

Due Parole

Da individuo a genitore

Speciale dedicato ai genitori sordi

Un tutte le società, sono i genitori ad occuparsi della crescita dei propri figli; quando un bimbo è piccolo è proprio la presenza, l'amore e il sostegno di mamma e papà che conducono il figlio nelle varie esperienze della vita, operando le scelte che sono più idonee per lui. Quando questo bimbo cresce, ed entra nell'età dell'adolescenza, affronta il difficile compito di incominciare a definire una propria personalità e identità; sarà il ragazzo stesso a desiderare di sperimentarsi a "fare da solo" cercando di individuare la propria strada, differenziandola da quella del genitore. Oltre a ciò, comincerà ad orientare i suoi interessi verso l'esterno e non più solo all'interno della famiglia; inizierà in questo periodo l'interesse per le relazioni di tipo

pag 1 Editoriale di Raffaella Carchio

pag 3 La struttura dell'identità personale come fattore essenziale per lo sviluppo della genitorialità di Mariolina Gaggianesi

pag 6 La costruzione della coppia: l'importanza di una solida unione come base per decidere di diventare genitori di Raffaella Carchio e Mariolina Gaggianesi

pag 10 La trasformazione della coppia: da individui a genitori di Raffaella Carchio

pag 14 Le parole del cuore di Marioluisa Candiani

pag 16 Luna e gli animali del bosco di Mariolina Gaggianesi

pag 18 Il massaggio in famiglia di Matteo Dellaborra

sentimentale.

Superata l'adolescenza, e con essa gli sbalzi di umore, i musci lunghi, le porte sbattute, i brufoli, la timidezza, la trasformazione fisica, ci sarà il passaggio all'età adulta. Nonostante il supporto che ancora l'adulto riceve dai propri genitori, questa età è caratterizzata dalla presa di responsabilità. L'adulto sceglie ciò che desidera essere e fare anche per ciò che riguarda l'ambito lavorativo o le aspirazioni per se stesso. In questo periodo della vita, le relazioni affettive diventano solitamente più durature e inizia il desiderio di costruire legami stabili. Quando ciò accade, la coppia si consolida e si inizia a costruire una propria famiglia (attraverso il matrimonio o la convivenza). A ciò, spesso, segue il desiderio di avere dei figli. L'essere genitore è sicuramente uno dei compiti più impegnativi ma anche più gratificanti di questa fase della vita ma talvolta è possibile sentirsi un po' in difficoltà ad affrontarlo; si teme di non possedere gli strumenti giusti, si ha paura di tenere atteggiamenti sbagliati, di non

riuscire ad affrontare il periodo dell'adolescenza del figlio.....

Sicuramente non esistono ricette di sicuro successo per apprendere il mestiere di genitore; in questo numero di Due Parole, però, illustriamo le caratteristiche dell'evoluzione dell'identità e come queste influenzino la genitorialità, raccontiamo quali sono le tappe della costruzione della coppia fornendo suggerimenti utili al suo consolidamento e parliamo del rapporto tra genitori e figli e dell'importanza dei ruoli all'interno della famiglia. Oltre a ciò, trovate alcune considerazioni sull'utilità della lettura delle fiabe ai bambini, sulla scrittura di fiabe personalizzate per ogni situazione specifica e una fiaba scritta da noi che potrete leggere insieme al vostro bambino. In ultimo, vi proponiamo alcune tecniche di massaggio da utilizzare in famiglia per agevolare il passaggio di amore tra genitore e figlio, facendolo così sentire sicuro, protetto e sostenuto nella costruzione di sé. Buona lettura!!

Raffaella Carchio – Psicologa

Come si forma il carattere?

Siamo tutti molto diversi e le caratteristiche di ognuno sono uniche e irripetibili. Quando nasciamo siamo un po' come delle scatole vuote che vengono riempite. Questi contenuti arrivano:

- dalla famiglia, sia nucleare (genitori, fratelli) che allargata (zii, nonni, cugini...)
- dall'ambiente (luogo di nascita e di crescita, scuola, lavoro, ambiente sociale)

persona di crescere e di formarsi come individuo.

Il ruolo dei genitori nella formazione del carattere

Quando il bambino nasce non è assolutamente in grado di provvedere a se stesso. I bambini sono in grado di fare richieste confuse di accudimento e sono proprio i genitori che provvedono sia ai bisogni materiali che a quelli emotivi dei figli.

Il bambino deve essere nutrito, lavato, accudito, ma non solo: anche le coccole e il contatto fisico sono

La struttura dell'identità personale fattore essenziale per lo sviluppo della genitorialità

- dalla cultura (usi e costumi, lingua, educazione)

L'ambiente, la famiglia, la cultura influenzano come siamo e il nostro carattere.

