



# Il legame crea forza



## **Contatto e vicinanza fisica**

I bambini piccoli hanno bisogno del contatto fisico della mamma, del papà e delle persone a lui famigliari.

- Il vostro bambino ama sentire il vostro calore, ascoltare la vostra voce e guardare il vostro viso. Prendetelo spesso in braccio, accarezzatelo, guardatelo e parlate con lui.
- Il vostro bambino manifesterà chiaramente quando è stufo della vicinanza e del contatto. Quando sbadiglia, quando distoglie lo sguardo o si strofina gli occhi, ha bisogno di riposo.
- Nei primi mesi il passeggino dovrebbe essere posizionato in modo che il vostro bambino, durante le passeggiate, possa vedervi.



## **Sicurezza e affidabilità**

I bambini piccoli hanno sempre bisogno di una persona di riferimento, disponibile, affidabile e attenta ai loro bisogni.

- Fin dalla nascita il vostro neonato vi „parla”: attraverso suoni, espressioni del viso, movimenti e pianti. Prestate attenzione a questi segnali.
- Cercate di capire di cosa ha bisogno e reagite rapidamente. In questo modo si sentirà sicuro e imparerà che può essere all'origine di certe risposte.
- Affrontare un ambiente nuovo e sconosciuto risulterà più facile se lo farà nelle braccia di una persona di riferimento.



## **Attenzione e dialogo**

I bambini piccoli hanno bisogno, a intervalli regolari, della totale attenzione da parte degli adulti.

- Assicuratevi che, ripetutamente, nella vita di tutti i giorni, siete totalmente a sua disposizione.
- Parlate con il vostro bambino, date un nome agli oggetti che guarda, raccontategli quello che state facendo.
- Il vostro bambino vi ascolta sin dai primi giorni di vita. Guarda il vostro viso e, a volte, cerca di imitare i suoni. Assimilate questi suoni e ripeteteli in modo giocoso. E' così che prendono forma le prime "conversazioni" con il bambino.



## **Legami sicuri**

I bambini piccoli hanno bisogno di persone di riferimento, che sono lì per loro quando sono insicuri, tristi o hanno paura.

- Verso gli otto mesi i bambini iniziano a distinguere le persone di riferimento da quelle meno conosciute.
- Il vostro bambino reagirà forse con paura o respingerà le persone che conosce meno. Anche se queste ultime sono membri della famiglia.
- E' importante prendere sul serio i sentimenti del bambino, concedetegli il tempo necessario affinché possa entrare in confidenza. Per riuscire a muovere i primi passi di distacco dalla persona di riferimento, deve avere la possibilità di tornare da lei in ogni momento.



## **Riconoscimento dell'unicità**

I bambini piccoli devono avere l'opportunità di seguire il loro personale percorso di sviluppo.

- Sin dalla nascita ogni bambino dispone di un bagaglio di potenzialità e di un temperamento che gli è proprio. Riconoscetegli questa unicità. Non fate paragoni tra il vostro e altri bambini.
- Lasciate il tempo necessario al vostro bambino per svilupparsi secondo i propri ritmi, anche se, a volte, per voi risulta difficile.
- Prestate attenzione a ciò che il vostro bambino sa fare bene e prendete parte alla sua gioia.



## **Fiducia nelle proprie capacità**

I bambini piccoli hanno bisogno di fare esperienze per conto loro e avere la sensazione di riuscire a produrre qualche effetto.

- Fin da piccoli i bambini hanno voglia di fare molte cose da soli. Lasciate che il vostro bambino esplori l'ambiente in modo indipendente in una cornice sicura, come può essere l'appartamento o il parco-giochi.
- Le esperienze fatte in modo autonomo danno fiducia al vostro bambino; questa è una premessa importante per riuscire con successo nell'apprendimento.
- Lasciate al vostro bambino il tempo necessario per sperimentare anche le cose della vita di tutti i giorni, come vestirsi e svestirsi.



