

EDUCAZIONE PER BAMBINI FELICI

www.annabellsarpato.com



ANNABELL SARPATO
PSICOLOGA

PREMESSA

Fare il genitore è il lavoro più bello del mondo, ma anche il più complesso. L'educazione dei bambini, infatti, è una vera e propria sfida, che si modifica giorno dopo giorno, alternando momenti tranquilli a periodi di grande complessità.

L'educazione è un percorso, che genitori e figli compiono insieme nel viaggio della vita. Non ci sono manuali che insegnano a essere bravi genitori, che dicono come comportarsi e cosa fare in determinate situazioni; è un continuo riaggiustare il tiro, mettersi in gioco e sperimentare.

Questo ebook si pone l'obiettivo di offrire spunti di riflessione sull'importanza delle regole e consigli pratici per aiutare i genitori nel loro compito, in ottica preventiva e di promozione del benessere.



L'IMPORTANZA DELLE REGOLE

Spesso nell'educazione dei figli viene sottovalutata l'importanza delle **regole**, fondamentali per crescere con una buona sicurezza in sé stessi e nelle proprie capacità. Negli ultimi anni, infatti, si propende per l'affettività, trascurando l'aspetto normativo che, invece, è fondamentale. Nell'immaginario attuale, infatti, dare delle regole sembra avere un'accezione negativa, ignorando il fatto che solo un contesto sicuro e prevedibile permette al bambino di sviluppare sé stesso in maniera sana ed armoniosa. Gli studi longitudinali mostrano, infatti, come un'**educazione basata sull'autorevolezza** contribuisca a rendere i bambini adulti sereni e sicuri.

Le ricerche mostrano, inoltre, come la presenza di regole nell'educazione aiuti ad una buona formazione del cervello: insieme alla sintonizzazione emotiva, trasformano lo sviluppo del cervello, aumentando addirittura il numero, la grandezza e la funzionalità dei neuroni.



IL GENITORE AUTOREVOLE

Tra uno stile educativo autoritario ed uno permissivo esiste una via di mezzo che prende il nome di **autorevolezza**. Essere genitori autorevoli significa svolgere con dignità e serietà il proprio ruolo, rispettando e dando valore ai propri figli e a sé stessi.

COME SI PUO' ESSERE GENITORI AUTOREVOLI?

- **COERENZA**. La coerenza nel modo di essere e di porsi dei genitori trasmette sicurezza al bambino, che impara a muoversi nel mondo.
- **AFFIDABILITA'**. Quando si prendono degli impegni, occorre rispettarli. E questo vale anche per mamma e papà.
- **UMANITA'**. Anche i genitori sbagliano, come tutti. Ammettere i propri errori è un insegnamento prezioso, perché trasmette ai bambini l'idea che si può sbagliare e, da questo, si può migliorare.



- **EMOZIONI.** È fondamentale parlare di emozioni con i propri bimbi, anche quando sono conseguenti ad un loro comportamento mal adattivo; è importante, però, sottolineare come l'emozione di rabbia o tristezza sia legata al loro comportamento, e non ai bimbi stessi.
- **AMORE INCONDIZIONATO.** Le minacce, a volte dette in maniera automatica, possono essere molto pericolose. Minacciare di non voler più bene, ad esempio, è un messaggio molto pericoloso, a cui i bambini possono credere veramente.
- **ASCOLTO.** Il dialogo e il confronto sono sempre il motore di una crescita armoniosa e serena. Ascoltare i bimbi e chiedere loro cosa ne pensano su determinate scelte che li riguardano, coinvolgendoli in prima persona, è molto importante e trasmette il messaggio per cui il loro punto di vista è importante. Ciò insegnerà loro a essere rispettati e, di conseguenza, a rispettare.



LE FUNZIONI DELLE REGOLE

- **SICUREZZA**. Le regole offrono un territorio sicuro entro il quale i bimbi possono muoversi sereni, senza provare angoscia, confusione o smarrimento.
- **LIMITE**. Le regole aiutano a definire il senso del limite e a rispettarlo. C'è un confine tra ciò che è lecito e ciò che non lo è, e le norme servono proprio a comprendere questo. Offrendo delle regole esterne, i bambini iniziano quel progresso di autoregolazione necessarie per uno sviluppo sano ed armonioso. Avere dei limiti aiuta i bambini ad allenare la negoziazione e la capacità di attendere, di rinunciare e di mediare.
- **LIBERTA'**. Un contesto sicuro, caratterizzato da poche e semplici regole condivise, permette al bambino di sperimentarsi e mettersi in gioco. Rispettare le regole, infine, aiuta i bambini a comprendere che, oltre a sé, c'è una realtà che esiste e che deve essere considerata: fuori da noi ci sono gli altri, con le loro emozioni e le loro esigenze, di cui occorre tenere conto e occorre rispettare.



