scuola
- amici
- conoscenti
- istituzioni
Gravidanza
Dalla nascita ai 9 mesi
Dai 9 mesi ai 3 anni
Dai 3 anni all'adolescenza
Adolescenza
Età adulta

IL PADRE,

rispetto alla primaria relazione oggettuale
istituita dal bambino con la madre,

è il primo rappresentante del mondo esterno.

Guida il bambino verso l'autonomia,
a comunicare con il mondo esterno
e ad accettare il "diverso da sé".

Dalla nascita ai 9 mesi

Il bambino instaura con la madre la prima relazione oggettuale, molto profonda, simbiotica.
La presenza del padre è fondamentale perché il rivelarsi come "altro" rispetto alla madre, motiva il figlio ad intessere relazioni all'insegna dell'apertura, del dialogo, dello scambio; lo incita alla distinzione della sfera individuale da quella sociale; lo avvia alla conquista dell'indipendenza.

Dai 9 mesi ai 3 anni

Il padre concorre a far progredire la caratterizzazione sessuale del bambino, la formazione della sua coscienza morale e della sua autonomia sociale.

Dai 3 anni all'adolescenza

Il padre offre strumenti concettuali per la formazione del **Sé** completo e indipendente. Accompagna il figlio nella costruzione di modalità relazionali più elaborate e diversificate e nella interazione con la realtà circostante.

Adolescenza

Occorre che la figura paterna acquisti l'aspetto di **presenza dialogica,** per partecipare ai nuovi legami filiali e rispettarne l'iniziativa nel mentre si dispone come elemento di verifica esperienziale.
Deve evitare sia di ridursi a "compagno" o ad "amico", sia di ergersi come giudice.
Dovrà imparare ad accettare l'esistenza di "verità" differenti da quelle in cui crede.

10 REGOLE PER ROVINARE VOSTRO FIGLIO

1) Fin dall'infanzia dategli tutto quello che vuole così crescerà convinto che la vita ed il mondo gli debbano tutto ciò che serve a soddisfare i suoi capricci.

2) Se dice una parolaccia, ridetene, così crederà di essere divertente e imparerà ad essere volgare.

3) Non dategli alcun principio morale. Aspettate che a 18 anni diventi maggiorenne e "decida da sé".

4) Non rimproveratelo mai per evitargli sensi di colpa. I complessi rendono infelici e condizionano lo sviluppo della personalità.

5) Mettete in ordine tutto quello che lascia in giro; fate voi quello che dovrebbe fare lui, in modo che si abitui a scaricare sugli altri le sue responsabilità.

6) Lasciate che legga e veda di tutto. Preoccupatevi che attorno a vostro figlio tutto sia pulito secondo le norme igieniche ma lasciate che il suo spirito si nutra di immondizia.

7) Litigate spesso in sua presenza così imparerà a mancare di rispetto ai genitori e si convincerà che la famiglia è un'istituzione nociva e non si stupirà troppo se ad un certo punto vedrà il suo disgregarsi.

8) Date al ragazzo tutto il denaro che vuole. Non lasciate che se lo guadagni. Che sia felice intanto che è giovane! Perché dovrebbe faticare come avete fatto voi, per avere tutto quello che vuole?

9) Soddisfate ogni suo desiderio per il mangiare, il bere e le comodità; negargli qualcosa potrebbe creargli pericolose frustrazioni.

10) Prendete sempre la sua difesa contro i vicini di casa, gli amici, gli insegnanti, gli agenti dell'ordine; sono tutti prevenuti contro vostro figlio!

"E preparatevi ad una vita di amarezze, non vi mancheranno"