## **Ambiente stimolante**

I bambini piccoli hanno bisogno di una varietà di esperienze sensoriali, di molto movimento e di momenti vissuti con altri bambini.

- Lasciate che il vostro bambino giochi con oggetti comuni, non pericolosi, come pentole, mestoli, carta o scatole, e lasciatelo sperimentare con cose della natura; da queste esperienze imparerà molto.
- I bambini piccoli hanno anche bisogno di muoversi molto. E' importante che il vostro bambino possa giocare ogni giorno almeno un'ora all'aperto e che possa muoversi. Questo stimola il suo sviluppo fisico e mentale.
- Date al vostro bambino la possibilità, fin da piccolo, di stare regolarmente con altri bambini.



## **Orientamento**

I bambini piccoli hanno bisogno di indicazioni chiare e di esempi per potersi orientare.

- Lo svolgimento regolare della giornata e il ripetersi dei rituali gli conferiscono un quadro di sicurezza. Cercate, nel limite del possibile, di consumare regolarmente insieme i pasti in famiglia e di stabilire regole per quanto riguarda i tempi del riposo.
- A partire dal secondo anno di vita il bambino ha bisogno di indicazioni chiare: deve sapere ciò che può o non può fare. Se spiegate queste regole al vostro bambino le osserverà meglio. Ma, siate pazienti! Il vostro bambino ha bisogno di molto tempo per imparare a conoscerle e a rispettarle.
- Per i vostri bambini siete i primi e più importanti esempi. Ma non è per questo che dovete essere perfetti.



## **Attivazione linguistica**

I bambini piccoli hanno bisogno di persone che parlano con loro sin dalla nascita.

- Cantategli delle canzoni e descrivetegli quello che state facendo. Raccontategli delle storie e guardate in sua compagnia libri illustrati.
- In generale, per qualsiasi genitore, è meglio parlare con il bambino nella lingua d'origine. La lingua dei genitori è la base sulla quale il bambino imparerà in seguito altre lingue.
- Se i genitori parlano due lingue diverse, ogni genitore dovrebbe comunicare con il bambino nella sua lingua d'origine.



## **Rapporto attento con i media**

I bambini piccoli hanno ripetutamente bisogno di tutta l'attenzione dei loro genitori.

- Quando siete con il vostro bambino prendetevi una pausa dai media. Spegnete la televisione e mettete da parte cellulari, laptop, ecc..
- Un bambino sotto i 3 anni non dovrebbe trascorrere il suo tempo davanti allo schermo della televisione. Questo rischia di sovra-stimolarlo e di renderlo nervoso.
- Un bambino piccolo che non è davanti a uno schermo televisivo non perde nulla, anzi, al contrario : per imparare ha bisogno del contatto diretto con le persone, di molto movimento e di tempo per giocare.



## **Molta pazienza**

Per accudire i bambini piccoli serve molta pazienza e i genitori sanno come fare per mettere da parte gli impegni.

- A volte nell'accudire il bambino i genitori giungono al limite della pazienza e avrebbero voglia di picchiarlo e di scuoterlo. Ma agire in questo modo è pericoloso. Non picchiate e non scuotete mai il vostro bambino!
- Se il vostro bambino vi porta all'exasperazione, fate una pausa! Assicuratevi che sia al sicuro e cercate di calmarvi.
- Se vi capita spesso di trovarvi in questa situazione è importante che troviate il modo per liberarvi da questo stato in modo permanente.

**Linea telefonica di sostegno e di consiglio (24 ore).**  
**Tel.: 0848 35 45 55.**



## **Rapporto di fiducia**

I bambini piccoli hanno bisogno di stimoli e di persone fidate anche al di fuori della famiglia.

