

# **I 7 SEGRETI PER EDUCARE IN MODO NATURALE**

GUIDA PRATICA DEI PRIMI 7 ANNI



**TERESA DAMBROSIO**

***I 7 SEGRETI PER  
EDUCARE  
INMODONATURA  
GUIDA PRATICA  
DEI PRIMI 7  
ANNI***



*Teresa Dambrosio ha insegnato per  
quindici anni nella scuola dell'infanzia  
pubblica e nelle scuole steineriane  
italiane.*

# ***TERESA DAMBROSIO***

## ***L'AUTRICE***

*Teresa Dambrosio ha insegnato per quindici anni nella scuola dell'infanzia pubblica e nelle scuole steineriane italiane.*

*Genitrice single di due gemelle :  
Gabriella e Carmén .*

*Promuove in ambito culturale e  
multiculturale, corsi artistici per adulti  
e bambini/ragazzi, di pittura, scultura,  
canto ed improvvisazione teatrale ed  
espressione corporea. Crea a mano*

*bambole di stoffa ed oggetti per bambini. Dipinge dal 1991, partecipando a vari concorsi di pittura e fotografia, mostre personali e collettive; rimanendo una libera ricercatrice del colore. Scrive fiabe per bambini e ama creare in tutte le sue forme.*

*Appassionata di tematiche di crescita personale su vari temi, come l'alimentazione, la coppia e la spiritualità.*

*Il suo Amore autentico per il bambino e l'essere umano, libera da ogni dogma, la porta ad operare con devozione al servizio dell'Umanità.*

***Vive in Italia, attualmente a Rimini.***

-----  
*Nessuna delle informazioni riportate su questo ebook può essere presa o interpretata come volontà dell'autrice di offrire consigli medici o terapeutici. Il lettore si assume la responsabilità dell'uso delle informazioni riportate nel testo, declinando l'autrice e l'editore da qualsiasi tipo di responsabilità, diretta o indiretta, verso sé stessi o verso terzi.*

## ***PREMESSA***

*Ai genitori, ai nonni, agli educatori*

*Se desideri il benessere e la felicità del*

*tuo bambino e hai voglia di farlo crescere con un metodo educativo naturale, di aiutarlo ad essere una persona sana, felice e libera da schemi e programmi limitanti, e di contribuire a creare un mondo migliore, questo ebook è proprio ciò che fa per te. Se vuoi, poi, seguire sette semplici segreti che ti espongo e rivelo, sicuramente diventi un genitore più capace, fiero e felice. Se io l'ho fatto, certamente lo puoi fare anche tu. Sarai una persona migliore perché non solo avrai imparato a conoscere ed amare sia tuo figlio che il tuo bambino interiore, ma avrai anche imparato a giocare e a dedicare ad entrambi momenti preziosi e di qualità. Inoltre,*



*potrai con grande sensibilità aiutare altri genitori e bambini offrendo la tua profonda e saggia esperienza.*

*In 20 anni, ho applicato questo metodo educativo naturale in primis con le mie figlie gemelle, ora quasi diciottenni, e contemporaneamente con tanti bambini, genitori, amici e parenti in veste di insegnante, ottenendo eccellenti e straordinari risultati e constatando bambini sani, sereni e felici. I genitori, inoltre, grazie a questo metodo educativo naturale, acquisendo i principi fondamentali e mettendoli in pratica, sono diventati persone più centrate e coscienti.*

*Posso affermare, per esperienza*

*personale, come madre e insegnante, che molti genitori si fanno sovrastare da paure, timori, ansie, perché alle prime armi o perché ritengono che crescere un figlio sia difficile.*

*A volte non sanno a chi rivolgersi, impazziscono nel cercare risposte o soluzioni nei vari blog su internet o consultando vari esperti (spesso contraddittori), rimanendo, pertanto, perplessi e più confusi di prima, e bloccati perché indecisi sul da farsi. Facciamo un esempio.*

*Negli anni '40 e '50 andava in voga la teoria americana sul lasciar piangere il bambino anche per 20 minuti.*

*Infatti, secondo questa teoria, il bambino doveva abituarsi a stare*

*tranquillo e zitto calmandosi da solo. Teoria contraddetta dagli specialisti europei, che sostengono che dopo due o tre minuti di pianto, bisogna intervenire attraverso coccole e parole dolci, aspettando così la sua fine che dà al bimbo la possibilità di sentirsi accettato ed amato.*

*So che molti genitori vivono enormi disagi ogni giorno con i loro bambini (o nonni con i nipoti): probabilmente, non hanno gli strumenti adeguati per affrontare le varie difficoltà che si presentano di volta in volta. Altri pensano di non essere all'altezza o di non avere abbastanza voglia o pazienza e di non essere capaci.*

*Unico vero e grande problema è rimanere quello che sei.*

*Non ti chiedo un cambiamento radicale, ma solo di iniziare un percorso. Il percorso che ti propongo è di seguire 7 passi in modo semplice e preciso. Ti richiede, per certi versi, un lavoro su te stesso, ma sicuramente potrai liberarti dalle paure, dalle incertezze o ansie e da tutto quello che ti ostacola dal raggiungere il benessere e la felicità tua e del tuo bimbo.*

*Proprio per questo, ora voglio fornirti delle testimonianze di persone che hanno avuto degli ottimi risultati con se stessi e con i loro figli, utilizzando*

*questo metodo.*

*FRANCA SIRVENI è madre di 2 ragazzi, insegnante di yoga e costruisce a mano con tessuti vegetali, bambole per bambini.*

*“Teresa Dambrosio è una di quelle rare persone che comprendono istintivamente il temperamento dei bambini. Con il suo spiccato senso artistico e la sua esperienza didattica, trova rapidamente gli strumenti più adatti per aiutarli ad esprimere le loro potenzialità e a superare le difficoltà. Teresa Dambrosio è stata una preziosa consigliera, grazie al suo metodo educativo naturale, nell'impegnativo compito di madre e di educatrice dei*

*miei figli.*

*Grazie Teresa”*

*MONICA BONI , madre di 2 ragazzi*

*“Se tu fossi qua ti darei un  
abbraccio, ma sai quelli abbracci  
proprio così affettuosi, proprio  
amorevoli.*

*Ti ringrazio, veramente per gli  
strumenti educativi che mi hai portato,  
di una grande forza e di grandi  
possibilità, perché ho capito che tutto è  
possibile e che si può diventare un  
bravo genitore grazie soprattutto ai  
contributi che ho trovato nel tuo  
metodo.*

*Sei una persona magica, piena di  
entusiasmo, di amore per i bambini,*

*competente e professionale.*

*Mi hai dato tanto, tanto, tanto quindi veramente ringrazio di averti incontrata.*

*Ti voglio bene TERESA”.*

*ELISABETTA SIMONELLI madre di due figlie, restauratrice.*

*“Ho conosciuto Teresa Dambrosio in veste di maestra nella scuola dell'infanzia che una delle mie due figlie frequentava.*

*La mia bimba di indole riservata, silenziosa e molto sensibile, spesso rimaneva in disparte senza partecipare alle varie attività con il resto della classe.*

*Teresa Dambrosio si è presa cura di*

*lei, ha saputo cogliere la sua personalità e temperamento e con competenza e grazie al suo metodo educativo naturale, è riuscita a farla sbloccare e a dare a noi genitori strumenti validi per come dovevamo comportarci a casa con lei. Mia figlia è rifiorita, ed è riuscita ad entrare, con grande fiducia in se stessa, nel suo gruppo di pari. Ora è più grande, frequenta la scuola primaria, ma porta nel cuore la figura e l'amore della sua maestra.*

*Noi le siamo molto molto riconoscenti e grati per la grande trasformazione che è avvenuta in nostra figlia e in noi genitori.*

*Finalmente ci sentiamo sereni nel*



*vederla sana e felice.*

*ROBERTA NALDI, mamma di compagni di classe delle mie figlie “Passione tenace o tenacia passionale?” Difficile dirlo, ma di certo è ciò che contraddistingue Teresa Dambrosio. Proprio in questi giorni ha pubblicato sul suo profilo Facebook la frase che forse meglio la rappresenta: 'Ho avuto molte delusioni nella vita e forse ne avrò ancora, ma non mi sentirò mai vinta fino a che saprò emozionarmi'. Ho conosciuto Teresa prima come maestra d'asilo di uno dei miei figli e poi come mamma di compagni di scuola (mio figlio e le sue gemelle sono coetanei). In questi quasi tre lustri l'ho vista più di una volta fare scelte contro*

*corrente, inerpicarsi su strade impervie per giungere alle tappe rinnovata e rinvigorita dalle esperienze vissute.*

*L'ultima sua impresa (e non sarà di certo l'ultima) è questo ebook, nato dalla voglia di mettere a disposizione l'esperienza maturata come madre e come maestra e pensata per quei genitori convinti che dotare di radici forti un bambino vuol dire dargli una possibilità in più per resistere alle intemperie della vita e uscirne fortificati, in grado di portare buoni frutti per sé e per gli altri. L'augurio è che possa avere tutto il successo che si merita”.*

*Teresa Dambrosio*

## *LA MIA STORIA*

*Ho 25 anni e lascio la casa di mia madre (mio padre muore quando ho 17anni), sita a Modugno, in provincia di Bari.*

*Non mi trovo male con lei e uno dei miei fratelli, ma l'ambiente e la mentalità della gente del paese mi stanno molto stretti. Inoltre, cambio molti lavori (agente in agenzie di viaggio, baby sitter ecc.) e tra gli ultimi impieghi faccio anche la commessa in un negozio di abbigliamento per bimbi. In questo posto di lavoro ho*

*quotidianamente a che fare con madri e i loro figli, e dentro di me comincia a risuonare ed emergere qualcosa di nuovo. Comprendo che, incoscientemente, il mondo dei bimbi mi affascina e mi attrae. Così, visto che il mio datore di lavoro si ostina a non volere regolare la mia posizione lavorativa, decido che la mia vita deve prendere una svolta. Parto contro la volontà di mia madre e di tutti i miei amici, raggiungendo delle mie ex compagne di scuola che abitano a Prato, e lì mi innamoro di un loro amico che abita a Bologna. In tal modo, mi trasferisco nuovamente, da Prato a Bologna. A Bologna mi iscrivo alla facoltà di Scienze Dell'Educazione, in quanto*

*comprendo che amo il mondo dei bambini e voglio diventare un insegnante. Nel frattempo, incomincio un corso di acquerello steineriano. E tramite questo corso ho la possibilità di scoprire la filosofia di Rudolf Steiner. Scopro che ha dato vita ad un ramo della pedagogia, e dopo essermi informata, mi iscrivo al corso pedagogico per la formazione di insegnante Steineriana.*

*Lascio Bologna e mi trasferisco ad Oriago (Venezia).*

*Scopro che esiste una pedagogia che adotta un metodo che rispetta la natura e l'essere in divenire in tutte le sue parti: pensare, sentire e volere. Dopo*

*quattro anni di studio e tirocini nei vari asili steineriani in Italia, rimango incinta di due bimbe. Il padre delle bimbe decide, sin dai primi momenti, che le nostre strade si divideranno, lasciandomi libera di essere madre single o meno. Io decido per la Vita. Rimango però sola, e pertanto decido di ritornare a casa di mia madre, causa prevedibili difficoltà da affrontare in questa fase della mia vita. Nascono due bellissime bimbe, Carmen e Gabriella, ora diciottenni. Tuttavia, dopo un anno e mezzo, capisco che la mentalità e le consuetudini paesane sono rimaste come dieci anni prima.*

*Niente mi risuona e soprattutto il metodo educativo che dovrei, secondo*

*gli altri, adottare per le mie figlie.  
Dopo tanto studio e tanta preparazione  
per diventare una brava insegnante,  
perché non dovrei usare quei strumenti  
per crescere ed educare le mie figlie?*

*Così nuovamente, pur amando mia  
madre decido di tornare a vivere da  
sola con loro, educandole come il mio  
cuore e i miei studi mi suggeriscono.  
Ma sono anche spaventata e disperata  
perché dispongo di esigue risorse  
economiche; e poi in testa mi  
rimbombano violentemente e  
costantemente le parole di molti: “da  
sola non ce la farai mai, crescere due  
bimbi lontano dalla famiglia senza  
aiuti è da pazzi....”.*