Tra tutti gli ambiti che abbiamo descritto, la famiglia è sicuramente il più importante. La mamma e il papà infatti sono i primi ad occuparsi del bambino con amore ed è proprio questo amore che permette alla

importanti per testimoniare concretamente l'amore dei genitori. E' proprio l'amore dei genitori che sostiene i figli nella crescita e nella costruzione dell'identità. Quando un figlio si sente amato e protetto dai genitori, si sente anche libero di esprimere il proprio modo di essere.

Il rapporto genitore - figlio

In particolare il rapporto madre - figlia femmina e padre - figlio maschio sono

molto importanti perché c'è una comunicazione emotiva maggiore grazie alla comunanza di sesso.

Sentire l'amore che arriva dai genitori non è importante solo da piccoli ma anche da adulti perché la costruzione dell'identità non finisce con l'infanzia ma dura tutta la vita.

Naturalmente non sempre le cose sono facili... Spesso anche se i genitori vogliono bene ai figli, non sempre i figli riescono a sentirlo.

Quando un figlio è piccolo pensa che il proprio genitore sia il più forte di tutti, che possa esaudire qualsiasi desiderio e possa salvarlo da qualunque situazione. Anche se il genitore ce la mette tutta, alcune volte non riesce ad arrivare ovunque. Per questo motivo nel figlio nascono sentimenti negativi anche molto forti nei confronti dei genitori, che lo allontanano da loro. Il principale è la rabbia, ma ci si può sentire anche delusi, esclusi, tristi.... Quando un figlio si sente lontano, non sente l'amore. Questo è normale e accade un po' a tutti.

Diventare adulti e genitori

La cosa importante una volta diventati adulti, è capire le origini della propria rabbia e cercare di affrontarla e di risolverla insieme ai genitori. Se ciò non

accade, il figlio non riesce a superare la rabbia ma sente solo quella, non sente più l'amore dei genitori e di conseguenza si sente molto solo e non capito.

Questo è molto importante quando si diventa genitori perché se ognuno non comprende le scelte dei propri genitori o alcuni comportamenti che magari alcune volte lo hanno messo in difficoltà, il rischio è quello di ripetere questi errori con i propri figli oppure, all'opposto, mettere in atto comportamenti che non vanno comunque bene perché sono l'opposto di quello dei propri genitori.

Ad esempio: se un genitore ha avuto un comportamento molto severo con il figlio, questi una volta diventato adulto e genitore può pensare "io ho sofferto molto a causa del comportamento severo di mio padre e non voglio essere artefice della stessa sofferenza in mio figlio" questo pensiero può portare ad una difficoltà nel dare regole al proprio figlio anche se magari ne ha bisogno (regole ad esempio che portano ad avere un comportamento corretto nella vita quotidiana: ad esempio l'ora della cena, il fare i compiti..).

In altri casi il comportamento può sembrare uguale a quello del genitore anche se agli occhi della persona sembrare molto diverso. Ad esempio una persona che da piccola ha avuto un genitore che non lo portava mai a giocare ai giardini con gli amichetti, può pensare di fare assolutamente l'opposto con il proprio figlio portandolo quindi ai giardini, però rimanendo assente su altre questioni magari più importanti.

Il genitore deve sempre cercare di ascoltare l'esigenza del figlio e regolarsi di conseguenza. Anche se nell'esperienza del genitore ci sono cose che non l'hanno fatto sentire bene nel rapporto con il proprio genitore, quindi ad esempio ci si è sentiti abbandonati, esclusi o altro, non si può basare su queste sensazioni l'educazione del proprio figlio ma bisogna ascoltare ciò che è più indicato per lui.

Comprendere la storia dei propri genitori

E' quindi importante comprendere quali sono state le motivazioni che hanno portato i genitori a comportarsi in un determinato modo nei propri confronti per sentirsi più liberi di essere se stessi nell'essere individui e genitori.

Una volta, crescere i figli era più facile perché c'era spesso la famiglia allargata che era di grande sostegno e si imparava a fare il genitore anche perché lo si vedeva fare dal resto della famiglia; oltre a ciò, esisteva più rispetto nei confronti delle generazioni precedenti e quindi i consigli ricevuti venivano tenuti in grande considerazione.

La persona sorda

Oggigiorno molti pensano che se si fanno aiutare dai propri genitori nell'accudimento del figlio, questi diventeranno invadenti o si sostituiranno a loro nella cura del figlio. Alcune volte questo accade perché è il genitore sordo a delegare al proprio genitore la cura del figlio.

Una persona sorda, infatti, può pensare di non valere come genitore. Il genitore sordo, soprattutto se ha figli udenti, pensa di non essere abbastanza bravo nella cura del figlio e magari pensa che il proprio genitore udente potrà esserlo di più capendo meglio il nipote. I bambini hanno bisogno dei propri genitori e non solo dei nonni quindi è importante prendersi cura sempre personalmente del proprio figlio semmai facendosi aiutare dal proprio genitore ma non

delegando completamente la cura a lui.