REGOLE SOLIDE DANNO SOSTEGNO AI BAMBINI

Si parla tanto dell'importanza di dire "NO". Troppo spesso si confonde l'essere coerenti con l'essere severi: il rifiuto, infatti, se ben motivato, aiuta il bambino nella sua crescita sana ed armoniosa.

QUANDO SI DEVE DIRE DI "NO"?

- **PERICOLO.** È fondamentale vietare ai bambini qualsiasi situazione di pericolo, che mette seriamente a rischio la loro incolumità. I bambini devono essere liberi di sperimentare e sperimentarsi, ma sempre in una condizione sicura e adatta alla loro età e al loro livello di sviluppo.
- **PROTEZIONE.** I genitori devono proteggere sé stessi e gli altri di fronte a pretese eccessive del bambino. Porre dei limiti aiuta i bambini a creare una cornice sicura all'interno della quale muoversi.



- **QUANDO NON É POSSIBILE FARE ALTRIMENTI.** Ci sono situazioni in cui è importante dire di “NO”. Essere coerenti con quello che si dice è molto importante: se si spiega al bambino che potrà giocare solo dopo che ha messo le macchinine nella scatola, non si può accettare che si metta a giocare senza aver eseguito la richiesta. Non porre delle regole rende il bimbo insicuro e lo spinge a cercare di imporre la propria volontà a tutti i costi, con gli adulti e con i pari.



QUALE É IL MOMENTO GIUSTO PER DARE LE REGOLE?

Spesso, si tende a ribadire le regole mentre il bambino compie un comportamento inappropriato e lo si rimprovera. Questo momento, però, si rivela il meno opportuno: occorre parlare delle regole nei momenti piacevoli, quando si sta bene insieme. È importante, però, non fare richieste mentre il bambino è impegnato in attività per lui molto interessanti o gratificanti. Passare del tempo insieme spiegando cosa è opportuno fare e il perché è bello farlo, aiuta a consolidare il rapporto e a creare quel clima di fiducia fondamentale per una buona relazione genitore-figlio. Coinvolgere il bambino nella sua educazione, parlando con lui di quali comportamenti è meglio adottare lo rende protagonista del processo educativo.



COME DEVONO ESSERE LE REGOLE?



POCHE REGOLE

È inutile avere un numero spropositato di norme se poi non si riescono a far rispettare; meglio avere poche e semplici regole (max 4-5). È importante fare una richiesta alla volta e aumentare il numero e la complessità delle regole solo quando il bambino obbedisce con una certa frequenza.

REGOLE SEMPLICI E CHIARE

Quando si definiscono le regole, è importante essere chiari. È opportuno creare le regole in base all'età e al livello di sviluppo del bambino, per aiutarlo pian piano a sperimentare e ad autoregolarsi. È importante, quindi, evitare spiegazioni lunghe e contorte.





REGOLE CONDIVISE

Occorre parlare con i bimbi delle regole, condividendole con loro e facendo comprendere i motivi per cui è importante rispettarle.

COERENZA EDUCATIVA

Se si definiscono alcune regole, è importante farle rispettare e mantenere un comportamento coerente. La coerenza educativa è importante tra le diverse figure educative (es. genitori) e nel tempo (anche se si è stanchi o annoiati). La costanza nel tempo è utile anche all'interiorizzazione. Mostrarsi fermi e sicuri di fronte all'imposizione è sicuramente la strategia migliore.



REGOLE CONCRETE



“Fare il bravo bambino” vuol dire tutto e niente. Le norme devono essere concrete, applicate al quotidiano, in modo che il bambino comprenda pienamente come si deve comportare.



REGOLE POSITIVE

Le regole devono essere espresse al positivo.
Esse devono indicare cosa si deve fare, NON
cosa non bisogna fare.



UN PROGRAMMA GRADUALE PER INSEGNARE LE REGOLE

STABILIRE REGOLE FONDAMENTALI
E DARE IMPORTANZA AI
COMPORAMERNTI POSITVI DEI
BAMBINI



FAR SEGUIRE AI FATTI LE
PAROLE



STRINGERE
UN PATTO



ANNABELL SARPATO
PSICOLOGA

1. STABILIRE REGOLE FONDAMENTALI E DARE IMPORTANZA AI COMPORTAMENTI POSITIVI DEI BAMBINI

Per prima cosa, è importante definire quali sono le regole fondamentali che si vogliono insegnare. Occorre individuare quelle che per ognuno di noi sono centrali, e annotarle: non devono essere troppe, ma serve che siano definite in modo chiaro e semplice.