*Comunque, sento profondamente di avere strepitosi strumenti educativi, approfonditi e messi in pratica nei miei vari tirocini con moltissimi bambini, validi per poter crescere le bimbe in modo sano.*

*Se desidero essere una brava madre, devo solo armarmi di tanto coraggio e mi basta guardare la luce negli occhi delle mie figlie e immaginarle in un futuro, sane e felici, per decidere che lo avrei fatto.*

*Mi sposto ancora.*

*Stavolta sono ospite di due genitori, che ancora oggi ringrazio, di un mio amico bolognese sulle colline di Bologna. Lì in mezzo alla natura, nessuno può fermarmi e nessuno può*



*deviarmi dalla mia decisione di far crescere le due gemelle in un posto simile e di educarle con il metodo da me studiato. Inoltre mi sembra un'ottima occasione per passare dalla teoria alla pratica. E così faccio. Quando compiono tre anni le iscrivo alla scuola steineriana di Bologna; nel frattempo, io inizio ad insegnare nel medesimo istituto come maestra dell'infanzia.*

*Ora loro hanno diciotto anni ed io, dopo 20 anni che uso questo metodo educativo, ne conosco le meravigliose potenzialità: ho aiutato tanti bambini, colleghe e famiglie.*

*E' un peccato e un dispiacere vedere*

*che nonostante sia semplice educare in maniera naturale i propri figli, molti continuano a pensare di non essere capaci, facendosi sopraffare dalle difficoltà; ed evitano, magari per mancanza di conoscenze, di intraprendere un percorso di educazione così vantaggioso. Restano lì fermi e non muovono i propri passi verso un'autentica libertà ed un vero benessere di se stessi e dei propri figli.*

***Teresa Dambrosio***

## ***INTRODUZIONE***

*Questo ebook è stato scritto per*

*proteggere i bambini e la loro infanzia. Per poter dare agli adulti strumenti per avvicinarsi al loro mondo che non riusciamo più a vedere con un sano istinto e vera spontaneità. Inoltre, un supporto per tutti gli coloro che vogliono riscoprire o ritrovare il bambino che vive dentro di loro, nascosto od emarginato dalle preoccupazioni e dal mondo degli adulti.*

*Cambiamenti sempre più repentini irrompono nel mondo attraverso le idee, che se risvegliate in modo naturale e spirituale, possono trasformare sia il nostro modo di vita che dei bambini, al fine di pervenire ad una nuova visione del nostro universo.*

*La bellezza di tutto ciò è che le possiamo mettere in pratica sicuramente sin da subito.*

*A questo punto è arrivato il momento di descrivere ed approfondire i 7 **Segreti** che ti permettono di acquisire le adeguate conoscenze per essere un bravo genitore e/o educatore. Partiamo!*

***Teresa Dambosio***

## **Segreto numero 1**

# **L'ACCOGLIENZA**

*La nostra vita nasce da una relazione d'amore. La relazione più profonda che*

*conosciamo nella prima parte della nostra vita è quella che sperimentiamo nel grembo materno.*

*Nello stadio prenatale, l'embrione e poi il feto, viene protetto attraverso il liquido amniotico dagli urti, dagli effetti di gravità, dagli sbalzi di temperatura; e persino dai cambiamenti dei suoni e della luce.*

*L'embriologia, scienza che studia lo sviluppo degli organi viventi a partire dall'uovo fecondato fino alla nascita, e recenti studi all'avanguardia come la fisica quantistica, dimostrano come il feto (e poi il bambino) si sviluppa e cresce tramite l'imitazione diretta o indiretta assorbendo tutto con i suoi sensi come una spugna (12 e non i*

*conosciuti 6, questo lo vedremo nel capitolo I 12 sensi).*

*Infatti, molti ricercatori riportano che il feto reagisce all'ambiente sin dal concepimento. Risponde attivamente ai rumori e alle vibrazioni, si muove seguendo il ritmo del linguaggio materno e che riconosce la voce del padre già nelle prime ore di vita se egli aveva l'abitudine di parlargli prima della nascita.*

*E' possibile ed auspicabile comunicare sin da subito con il feto. Tu mamma fai da filtro, racconti al papà quello che ti succede dentro. Il futuro papà ha il compito di sostenerti lungo tutta la gravidanza e rassicurarti sul fatto che*

*sta andando tutto bene.*

*Il suo “sto qui per aiutarti, sostenere e rassicurarti” si può trasformare in atti fisici pratici con dei bei massaggi.*

*Il massaggio è un modo meraviglioso per sentirti più a tuo agio con il tuo corpo che si trasforma, ti aiuterà a rilassarti, a distendere la mente o ad alleviare un dolore o una tensione.*

*Inoltre ti preparerò al parto, calmandoti e rassicurandoti durante il travaglio.*

*Calore e tranquillità bastano per rendere confortevole e piacevole l'ambiente dove andrà fatto. Ci sarà della musica rilassante, magari la stessa che userai quando a tua volta*

*massaggerai il tuo bambino che sicuramente riconoscerà.*

*Il massaggio va fatto delicatamente, spalmando dell'olio anche sull'addome.*

*Il tuo partner userà movimenti calmi, lenti e parlerà al nascituro con voce calda e tono rassicurante stabilendo il primo contatto con lui, perché sta massaggiando due persone.*

*Facendo questo indirettamente si andrà a sviluppare il primo dei 12 sensi già accennati prima e che andremo a vedere nel capitolo: IL TATTO. Il massaggio del partner sarà necessario e benefico anche quando il bambino sarà nato: aiuterà te madre a liberarti dallo stress accumulato durante la gravidanza e il parto.*



## **Accoglienza nel mondo esterno :**

*L'esperienza della nascita* Nascere è il primo grande passaggio. Il bimbo sente tutto quello che avviene nell'utero e nel mondo esterno. Per nove mesi l'utero lo ha nutrito e dato sicurezza. Conosce le sue contrazioni, anche quelle più forti degli ultimi mesi. Infatti man mano si è abituato e li trova piacevoli, come un gioco sensuale.

*Nel momento della nascita* le contrazioni sono però 10 volte più forti; si pensa che il nascituro si può spaventare, ma tu mamma devi tranquillizzarti sapendo che il travaglio prepara il tuo nascituro al suo ingresso nel mondo e che le contrazioni, a cui è sottoposto, sono

*per lui come degli abbracci. Infatti grazie al travaglio il piccolo viene “massaggiato” e “compresso” (favorendo l'espansione e la contrazione dei polmoni e ovviamente quindi la partenza della sua respirazione al momento della nascita). Mentre attraversa lo stretto passaggio dell'utero, il suo corpo si gira, si volta e infine viene spinto nella luce del mondo.*

*Nel momento del parto (sia in casa che in ospedale) è bene che voi genitori (e/o le infermiere), abbiate un sentimento di fiducia attesa, sapendo che nascere è BELLO, che tu mamma partorirai senza complicazioni un bel*

*bambino sano.*

*Molti esperimenti e ricerche effettuate da studiosi hanno dimostrato che il ricordo della nascita rimane nel nostro inconscio e che influisce per molto sulla personalità del bambino e la sua relazione con il mondo esterno, sino nella sua vita da adulto.*

*Sin dopo poche ore dalla nascita, il bambino riconosce le voci di voi genitori, gli piace stare in braccio e se lo si lascia libero di seguire il suo istinto naturale, arriva al seno di te madre e si attaccherà alla mammella succhiando con soddisfazione il primo nutriente colostro che precede la scesa del latte ed amore. Attraverso l'odorato si crea la prima connessione madre-*

*bambino.*

*Il bambino che vive questa esperienza è più sano fisicamente, più sicuro e attivo, mentre tu mamma (e anche il padre) senti un legame più stretto con tuo figlio.*

*E' meraviglioso vedere come in pochi giorni riconosce l'odore e il volto della sua mamma.*

*L'ascolto e la comunicazione diventano vitali.*

*Questo non vuol dire che deve essere sempre con noi, o portarlo nel nostro letto, ma fare attenzione ai suoi bisogni, essere in ascolto dei suoi sorrisi, lamenti o pianti.*

*Fin dai primi momenti di vita il*

*neonato interagisce, sorride, ride. La prima comunicazione è in atto. Quando gli parliamo, sorridiamo, e lo stimoliamo, il bimbo reagisce, facendoci capire come si sente.*

*Il suo Senso della vita (vedi capitolo i 12 sensi), gli dice che sta bene. Più il bimbo interagisce con i genitori, più aumenta la capacità di comunicare con noi e vorrà esporre i suoi bisogni più chiaramente sino ad usare le parole.*

*Già intorno ai 2 mesi la comunicazione si è sviluppata in giochi, concentrati sul volto e con espressioni mimiche e gesti. Nei mesi successivi i giochi sono concentrati sul corpo.*

*Infatti, lo prendiamo in braccio e lo*

*culliamo, e quasi istintivamente a 5/6 mesi gli cantiamo cantilene o ninna nanne (più avanti ti indico delle filastrocche tipo). Il piccolo è già in grado di imitare le espressioni facciali e cerca di comunicare emozioni come: sorpresa, tristezza o benessere. Il bambino infatti si sforza di parlare.*

*Fin qui abbiamo visto il SENSO DELLA VITA e DEL TATTO.*

*Se all'inizio gli occhi del neonato non riescono a mettere a fuoco un oggetto e le mani non sanno afferrarlo, ma cerca di farlo solo con la bocca, a questo punto la vista si è focalizzata, le mani riescono a tenere un oggetto/giocattolo. Verso l'ottavo mese*

*il sistema muscolare comincia a separare il movimento della testa da quello delle altre parti del corpo. Infatti il bimbo gira la testa, la solleva, rotola, si siede, striscia. La sua volontà innata lo spinge sempre più verso il mondo sviluppando e armonizzando incosciamente (4 dei 12 sensi) il suo senso dell'EQUILIBRIO e del PROPRIO MOVIMENTO, il senso DEL TATTO e DELLA VITA (I 4 SENSI DELLA VOLONTA'), che lo aiutano e gli fanno capire che può, già al suo nono-decimo mese rizzarsi in piedi senza sforzo, sorreggendosi sino a raggiungere alla fine del primo anno la posizione eretta senza appoggi. Ecco iniziano i suoi primi passi.*

*Inoltre con i suoi gesti, sguardi e borbottii il bambino inizia un vero dialogo con voi genitori.*

*Parliamo di una comunicazione preverbale, dove se tu genitore sei veramente in ascolto puoi già intuire quale sarà il temperamento del tuo bambino.*

### ***L'accoglienza nell'ambiente***

*Il mondo e l'ambiente che circonda il neonato è per lui come un sogno.*

*Quando riposa, è occupiamo di lui. fiducioso e completamente dipendente da noi che ci*

*Assorbendo l'atmosfera che regna nella*



*stanza, cercheremo di renderla più accogliente possibile. Faremo attenzione alle luci, ai suoni, ai colori, ai profumi che lo circondano; perché le impressioni forti ostacolano i suoi tentativi di esplorare e capire il mondo. Dobbiamo proteggerlo dalle impressioni troppo intense.*

*L'atmosfera della sua stanza deve essere tranquilla, i colori delle pareti, delle tende, dei mobili e lampade; di color pastello. La sua culla sarà rivestita con stoffa di colore tenue e auspicabile anche un velo sulla culla che lo protegga dalla luce forte del sole diretto sul viso.*

*Inoltre il colore che arriverà sull'intera culla, attraverso il velo, lo*

*calmerà o gli creerà un'atmosfera calda e serena.*

*Appendere davanti al suo naso una sbarra rossa o verde con strani giocattoli, per lo più che fanno rumori o con specchi, che oscillano ripetutamente e gli rimandano l'immagine del suo viso (in quel momento corrucciato o con lacrime), lo possono infastidire o spaventare molto. Questo tipo di giocattoli considerati pedagogici sono a mio avviso inutili per non dire dannosi.*

*Ultimamente grandi specchi vengono appesi alle pareti degli asili nido e scuole materne, coll'idea di favorire il processo di "autoidentificazione". Per*

*trovare il loro IO, non ci vuole uno specchio, ma semplicemente il contatto con la gente.*

*Io, per le mie figlie, avevo creato con le mie mani dei piccoli angeli con la lana cardata, che aleggiavano sulla culla quando c'era un po di vento e messo un telo di seta.*