Come si diventa bravi genitori?

Avendo rielaborato la relazione con i propri genitori, cioè avendo capito il perché del loro comportamento nei propri confronti, e quindi avendo con loro dei buoni rapporti basati anche sulla confidenza.

In questo senso possiamo parlare di riscoperta dei legami familiari. Anche se una persona si è sentita molto arrabbiata, delusa, esclusa da parte dei propri genitori da piccola, è importante che riesca a capire il

motivo per cui i genitori si sono comportati in quel modo e come mai ci si è allontanati. Il poterne parlare e il potersi chiarire con loro permette di superare la rabbia che si prova nei loro confronti.

Da adulti è più facile capire i propri genitori e anche gli sbagli che hanno commesso perché ci si può mettere più facilmente nei loro panni.

Così facendo il legame è più vero e ci si può sentire davvero amati dai genitori.

Mariolina Gaggianesi, psicologa



Prima fase: l'innamoramento

Ci sono rapporti di coppia che nascono da un'amicizia o da una conoscenza di molti anni, altri che nascono da un colpo di fulmine, altri da una comunanza di interessi, altri dalla condivisione di giornate passate insieme, ad esempio sul posto di lavoro. La cosa che caratterizza tutti i rapporti di coppia è che sono realtà in quotidiana evoluzione.

confidarsi senza rendersi conto del tempo che passa.

Innamorarsi non comporta solo cose positive, ma anche degli aspetti più sofferti: i dubbi, le incertezze, la paura di non essere corrisposti, un precedente rapporto non ancora concluso. Tutti i sentimenti in questo periodo vengono amplificati: la contentezza, l'entusiasmo, ma anche la tristezza e la paura.

La costruzione della coppia

L'importanza di una solida unione come base per decidere di diventare genitori

Nelle fasi iniziali dell'innamoramento proviamo curiosità e attrazione nei confronti dell'altro, scopriamo alcune caratteristiche che rispondono ai nostri desideri, lo poniamo al centro dei nostri pensieri, vedendo i suoi aspetti positivi e minimizzando i difetti.

E' un periodo un po' particolare, in cui si ritrovano energie inaspettate; ad esempio si sta alzati fino a tarda notte e il giorno dopo si è comunque freschi e riposati; si desidera conoscere l'altro in profondità e si passano ore e ore a

La fase di innamoramento è così energica proprio perché ha lo scopo di avvicinare due mondi diversi.

Seconda fase:

dall'innamoramento all'amore

Quando l'innamoramento evolve in amore, c'è il desiderio di costruire una coppia più stabile. I due mondi prima separati si fondono e danno origine a una terza entità: la coppia.

Quando c'è questa trasformazione può nascere la paura di non essere più innamorati, ci si accorge dei difetti

del partner e la grande energia di prima torna un po' alla normalità. Quello che prima avveniva automaticamente, adesso pretende il nostro impegno e le nostre cure.

Come un fuoco che va sempre alimentato, così la costruzione della coppia va nutrita e curata: se ci aspettiamo che le cose si costruiscano da sole, la coppia è destinata a dividersi.

Non bisogna spaventarsi di questa trasformazione, perché è proprio in questo momento che inizia l'amore profondo, che implica la volontà e una scelta da parte di entrambi.

Ma concretamente come si costruisce la coppia?

La cosa fondamentale è la comunicazione emotiva che avviene in modi diversi e può passare per le parole, il contatto fisico, i gesti.

Prima di tutto è importante avere una comunicazione profonda con il proprio compagno: la capacità di mettersi in ascolto e di esprimere i propri sentimenti e le proprie idee al partner è fondamentale per raggiungere un accordo di coppia e sentirsi capiti dall'altro.

L'identità della coppia nasce proprio sulla base di una comunicazione

emotiva molto profonda, che permette la fusione dei mondi emotivi dei due partner. E' proprio utilizzando una buona comunicazione emotiva con il partner che il rapporto di coppia evolve e si riesce a mantenere vivo l'amore e arrivare a quella fusione che crea la coppia stabile e matura.

Un altro tipo di comunicazione emotiva che va coltivata è quella che passa per il corpo, attraverso l'intimità fisica: per esempio abbracciandosi tutte le volte che si torna dal lavoro, tutte le volte che ci si lascia e tutte le volte che lo si desidera, perché un abbraccio rilassa e significa affetto, amore e unità. L'intimità è molto importante e migliora la sessualità.

Abbracciarsi a lungo permette alla coppia di sentire affetto e calore: è un gesto semplice che può essere fatto in qualunque momento anche di fronte ai propri figli o ai propri genitori. Testimonia che la coppia è presente e unita.

