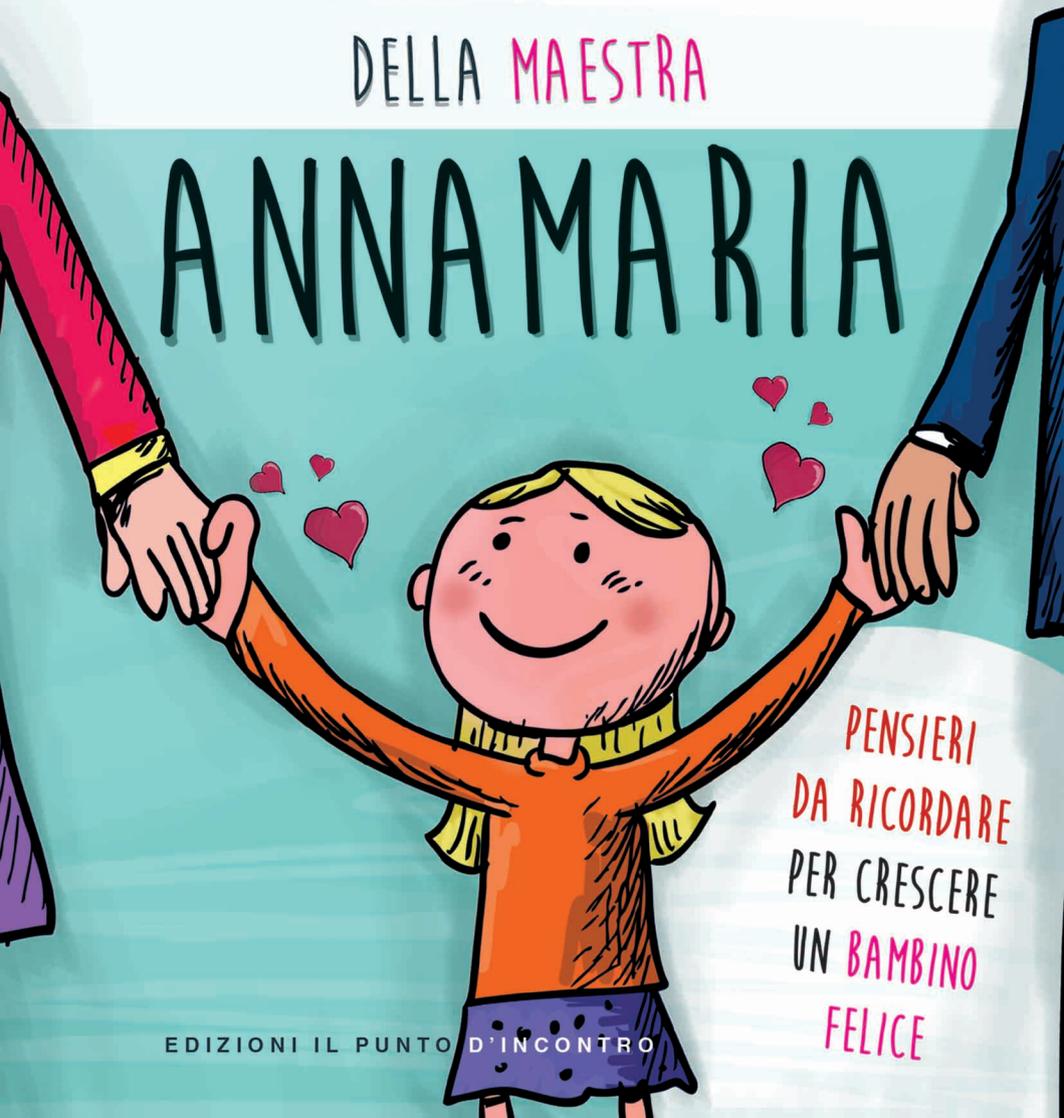




ANNAMARIA SATERINI E ANNA CODA

I MANTRA
DELLA MAESTRA

ANNAMARIA



PENSIERI
DA RICORDARE
PER CRESCERE
UN BAMBINO
FELICE

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Annamaria Saterini
Anna Coda