*Inoltre alle spalle delle culle, sul muro avevo appeso un quadro della Madonna Sistina di Raffaello, come protezione.*

*Nella stanza, accendevo sempre un diffusore con olio mandarino.*

*Quest'ultimo calma molto e distende. L'aria profumata e gradevole. essenziale di*

*era sempre*



*Ricordo vivamente, anche se sono passati ben diciassette anni, i loro occhietti brillare al momento della sera, quando accendevo un candela mentre raccontavo loro una fiaba.*

*Quando il bimbo è ancora piccolo, e noi sbrighiamo le faccende in casa, basterà metterlo in una cesta o culla su ruote o un lettino per il giorno. Il lettino dove dorme, non dovrebbe essere usato anche di giorno, perché il piccolo potrebbe associare il suo letto con la solitudine o frustrazione. Anche la carrozzina andrà bene, e quando sarà stanco o avrà sonno lo adageremo nel suo lettino o culla. Man mano che crescerà ci seguirà gattonando o*

*aggrappandosi ai mobili. Sarà nostra cura tenerlo lontano dalle prese elettriche, le copriremo e metteremo dei fermi negli armadi dove ci sono oggetti che possono ferirlo o dove possa farsi del male. Davanti a delle scale, metteremo un piccolo cancello, magari di legno, onde evitare cadute e ruzzoloni giù dalle stesse.*

*Ricordiamoci che per lui inizia un mondo meraviglioso fatto di esplorazioni, dove tutto è da toccare, gustare, manipolare.*

*Spetta a noi creargli un ambiente tranquillo e sicuro dove lui possa muoversi esplorando nella massima libertà senza correre nessun rischio. Quando saremo fuori casa, possiamo*

*portarci dietro il nostro piccolo con una carrozzina, o un marsupio e più avanti con un passeggino. Tengo a precisare che il bambino deve avere sempre il viso rivolto all'adulto.*

*L'ambiente esterno di solito è pieno di luci accecanti, vedi nei supermercati, o suoni e musiche alte, o rumori provenienti dalle auto, dai bus, dalle moto etc., e potrebbe perciò provare un senso di smarrimento, mentre ritrovarsi sempre di fronte il viso a lui caro e familiare, lo rende sicuro e libero di osservare il mondo esterno con serenità e con più attenzione.*

*Sappiamo benissimo quanto in questa tenera età sia predominante la sua curiosità.*



*Lasciamogli dunque il "gusto di assaporare" il tutto con tranquillità, e sapendo che gli stiamo sempre vicini per proteggerlo.*

## ***Segreto numero 2***

# ***IMITAZIONE, IMMAGINAZIONE E COMUNICAZIONE***

*Tutto quello che il bambino apprende/assorbe (sin già dallo stadio prenatale) dai genitori e dall'ambiente che lo circonda, eserciterà una ripercussione sullo sviluppo del suo corpo fisico.*

*Infatti nei primi 7 anni il bambino è*

*impegnato nella costituzione sana dei suoi organi, del suo corpo fisico. Il bambino è dunque una vera e propria spugna che assorbe tutto quello che gli viene proposto. Il bambino imiterà gli adulti a livello di gestualità, e tutto quello che loro pensano, provano e fanno; compreso i loro stati d'animo e il comportamento morale. Sarà di massima importanza, quindi, prestare attenzione per te genitore o di chi si occupa del bambino, non solo ai gesti e al comportamento, ma anche ai pensieri e ai sentimenti; perché il bambino, assorbendo tutto, rispecchierà tutto, se ne “nutrirà”, e ne impregnerà il corpo fisico che si svilupperà utilizzando anche questo*

*“cibo”.*

*Essendo il bambino in condizione di totale apertura (ricordate, assorbe come una spugna) tramite il movimento, reagisce imitando. I genitori sono un modello di riferimento. Il figlio non imita solo ciò che vede, ma anche i comportamenti “invisibili”.*

*Se per esempio l'ambiente in cui vive è dominato da ipocrisia, o rabbia/collera, o comportamenti positivi, gioiosi, di collaborazione, lui li “assorbirà”.*

*Il suo sviluppo emotivo e fisico, è influenzato da tutte queste attività, siano esse negative che positive.*

*Inoltre se il bambino vede che gli adulti si trattano con amore e rispetto e si prendono cura dell'ambiente in cui vivono (casa ordinata, pulita, colori e suoni delicati..), tutti questi comportamenti si imprimeranno nel bambino e andranno a formare i suoi valori personali.*

### ***Senso di responsabilità dei genitori***

*Noi adulti abbiamo la capacità di pensare e prendere decisioni e siamo in grado di eliminare cose e situazioni a noi poco piacevoli. Il bambino, visto che non è ancora capace, è esposto a ciò che avviene nel suo ambiente e tutto influisce sulla sua vulnerabile individualità.*

*Per questo le scelte, responsabili o meno, compiute da voi genitori al momento di decidere quali esperienze il proprio piccolo deve o non deve fare (tipo conversazioni che si avranno in sua presenza, la trama dei racconti che gli si leggeranno, alla forma e qualità dei giocattoli, alle immagini televisive che gli faremo vedere), andranno ad influire sul futuro del pianeta.*

*Sì, perché la capacità di distinguere il bene dal male, affonda le radici nella prima infanzia.*

*Tramite l'imitazione di noi adulti, genitori o educatori, il bambino interpreta moralmente il mondo esterno.*

## ***Immaginazione e Comunicazione***

*L'immaginazione e la comunicazione si è già instaurata, come già accennato, sin dai primi mesi.*

*Sorrisi di entrambi, genitore e figlio, imitazioni di gesti, canzoni e cantilene, il coordinare da parte del bambino i movimenti delle mani e del corpo: vedi per esempio il gioco del “ Cucù, eccolo non c'è più”, dove un bimbo di due anni e mezzo si copre gli occhi con le mani e prova piacere nello scoprirli, aspetto che ci fa capire come l'immaginazione e la comunicazione sono già in atto.*

*A nove mesi il bambino capisce se un genitore gli chiede di dargli una palla*

*e si sforza di parlare.*

*Dai nove mesi in poi, il livello di comunicazione aumenta rapidamente.*

*Dal “linguaggio neonatale” si passa al “linguaggio infantile”. Il genitore può aiutarlo in questo usando un linguaggio appropriato.*

*Se per esempio la bimba dice “palla”, noi possiamo dirle “ecco a te la palla”, allungando le nostre risposte, invece che ripetere semplicemente “sì palla”.*

### ***La potenza delle nostre parole***

*Eviteremo un linguaggio non coerente con una determinata situazione, ma useremo le parole giuste o corrette.*

*Per esempio: se stiamo passeggiando e incontriamo un cane, non ci*

*rivolgeremo a nostro figlio dicendogli “guarda un bau bau”, ma dicendogli “guarda è un cane e il suo verso è bau bau”.*

*Importantissimo sarà anche fare attenzione ad evitare di applicare delle “etichette” inutili, perché potrebbero influenzare negativamente la sua immagine e autostima e portarsele dietro sin nella maturità.*

*Faremo molta attenzione alle espressioni che usiamo per definirlo: ad esempio “sei pigro o disordinato o testardo...,” perché lui può credere di esserlo davvero, e quindi rafforzerà i suoi comportamenti per adeguarsi alle nostre “etichette”.*



*Quindi invece di dirgli “non essere cattivello o disordinato” gli diremo “guarda, i tuoi giochi sono ancora sul pavimento, li riponiamo?”. A proposito di etichette, a questo punto, sarebbe utile porsi delle domande su cui riflettere:*

*“Quali aggettivi, “ etichette” ci hanno attaccato da bambini?*

*Eravamo tranquilli, timidi o turbolenti?*

*Cosa stavamo facendo quando ci hanno appioppato l'etichetta? Con quali aggettivi, definiamo il nostro figlio? Sono per caso gli stessi usati per noi quando eravamo bambini?*

***I pericoli del Non***

*Quando ci preoccupiamo delle mancanze di nostro figlio, come maniere e/o abilità ancora non raggiunte, e usiamo con lui espressioni del tipo “NON”, NON TOCCARE, NON CORRERE, NON URLARE/GRIDARE”, queste non sortiscono l'effetto sperato e voluto.*

*Infatti quando gli diciamo “non correre”, sicuramente lui avrà voglia di farlo perché magari lo sta già facendo.*

*C'è un'alternativa alla negazione “non”: sta nell'affermare o dare un comando positivo: ovvero, “cammina piano” invece di “non correre”. “Giù le mani” invece di “non toccare”, o una semplice filastrocca che dice*

*“Guardare e non toccare è un arte da imparare”.*

*Io personalmente ho usate queste espressioni con le mie figlie e tanti bambini ed hanno sempre funzionato!*

## ***I ruoli***

*Nella comunicazione sarà importante anche distinguere i propri ruoli: noi genitori dobbiamo imparare a fare qualche passo indietro e considerare il bambino per quello che è, la sua personalità, il suo temperamento, e non una nostra proiezione, ma un essere umano separato da noi.*

*Incoraggiamolo allora per le qualità che ha, facciamo che ci ascolti mentre parliamo degli aspetti di lui che*

*intendiamo stimolare. Facciamo tesoro dei suoi successi, dalla sua prima lallazione, alla sua prima parola e tutto quello che andrà pian piano a conquistarsi.*

*Se da “grandicello” sarà depresso o infelice perché ha “fallito”, ricordiamogli i brillanti risultati che ha già ottenuto.*

### ***Il linguaggio corporeo***

*Utilizziamo anche il linguaggio corporeo per entrare in sintonia ed empatia con il nostro bambino per avere una buona comunicazione.*

*Quando parliamo o lo ascoltiamo, portiamo il nostro viso e il nostro corpo (abbassandoci) all'altezza del*

*suo.*

*Moduliamo il nostro parlare (tono, volume, velocità) con il suo. Se lui non ascolta e pesta forte sul pavimento, allora magari alziamo la voce (senza urlare!) o uniamoci al suo gesto come se stesse giocando.*

*Abbracciamolo, baciamolo o diamogli una carezza: il nostro Amore per lui va espresso sempre!*

*Accettiamo i suoi sentimenti: se per esempio piange, lasciamo che attraverso le sue lacrime il suo dispiacere venga fuori; altrimenti il dolore resterà chiuso in lui, invece che acquistare subito dopo il suo buon umore.*

**Il difficile compito in cui siamo impegnati richiede la sostituzione di abitudini ormai ben radicate con altre non conosciute e non consuete, ma straordinariamente efficaci.**

**CORAGGIO!**

## ***Segreto numero 3 RITMI E RITUALI***

*Ritmo e vita sono strettamente legati. La vita dell'umanità intera trascorre sotto le cadenze cosmiche, l'alternarsi del giorno e della notte, nel trascorrere delle stagioni, sia nell'arrivare nelle cadenze ritmiche delle pulsazioni del*

*cuore e polmoni.*

*Ma cos'è veramente un ritmo?*

*Non è solo una successione nel tempo di suoni o movimenti, ma bensì un alternare una contrazione ad una espansione. Il trovare un punto di equilibrio tra solitudine e compagnia.*

*Per questo, innanzitutto, noi genitori dobbiamo ritagliarci un po' di spazio da dedicare a noi stessi, (una passeggiata, un'uscita al cinema, o con i nostri amici o una seduta di yoga).*

*Dobbiamo concederci momenti di raccoglimento interiore e di riposo per poter poi stare e dare il meglio di noi ai nostri figli. Quando per esempio meditiamo, passeggiamo da soli, è*

*come se ritornassimo a noi stessi, ci contraiamo, riacquistando le energie elargite. Quando invece, andiamo incontro al mondo, ci espandiamo, entriamo in relazione con gli altri: con i nostri figli e persone che ci sono vicine. Il nostro benessere fisico ed emotivo dipende da questo equilibrio che andremo a stabilire tra concentrazione ed espansione, tra riposo e attività. E' questo il terzo segreto per poter affrontare il mondo con vitalità e benessere. Finché il nostro bambino non ha raggiunto i sette anni, è essenziale che noi genitori gli diamo uno schema ritmico che scandisca la sua vita.*