Anche il massaggio reciproco è fonte di benessere. Non è necessario essere professionisti perché il massaggio lieve è una carezza spontanea che tutti sono in grado di fare. Il massaggio può aiutare a rilasciare le tensioni di una lunga giornata di lavoro che spesso si

accumula al collo, alle spalle, alla base della schiena e alle gambe.

Un massaggio fatto sul volto può alleviare un mal di testa, non per la tecnica ma per l'amore che ci si mette nel farlo.

Ritrovare questo contatto fisico fa riemergere ricordi relativi alle prime fasi dell'innamoramento quando il corpo era il canale privilegiato della comunicazione dell'amore reciproco.

E' importante anche riscoprire i gesti di tenerezza tipici dei primi momenti insieme; ad esempio un messaggio mandato con il cellulare durante la giornata se non ci si può vedere, oppure organizzare una pausa pranzo insieme...sono testimonianze della nostra presenza e che stiamo pensando al partner.

Interferenze nell'amore di coppia

Questo è importante anche perché il lavoro ci obbliga a stare separati per tante ore durante la giornata e costituisce una forte interferenza per l'espressione dell'amore.

Sul lavoro, infatti, si accumulano tensioni, rabbia frustrazione, competizione, delusione. Il rapporto coi colleghi e col capo non è di natura affettiva, non si sta insieme

perché ci si vuole bene ma solo per l'obiettivo lavorativo.

Caratteri, comportamenti, abitudini diverse e che non condividiamo possono portare attrito e tensione.

Tutti questi sentimenti negativi vengono portati a casa, spesso scaricati sul partner con muscoli lunghi e litigate per motivi sciocchi.

Un abbraccio sulla soglia di casa, prima ancora di raccontarsi come è andata la giornata, serve proprio a ricreare l'atmosfera di amore e di intimità che è tipica della coppia e che è differente da quella razionale che è tipica dell'ambiente lavorativo.

Un'altra situazione che può essere vissuta come interferenza che si può creare all'interno del rapporto di coppia, è la presenza delle rispettive famiglie d'origine, che richiedono attenzione e manifestano bisogni assorbendo l'energia di uno dei partner, creando nell'altro sentimenti di esclusione e di gelosia.

In realtà si tratta di una risorsa preziosa che può aiutare la coppia: l'amore ricevuto dai propri genitori rende capaci di amare e di formare una coppia, una famiglia.

Raffaella Carchio-Psicologa
Mariolina Gaggianesi-Psicologa

La nascita di un figlio modifica l'equilibrio familiare e richiede una nuova distribuzione di ruoli e compiti all'interno della coppia.

Perchè questo accade?

Quando un bimbo nasce è completamente dipendente dall'ambiente. Non può far nulla da solo, l'unica cosa che sa fare è richiamare l'attenzione dei genitori con il pianto!

tra i due si crea un legame fortissimo e speciale chiamato 'simbiotico' già durante i nove mesi della gravidanza e poi con l'allattamento.

Questo meccanismo porta poi la mamma a curare e accudire il figlio con molta naturalezza. La mamma sente il bambino come una parte di sé, e viene istintivo occuparsi di lui: nutrirlo, cullarlo, cambiarlo...

La trasformazione della coppia da individui a genitori

I genitori devono provvedere in tutto a lui: per crescere sano fisicamente e felice emotivamente ha bisogno sia di un accudimento fisico (mangiare, essere cambiato, dormire) sia di un accudimento emotivo: coccole, massaggi, tenerezza sono come un cibo emotivo che nutre i suoi sentimenti e lo fa sentire desiderato ed amato.

Il rapporto simbiotico

Di solito accade che la mamma si assuma maggiormente questi due compiti e si dedichi di più al bambino:

Il papà in questo meccanismo può sentirsi un po' escluso, tagliato fuori dalla relazione: la moglie o la compagna, che prima era tutta per lui, all'arrivo del figlio si trasforma completamente in 'mamma'.

La divisione dei ruoli

Può accadere che ci sia una grande divisione dei ruoli in famiglia per cui al papà viene riservato solo un compito economico (il lavoro) mentre la mamma, che è a casa, si occupa del bambino in tutti i suoi bisogni e magari

non solo: anche dalla cura della casa al cucinare...

Questo comporta però che a lungo andare la coppia si sente sempre più lontana: il papà sempre più escluso, la mamma sempre più stanca e piena di incombenze...

Alla sera quando il papà rientra dal lavoro e desidera trovare accoglienza da parte della moglie e magari giocare un po' col figlio, trova la prima stanca e nervosa, il secondo che piange!

L'eccessiva divisione dei ruoli fa male non solo ai genitori ma anche al bambino, che deve sentire unione e armonia nei genitori, deve sentire che i suoi genitori gli vogliono bene, che lui è importante per loro, non un peso.

Per questo i partner si devono aiutare moltissimo e devono sapere che avere un figlio... è un grande impegno! Oltre che naturalmente una grande gioia...