*1 mantra
della
maestra
Annamaria*

PENSIERI DA RICORDARE
PER CRESCERE
UN BAMBINO FELICE

Indice

Introduzione di Annamaria Saterini	9
Introduzione di Anna Coda.....	11
Cosa sono i mantra?	12
Ogni bambino ha il diritto di essere felice	13
Che genitore sei?	15
Elenco dei mantra	17
1. Lascia che tuo figlio possa diventare ciò che è	18
Approfondimento	23
2. Il bambino deve sentire che l'adulto è in grado di prendersi cura di lui e sa sempre cosa fare	26
Approfondimento	29
3. Non amare tuo figlio da morire	32
Approfondimento	35
4. Dai dei confini nei quali il bambino possa crescere sicuro.....	38
Approfondimento	41
5. L'educazione si gioca tutta sulla fermezza e sulla dolcezza	42
Approfondimento	47
6. Credi in tuo figlio e lui crederà in sé	50
Approfondimento	54
7. I genitori ansiosi sono quelli che creano insicurezza nei bambini	56
Approfondimento	59

8. Non sostituirti e non fare niente che possa fare lui.....	62
Approfondimento	65
9. Comunica parlandogli in modo positivo	66
Approfondimento	69
10. Le parole che diciamo ai bambini entrano dall'orecchio e vanno dritte al cuore.....	72
Approfondimento	77
11. Lo sguardo e il sorriso sono un grande veicolo per mostrare l'amore	80
Approfondimento	83
12. Insegna al tuo bambino a riconoscere e a esprimere le sue emozioni	84
Approfondimento	89
13. Insegna a tuo figlio a mettersi nei panni dell'altro.....	92
Approfondimento	95
14. Allena alla gratitudine.....	98
Approfondimento	101
15. Ricorda che i valori si trasmettono con le azioni più che con le parole	104
Approfondimento	107
16. Annoiarsi fa anche bene.....	108
Approfondimento	110
Appendice	113
Domande sulla felicità.....	117
Bibliografia.....	122
Ringraziamenti.....	123

La filastrocca del bambino futuro

***Sono un bambino, sono il tuo dono
Prima non c'ero e adesso ci sono
Sono il domani, dalle tue mani
Devi difendermi con le tue mani
Sono il futuro, sono arrivato
E sono qui perché tu mi hai chiamato
Come sarà l'orizzonte che tracci
Dipende da come mi abbracci.***

La filastrocca del bambino futuro¹ è stata scritta da Bruno Tognolini in occasione della *giornata nazionale dei diritti dell'infanzia e dell'adolescenza*.

Ma è una poesia adatta a qualsiasi luogo, contesto e situazione, destinata a tutti i bambini, soprattutto a quelli appena nati e a quelli che verranno: il nostro dono, il nostro domani. Un domani che, come scrive in rima Tognolini, dobbiamo difendere con le nostre mani!

¹ <http://brunotognolini.com/var-rim.html#futuro>

Introduzione

di Annamaria Saterini

Perché questo libro?

Nei quarant'anni di lavoro svolto come maestra presso le scuole dell'infanzia ho tenuto tante riunioni per i genitori. Ogni volta che le preparavo cercavo le parole più giuste per dare risposte adeguate ai bisogni dei genitori nel voler far crescere il loro bambino sereno e felice.

I primi sei anni di vita dei bimbi sono cruciali per lo sviluppo emotivo e per la costruzione della personalità.

Negli incontri con i genitori volevo trasmettere concetti e consigli per me molto importanti con parole semplici e rassicuranti ma anche comprensibili e di facile utilizzo. Molti genitori vogliono ricette perfette e infallibili (tutti vogliono figli felici!), ma ogni bambino è diverso e per ogni bambino ci vuole una ricetta diversa.

Nella mia lunga esperienza ho visto tanti genitori in difficoltà che, pur volendo molto bene ai figli, sono... impreparati (come se bastasse il solo fatto di aver fatto nascere i figli per sapere come farli crescere).

Ho visto che a volte bastano semplici “*mantra*” per aiutare questi genitori, che a volte sbagliano perché spesso sono soli e impauriti.

Sono mamma anch'io e so quanti dubbi e quante domande ci facciamo e in quante occasioni non sappiamo qual è la cosa giusta da dire o da fare.

Ai bambini però bastano poche cose fatte bene, adeguate e modulate ai loro bisogni di sicurezza e amore.

Ho avuto la conferma di quanto d'aiuto siano stati questi "mantra" dai tanti ringraziamenti avuti dai genitori che raccontavano i risultati e i cambiamenti ottenuti a casa. Questo per me è stato un ulteriore incentivo.

Ecco, in questo libro ci sono le frasi che più spesso ho ripetuto, ho ripetuto e ancora ripetuto. Secondo me esistono alcune frasi che leggiamo, che sentiamo e che ci lasciano qualcosa dentro, ci colpiscono, ci fanno riflettere, ci rimangono in mente.