*In che modo?*

*Stabilendo una regolare routine quotidiana in modo naturale.*

### ***Effetti salutari dei ritmi***

*La regolarità dei ritmi, e un giusto equilibrio tra riposo, attività fisica, concentrazione ed attività mentale, trasmette al bambino un senso di sicurezza.*

*Grazie al nostro organizzare la sua vita secondo ritmi costanti e uniformi, impara che può fare tutto, ma a tempo e luogo debito e con modalità ben definite.*

*Il bambino inoltre si sente sicuro, gioioso e fiducioso di muoversi liberamente all'interno di confini che*

*avverte più come protezione che come limitazione.*

*Facciamo un esempio "il bambino è come un fiume in piena, bello, rigoroso, attivo con le sue potenti e fresche energie; ma se non avesse degli argini, vi immaginate come diventerebbe?"*

*Il bambino ha bisogno di essere contenuto e il giusto ciclo delle attività da noi genitori prefissato.*

*Ovviamente saranno ritmi che seguiranno il giorno e la notte, ritmi settimanali, stagionali, comprese le festività; come il suo compleanno e le feste natalizie.*

*Infatti il neonato ignora il giorno e la*

*notte, il suo ritmo è scandito da periodi dove mangia e dove dorme.*

*Poi man mano che cresce, noi gli proponiamo altre cose, come un periodo di attività fisica: camminare, correre (qui parlo di bambini più grandicelli) o giocare con i giocattoli, periodo di concentrazione, ascoltare una fiaba, o disegnare, e un periodo di riposo, dove il bambino non fa nulla e può sognare anche “ad occhi aperti”. In questo modo il bambino si accorge naturalmente il trascorrere del giorno e della notte, delle stagioni e degli anni. Infatti se al momento di andare a letto, gli leggiamo una bella fiaba, magari con una candela accesa, con un bel bacio finale della buonanotte, tutto*

*questo lo aiuterà a riconoscere che la fine del giorno è arrivato.*

*Idem per quanto riguarda il passare delle stagioni. In primavera facciamo con lui delle belle passeggiate o attività all'aperto, in estate lo portiamo al mare, in autunno e in inverno possiamo fare delle marmellate o raccogliere foglie secche rastrellando il prato o spalare la neve costruendo un bel pupazzo.*

*Questo cadenzare del ritmo lo stimola a ricordare, a memorizzare e ad immaginare. Ogni volta che lo coinvolgiamo con interesse ed entusiasmo, andiamo a stimolare la sua immaginazione e memoria.*

*Per immaginazione intendo non solo la fantasia, ma anche la capacità di creare un futuro tutto suo. E se le esperienze che gli andremo a far fare saranno positive, gioiose, reali, sane, libere, tutto questo lo aiuterà ad apprendere in modo sano e libero che lo trasferirà in un suo futuro, nella sua anima e nel suo pensare, sentire (sentimento) ed agire (volere).*

*L'anima umana (non siamo solo corpo) è costituita da: pensiero, sentimento e volontà.*

*Il pensiero è quella facoltà di immaginare e di riflettere.*

*Il sentimento è un insieme di emozioni ed umori.*

*La volontà è l'azione, il nostro agire rispetto al mondo.*

*Il bambino piccolo sino ai sette anni è tutto dedito nella volontà: infatti apprende ed agisce (grazie all'imitazione) facendo azioni, spostando o prendendo sassi, tazze o cucchiaini, agendo direttamente senza riflettere: IL MONDO E' BUONO.*

*Al contrario di noi adulti che prima pensiamo e poi agiamo. Dai sette anni alla pubertà la facoltà dominante invece è il sentimento: IL MONDO E' BELLO.*

*Il nostro compito è quello di mostrargli cose belle, tipo l'arte. Arrivato poi alla pubertà, il ragazzo inizierà ad interessarsi alle sfide intellettuali, al*

*pensiero: IL MONDO E' VERO.*

## ***Segreto numero 4 GIOCO, GIOCATTOLO, FIABE***

*Il gioco è essenziale per il bambino dalla nascita sino ai suoi sette anni e anche più.*

*Esso è la base del suo futuro benessere e per il suo sviluppo intellettuale, fisico e sociale. I bambini non giocano per farci contenti, ma semplicemente perché devono giocare.*

*Attraverso il gioco il bambino cresce e diventa adulto.*

*Sì, il gioco li prepara all'età adulta.*

*Infatti giocando, provano che cosa*

*significa portare a termine un lavoro da soli, essere madre o padre, fare compere, cucinare, viaggiare etc.. Tutto questo perché la loro fantasia è altamente sviluppata, è esuberante e vogliono metterla in pratica.*

*Ricordiamoci che vivono, moltissimo, sino ai sette anni nella volontà'.*

*Il bambino vuole creare e non solo consumare.*

*Gli basterà davvero poco per giocare: ecco un pezzo di legno o un sasso che si trasformerà in una barca in mezzo al mare. Deve avere a disposizione svariati semplici materiali: cuscini, stoffe, coperte, carta, gessetti, pastelli*



*a cera, una palla etc; poter, con la sua immaginazione, arricchire l'oggetto reale per farlo diventare ciò che lui vuole che sia!*

*L'immaginazione è ciò che ci consente di tentare e terminare qualsiasi compito ci siamo prefissati. Infatti ci prefiguriamo mentalmente l'attività da compiere in tutte le sue fasi e poi operiamo concretamente.*

*Non solo, ma mettendo in atto l'interesse e l'entusiasmo, stimoliamo la memoria. L'immaginazione ci permette di creare un futuro tutto nostro. Infatti, la semplice programmazione di una gita ci richiede l'immaginazione. Questa facoltà ci*

*aiuta ad intravedere un gradito futuro, che riusciamo sin da subito, nel presente, a realizzare.*

*Da qui deriva la capacità dell'adulto di affrontare i problemi e di avvicinare il prossimo con interesse e partecipazione per tutti i sani principi e cambiamenti quindi della persona e sociali.*

### ***Giocando il bambino impara a vivere***

*Un bimbo sano, appena imparato a fare qualche cosa, si mette subito a fare esperimenti.*

*A secondo del suo sviluppo o stadio evolutivo si pone compiti/giochi sempre più difficili.*

*Subito dopo aver imparato a*

*camminare, accenna a piccoli passi di danza. Subito dopo aver appreso a parlare, canta e ripete parole anche senza senso.*

*Si traveste con i vestiti da solo, o se li mette al contrario.*

*Bellissimo vedere verso i tre anni, quando riferendosi a se stesso dice “io”! E' il momento in cui ha preso coscienza di sé!*

*Questa consapevolezza lo porterà ad avere una “storia” personale, dove si formerà la sua futura dignità o rispetto di sé.*

*La sua fiducia in se stesso e negli altri è iniziata!*

*Questo è un periodo delicato anche perché il bambino ama dire di “NO”.*

*E' il momento dove rifiuta o getta per terra oggetti o giocattoli. E' il momento dove esprime con questi gesti con i suoi eccessi d'ira la sua contrarietà.*

*A questo suo bisogno di esprimere il suo mondo interiore di sensazioni si affianca quello di sviluppare il linguaggio.*

*Noi genitori dobbiamo con Amore comprendere questa delicata transizione, sopportando eventuali nostre frustrazioni derivate dai suoi gesti che potrebbero metterci in crisi. In questo periodo, è bello vedere che il nostro bambino, che ha appena compreso di avere un'entità, un " IO",*

*inizia a fingere di essere un altro, sperimentando i limiti del suo "IO" attraverso lo scambio dei ruoli.*

*Ed ecco che improvvisamente non è più per esempio Piero, ma è un cagnolino che scodinzola e abbaia. E' la fase in cui si orienta nelle faccende di casa e comprende a cosa servono pentole, piatti o aspirapolvere. E oltre ad imitarci nelle faccende domestiche, cucinare, lavare i piatti etc., tutto quello che lo circonda lo usa e trasforma per il suo gioco sempre più creativo.*

*Ed ecco che il pavimento diventa mare dove navigare per poter approdare sul tappeto trasformato in un isola!*

*E in tutto questo non smette di guardare ed imitare cosa fanno gli adulti vicino a lui, cercando di capire a che cosa serve la vita.*

*Dal suo quarto anno in poi, dopo che avrà imparato a parlare, passa dal gioco creativo al gioco cooperativo, ovvero inizia a giocare e a divertirsi con i suoi coetanei.*

*I giochi a questa età dovrebbero essere meno strutturati possibile. Oggi giorno, purtroppo, c'è la maggioranza di asili nido e scuole dell'infanzia dove si impartisce un'educazione prescolare, che ignora il vero valore educativo del libero gioco.*

*I giocattoli troppo perfetti il più delle*

*volte intralciano la creatività del bambino.*

## ***Il giocattolo***

*Visto che il bambino piccolo ama stare in compagnia dei suoi genitori, possiamo trovare il tempo di costruirli magari noi stessi:*

*- una semplice bambola, ottenuta annodando un quadrato di stoffa colorata, piccola che lui riesce a tenere in mano;*

*- un oggetto mobile da appendere sopra la culla o il fasciatoio, fatto con bastoncini e carta velina, così leggero che può muoversi ad ogni corrente di aria;*

*- una palla morbida di stoffa: si*

*tagliano quattro pezzi di panni uguali, a forma ellittica. Si cuce lasciando aperto un lato in modo da poter rivoltare il lavoro. Si imbottisce di lana grezza oppure di ritagli di stoffa, si rivolta il lavoro e si finisce di cucire il lato lasciato aperto. Anche la palla deve essere abbastanza piccola da essere tenuta in una mano sola. Staremo attenti inoltre, alla scelta dei colori dei giocattoli e di quale materiale son fatti.*

*I pezzetti di lego contengono cadmio, altri giocattoli verniciati contengono piombo.*

*Si pensa che i bambini preferiscano i colori sgargianti, immagini vistose e*



*colori accesi che portano conseguenze a lungo andare sul sistema nervosensorio. (vedi negli asili di recente costruzione).*

*Ma in effetti noi ci serviamo e dobbiamo imparare ad usare i colori per esprimere i nostri sentimenti.*

*La capacità dell'occhio di accogliere il colore ha qualcosa di meraviglioso.*

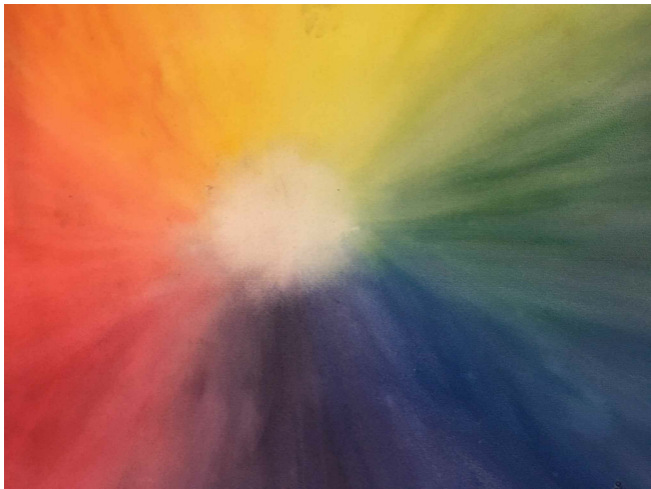
*Per aiutare l'occhio a fare questo vi consiglio delle tinte tenui e sfumate.*

## ***I colori***

*Nella luce del sole lo spettro dei colori appare completo.*

*Il nostro occhio lo sa e quando osserva un oggetto, aggiunge i colori mancanti dello spettro. Nel cerchio dei colori si*

*vedono i tre colori fondamentali: rosso  
giallo e blu.*



*Di fronte stanno i rispettivi colori complementari: verde, violetto, arancio. Dai tre colori fondamentali si possono ottenere tutti gli altri: arancio dal rosso e dal giallo, violetto dal rosso e blu, verde dal giallo e dal blu. Il marrone e il grigio si ottengono*

*mischiando tutti e tre i colori fondamentali.*

*Ecco alcune idee, semplici da realizzare con i colori: impronte di foglie, di mani, di cordicelle tutte da colorare ed imprimere su fogli o tessuti. Impronte di verdure, pittura a spruzzo con cannuccia, pittura ad acqua.*

*Ritornando al giocattolo (da un anno a due anni) possiamo proporre o costruire da soli in sua compagnia: bambola di stoffa annodata, bambola grande con vestito a sacco o con abito fisso, lettino per bambola, fatto con una scatola oppure di legno con cuscino, coperta e materassino.*