- E' arricchente per il vostro bambino essere accolto da parenti, mamme diurne o da professionisti di un asilo-nido. Assicuratevi che queste forme di accoglienza siano affidabili e che i cambiamenti non siano troppo frequenti.
- Il vostro bambino ha bisogno di tempo per conoscere e per instaurare un rapporto di fiducia con le persone che si occuperanno di lui. Perciò è necessario prevedere, con cura, un lento e attento periodo d'adattamento.
- A intervalli regolari intrattenetevi e scambiate le informazioni riguardanti il bambino con le persone che lo accudiscono.



## ***Il legame crea forza***

Il bambino dipende, sin dalla nascita, dai legami stretti che costruisce con i suoi genitori e con altre persone di riferimento. Più il bambino si sente amato e capito, meglio potrà svilupparsi e imparare ad essere autonomo.

“Il legame crea forza” descrive i bisogni dei bambini nei primi anni di vita e i modi con cui i genitori possono, sin da subito, costruire una relazione che dia forza al loro bambino. Una forza interiore che l’aiuterà nel corso di tutta la sua vita.

“Il legame crea forza” invita anche i genitori a non perdere di vista i loro bisogni e le loro relazioni. Se riescono a prendersi regolarmente tempo per se stessi – da soli, in coppia e con amiche o amici –, avranno la forza per affrontare la quotidianità con i figli.

### **Link utili**

[www.elternbildung.ch](http://www.elternbildung.ch)  
[www.muetterberatung.ch](http://www.muetterberatung.ch)  
[www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)  
[www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch)  
[www.profamilia.ch](http://www.profamilia.ch)  
[www.kibesuisse.ch](http://www.kibesuisse.ch)  
[www.plusplus.ch](http://www.plusplus.ch)  
[www.budgetberatung.ch](http://www.budgetberatung.ch)  
[www.binational.ch](http://www.binational.ch)  
[www.schreibbabyhilfe.ch](http://www.schreibbabyhilfe.ch)  
[www.muetterhilfe.ch](http://www.muetterhilfe.ch)  
[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)  
[www.migraweb.ch](http://www.migraweb.ch)  
[www.telme.ch](http://www.telme.ch)  
[www.afm-geneve.ch](http://www.afm-geneve.ch)  
[www.afmr.ch](http://www.afmr.ch)  
[www.jumeauxetplus.ch](http://www.jumeauxetplus.ch)  
[www.monbebepleure.ch](http://www.monbebepleure.ch)  
[www.formation-des-parents.ch](http://www.formation-des-parents.ch)  
[www.a4k.de/elternfilme.html](http://www.a4k.de/elternfilme.html)  
[www.kinder-4.ch](http://www.kinder-4.ch)

Trovate una lista di libri che vale la pena di leggere sotto il sito web [www.elternbildung.ch/mediathek.html](http://www.elternbildung.ch/mediathek.html)

### **Impressum**

© Elternbildung CH, Zürich, 2014  
Idea e concetto globale: Maya Mülle  
Concetto e testo: Katharina Wehrli  
Illustrazioni: Jörg Saupe

Membri del gruppo di esperti: Irma Bachmann, Dr. Julia Berkic, Marlies Bieri, Sabine Brunner, Viviane Fenter, Marianne Kunz, Gabriela Leuthard, Elisabeth Schneider, Dr. Dieter Schürch, Susanne Stefanoni, Urs Ziegler

Traduzioni: Interserv AG

Grafica: Peter Lichtensteiger

Stampa: Koprint AG, CH 6055 Alpnach Dorf

Il leporello e la brochure più dettagliata “Il legame crea forza” può essere scaricato o ordinato nelle seguenti lingue: albanese, inglese, tedesco, arabo, farsi, spagnolo, francese, italiano, portoghese, russo, serbo-croato/bosniaco, somalo, tamil, tigrino, thailandese, turco

Informazioni e ordinazioni:  
[www.formazioneideigenitori.ch](http://www.formazioneideigenitori.ch)

“Il legame crea forza” è un progetto in collaborazione tra Elternbildung CH e la Jacobs Foundation.



**elternbildung ch**  
**formation des parents ch**  
**formazione dei genitori ch**