Riuscire da parte della mamma a delegare alcuni compiti al marito, e viceversa da parte del marito intervenire in modo più attivo nella cura del figlio dà sollievo a tutti e fa sentire al bambino che c'è un papà oltre la mamma!

Ricordiamoci poi che il rapporto simbiotico tra madre e bambino è

indispensabile nei primi mesi di vita ma, dopo l'anno d'età, non lo è più.

La condivisione

Fare le cose insieme è molto importante: anche il bagnetto o il cambio del pannolino può diventare inaspettatamente un momento di grande unione fra tutti e tre se viene affrontato insieme, con allegria e tranquillità, non come l'ennesimo compito pesante affidato alla mamma oppure delegato con fastidio al papà!

Riuscire a fare questo fin da quando il bambino nasce crea le basi per una famiglia davvero unita e felice.

In questo la coppia si trasforma: alcuni divertimenti o cose piacevoli vengono sostituiti da altri. E' importante proprio parlare di trasformazione e non di rinuncia: il fatto di non poter più, per un periodo, uscire la sera con gli amici o andare in palestra non deve essere vissuto come una rinuncia al posto della quale non c'è nulla di piacevole, al contrario questi momenti piacevoli vengono sostituiti da altri altrettanto (se non di più!) piacevoli: stare con la propria compagna a guardare un film sul divano quando il bimbo si è finalmente addormentato e dorme sereno accanto a voi, piuttosto che

guardarlo nel bagnetto mentre gioca felice...

Trovare gioia nella condivisione di piccoli momenti quotidiani è importante e aiuta a non sentirsi frustrati e stressati.

La gioia che arriva dal figlio cresce poi insieme a lui: quando impara a camminare, quando comincia a mangiare da solo, il primo giorno di asilo: se i genitori insieme affrontano queste tappe importanti con il bambino, comunicano tra di loro e con lui quello che sentono (orgoglio, gioia, entusiasmo...) il bambino si sente sostenuto e amato dai propri genitori e la crescita sarà senz'altro sana e armoniosa.

Figli udenti e genitori sordi

I bambini hanno sempre bisogno dei genitori anche quelli udenti che hanno i genitori sordi! Il fatto che imparino a parlare, ci sentano, comunichino senza sforzo con il 'mondo udente' già a tre anni, non significa che siano autonomi!

Non sono dei piccoli ometti che ormai non hanno più bisogno dei genitori o che se la cavano in tutto! Al contrario! In questo momento delicato la coppia di genitori sordi, unita e solida aiuta il proprio figlio più che mai.

Insegnare la lingua dei segni al proprio figlio udente, come valore, come risorsa preziosa permette di comunicare con i propri genitori in modo speciale.

Se anche i figli sanno comunicare con gli amici, con la maestra, magari con i nonni o gli zii udenti, non significa che la vostra comunicazione con loro debba impoverirsi o limitarsi alle cose concrete.

E' con i genitori che i vostri figli vogliono comunicare in modo speciale, è ai i genitori che vogliono raccontare sogni e paure, gioie e scoperte, non alla maestra o all'amichetto. Potendo contare sulla lingua dei segni potranno comunicare in modo molto più profondo con i genitori e non escluderli dalla loro vita.

Le regole

E' molto importante che i genitori diano regole ai figli e che le facciano rispettare. Questo non significa avere un eccesso di severità, ma dare una tranquillità ai figli che capiscono che i genitori hanno in mano la situazione e sanno che cosa sia meglio per loro.

I capricci

Perché i bambini fanno i capricci? E' importante capire bene qual è il

Due Parole

motivo del capriccio del figlio prima di punirlo: sta facendo i capricci perché non vuole andare a scuola o perché magari non si sente bene? E' spaventato perché ha un'interrogazione?

Non bisogna aver timore di approfondire cosa c'è dietro un comportamento 'strano' di un figlio. Chiedere di spiegare bene la motivazione, non accontentarsi di un 'va tutto bene a scuola' ma capire,

partecipare alla loro vita quando non si è presenti, è importantissimo.

La capacità di ascolto non è limitata all'orecchio fisico: riguarda piuttosto l'orecchio 'del cuore'. Sintonizzarsi sulle 'onde emotive' che arrivano dai figli e dire loro che si è presenti per ascoltarli, per aiutarli a risolvere i loro piccoli e grandi problemi è proprio quello di cui hanno bisogno.

Raffaella Carchio – Psicologa



Perché è importante esprimere le emozioni?

Riuscire ad esprimere i propri sentimenti, trovare la strada per comunicare agli altri le sensazioni che si provano, aiuta a sentirsi più amati e compresi. Trovare le 'parole' del cuore, rendi più forti e capaci di affrontare la vita e le situazioni difficili. I bambini, però, non riescono come gli adulti a raccontare le emozioni che provano ogni giorno. Spiegare alla mamma e

in ospedale, la malattia di un genitore, un trasloco o addirittura una separazione. Le emozioni provate dai bambini sono molto profonde e dolorose e possono lasciare una cicatrice nel cuore per tutta la vita, se non vengono espresse.