A questo punto, è importante creare un clima positivo, orientato all'incoraggiamento e alla fiducia nei bambini. Il focus è sul comportamento corretto, non sull'errore: incoraggiare i bambini, complimentarsi con loro quando si comportano bene, lodarli e apprezzare i piccoli e grandi miglioramenti di ogni giorno. Dare più attenzione a ciò che va bene, non dandolo per scontato, aiuterà i bambini a credere maggiormente in loro stessi e alle loro capacità. Inoltre, i bimbi saranno molto felici delle lodi e degli apprezzamenti, e tenderanno a comportarsi in modo tale da ottenerne sempre di più.

Quando i bambini sbagliano, però, è importante far capire loro che non si tollerano certi comportamenti, stando attenti a non condannarli per il loro modo di essere.



ATTENZIONE AL NON VERBALE! Come ben si sa, i messaggi non vengono trasmessi solo con le parole, ma anche dal tono di voce e dal linguaggio del corpo. Quando si parla con i bimbi, si spiegano loro le cose, è importante adottare alcuni atteggiamenti. Ecco quali:

- Mettersi all'altezza del bambino, senza guardarlo dall'alto;
- Avvicinarsi al piccolo prima di iniziare a parlare;
- Guardarsi negli occhi;
- Cercare il contatto fisico, ad esempio toccando una spalla.

2. FAR SEGUIRE AI FATTI LE PAROLE

L'esperienza è il miglior insegnante. Provare in prima persona le dirette conseguenze di un comportamento è un motore di crescita fondamentale. Se è presente uno stretto rapporto consequenziale tra il comportamento e le sue conseguenze, infatti, l'insegnamento è più forte. La migliore regola è quella di evitare rimproveri e minacce, ma di agire nell'immediato, senza rimandare ai giorni seguenti. La reazione del genitore deve essere adeguata al comportamento del bambino, senza essere né troppo debole, né esagerata.



In ottica di educazione positiva, l'attenzione deve essere posta sull'**incentivo**, a discapito di minacce e punizioni. Incentivare il bambino significa ricordargli le regole e le conseguenze positive che ne derivano nel rispettarle. Apprezzamenti, incoraggiamenti e qualche piccolo premio quando le richieste sono nuove o impegnative, infatti, possono diventare strumenti molto utili.

Ma come favorire l'**incoraggiamento positivo**?

- Dare attenzione positiva durante o appena dopo un comportamento da incrementare.
- Non dare incoraggiamenti o attenzioni a comportamenti inadeguati.
- L'incoraggiamento deve descrivere il comportamento da incrementare.
- Rivolgere la lode al comportamento del bambino, non alla sua persona.
- Incoraggiare il comportamento che si avvicina a quello desiderato, anche se non del tutto adeguato.
- Esprimere incoraggiamenti in modo sincero.
- Adattare l'incoraggiamento al bimbo, dicendo ciò che a lui piace sentirsi dire.



3. STRINGERE UN PATTO

Come già detto, solitamente si tende a concentrarsi solo sugli errori e sugli sbagli. Invece, bisognerebbe focalizzarsi sui comportamenti graditi, premiando quando vengono compiuti. Lode e gratificazione conservano o aumentano la probabilità che il comportamento desiderato si ripresenti.

Quando per il bimbo è molto difficile rispettare alcune regole, anche se ne comprende l'importanza, può essere utile fare ricorso a uno strumento più strutturato, come un sistema a punti. Se al bimbo piacciono le sfide, forse questo gioco può essere molto d'aiuto.

Di cosa si tratta? Il sistema a punti è un metodo strutturato basato sulla gratificazione sistematica in base a precise regole concordate.