*Carrozzina stabile che non si ribalti facilmente. Grossa palla morbida da lanciare a due mani, coperta per giocare a nascondersi.*

*Ceste o cassette per i giocattoli, cavallo a dondolo, pezzi da costruzione con avanzi di falegnameria (adatti anche ai bambini più grandi che possono limare, levigare con la carta vetrata e dipingerli con colori ad acquerello e fissanti naturali, oppure lucidarli con olio di lino e trementina). All'aperto possiamo dargli una palla, secchiello e paletta e tutto quello che la natura offre.*

### **Giocattoli da 3 a 4 anni**

*A questa età il bambino ha bisogno di*

*veramente poco per poter giocare. Se state lavorando dategli qualche avanzo e coinvolgeteli nella vostra attività. Evitate per il suo bene, per favore libri da colorare con i contorni già tracciati!*

*Proposte: -abiti semplici per bambola da mettere e togliere – un'allegria famiglia -lettino o culla- carrozzino con materasso, cuscino coperta e lenzuolino- pezzetti di diverse stoffe per avvolgere la bambola- una vecchia borsa- un cappello- uno scialle o un paio di scarpe per potersi travestirecarte varie e colla innocua, magari preparata con acqua e farina- piccole automobili e un autocarro di legno- tanti pezzi di legno di forma*

*diversa qualche animale di forma semplice meglio di stoffa o di lana-cesti, cestini dove riporre legni e sassolini raccolti durante una passeggiata o un pic-nic delle scatole grandi o cassette per poter costruire una casa, o un negozio. All'aperto: palle, formine, secchiello, palette, rastrello, carriola, altalena, etc..*

### ***Giocattoli dai 5 ai 7 anni***

*Bambole annodate (che ormai sanno fare da soli), bambole grandi da vestire con abiti- culla- passeggino- casetta per la bambola realizzata con un vecchio comodino o cassetta – mobiletti e stoviglie in miniatura fatte a mano – teli di stoffa per fare*

*campane, grotte etc.- cera d'api da modellare disponibile in vari colori, innocua e profumata- una vecchia valigia con abiti usati per i travestimenti- scatole, barattoli vuoti- sassi- pezzi di legnobastoncini- chiodi – martello- carta vetrata- lima – colla per legno- argillacartoni spessi per fare un telaio- fili per tessere- aeroplano – barchette – maschere – cappello - cavallo: con un manico di scopa, pezzi di stoffa, bottoni 2 per gli occhi, fili di lana per la criniera e lana e cotone per l'imbottitura.*

*Sarà auspicabile che all'interno dell'ambiente domestico, il bambino abbia uno spazio autonomo, per*



*giocare così nel loro “angolo privato” e possano concentrarsi indisturbati.*

## ***La televisione ed i videogiochi***

*Purtroppo la televisione e recentemente i video hanno il dominio in molte case, e questo ha come conseguenza che il bambino di oggi gioca meno ed è meno attivo rispetto alle generazioni precedenti.*

*I genitori, sempre più indaffarati, spesso lasciano il loro figlio, fin dalla più tenera età, davanti allo schermo televisivo, magari facendogli vedere dei programmi non adatti, o riproponendogli per la settima o ottava volta il video su pinocchio od altro. Pensano così che il bambino non corra*

*pericoli e che loro possano avere un po' di tranquillità e pace.*

*La televisione è un prezioso strumento educativo e di intrattenimento se usata in modo corretto, ma non possiamo consentirle di prendere il posto dell'umano e di invadere la nostra vita. Sin da quando il bambino è piccolo, dobbiamo assumere decisioni precise, ponendo dei limiti ben precisi sull'uso della televisione.*

*Per esempio: il televisore dovrebbe stare lontano dalla stanza dove normalmente si riunisce la famiglia (vedi sala da pranzo o cucina), in modo che non catturi l'attenzione.*

*Nei primi anni di vita possiamo con il primo figlio tenerlo all'oscuro della*

*sua esistenza, ma poi quando diventa più grande arrivano i fratelli più piccoli, dobbiamo stabilire regole ben precise su quando e cosa vedere.*

*Purtroppo ci sono ben pochi programmi di qualità e la televisione può indebolire gravemente gli impulsi creativi artistici del nostro bambino. Questo dipende non solo dal tempo assorbito dalla televisione passiva e dalla qualità del messaggio inviato ma anche dal fatto che tutto quello che vedrà, lo influenzerà. Infatti, da bravo imitatore riporterà tutto poi nel suo gioco spontaneo: dalla faccia grottesca e distorta di alcuni personaggi dei cartoni animati ai gesti e mosse violente.*

*Ricordiamo di quel bambino che si è buttato dal sesto piano, imitando e pensando di essere Superman?*

*Dobbiamo pensare seriamente ai vantaggi e svantaggi che la televisione può dare. Se togliamo tutto (almeno sino ad una certa età), televisore, computer, abbiamo il vantaggio che il bambino è più motivato autonomamente a giocare sfruttando l'immaginazione e creatività. Il bambino è più vivace intellettualmente e andrà bene a scuola, leggerà molto e avrà numerosi interessi ed hobby. Svantaggi: si lamenterà di non poter partecipare alle conversazioni sui programmi televisivi e videogiochi con i suoi compagni, si vergognerà di non*

*avere la TV e video giochi ed eviterà di invitare gli amici a casa.*

## ***DECIDIAMO DI USARE LA TV MA CON PRECISE LIMITAZIONI D'USO***

*I vantaggi possono essere: il bambino assiste qualche volta a buoni programmi di intrattenimento.*

*Gli svantaggi: il bambino può guardare abitualmente programmi inadatti e sarà difficile controllare quanto tempo ci passa davanti. Il più delle volte quando si distoglie un bambino dalla TV, sembra arrabbiato o annoiato e demotivato.*

*Decidiamo di avere la TV e di tenerla*

*in una stanza separata. Vantaggi: non la si accende sempre e l'uso è limitato. Si elimina la discussione su chi deve guardarla e sui programmi da scegliere. Svantaggi: il bambino se la svigna per guardarla e guardare i programmi che gli capitano quando non dovrebbe.*

*Teniamolo più lontano possibile da uno schermo televisivo o da un monitor del computer e video giochi! Io l'ho fatto sino al loro settimo anno e tutti noi possiamo farlo.*

## ***Cantilene – Filastrocche – Fiabe – Racconti***

*I primi tentativi di canto del bambino sono imitazioni di suoni che sentono*

*cantare da noi genitori.*

*Non servono né radio, né cassette,  
basta la voce umana anche se magari  
stonata dell'adulto.*

*Le cantilene o filastrocche sono molto  
amate dal piccolo come per esempio  
questa cantilena dal titolo "Soffia il  
vento"*

*Soffia il vento,  
muove la foglia  
zio Guglielmo  
fa la sfoglia  
a pezzetti poi la taglia  
zia Teresa  
lavora a maglia,  
frigge la sogliola nella teglia  
il bambino ecco si sveglia*

*apre gli occhi e poi sbadiglia  
con il sonno tra le ciglia  
dice la mamma: figlio mio, se sbadigli  
sbadiglio anch'io.*

*"Teresa teresina"*

*Teresa, Teresina, fammi cuocere una  
gallina la gallina e' troppo cotta  
fammi cuocere una pagnotta,  
la pagnotta non e' buona, fammi  
cuocere la padrona la padrona non e'  
contenta*

*fammi cuocere la polenta  
la polenta se ne e' andata  
fammi cuocere una frittata  
anche l'uovo se n'è scappato  
e io son qua che non ho mangiato.*

*"Uva bianca uva nera"*



*Questa e' la tiritera dell'uva bianca e dell'uva nera dell'uva sopraffina che fa' venir l'acquolina questa e' la filastrocca dell'uva prelibata che ti si scioglie in bocca come una marmellata questa e' la cantilena dell'uva saporita che fa' la pancia piena e fa' dolce la vita.*

*Un bambino di tre/quattro anni adora esser preso sulle ginocchia cavalcando al ritmo per esempio de "il cavallo del bambino": si può fare sia con il bambino seduto sulle ginocchia, sia che corre a cavallo (magari quello costruito col manico di scopa), tutto intorno alla stanza, e mima i vari cavalli:*

*Il cavallo del bambino  
va' pianino, va' pianino  
il cavallo del ragazzo  
va' di passo, va' di passo  
il cavallo del giovanotto  
va' di trotto, va' di trotto  
il cavallo del vecchietto  
va' zoppetto, va' zoppetto, (più lento) il  
cavallo del generale  
va' solenne, va' solenne  
quando il re sta' sulla groppa si  
galoppa, si galoppa, (veloce) quando  
poi si va' alla guerra tutti quanti giu'  
per terra.*

*Si può accompagnare la filastrocca  
battendo le mani a seconda dei diversi  
ritmi.*

*Ancora quando è piccolo le ninna  
nanna sono ottime mentre lo culliamo o  
lo mettiamo a letto.*

*Man mano che cresce possiamo  
aggiungere versi buffi, giochini con le  
dita, tipo:*

*Pugnetto, pugnettino (Mani chiuse a  
pugno mettere un pugno sopra l'altro)*

*Che va' su', che va' su',  
arriva alla colombaia  
dove ci sono i colombi  
che fanno “glu glu”*

*pugnetto, pugnettino (Mani chiuse a  
pugno- mettere un pugno sotto l'altro)*

*Che va' giu', che va' giu'  
arriva alla cantina  
sparisce e non c'è piu'. (Mani dietro*

*la schiena)*

*"Il Mulino"*

*Piano piano, lentamente va' il mulino  
senza il vento ( Mani aperte, girano  
lente come pale del mulino)*

*ma col vento va su' e giu' (il bimbo  
soffia forte )*

*ed il grano non c'è più ( mani dietro la  
schiena) gira, gira la paletta ed il  
grano non c'e' piu' (mani aperte girano  
rapide a mulinello) (mani dietro alla  
schiena)*

*Anche semplici versi messi in rima lo  
affascinano, e poi li impara a memoria  
con facilità, come per esempio:*

*“Un due tre la peppina fa' il caffè'” o “  
c'era una volta un omino che cadde in*

*un pentolino, dal pentolino poi salto' e la storia terminò”.*

*O ancora: ” fric frac frisolin, perche' sei cosi' biricchin? non son per niente biricchin, mi chiamo fric fra frisolin!”.*

*Quando il bambino è più grande, dai quattro anni in su, possiamo raccontargli delle storie e fiabe. Esse sono la “miniera” dalla quale trae i materiali per i suoi giochi e fantasie. Giunti a fine giornata, a sera, un racconto, accompagnato magari prima da un rituale come un bel bagno caldo o un pediluvio, seguito da un breve massaggio con olio essenziale di mandarino, e con una candela accesa, prima di addormentarsi, soddisferà il*

*bisogno di intimità e solidarietà tra figlio e genitore.*

*Inoltre il ritmo o la trama sempre uguale della narrazione, che io consiglio almeno per quattro settimane, gli daranno sicurezza. E' importante non cambiare le parole del racconto da un giorno all'altro, perché la ripetizione esatte delle parole rassicura il bambino, comunicandogli che nel suo mondo va tutto bene, tutto è al suo "posto".*

*Anche la scelta dei racconti o libri seconda della fascia d'età del bambino sarà mirata per una sua sana crescita interiore.*

*Dopo appurate ricerche e visite nelle biblioteche o nelle librerie o reparti*

*letture per bambini, ho riscontrato che la maggior parte di questi libri sono in realtà per piccoli adulti.*

*Questo perché tanti bambini, già prematuramente sono “autonomi, indipendenti, autosufficienti e informati“. Sentono il giornale-radio, o seguono il telegiornale, ascoltano cd da una fiaba e molti giocano con i video games nel computer di casa. Si sanno gestire, sono occupati e stimolati, forse sin troppo.*

*Ed è proprio su questi elementi che lavorano le case editrici. Cercano in effetti di tenere il passo o addirittura precorrono i tempi offrendo al mercato edizioni all'avanguardia.*

*Tutte le serie avventuroso-fantasy, virtual-horror, sono sicuramente coinvolgenti e “a presa diretta”, ma non tengono per niente conto:*