Come possiamo aiutare i bambini a dare un nome alle emozioni?

La tradizione ci offre uno strumento MOLTO prezioso: la FIABA. Le fiabe

Le parole del cuore

al papà come si sono sentiti, quando hanno litigato con l'amico del cuore, può essere davvero difficile. I bambini devono imparare, nel loro percorso di crescita, anche a riconoscere le emozioni che stanno provando: ai bambini 'mancano' le parole per esprimere ciò che prova il cuore. E se non riescono a raccontare ai genitori ciò che sentono, i genitori non hanno la possibilità di aiutarli a dare un nome alle emozioni e poi a trovare il modo per superarle. Può nascere così nei bambini la sensazione che la mamma e il papà non sono capaci di capirli ed aiutarli. Immaginiamo che grande dolore senza voce può provare un bambino durante un piccolo ricovero

classiche come Cenerentola, Biancaneve, Pollicino aiutano a dare un nome a un grande numero di emozioni. E può essere molto divertente mettere in scena la fiaba preferita: costruire gli abiti, gli oggetti e poi recitarla insieme ai genitori è un'esperienza gratificante per i bambini. Inoltre non solo il racconto è importante nella lettura della fiaba, ma i disegni che la accompagnano e che possono raccontarla come se fosse un fumetto. Le figure aiutano ancora di più a lasciare la fantasia del bambino libera di trovare le sue soluzioni al dolore e alle emozioni più forti come la rabbia e la paura. Il limite delle fiabe classiche è che il bambino

può non sentirsi riconosciuto nei personaggi e nelle storie raccontate dalle fiabe. Le fiabe classiche partono da una situazione difficile, ma che il bambino può sentire molto lontana dalla sua realtà.

Le fiabe personalizzate

Nel lavoro decennale svolto con le famiglie, il centro Ireos ha riscontrato che può essere molto più efficace scrivere una fiaba personalizzata per il bambino, partendo dalla struttura della fiaba classica. La struttura della fiaba, ridotta nel modo più semplice può essere divisa nelle seguenti parti:

- la descrizione del personaggio principale
- la situazione 'difficile' da affrontare
- i personaggi che aiutano il bambino a superare le difficoltà
- la vittoria finale del personaggio principale.

Il personaggio principale, nella scrittura di una fiaba proposta dal Centro Ireos, diviene il bambino. Per esempio un bimbo molto arrabbiato può diventare un draghetto che sputa fuoco senza controllo, incendiando tutti gli alberi del suo giardino.

La situazione difficile diviene la descrizione del momento difficile che sta attraversando il bambino e che

produce nel bambino la rabbia. Per esempio una difficoltà nell'apprendimento scolastico può diventare per il nostro draghetto la difficoltà di imparare a volare alla scuola di volo dei draghi.

I personaggi che aiutano il bambino a superare la difficoltà, secondo la nostra esperienza, è importante che siano i genitori. Per cui il nostro draghetto può trovare l'aiuto giusto per imparare a volare, dai consigli di papà drago.

La vittoria finale del personaggio diviene la risoluzione della difficoltà iniziale. Nel nostro esempio il draghetto, dopo aver imparato a volare grazie all'aiuto di papà drago. La fantasia di genitori e figli può scatenarsi nell'aggiungere dettagli alla fiaba, disegnarla, raccontarla con i segni o metterla in scena.

Una fiaba per voi dal Centro Ireos

Il Centro Ireos ha raccolto in libro "Gli antichi tesori... e altre fiabe che curano", le fiabe scritte appositamente per le varie tappe dello sviluppo emotivo del bambino. Qui di seguito trovate 'Luna e gli animali del bosco', che può essere utilizzata nelle situazioni in cui per il

figlio il linguaggio dei genitori è difficile da comprendere e gli fa percepire la mamma e il papà come diversi da lui.. Buona lettura...!

Marialuisa Canidani, Psicologa

**_*_*_

C'era una volta una bambina di nome Luna. Luna viveva in una casetta nel bosco insieme ai suoi genitori. Era triste perché la mamma e il papà parlavano e dicevano molte cose, invece lei non riusciva a parlare.

Luna e gli animali del bosco

Un giorno pensò "Io non sono come gli uomini perché non so parlare. Si vede che sono uno degli animali del bosco. Andrò a chiedere a loro chi è la mia mamma".

Gli animali del bosco infatti comunicano non con le parole ma col pensiero.

Luna uscì dalla casetta e andò dalla Volpe. Le chiese col pensiero "Volpe, sei tu la mia mamma?" La Volpe le rispose: "Non vedi come siamo diverse? Tu hai lunghi capelli, io la pelliccia. Io sono guidata dall'istinto, tu dai sentimenti". Luna non capì bene questo pensiero della Volpe, ma capì che non era lei la sua mamma.