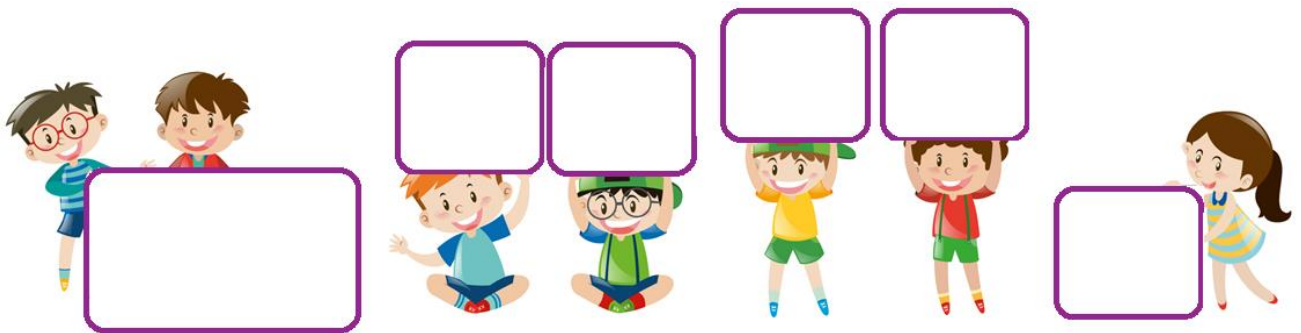
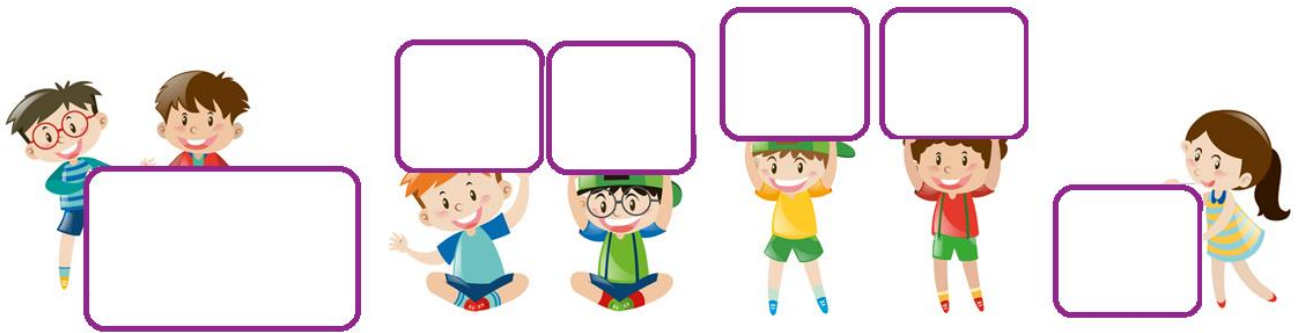
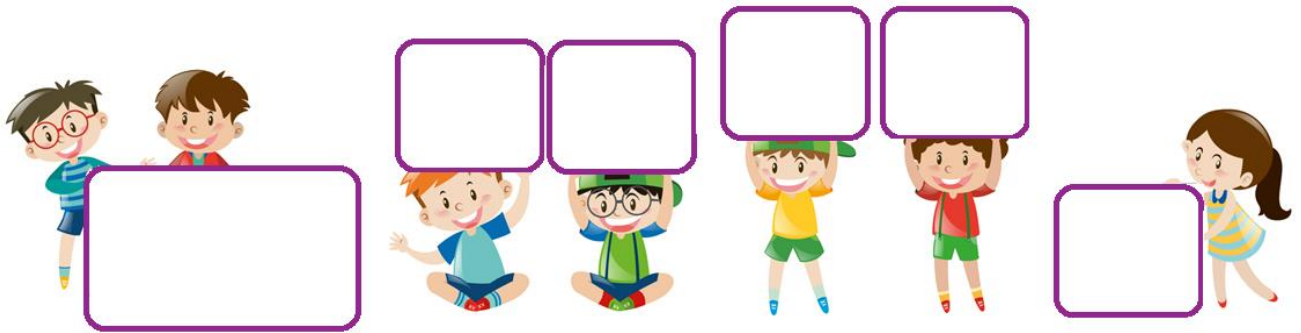


Ecco come funziona:

- Si scelgono 3 comportamenti da incrementare.
- Le regole devono essere positive, concrete e facilmente misurabili.
- Si decide il premio finale.
- Si decide un tempo in cui si realizza il gioco. Può durare il tempo di una giornata o di una settimana, a seconda dei comportamenti concordati.

Nella pagina seguente tre sistemi a punti da stampare e da mettere in bella vista, magari sul frigorifero della cucina. Il gioco delle regole, infatti, può trasformarsi in una sfida avvincente anche per i bimbi più resistenti.





ANNABELL SARPATO
PSICOLOGA

Una volta ottenuto un numero prestabilito di smile, il bimbo riceverà un premio, che viene scelto preventivamente. È importante, infatti, che i premi vengano scelti insieme. Ovviamente, occorre scegliere dei premi adatti al tipo di richieste che vengono fatti al bambino e alla durata del gioco.

I premi possono essere:

- Sociali, come lodi e complimenti;
- Dinamici, cioè situazioni piacevoli per il bimbo;
- Simbolici, come gli smile o i punti in vista di un premio finale.

Prima di iniziare, è importante stilare un vero e proprio **contratto**, firmato da bimbo e genitori, in cui sono presenti tutte le regole prestabilite da rispettare, compresi il numero di gettoni validi per il premio, i tempi e i premi stessi.





DATA

Per questa settimana mi impegno a:

1.
2.
3.