*- a chi si rivolgono?*

*- chi sono veramente questi giovani lettori?*

*- e soprattutto, di che cosa hanno bisogno nelle diverse età che attraversano?*

*Cosa significa leggere?*

*L'editoria contemporanea vede nel bambino già di circa un anno, un anno e mezzo, già un fruitore di libri.*

*Per cui vediamo libretti plastificati, imbottiti e lavabili. Ancora peggio libri cartonati con immagini predidattiche o*



*con contenuti che stimolano “la fantasia e l'intelligenza”, o con disegni e figure grossolane, fortemente contornate e riempite di colori aggressivi, stridenti e magari completamente estranee alla realtà in cui vive un bambino di quell'età. (vedi per esempio LA PIMPA di Altan).*

*Tutto questo non è necessario sino almeno al quarto anno del bambino. Prima bastano semplici illustrazioni o come accennato prima, filastrocche, tiritere, canzoncine, brevi racconti in rima o con poche immagini per cui il testo inesistente, può dare la possibilità al bambino di entrare direttamente e interamente nei colori e*

*nelle forme e al genitore di raccontare una semplice storiella proprio a partire dall'immagine.*

*Io personalmente ho cucito alle mie figlie un libro di stoffa con delle semplici immagini, con uno sfondo che partiva da colori chiari, che rappresenta il giorno per fluire con colori scuri, blu e oro per le stelle nel cielo, per far immaginare la fine del giorno, quando arriva la sera.*

*Lavorando con i bambini piccoli, inoltre, mi sono resa conto, e ne sono fermamente convinta, che costoro devono essere contornati da cose belle ed artistiche, perché, anche se non ne colgono il significato, ne sentono profondamente il loro benefico*

*influsso.*

*E' verso i quattro/cinque anni che il bambino è capace di soffermarsi su un immagine ed ascoltare intensamente ed interamente un racconto di una fiaba, vivendola interiormente e con partecipazione.*

*Importantissimo allora, raccontare o far sfogliare una storia di natura positiva, dove si evincerà che le azioni dei buoni trionfano su quelle dei malvagi.*

*Inoltre, il bambino di quattro/cinque anni ama i racconti di avventura, inizia ad apprezzare le fiabe più semplici, come POLLICINO, per poi passare dai cinque anni in avanti ai TRE OMINI*

*NEL BOSCO, ed HANSEL E GRETEL.*  
*In queste ultime storie, troviamo*  
*situazioni reali di ogni genere: lotta*  
*fra il bene e il male e l'immane*  
*trionfo finale del primo sul secondo.*  
*Qui sono in gioco forti sentimenti di*  
*amore, gelosia e odio, tradotti in*  
*avventurose peripezie.*  
*Il bambino si relazionerà con queste*  
*emozioni in modo indiretto, ma*  
*profondo.*

*Di fronte a un bambino esigente o*  
*frettoloso, o se siamo genitori che*  
*amano inventare una storia,*  
*interagiamo con nostro figlio con*  
*domande del tipo: cosa pensi sia*  
*successo in seguito? per lasciarlo*

*libero di esprimere la sua fantasia, vi propongo di cucire un “sacchetto delle storie”.*

*Ovvero un sacchetto che riempiremo di “oggetti misteriosi”: oggetti di legno, conchiglie, castagne, un pettine o un cavallino, una palla un aeroplanino, etc..*

*Sacchetto che, giunto il momento del racconto, daremo a nostro figlio, che tasterà all'interno il contenuto senza aprirlo, e dove infilerà una mano ed estrarrà, senza guardare, uno degli oggetti. Quindi facendolo tenere in mano, noi incominciamo il racconto, ispirandoci all'oggetto estratto. Ai bambini, inoltre, piace ascoltare ciò che ricordiamo della nostra infanzia.*

*Molto spesso raccontare loro di una nostra paura e come l'abbiamo vissuta, lo rassicurerà se sta affrontando una situazione simile.*

*Per ultimo, ricordiamoci di ascoltare sempre il bambino, qualsiasi cosa voglia comunicare.*

*Dalle fiabe dei F.LLI GRIMM*

*Per i bambini di quattro anni: IL  
LUPO E I 7 CAPRETTI*

*POLLICINO*

*PIM PUM FRACASSINO*

*GLI GNOMI*

*PIDOCCHIETTO E PULCETTINA LA  
CHIAVE D'ORO*

*DONNETTE*

***Per i bambini di cinque anni:***

*PRINCIPE RANOCCHIO*

*I TRE OMINI NEL BOSCO*

*CENERENTOLA*

*ROSASPINA*

*TREMOTINO*

*L'OCA D'ORO*

*I MUSICANTI DI BREMA*

*BIANCANEVE*

*LE DODICI PRINCIPESSE*

***Per i bambini di sei anni: HANSEL E***

*GRETEL*

*BIANCANEVE E ROSAROSSA IL*

*CONIGLIO DI MARE*

*L'ACQUA DELLA VITA*

*LA GUARDIANA DELLE OCHE*

*LA MOGLIE DEL PESCATORE*

*LA BELLA ADDORMENTATA NEL BOSCO*

*Segreto numero 5 I*

**QUATTRO**

**TEMPERAMENTI E LA  
NATURA DEL CARATTERE**

*L'uomo è il frutto di due elementi che si incontrano: uno, materia, forma, corporeità che ci viene trasmessa dalla linea ereditaria; l'altro è la linea spirituale, l'ENTELECHIA, ovvero facoltà sua propria, frutto delle esperienze sviluppate nelle passate esperienze terrestri.*

*Il temperamento è legato all'Io, la*



*ricchezza di calore è legato alla personalità.*

*Studi approfonditi hanno riconosciuto e classificato che nell'uomo ci sono quattro temperamenti e uno è dominante rispetto agli altri.*

*Auspicabile sarebbe l'armonizzazione durante la vita con gli altri tre, sino alla vecchiaia.*

*I quattro temperamenti sono:*

- COLLERICO*
- SANGUINICO*
- FLEMMATICO*
- MELANCONICO.*

*In ogni fase dell'età c'è un temperamento che prevale maggiormente. Nel bambino il*

*SANGUINICO, nell'adolescente il  
COLLERICO, nell'adulto il  
MELANCONICO, e nell'anziano il  
FLEMMATICO.*

### ***Le caratteristiche dei temperamenti***

*La nostra corporeità è lo strumento dell'IO, che esprime la nostra volontà, strumento per agire e apparire nel mondo.*

***COLLERICO.*** *Aspetto fisico: non è mai eccessivamente alto, la figura è come schiacciata, trattenuta, le spalle sono ampie. La mascella è quadrata, labbra sottili e serrate. Arti corti e torace lungo, gote rosse, sguardo intenso e diretto; con occhi scuri.*

*Il bambino collerico si sveglia presto. E' poco goloso, mangia poco ma tutto, è soggetto a malattie infiammatorie e spesso si ammala alla gola. Il collerico ha un carattere estroverso e gli piace imporsi, in genere si mostra pronto ad affrontare una situazione che altri eviterebbero. Tutt'altro che timido, guarda fisso negli occhi l'interlocutore e cammina a passo deciso. Ha un grandissimo senso della giustizia e sente che il bene va premiato e il male combattuto, e chi sbaglia va castigato e punito. I suoi sentimenti sono fortissimi come cavalli focosi; e il collerico combatte tutta la sua vita contro i cavalli focosi della sua anima, perché può perdere le redini. Mentre lui*

*sarebbe felice di dominare, prendere le redini dei cavalli focosi.*

*Il collerico non accetta l'ironia. La sua voglia ed atteggiamento gagliardo che vuole trasformare il mondo, ne fa un leader. Spesso pretende il ruolo di primo attore in un gruppo di coetanei, si butta come un toro sugli ostacoli e vuole uscirne vittorioso.*

*Sa stimolare il gruppo a portare a termine un compito difficile. Spesso il suo viso è rosso d'ira, con gli occhi fiammeggianti. Con la sua indole aggressiva, l'Io vuole farsi valere a tutti i costi, gli piace vincere, ma raramente serba rancore. Il collerico deve utilizzare le sue energie,*

*incanalandole nella temerarietà, nel coraggio e nell'ideale.*

*Il pericolo del collerico è di diventare tiranno, mentre leader è colui che conduce gli altri, una guida.*

*Educazione del collerico:*

*Bisogna avere molta pazienza, molto dominio su di noi.*

*Non bisogna con lui arrivare ad uno scontro, perché sarebbero fiamme e scintille. Infatti si rischiano rotture che difficilmente possono portargli qualcosa. Il bambino collerico pur apparentemente così forte, non lo si può dimenticare. Richiede molta Attenzione ed Amore.*

*Ha bisogno di essere gratificato, ha*

*bisogno dall'esterno di sentirsi dire che è ok, ha bisogno del sociale. E' utile dargli dei compiti, fargli incontrare degli ostacoli che mettano alla prova le sue capacità, insomma che superino la sua forza.*

*Per esempio: quando siamo in passeggiata, cercare dei fuccelli sulla quale sfogare la sua collericità o fargli zappare un pezzo di giardino e orto.*

*Fargli in un certo senso “sminuire un po' le ali” nel senso che può anche sbagliare.*

*Il bambino deve sentire che il genitore, e poi dopo anche il maestro, è un bel tipo e sa il fatto suo.*

**MELANCONICO.** *Aspetto fisico: nel*

*melanconico predomina il fisico (non per l'abbondanza). Longilineo, con portamento diritto, magro, con viso lungo, occhi da cerbiatto un pò sognante, lo sguardo spesso è rivolto al basso e sembra un po' triste.*

*Il corpo è un po' indurito, si contrappone all'io stesso e il melanconico sente pesantezza. Il melanconico sente questa forza della gravità.*

*La sua forma è cadente, spalle curve e testa un po' più avanti, come se questa pesasse. Infatti avverte il suo corpo come un peso, invece di muoversi con passo energico come il collerico o passo saltellante come il sanguinico, trascina i piedi con passo pesante.*

*I lineamenti del viso sono delicati, graziosi, ha spesso un fisico debole e un po' malaticcio. Avrà spesso malattie legate alle vie respiratorie. Questi bambini cercano protezione. Nelle fiabe e nella vita si immedesimano e amano sentire la sofferenza dell'altro, dove trovare conforto, fiducia e coraggio. Possono sperimentare, tramite il sapere, che l'altro ha sofferto e superato delle difficoltà e sofferenze avendone compassione, liberando così la sua anima sofferente.*

*Nello stesso tempo amano anche ridere, perché si sentono leggeri, liberati dal proprio corpo.*

*I pensieri sono fissi e arzigogolati e si*



*sentono vittima delle situazioni. Un insignificante graffio provoca loro un dolore sproporzionato e anche se vorrebbero che gli altri lo sapessero, tuttavia allontanano da loro chi tenta di consolarlo.*

*In genere preferiscono giocare da soli, e se anche le offese non influiscono sul loro comportamento futuro, le ricorderanno a lungo. Si offendono seriamente, anche se si parla loro con oggettività, non dimenticano e se la legano al dito, non sanno perdonare, e sono egoisti e un po' vendicativi, e lo fanno con riflessione. Sono pensatori.*

*Questo elemento del pensiero rivolto a loro stessi diventa meditabondo, e*

*provoca un leggero dolore che per loro è un piacere. Sono bambini tranquilli, ma non oziosi, hanno una loro attività interiore molto forte. Infatti, si isolano spesso nel loro mondo fantastico, molto ricco. Questo loro atteggiamento passa spesso come egocentrico. La loro capacità di concentrarsi nella propria interiorità conferisce loro una profondità emotiva e di pensiero particolare.*

### ***Educazione del melanconico***

*Nel melanconico dobbiamo suscitare il sentimento di compassione, proprio perché crede di essere un tipo del tutto speciale, unico al mondo e molto preso da sé stesso.*

*Queste caratteristiche dovrebbero essere portate verso l'esterno, e così il bambino melanconico si sente un po' alleggerito.*

*E' un essere sensibilissimo, è capace di dare tutto se stesso agli altri, e da grande saprà operare nel campo umanitario in maniera molto efficace. Il primo impulso nel genitore è dare protezione, evitare che il dolore del mondo lo tocchi, mentre il bambino deve affrontare degli ostacoli/prove e avere ragioni valide per soffrire in modo da trasformare l'introversione. Bisogna aspettare che venga fuori da solo.*