Ho iniziato ad appuntarmi le frasi più significative e ho pensato di condividerle con voi.

Introduzione

di Anna Coda

La possibilità di partecipare alla stesura di questo libro è il corollario di un legame a “filo doppio” con Annamaria: da una parte un filo di lunga data che ci lega affettivamente, in cui Annamaria è stata anche per me una “maestra” che non ho incontrato nella scuola dell’infanzia, ma nell’adolescenza, diventando per me adulto di riferimento per la dolcezza del suo cuore grande. Dall’altra un filo che ci unisce per la comune passione per la psicologia, che ci ha portato a lunghe chiacchierate – entrambe con le rispettive conoscenze ed esperienze, più cliniche le mie, più psicoeducative le sue – nei prati della nostra amata Treschè Conca, correndo a Vicenza o in qualche bar del centro.

Dare un mio contributo a questo libro è stata così sia un’altra esperienza di condivisione con Annamaria, sempre piena di eros e di piacere, sia la possibilità di aiutare i genitori nel loro difficile mestiere, perché, come diceva Freud, educare è uno dei lavori più difficili (come governare e psicoanalizzare).

Mi piacerebbe infatti che il mio lavoro di psicoterapeuta non si esaurisse nella cura (la psicoterapia), ma si estendesse anche nella prevenzione, creando cultura psicologica; ciò che ho scritto spero quindi sia materiale utile e di facile comprensione anche per i genitori nel difficile compito di crescere un bambino sereno, che diventerà poi un adulto sereno.

Nella mia esperienza clinica, ogni lavoro psicoterapico fatto con gli adulti trova inevitabilmente collegamento con la storia dell’infanzia e in particolare con il legame avuto con le figure primarie di accudimento. Ogni bambino infatti è il padre dell’uomo.

Cosa sono i mantra?

Perché la parola “mantra” nel titolo? Perché mi sono piaciute le definizioni che ho sentito:

- Parola che protegge colui che la ripete
- Suono efficace
- Espressione fonetica senza alcun significato, ma con un insieme di precise vibrazioni che, se ripetute adeguatamente, potranno avere effetti positivi su spirito, mente e corpo. Avrebbero inoltre la capacità di trasformare in azione ogni desiderio o volontà umana

Queste definizioni si legano bene al concetto da me dato alle frasi che ho ripetuto in questi anni ai genitori.

Ho sperato, ripetendole, di proteggere e aiutare i genitori, ho pensato che il tono delle parole chiave aiutasse a farle rimanere loro in mente, per poter rendere i genitori consapevoli e capaci quindi di trasformare il loro agire.

Ogni bambino ha il diritto di essere felice

ANNA CODA

Tutti i genitori vogliono crescere figli felici.

Ma cosa rende felice un bambino?

Innanzitutto i bambini felici vivono in ambienti felici – dato che la famiglia è il primo spazio relazionale in cui si cresce – nei quali ognuno costruisce la propria identità (chi sono io?) e impara una serie di significati su sé (come sono? Intelligente o stupido? Capace o incapace? Amabile o non amabile?), sugli altri (mi posso fidare o non fidare degli altri? Gli altri mi apprezzano o no?) e sulla vita (la vita è pericolosa o gioiosa? È un ring o è una continua sorpresa?).

Un ambiente familiare felice trasmette il messaggio che “*la vita vale la pena di essere vissuta*”, perché la vita è fatta di doveri ma anche di piaceri, di gioie e di dolori, e se quello che facciamo è condito con un po' di eros (cioè di piacere, di libido) merita di essere esperito.

Per essere felici bisogna inoltre essere mossi da un *desiderio*, dal proprio desiderio (e non da quello che gli altri vogliono per noi!), che è ciò che sentiamo di voler essere profondamente e sinceramente dentro di noi.

Un bambino si sentirà tanto più legittimato a vivere il suo desiderio quanto più vedrà in primis i suoi genitori accedere al loro desiderio e se gli verrà dato il “permesso” di vivere il suo (e quindi di essere ciò che è) senza per questo perdere l'amore dei genitori.

La famiglia quindi è il primo modello di identificazione per il bambino: di fronte ai genitori felici il bambino apprende innanzitutto che si può essere felici e anche che tutti (quindi anche lui) hanno la possibilità di essere felici. È difficile infatti autorizzarsi a essere felici in una famiglia di infelici: il patto di lealtà verso la fa-

miglia d'origine non permette di essere qualcosa di diverso, perché questo creerebbe un senso di colpa.