Come conseguenza otterrò:

1.
2.
3.

FIRMA DEL FIGLIO

FIRMA DEL GENITORE

.....

.....



RICOMPENSE E PRIVILEGI

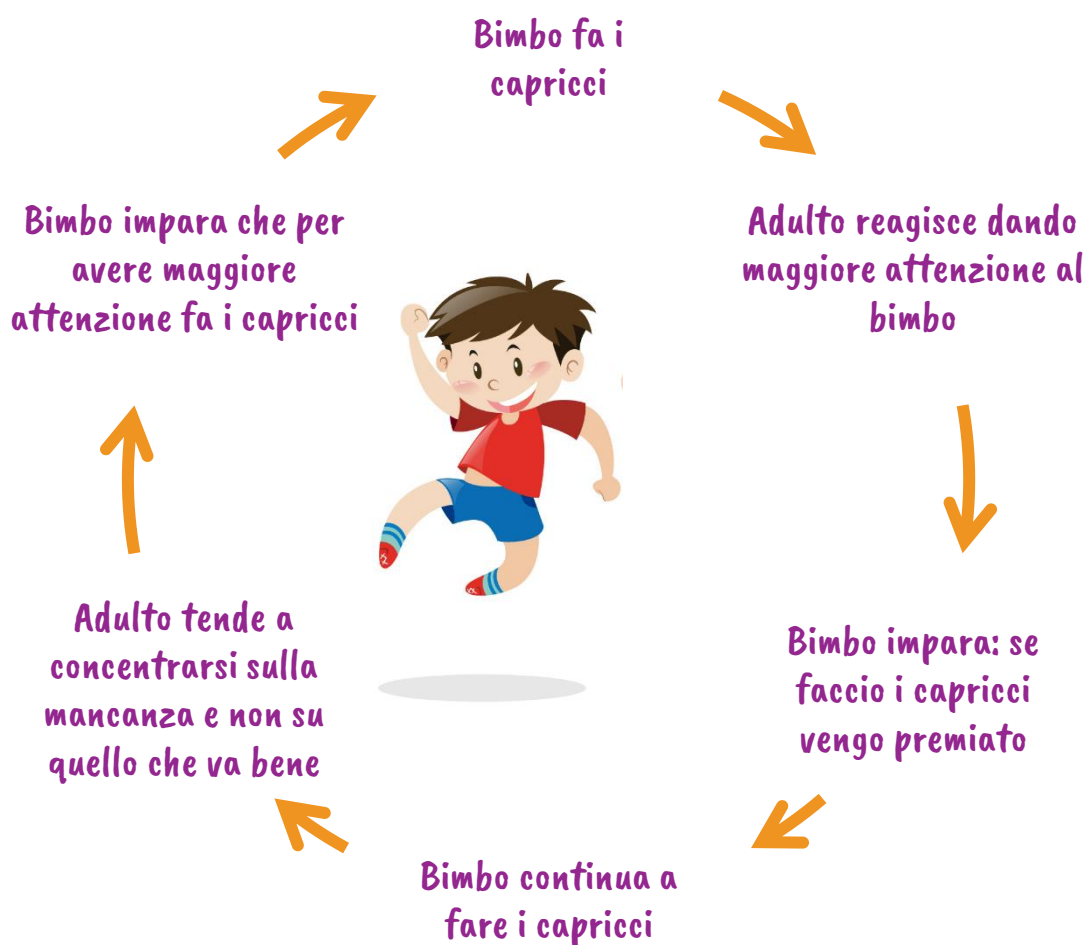
- Somministrare ricompense e privilegi solo durante o immediatamente dopo il comportamento adeguato.
- Non utilizzare ricompense o promesse di ricompense per far cessare il comportamento indesiderato.
- Quando si dà una ricompensa, descrivere al bambino quale è il comportamento che viene ricompensato.
- Insieme alla ricompensa esprimere incoraggiamenti positivi e complimenti.
- Come ricompense, utilizzare il più possibile le cose che normalmente fanno piacere al bimbo.
- Accompagnare ricompense con manifestazioni di affetto.
- Variare il più possibile le ricompense che si usano.
- Dare ricompense in proporzione all'importanza e alla difficoltà del comportamento.



I CAPRICCI DEI BAMBINI

Quando si mettono delle regole e dei limiti ai bimbi, è naturale (e anche giusto, da un lato) che egli mostri malumore, imponendosi per imporre la sua volontà: scappa, piange, si butta per terra o picchia.

Cosa fare, dunque, per gestire i capricci dei propri figli? Spesso la tendenza è quella di rimproverarli. Ma avete mai notato questa cosa?



COME FAR FRONTE AI CAPRICCI DEI BAMBINI?