*Come?*

*Magari raccontando le cose e le proprie sofferenze. Racconti dolorosi, con principi e principesse perseguitati. Per i bimbi più grandi vanno bene le biografie di personalità che si sono dedicati agli altri.*

*Se riesce ad avere fiducia, se ama diventa asfissiante, si incolla. Il bambino melanconico è soggetto alle variazioni atmosferiche. Teme il freddo e bisognerebbe non bagnarlo o lavarlo con l'acqua fredda. La sua alimentazione sarà varia e mai pesante.*

*Radici, patate e cavoli non gli sono congeniali. Sì alle insalate e verdure leggere. Frutta dolce e maturata al sole. Mangia volentieri, e a volte non si*

*sa dove mette tutto il cibo.*

*Dobbiamo incoraggiarlo nel fargli fare sano movimento fisico, nel campo ritmico musicale e nello sport. Ha bisogno di fosforo che è portatore di luce e di ferro, portatore di calore. Infine alla sera portarlo a letto con pensieri di amicizia o leggendogli una bella storia, e al mattino svegliarlo con dolcezza ed amore.*

**SANGUINICO.** *Aspetto fisico: il bambino sanguinico ha uno sguardo gaio e giocondo, gli occhi, spesso chiari, brillano come lucenti e mobili gemme, sempre intento ad osservare tutto ciò che si trova nell'ambiente,*

*aperto, guarda in tutte le direzioni. Nel suo sguardo brilla la gioia.*

*In tutta la fisionomia, in tutta la sua figura, come nei gesti, si può riconoscere l'espressione di mobilità, volubilità e fluidità che si manifesta nel suo corpo slanciato, flessibile perfino nelle ossa e muscolatura. Il suo passo è leggero, saltellante, quasi danzante, le gambe si muovono senza difficoltà, il peso grava sulla parte anteriore del piede. Sempre nel viso troviamo tratti espressivi e mutevoli. Le labbra sembrano sempre sul punto di aprirsi per intervenire con una risposta pronta. La bocca è sempre ben modellata, mai alterata e non ha niente di quella taciturnità che spesso*

*incipisce le labbra del melanconico. Spesso il volto è incorniciato da capelli mossi o riccioluti, colorati. Il naso di solito è piccolo, all'insù, lungo e stretto e narici larghe perché hanno bisogno di molta aria.*

*Colpisce la sua rapidità nel fare tante cose insieme, non sta mai fermo. La rapidità con cui tutto penetra in lui e da lui si allontana è sorprendente. Il suo passo non è deciso (come il collerico), ma è un continuo saltellare in ogni direzione. Nessun ostacolo con cui cimentarsi ma interesse per ogni cosa che vede o sente.*

*Nessuna volontà di affermazione e imposizione a qualunque costo ma*

*estrema facilità di adattamento a qualsiasi situazione.*

*E' altrettanto veloce nel passare dal pianto al riso e viceversa. Infatti piange immediatamente a seguito di un ruzzolone, ma è sufficiente il richiamo di un altro bimbo per vederlo di nuovo correre, il viso felice e sorridente nonostante le lacrime non ancora asciutte.*

*Il suo benessere dipende totalmente da ciò che lo circonda: caldo, freddo, luce, ombra, agiscono direttamente su di lui. Il suo stato d'animo, ovvero il suo umore, dipende dall'essere sazio o affamato, dall'aver digerito bene o male.*



## ***Educazione del sanguinico***

*La sua salute, il suo sonno e appetito in generale sono sani ed in equilibrio; le malattie infantili possono sfociare solitamente in raffreddori che passano presto. Mangia con piacere, ma non molto, e non ama cibi pesanti.*

*Preferisce “Spizzicare” piuttosto che rimpinzarsi.*

*Di solito non ama carne, uova, farinacei e patate, nemmeno la cioccolata. Ama la verdura e la frutta. Infatti una mela grattugiata è e rimarrà una leccornia preferita anche da più grande. Ha una certa preferenza anche per i cibi salati e salse, attenzione però a spezie troppo piccanti, pepe e paprica e funghi.*

*Questi ultimi provocano un aumento della sua inquietudine. Talvolta ruba la saliera, e gode nel leccare qualche granellino di sale. Oppure trangugia tutto contento, un cucchiaino di succo di limone o di aceto o ancora meglio un cetriolo sottaceto.*

*Si addormenta rapidamente, ma si sveglia anche rapidamente. Nella sua educazione sarà di vitale importanza un ritmo tranquillo del quotidiano tenore di vita. Il ritmo è la sua essenza, viene richiesta dal suo organismo. Il bambino sanguinico respira più velocemente e la sua pulsazione è più affrettata. Per questo non gli è facile concentrarsi a lungo su qualcosa, per*

*concentrarsi intendo ispirare, che verrebbe seguito rapidamente dall'esprire, cioè il diffondere se stesso nel mondo circostante. Fare le stesse cose ogni giorno, nel ritmo e ripetitività lo aiuta nella memoria e nello stare nelle cose, nella concentrazione. Memoria e concentrazione lo aiutano molto nel periodo della scuola.*

*Dal punto di vista scolastico impara facilmente, ma può non ritenere nella memoria le cose. Bravo nelle lingue, coglie subito l'elemento del suono. La parola magica per conquistarlo è affetto ed amore.*

*Il bambino sanguinico ha tanti*

*interessi, è tollerante e gioioso, anche se forse da grande non avrà amicizie profonde, ma tante conoscenze. E' un temperamento, il sanguinico, basato sull'entusiasmo, pieno di iniziative, è un artista (dovremmo essere sempre un po' sanguinici). E' il genitore, di giorno in giorno sempre di più, a tenerlo impegnato con un gioco, un libro illustrato o qualunque altra occupazione.*

*Segue di buon grado in effetti un racconto che lo interessa, vivendo i vari passaggi intensamente che lo spingono ad intervenire appena se ne presenta l'occasione.*

*Siccome è sempre interessato a molte cose (non è il toglierle che lo aiuta)*

*sarà auspicabile proporgli una serie di oggetti che non meritano troppa continuità di attenzione (lasciamo che essi parlino alla sua indole irrequieta e agiscano in lui), e poi toglierli in modo che in lui nasca il desiderio di riaverli e quindi ridarglieli.*

*Bisogna che essi agiscano su di lui (sul suo temperamento), dando luogo alla stessa sensazione che in genere, il mondo circostante provoca in lui: interesse ed importanza.*

*L'educazione non si dovrebbe mai rivolgere combattendo contro il temperamento. Mai toglierli il gusto per i cambiamenti.*

*Più viva sarà la sua fantasia in*

*immagini sempre mutevoli, e più volentieri egli si occuperà di una cosa. E ancora più volentieri se con ciò potrà procurare una gioia all'adulto da lui amato e venerato.*

**IL FLEMMATICO.** *Aspetto fisico: il bambino flemmatico è mite e tranquillo. Vive bene nella sua corporeità, è poco attivo nel mondo esterno e poco attivo anche nell'attività interiore.*

*E' spesso rotondo, più che camminare si muove lentamente, il passo è un po' pesante anche se non posa bene i piedi per terra perché non prende bene il contatto con la terra.*

*Gli occhi sono un po' spenti, sognanti e poco espressivi. Il mento è arrotondato*

*verso il basso, piccolo.*

*Non ha una volontà tenace, ama le comodità. Il piccolo flemmatico viene in un certo senso sopraffatto dai succhi che lo nutrono e che vivificano il suo organismo.*

*Il processo digestivo, potente e sublime, gli procura un enorme piacere. Il bambino flemmatico è un bimbo sognante. Adora il cibo in tutte le sue forme. Per lui sono adatti frutta, verdura e insalata. Pane nero o integrale invece che pane bianco e torte. I cibi ben salati, sono adatti, invece troppe farine o dolci lo renderebbero grasso e in molti casi obeso.*

*La sua alimentazione ideale sarà vegetariana o vegana.*

*Al flemmatico piacciono le routine. Niente per lui è più bello del ritmo, sa, senza orologio, quando sono da consumarsi i numerosi pasti, quando è arrivata l'ora del sonnellino pomeridiano o quello di coricarsi alla sera. Va a letto volentieri, dorme a lungo e sodo.*

*Di solito impara tardi a parlare e si accontenta a lungo dei suoni più semplici per farsi capire. Quando però poi parla, lo fa piano, con la massima lentezza, con pause lunghe tra ogni parola. Il suo linguaggio (da più grande) è prolisso, molto lungo.*



*Però, ha un'ottima memoria, perché è legato alle abitudini. Dal momento che afferra qualcosa, la mantiene. Nota e si ricorda tutto. La sua scrittura sarà chiara e tondeggiante.*

*I suoi lavori non sono molto fantasiosi e gli sarà difficile entrarci, ma poi gli sarà difficile staccarsi. Lavora senza parole con pazienza e nel futuro di fronte alle bufere della vita, rimane calmo.*

### ***Educazione del flemmatico***

*Non ama cambiare abitudini, cibo e giocattoli. Non è difficile educarlo, perciò talvolta non riceve le attenzioni di cui ha bisogno.*

*Gli piacciono le comodità e se i*

*genitori sono troppo indulgenti possono vizziarlo. Ha bisogno invece di essere stimolato all'azione e all'interesse verso il mondo esterno.*

*E' riservato, ma pronto all'amicizia. Si diverte a guardare la fretta degli altri, ma talvolta è disturbato dal loro troppo movimento .*

*E' metodico, ordinato, fedele, sincero e costante. Ciò che gli si insegna e che ha accettato, lo fa accadere preciso e puntuale al minuto. Per esempio: nutre i suoi pesciolini rossi, o innaffia i fiori fedelmente all'ora abituali.*

*Adora storie e fiabe lunghe, sempre le stesse, ascoltarle senza che il genitore si sbagli, con le parole precise, i gesti e le intonazioni sempre uguali*

*dell'adulto. Da grandicello apprende una notevole quantità di nozioni, poesie e di canzoni e le canterà senza stonare.*

*In genere ama suonare il pianoforte, e suona lentamente come parla, una nota dopo l'altra. Porta tutto a termine se gli si lascia il tempo. Ama dipingere, soprattutto con i colori ad acqua, dove ci si perde.*

*Questi bambini bisogna educarli ragionevolmente nel corpo e ridurre alla giusta misura il loro piacere per il benessere fisico.*

*Per esempio: non è bene permettere tranquillamente che essi soddisfino senza limiti il loro bisogno di sonno. Il*

*bambino flemmatico può dormire troppo.*

*In certi casi può essere giusto non mandarlo a letto troppo presto, non lasciarlo dormire troppo o non farlo dormire del tutto nel pomeriggio; e svegliarlo al mattino facendo in modo chiassoso. Bisognerebbe lavarlo con acqua fredda e colazione leggera senza cereali e dolci.*

*Se il bambino è grasso, è meglio sottoporlo ad una dieta, perché il grasso impedisce l'entrata chiara del pensiero.*

*Infatti nell'età scolare, invece di imparare, è occupato a digerire piacevolmente e non è affatto disposto*

*a lasciarsi “disturbare in questo godimento“ da un'occupazione dello studio.*

*Prima della scuola, di conseguenza, dovrebbe mangiare il meno possibile e soltanto cose leggere.*

*A volte saranno necessari piccoli shock, e quando glieli provochiamo bisognerà occuparsi di lui almeno per cinque minuti interi!*

*Con questo bambino è un po' difficile avere un buon rapporto, bisogna trovare una breccia, magari nel raccontare o inventarsi delle storie, che lui ama tanto, che facciano da specchio al suo problema, in modo da poterlo superare.*

*Quando gioca bisognerebbe non abbandonarlo nel gioco da solo, ma incoraggiarlo e invogliarlo, aiutarlo ad avviarlo. Anche ad unirsi nei giochi con gli altri bambini, va incoraggiato a cimentarsi in nuove attività. Se gli altri lo interessano si dimostra leale e costante nel rapporto.*

*Si può giocare con lui accelerando il tempo del gioco. Se si vede che il bambino sonnecchia nel gioco o nel fare i compiti, non gli si fa del male chiamandolo ad alta voce, o se lo si sveglia con un rumore più forte. Tanti piccoli spaventati lo riportano alla sua coscienza e lo destano a se stesso. In tali momenti di risveglio è particolarmente capace di capire, di*