Altro ingrediente fondamentale per essere felici, sia per gli adulti che per i bambini, è vivere immersi in relazioni amorevoli: questo garantisce la salute psichica di ognuno di noi, perché più importante dei bisogni fisiologici (dormire, mangiare ecc.), che ci garantiscono la sopravvivenza fisica, è il bisogno di sentirci desiderati dall'altro.

Questo è un bisogno che ci rende umani e che è universale: nella mia esperienza clinica ho visto come grandi e piccoli, maschi e femmine, ricchi e poveri, giovani e vecchi, colti e meno colti, tutti patiscono quando non si sentono amati dagli altri.

Come canta Dinah Washington in *This bitter earth*, "what good is love".

Riflessione

Che genitore sei?

Prima di cominciare a leggere prova a interrogarti su alcune questioni:

Al mattino appena ti svegli, qual è la prima cosa che dici a tuo figlio?

- Svelto, alzati che è tardi
- Ben svegliato amore mio
- Al mattino parli poco perché sei assonnato

Quando tuo figlio fa un capriccio, tu cosa fai?

- Perdo la pazienza e grido
- Sto calma e gli parlo
- Lo punisco

Quando pensi a tuo figlio, che tipo di pensieri fai?

- Oddio, cosa starà combinando
- Non vedo l'ora di vederlo
- Stasera devo per forza fargli la minestra di verdura

Come dimostri a tuo figlio che gli vuoi bene?

- Lavorando tanto per il suo futuro
- Dedicando del tempo a lui
- Insegnandogli le regole del vivere bene

Come reagisci quando tuo figlio si fa male?

- Vado in tilt
- Lo rassicuro senza farmi vedere spaventata
- Lo sgrido

Quanto ti innervosisce un errore di tuo figlio?

- Molto, anche se so che è sbagliato
- Abbastanza, vorrei che fosse più concentrato
- Poco, sbagliando si impara

Parli a tuo figlio delle tue emozioni?

- Sì, cerco di esprimerle
- No, credo che sia prematuro, non è in grado di capirle ancora
- Solo quando sono felice, mai quando sono triste

Pensi che tuo figlio sia più maturo degli altri bambini?

- Sì, facendo il confronto con gli altri bambini lo vedo più intelligente
- No, non ritengo utile fare confronti, ogni bambino ha i suoi tempi
- No, spesso faccio i confronti con gli altri e sono preoccupata

Quanto tempo trascorrete insieme?

- Poco, vorrei stare di più con lui
- Abbastanza da riuscire ogni giorno a dedicargli un buon tempo di gioco
- Tanto, sono disposta a rinunciare a tutto il mio tempo

Quanto tempo dedichi ad abbracciare, coccolare, baciare tuo figlio?

- Poco, penso che troppo lo renda viziato
- Tanto, tutto il tempo che ho
- Solo quando lui me lo chiede

È importante che ci siano dei rituali familiari?

- Non servono a niente, sono solo un lavoro in più
- No, voglio che si abitui ai cambiamenti
- Sì, i rituali aiutano a creare ricordi e legami

Quando avevi la sua età come eri?

- Mi raccontano che ero molto sveglia
- Mio figlio è sicuramente più sveglio di me
- Non faccio paragoni

Elenco dei mantra



1. *Lascia che tuo figlio possa diventare ciò che è*
2. *Il bambino deve sentire che l'adulto è in grado di prendersi cura di lui e sa sempre cosa fare*
3. *Non amare tuo figlio da morire*
4. *Dai dei confini nei quali il bambino possa crescere sicuro*
5. *L'educazione si gioca tutta sulla fermezza e sulla dolcezza*
6. *Credi in tuo figlio e lui crederà in sé*
7. *I genitori ansiosi sono quelli che creano insicurezza nei bambini*
8. *Non sostituirti e non fare niente che possa fare tuo figlio*
9. *Comunica parlandogli in modo positivo*
10. *Le parole che diciamo ai bambini entrano dall'orecchio e vanno dritte al cuore*
11. *Lo sguardo e il sorriso sono un grande veicolo per mostrare l'amore*
12. *Insegna al tuo bambino a riconoscere e a esprimere le sue emozioni*
13. *Insegna a tuo figlio a mettersi nei panni dell'altro*
14. *Allena alla gratitudine*
15. *Ricorda che i valori si trasmettono con le azioni più che con le parole*
16. *Annoiarci fa anche bene*