- **NON URLARE.** Di fronte ai capricci dei bambini è importante usare un tono fermo e sicuro, mostrandosi sereni, ma decisi. Per i piccoli è molto rassicurante vedere che i genitori sanno non farsi sopraffare da emozioni come la rabbia e la disperazione.
- **NON ASSECONDARE** i capricci, perché si rischierebbe di cadere in un circolo vizioso. Se il bambino riesce ad ottenere qualcosa con un capriccio, giudicherà funzionale il suo comportamento e tenderà a ripeterlo.
- **OSSERVARE IL BAMBINO.** È importante capire se i capricci nascono per un momento di stress, per stanchezza o, ad esempio, per fame. I bambini, non dimentichiamolo, sono esseri umani e, come noi, vivono momenti di nervosismo, che tendono ad esprimere anche con i capricci.
- **COMPRENDERE LE EMOZIONI** legate ai capricci. I genitori devono accogliere l'emozione del bambino, che in quel momento può provare rabbia, tristezza o altri sentimenti molto forti. Questo, però, non vuol dire legittimare il capriccio,



ma capire l'emozione sottostante e trasmettere a proprio figlio che comprendiamo quello che sta provando.

LE FRASI DA EVITARE

Complice la frenesia della quotidianità, lo stress e i tempi sempre tirati, capita spesso di dire ai bambini delle frasi apparentemente innocue, ma che, pensandoci su, rischiano di minare la loro **autostima** e la **fiducia nelle loro capacità**.

Sicuramente il problema non si pone se vengono dette una volta ogni tanto, ma bisognerebbe prestare attenzione ai significati che esse possono avere per i bambini.

- **COME SEI CAPRICCIOSO!** Con frasi di questo tipo si rischia di passare il messaggio che è il bambino a essere sbagliato. In realtà, ciò che viene messo in discussione è il comportamento, non il bimbo stesso. Dire "Oggi stai facendo molti capricci", ad esempio, trasmette un messaggio molto diverso.



- **CON TUTTO QUELLO CHE FACCIAMO PER TE!** Innescare il senso di colpa non solo è fuorviante, ma può essere controproducente. Inoltre, una frase di questo tipo non offre riferimenti al comportamento corretto da adottare.
- **NON ESSERE TRISTE!** Tutte le emozioni sono valide e meritano di essere espresse, comprese quelle che tendenzialmente siamo portati a pensare come negative (ma che in realtà, sono fondamentali, al pari della gioia). Occorre accogliere l'emozione del bambino e farlo sentire supportato ed ascoltato, spiegando che in questo momento comprendiamo se è triste, se è arrabbiato o ha paura.
- **VEDI, GLI ALTRI NON FANNO COSI'!** Insinuare paragoni, tra fratelli o con i compagni di scuola, rischia di far sentire il bambino non apprezzato, sviluppando un senso di inferiorità e una vera e propria rivalità con i coetanei.



MINACCE E PUNIZIONI

Tradizionalmente, è idea diffusa che il migliore strumento educativo che gli adulti hanno a disposizione siano la minaccia e la punizione. Si tende a pensare che quando un bambino sbaglia, reagisce male, risponde maleducatamente, sia normale che l'adulto lo sgridi o lo punisca. Punire i bambini è talmente comune nella nostra cultura che ci meravigliamo e ci sorprendiamo solo all'idea di criticare o mettere in discussione tale intervento.

Ma è davvero lo strumento migliore che abbiamo? Di seguito ecco gli **effetti collaterali** delle punizioni:

- Produce frustrazione.
- Specifica cosa non si deve fare, ma non cosa si deve fare.
- Rischio di assuefazione.
- Rischio di imitazione (chi è picchiato, picchia).

Capita spesso di chiedersi se, quando un bambino compie un'azione sbagliata, sia giusto punirli o meno. Spesso, in preda all'emozione del momento, si tende a punire i bimbi, ma poi fa seguito quel senso di colpa che porta a chiedersi se si è agito nella maniera migliore.



Troppo spesso si crede che minacce e punizioni siano gli strumenti più funzionali che abbiamo, ma non è così. Questo non vuol dire che i bambini possano fare tutto ciò che vogliono, ma che, come sempre accade, ad un comportamento necessariamente segue una conseguenza.

Spesso non rispettando le regole, le conseguenze possono non essere piacevoli: le conseguenze delle azioni rimangono impresse nella memoria dei bimbi e fungono da ottimo insegnante. Altre volte, però, occorre fare qualcosa di più. Quando il comportamento del bambino coinvolge anche altre persone, infatti, è opportuno fare riferimento alla “**riparazione del danno**”, in cui si chiede al piccolo di “aggiustare” la situazione, responsabilizzandolo.