Allora andò dall'Orsa: "Orsa, sei tu la mia mamma?" L'Orsa le rispose: "Non vedi come siamo diverse? Tu hai i denti piccoli e rotondi, io lunghi e affilati. Io seguo l'istinto, tu il cuore". Luna non capì molto questa risposta dell'Orsa, ma capì che non era lei la sua mamma.

Allora andò dalla Lepre: "Lepre, sei tu la mia mamma?" La Lepre le rispose: "Non vedi come siamo diverse? Tu hai le orecchie graziose come due conchiglie, io lunghe lunghe. Io vivo

grazie all'istinto, tu ti nutri d'amore". Luna non capì bene il sussurro della Lepre, ma capì che non era lei la sua mamma.

Allora andò dalla Lupa: "Lupa, sei tu la mia mamma?" La Lupa le rispose: "Non vedi come siamo diverse? Tu sei alta e cammini su due piedi, io devo stare su quattro. Io non ho che l'istinto, ma tu le emozioni". Luna non capì molto il messaggio della Lupa, ma capì che non era lei la sua mamma.

Allora andò dalla Trota del fiume: "Trota, sei tu la mia mamma?" La Trota le rispose: "Non vedi come siamo diverse? Tu hai la pelle morbida e rosa, io il corpo coperto di scaglie. Io mi

muovo nel fiume grazie all'istinto, tu ti muovi nella vita grazie a ciò che senti e provi". Luna non capì molto bene ciò che le voleva dire la Trota, ma capì che nemmeno lei era la sua mamma.

Si stava facendo buio e il bosco cominciava a fare paura, si sentiva il vento fra i rami degli alberi, il verso del gufo e lo scricchiolio dei rami spezzati da qualche animaletto di passaggio.

Un'ombra si avvicinò a Luna: era alta e camminava su due piedi; alla luce della luna i suoi capelli sembravano fili d'argento, il suo sorriso un filo di perle, le sue orecchie due conchiglie del mare. Luna tremante provò a chiedere col pensiero

"Sei tu la mia mamma?" L'ombra le corse incontro, l'abbracciò e la tenne stretta. Luna, a contatto con quella pelle morbida e profumata sentì il calore, la gioia, la tranquillità di essere fra le braccia della mamma. Non c'era bisogno di altro. L'ombra era la donna che viveva con lei nella casetta. Le disse: "Figlia mia, non cercare lontano chi sei: tu sei la mia bambina, anche se non parli come faccio io. Se ascoltiamo i nostri sentimenti possiamo parlare anche senza le parole. Il bene che ti voglio infatti è racchiuso nel tuo cuore ed è proprio lì che devi cercarlo".

Mariolina Gaggianesi, Psicologa

Leggere una fiaba a un bambino, fin da quando è molto piccolo, fa bene a lui e anche ai genitori. Numerose ricerche infatti dimostrano che la lettura nella propria lingua ha effetti molto positivi sulla salute del bambino e sul suo sviluppo cognitivo ed emotivo. Infatti nel bambino molto piccolo lo stimolo a svolgere un nuovo compito, quale quello di ascoltare la lettura del genitore, aumenta la sopravvivenza dei nuovi neuroni nel cervello che si stanno formando. Senza compiti, i nuovi neuroni svaniscono. Più il compito è complesso e ripetuto, meno neuroni verranno persi.

La lettura ha effetti positivi anche quando il bambino è più grande in quanto è in questo periodo che si forma la capacità del bambino di immaginare sotto lo stimolo della lettura e in cui si struttura e si conferma il piacere della lettura. Inoltre il tempo che genitore e figlio passano insieme fa bene sia al piccolo che a mamma e papà.

Quindi leggere insieme aiuta:

- lo sviluppo cognitivo ed emotivo del bambino
- l'apprendimento della lettura e il successo scolastico
- il potenziamento della relazione affettiva tra genitore e figlio creando un rapporto di intimità che fa crescere entrambi
- la fiducia di mamma e papà nelle proprie capacità genitoriali
- l'amore per i libri e per la lettura sia da parte dei bambini che dei genitori

Il massaggio è una tecnica per il benessere di origini talmente antiche che la conosciamo tutti. Praticata da un professionista ha sia effetti curativi sui tessuti corporei che effetti di distensione e rilassamento mentale. Questi ultimi effetti si ottengono anche quando ci facciamo massaggiare con manovre più semplici e meno specifiche da un nostro familiare.

Il contatto corporeo è un canale di comunicazione più immediato di quello verbale e consente di rivelare subito il proprio stato d'animo attraverso la percezione di zone di

trasmettere sostegno, amore e protezione.