Inoltre, quando arrecano danno a loro stessi e agli altri, si può usare un evento vissuto come spiacevole dal bambino a seguito del comportamento problema, e che diminuisce la probabilità che quel comportamento si ripeta.

È importante, però, che la punizione sia tempestiva, di intensità proporzionale alla gravità del comportamento stesso, emessa ogni volta che il bimbo mette in atto quel



comportamento (**schema di punizione**) e prevedere sempre un'alternativa positiva al comportamento inadeguato.

È fondamentale, infine, che questa situazione non venga data per scaricare la rabbia e la frustrazione del genitore, ma per aiutare il bambino a capire i suoi errori e comprendere i comportamenti da adottare.

LE CARATTERISTICHE DELLE PUNIZIONI EFFICACI

Le ricerche dimostrano che le punizioni, per essere efficaci, devono essere:

- **IMMEDIATE**. Il castigo deve essere dato nell'immediato, strettamente legato al comportamento scorretto. È anche importante ricordare che occorre sempre spiegare il motivo per cui la punizione viene data.
- **BREVI**. La punizione deve durare poco, e interrompersi appena ci si accorge che il bambino ha cambiato atteggiamento. Non prolungare eccessivamente la durata della punizione (ad esempio, non vedere la televisione per 15 giorni; togliere la Play Station per 5 giorni), perché in questo modo si induce nel bambino una frustrazione



protratta nel tempo e, se il giorno dopo avesse voglia e intenzione di migliorare il suo comportamento, sarebbe scoraggiato dal fatto di essere ancora in punizione.

- **RARE**. Se la punizione diventa pane quotidiano, perde la sua valenza. È importante, dunque, che la punizione venga data in casi eccezionali e particolarmente gravi. In particolare, è meglio evitare di minacciare punizioni, che poi non vengono mantenute.
- **DATE PER IL COMPORTAMENTO**. La punizione deve essere rivolta al comportamento del bambino, e non al bambino stesso. L'obiettivo non è quello di umiliare il piccolo, ma sanzionare il comportamento scorretto.

In particolare, è bene ricordare che la punizione non deve mai riguardare:

- le **relazioni** (es. privare il bambino di andare a una festa di compleanno);
- il **cibo**;
- la **nanna**.



SCHIAFFI E SCULACCIONI SERVONO?

Il tema della punizione è sempre molto dibattuto, soprattutto quando si parla di **punizioni corporali**. Il confronto tra i sostenitori di sberle e sculaccioni e chi, invece, critica questa pratica, è sempre molto acceso. Alcuni sostengono che i metodi autoritari di una volta dovrebbero essere ripristinati, mentre altri prediligono per un rapporto amicale con i propri figli. Si vede, dunque, un alternarsi di posizioni che oscillano tra due polarità estreme: da una parte un **modello autoritario**, dall'altro un **modello permissivo** basato sul lassismo. Come sempre, l'equilibrio sta nel mezzo, e prende il nome di **autorevolezza**.

Anche se per la maggior parte dei genitori il dialogo e il confronto sono il metodo educativo migliore, a volte, però, capita che parta la sculacciata, a cui fa seguito quel senso di colpa per essersi lasciati andare e non essersi saputi controllare.



Molti sostengono che la sculacciata non ha mai ucciso nessuno, e che generazioni intere sono cresciute con questo metodo educativo. Questo è vero, però proviamo a riflettere su questi 4 aspetti:

- **Serve a rendere autorevoli?** Spesso, quando i genitori non si sentono ascoltati e sentono che la situazione sta sfuggendo di mano, parte lo schiaffo. Apparentemente sembra voler essere un ripristinare il gioco di potere, per cui la mamma o il papà recuperano la loro autorità. Ma è davvero questo il messaggio che passa?
- **Perché lo schiaffo?** Se ci fermassimo a pensare a quando ci è scappata una sculacciata, possiamo notare che essa ha fatto seguito ad una situazione di forte rabbia o spavento. Spesso, infatti, il motivo della reazione del genitore è strettamente legato alla sua paura e al senso di impotenza in quella specifica situazione.
- **Promuove la gestione dei conflitti?** I bambini assorbono come spugne le modalità di comportamento delle persone che vi sono intorno. Utilizzare un metodo educativo basato sulle punizioni corporali rischia di trasmettere al bambino che



quella sia la soluzione migliore per affrontare il confronto con l'altro.

- **Aiuta a capire perché non ci si comporta così?** Uno schiaffo di fronte ad un certo comportamento può insegnare al bambino che quell'azione non va fatta. Ma chissà se il bimbo capirà il vero motivo per cui non ci si comporta così o se quando non ci sarà l'adulto pronto a punirlo farà lo stesso.