Ad un bimbo piccolo può essere utile sperimentare il contatto con una presa avvolgente effettuata tenendolo in grembo e scaldando con le nostre mani le zone più fredde come i piedini: verranno senz'altro percepite sicurezza e conforto.

Per un bambino che va a scuola saranno di aiuto delle carezze sul viso fronte, guance, effettuate col bimbo sdraiato a pancia in su con gli occhi chiusi per ridurre gli stimoli sensoriali così da far riposare il sistema nervoso

Il massaggio in famiglia

tensione muscolare. Inoltre il contatto fisico è uno dei bisogni primari e le stimolazioni tattili e il calore sulla pelle stimolano la produzione di sostanze corporee piacevoli (endorfine) che ci fanno sentire meglio.

Massaggiarsi tra genitori e figli e fra partner migliora la comunicazione e lo scambio reciproco di energie: fare un massaggio al proprio partner stanco e preoccupato per il lavoro, o al proprio figlio teso per l'esame imminente ha un positivo effetto di rilassamento e dà la possibilità di infondere calma e

che ha tanto lavorato durante l'apprendimento. A pancia in giù invece si possono effettuare degli stiramenti con gli avambracci, lungo tutta la colonna vertebrale affaticata dallo stare seduto al banco per tante ore e dall'aver portato cartelle e zaini pesanti.

Alla compagna sarà gradito un massaggio per le gambe stanche effettuato dalle caviglie alle cosce, per drenare i liquidi corporei.

Per chi ha lavorato al computer col mouse e per chi ha guidato a lungo, saranno benefiche delle distensioni

Due Parole

della mano a partire dal pollice verso il palmo e le dita e un impastamento lungo tutto l'avambraccio.

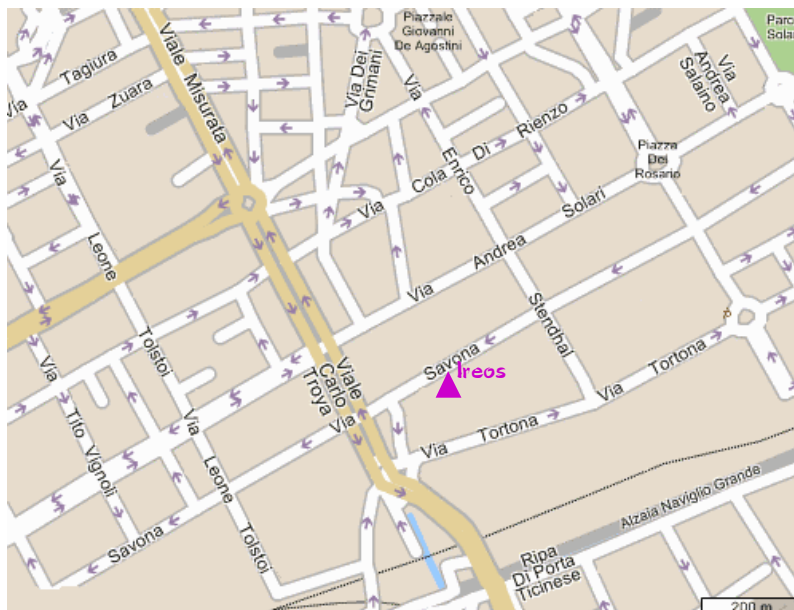
In un contesto di completo relax, è anche possibile migliorare la comunicazione: è più semplice affrontare argomenti "spinosi" quando si avverte la vicinanza e il calore dell'altra persona trasmessi attraverso il massaggio.

Superando l'imbarazzo per un contatto corporeo "nuovo" si può usufruire di questo potente canale di comunicazione per entrare in sintonia con il proprio partner, o con il proprio figlio o figlia, per trasmettere in modo immediato e spontaneo il proprio amore.

Matteo Dellaborra, fisioterapista



Il Centro Ireos si trova in Via Savona 67B - MILANO



Mezzi di trasporto pubblici vicini:

Tram 14 Fermata Solari -Stendhal
Filobus 91 fermata Troya-Giambellino
Filobus 90 fermata Troya-Napoli

Per chi viene in auto:

Via Savona è a senso unico in direzione periferia (verso viale Troya).

Il parcheggio nelle vie limitrofe (Savona, Stendhal, Tortona) è riservato ai residenti (strisce gialle) o è a pagamento (1.20 € all'ora - strisce blu).

E' possibile parcheggiare gratuitamente sul proseguimento di via Savona oltre la circonvallazione (viale Troya), in via Tolstoj e in via Pesto.

Lo studio si trova all'interno del giardino, nel secondo palazzo sulla sinistra entrando al cancello al civico 67B.



Centro per la salute psico-fisica
della famiglia o.n.l.u.s.
via Savona 67B - 20144 Milano
tel-fax 02-42.22.553
mail: info ireos.net web: www.ireos.net
www.psicologiadellasordita.it

Stampato in proprio - Maggio 2011