ANNABELL SARPATO
PSICOLOGA

ATTIVITA' DA SVOLGERE CON I BAMBINI

Troppo spesso, a causa dei ritmi della quotidianità, tendiamo a correre in maniera frenetica, senza soffermarci sulla bellezza dei piccoli gesti fatti insieme ai bambini. Ecco una lista di semplici azioni che si possono svolgere insieme, scegliendo quelle che ci piacciono di più, oppure sorteggiandole a caso da un barattolo decorato insieme ai bimbi.

Buon Divertimento!



ANNABELL SARPATO
PSICOLOGA

Abbracciatevi spesso e dite "Ti voglio bene"	Andate insieme in piscina o a fare una corsa	Andate insieme a portare a spasso il cane
Fate un picnic insieme	Preparate insieme la cena	Fate un puzzle insieme
Fate insieme dei piccoli lavori di bricolage	Organizzate insieme una festa con i suoi amici	Costruite delle maschere di carta e coloratele insieme
Insegnate le regole da rispettare fuori casa (ad es. attraversare la strada)	Raccontate cose divertenti che faceva quando era più piccolo	Piantate un seme e guardatelo crescere insieme, prendendovene cura
Guardate insieme delle fotografie di quando era più piccolo	Costruite un "album di famiglia"	Fate organizzare al bambino una gita da fare con la famiglia



Ditegli che vi piace molto stare con lui	Iniziate insieme una raccolta o una collezione	Fate un gioco da tavolo tutti insieme
Fate insieme un disegno con le tempere, i gessetti o gli acquarelli	Raccontategli le cose belle del vostro lavoro e rendetelo partecipe della vostra giornata	Esprimete chiaramente che vi fa piacere quando si comporta in un certo modo
Mostratevi entusiasti dei suoi progressi quotidiani	Leggete un libro insieme	Pensate insieme a come abbellire la sua cameretta
Guardate insieme il suo programma preferito	Inventatevi una storia e scrivetela insieme	Andate tutti insieme in un parco divertimenti
Decidete un film divertente da guardare	Preparate insieme una golosa merenda	Accompagnatelo a fare la tessera in biblioteca



CHI SONO



Annabell Sarpato, psicologa iscritta all'Ordine degli Psicologi della Lombardia. Svolgo la libera professione presso il Centro di Psicoterapia Psicodinamica Eric Berne, a Gravellona Toce (Vb), lavorando con i bambini e le loro famiglie, attraverso interventi individuali e di gruppo. Ho una formazione specifica come conduttrice di Gruppi di Parola per figli di genitori separati e mi occupo di Disturbi Specifici dell'Apprendimento. Formata in Educazione Positiva, mi sto specializzando in Psicologia Positiva, presso l'Istituto Europeo di Psicologia Positiva con sede a Madrid. Realizzo interventi di prevenzione e promozione del benessere nelle scuole, sull'educazione emotiva ed educazione alle nuove tecnologie. Collaboro come psicologa con Anfaa, Associazione Nazionale Famiglie Adottive e Affidatarie, sezione Piemonte Orientale. In ambito accademico, ricopro il ruolo di docente di laboratorio del corso di "Metodi e Tecniche di Analisi della Domanda nel colloquio psicologico" e cultore della materia nel medesimo



ANNABELL SARPATO
PSICOLOGA

corso presso la facoltà di Scienze e Tecniche Psicologiche dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano. Mi sono avvicinata al tema dell'autismo, utilizzando le tecniche dell'Analisi del Comportamento (ABA) per interventi psicoeducativi con i bambini. Arricchisco la mia professionalità attraverso attività ricreative, ludiche e laboratori artistico-espressivi create ad hoc per i bambini.

Ho creato il blog **Psicologia Per Bambini Felici**, uno spazio dove riflettere e confrontarsi sul benessere dei bambini e delle loro famiglie.



ANNABELL SARPATO
PSICOLOGA

BIBLIOGRAFIA

“**Genitori in pratica**” (2014), Roberta Mariotti, Laura Pettenò, Erickson

“**Genitori Positivi, figli forti**” (2003), Rosa Angela Fabio, Erickson

“**I bambini hanno bisogno di regole**” (2003), Helga Gürtler, Edizioni Red

“**L'intervento cognitivo comportamentale per l'età evolutiva**” (2013), M. Di Pietro e E. Bassi, Erickson

“**Manuale di sopravvivenza per genitori esasperati**” (2009), Annette Kast-Zahn, Mondadori

SITOGRAFIA

Psicologia per Bambini Felici - www.annabellsarpato.com



ANNABELL SARPATO
PSICOLOGA