*comprendere coscientemente qualche cosa.*

*Spesso si vede che a un tale bambino sonnolento si può spiegare a lungo una cosa con la più amorevole pazienza, ma egli ci osserva e non vede, sta a sentire ma non ode, accenna il capo e non ha capito nulla, lo si interroga ed è completamente muto.*

*Così finalmente perdiamo la pazienza e finiamo per rimproverarlo o battiamo il pugno sulla tavola. Di colpo allora i suoi occhi brillano, rispondono in maniera giusta ed ha capito tutto alla perfezione.*

*Questo esempio per far capire che il bambino flemmatico esige di essere*

*svegliato in alcune volte, e che proprio a lui questo sistema, (che può essere scelto intenzionalmente) non fa male. Mentre con il bambino melanconico, sanguinico e collerico, potrebbe agire in modo catastrofico.*

*E' cosa di straordinaria importanza man mano che cresce, che impari ad amare.*

*L'amore è il mezzo più sicuro per condurlo dal suo stato corporeo di grasso alla vita di sentimento e forte vita psichica.*

*Il bambino flemmatico, destato al calore dell'affetto, amerà in modo molto bello, con fedeltà ed affetto costantemente uniformi.*



*Si aprirà anche verso gli interessi dell'adulto amato. Egli avrà così imparato a lasciarsi stimolare dal mondo esterno e ad uscire dai suoi processi organici per entrare nel mondo circostante.*

## ***Segreto numero 6 I***

# ***BISOGNI DEI GENITORI E DEI BAMBINI***

*Quando arriva un neonato, diventa difficile trovare il tempo per noi stessi, ma via via che cresce dobbiamo ritagliarci sempre più spazio.*

*Possiamo compilare una lista delle cose che più ci piacevano prima di*

*diventare genitori, come per esempio: rilassarci nell'acqua calda della vasca da bagno, uscire, dormire sino a tardi, leggere un libro, ballare etc.. Bene, utilizziamo dello spazio (tempo) per concederci quello che ci piace: tutti, in famiglia, a partire da noi, traggono beneficio dal piacere che ne proviamo.*

*Molte mamme, a differenza dei padri, tendono a sentirsi in colpa quando fanno qualcosa per se stesse, in quanto è diffuso dalla società il messaggio secondo il quale dovrebbero “sacrificarsi” per il loro bambino. E' giusto invece che tutti noi curiamo la nostra persona, sia per il nostro stesso bene, sia per quello dei figli. Se siamo*

*sempre occupate a soddisfare le loro necessità, per cui ci trascuriamo, arriviamo al punto di non poter dare più nulla nemmeno ad essi.*

*Ritagliarsi un po' di spazio da dedicare a noi stessi non è un atto d'egoismo, ma un sano ritornare in noi stessi per recuperare le energie profuse. Se non lo facessimo, ci sentiremmo inevitabilmente stanchi, pieni di risentimento e anche arrabbiati perché nessuno si preoccupa di noi. Inoltre, visto che il bambino percepisce tutto, potrebbe assimilare e capire che le nostre necessità non sono importanti.*

*Se al contrario, abbiamo noi genitori riguardo della nostra persona in senso*

*fisico-spirituale, trasmettiamo al bambino un modello di genitore sano ed appropriato. I genitori sentono spesso di dover fare tutto per il figlio, e questo è giusto, è una sua necessità quando ha pochi mesi, mentre più tardi può cominciare ad assumersi delle responsabilità.*

*Perciò per esempio facciamoci aiutare da lui a riporre i suoi giochi, piuttosto che farlo da soli.*

*Se dopo avergli fatto più volte il bagnetto chiede di farlo da solo, lasciamolo fare!*

*A nostro figlio piace fare le cose da solo.*

*Se per caso ha perso un giocattolo, possiamo rifiutarci di cercarlo perché*

*è suo. Vedremo che quando lo troverà, ne sarà compiaciuto.*

*Se siamo noi a cercarlo, potrebbe dare per scontato che lo faremo tutte le volte che perde degli oggetti, e rimuovere una convinzione del genere può risultare difficile.*

*Chiediamoci sempre: come posso aiutare mio figlio ad essere indipendente? Faccio cose per lui che egli potrebbe fare da solo?*

*Per esempio: raccogliere il giaccone da terra che il bimbo lascia cadere quando rientra da casa?*

*O riordinare i suoi giocattoli sparsi sul pavimento?*

*Inoltre, abbiamo bisogno di chiarire i*

*nostri ruoli come genitori nei confronti dei nostri figli.*

*Come genitori all'inizio sicuramente dobbiamo imparare a fare qualche passo indietro e considerare il bambino e il nostro rapporto con lui da una certa distanza.*

*Essere genitori è difficile, forse si tratta del compito più arduo da affrontare nella vita.*

*La nostra società non prepara adeguatamente alle sfide da sostenere e offre scarso aiuto.*

*Sono sempre più affollati i corsi per la preparazione dei futuri genitori. Ma essi servono più che altro per affrontare il parto e le prime incombenze pratiche.*

*Intanto il neonato cresce in fretta, comincia a camminare, parlare, e noi senza una guida adeguata e pratica, ci affaticiamo e a volte arranchiamo per adattarci ai continui passaggi evolutivi del bambino.*

*Siamo sempre, alla fine, noi genitori a doverci assumere la responsabilità di ciò che non è andato bene e questo genera un senso di inadeguatezza.*

*Spesso pensiamo che sappiamo già fare i genitori, perché in verità lo abbiamo imparato dai nostri stessi genitori e per cui con i nostri figli tendiamo a ripetere quanto appreso da loro.*

*Facile intuire che se da piccoli siamo stati biasimati saremo un genitore*

*critico, o se abbiamo ricevuto molto affetto saremo un genitore affettuoso. E' bene essere consapevoli che i figli sono diversi da noi, come individui singoli hanno bisogno di ricevere risposte vive e originali da parte nostra. Per fortuna, i bambini hanno dei bisogni che andremo ad esaminare: le giuste tecniche e gli adeguati strumenti ci faciliteranno il compito e aiuteranno il nostro bambino diventare un adulto felice, ricco di sensibilità, responsabile e indipendente.*

### ***I bisogni del bambino***

*Innanzitutto, vediamo i bisogni essenziali: Cibo, Calore, Esercizio, Sonno, Amore, Senso di appartenenza,*



*Esplorare, Domandare, Sperimentare  
ed Apprendere.*

## *COME FARE PER AIUTARLO A CRESCERE?*

Elenchiamo alcuni punti che ci saranno di concreto aiuto.

*Punto 1: il bambino ha bisogno di giocare e muoversi. Non fa differenza tra giocare ed imparare. Lui è “al lavoro” tutto il giorno e per tutti i giorni. In ogni momento con il giocare e il muoversi, impara a conoscere gli aspetti della vita.*

*Punto 2: il bambino impara con più profitto quando non è disturbato. Quindi se mentre gioca, chiede aiuto,*

*lo aiuteremo ad affrontare tutto ciò che gli passa per la mente, facendolo sentire bene e divertito.*

*Punto 3: il bambino ha bisogno di sentirsi gratificato. Dobbiamo sempre incoraggiarlo e dargli fiducia nella sua capacità di riuscita.*

*Per esempio, sin da quando tenta di stare in piedi, quando magari cade e piange, o inizia a parlare, diciamogli pure: coraggio, sì, puoi farlo! Oppure quando inizierà a parlare o a leggere : "bravo, ieri non sapevi farlo, ora sì, sei capace!".*

*Bisogna guidarlo alla buona riuscita nelle cose iniziate e fargli sempre vedere il lato positivo anche in ciò che*

*a lui sembra solo negativo.*

*Punto 4: il bambino ha bisogno di essere approvato, di poter sbagliare, e non sentirsi dire solo che ha sbagliato (anche se ai nostri occhi ci sembra così) e come e cosa deve fare.*

*Osservare il bambino senza interferire è un dono, o un'abilità da conquistare, che non tutti hanno. Per molti adulti è difficile tacere senza dire la propria opinione.*

*Spesso ci dilunghiamo in consigli su come fare le cose meglio e poi ce la prendiamo quando da nostro figlio ci giungono risposte tipo: "lasciami stare", oppure "chi ti ha chiesto niente" o ancora "lasciami fare a*

*modo mio”.*

*Quando, per esempio comincia a mangiare da solo, la tavola sembra un campo di battaglia, e gioca con il cibo e le vivande, si insudicia i vestiti o lo getta sul pavimento; dovremmo rimanere calmi o ridere con lui, senza rimproverarlo.*

*Il bambino può spaventarsi e se i comportamenti si ripetono anche quando è più grandicello; potrebbe “imparare “ che deve attentamente controllare i suoi comportamenti se non vuole che il genitore lo sgridi e si adiri con lui. Potrebbe nel tempo diventare ansioso nel rapporto col cibo e con quello dell'adulto.*

*In tutt'altro modo si sentirebbe se, nonostante l'irritazione, lo sporco e il disordine, il genitore reagisse dicendogli tranquillamente “il cibo sta sul piatto e poi va in bocca”; non ne soffrirebbe, perché si sentirebbe accettato, amato e imparerebbe con il tempo quale comportamento è più idoneo a tavola.*

*Punto 5: il bambino ha bisogno dei suoi tempi per apprendere, per giocare. Infatti, le preoccupazioni dei genitori, relative agli apprendimenti del bambino per le diverse sua abilità (camminare, parlare, giocare, sapersi vestire o scrivere etc.) si traducono nel piccolo in un assillo e questo potrebbe influenzare il loro comportamento e*

*crescita.*

*Punto 6: il bambino ha bisogno di comunicare e di essere ascoltato. E' difficile afferrare il vero significato di ciò che gli altri ci dicono, soprattutto quando si tratta delle persone a noi più vicine.*

*Visto che conosciamo bene nostro figlio, è facile dare per scontato di capire le sue parole e a volte avvertirle anche fastidiose. Spesso cerchiamo di rassicurarlo quando si mostra turbato, o quando per esempio dice che si sente solo, o triste o brutto e noi gli rispondiamo “ma no, non è vero, sei bello, etc. “. Dobbiamo “ascoltarlo“ veramente e darli l'opportunità di*

*esprimere i suoi timori, paure magari dicendogli “sì, mi sembri preoccupato, o triste”, senza assillarlo con domande che possono sembrare un interrogatorio e portarlo magari al silenzio.*

*Basterà ascoltarlo e quasi per “magia” i problemi si risolveranno.*

*Attenzione ai “non” e alle “etichette” che possiamo attaccargli! Cerchiamo invece di individuare bene i momenti, o le difficoltà (problemi) che di volta in volta si propongono e a chi appartengono.*

*Distinguere il “titolare” di un problema ci aiuta a svelare i bisogni profondi che stanno dietro un*

*comportamento e ci aiutano a dare una giusta risposta, soprattutto quando i bisogni di due individui entrano in conflitto. Tutti i bisogni hanno pari dignità, se il problema sorge quando non possiamo accettare il modo in cui nostro figlio soddisfa i suoi, proprio allora dobbiamo aiutarlo.*

*Bisogna capire che cosa fa in pratica quando per voi “si comporta male“. Come ci sentiamo in quel momento? Se siamo rilassati e contenti, e non stanchi, è meno probabile che penseremo sia inaccettabile il suo comportamento.*

*Chi pone in atto il comportamento? Si è più pazienti con lui se è ai primi*



*passi, quando per esempio butta il cibo sul pavimento, che non con lui che ha sette anni e si comporta ancora così? Dove avviene questo comportamento? Possiamo accettare che il bambino urla in casa nostra, ma non vogliamo che lo faccia in casa dei nonni o degli amici? In che momento si manifesta? La musica ad alto volume è tollerabile di giorno, ma non di notte?*

*Cerchiamo di stilare dei comportamenti accettabili e non, e dove e quando accadono, ci saranno di grande aiuto!*

***Compiliamo una tabella***

*Se siamo stanchi di dover fare da soli*

*le faccende domestiche, riuniamo la famiglia e concordiamo chi e quale compito spetta a testa per ogni giorno della settimana. Dopo un po', vediamo che abilità acquisisce il bambino e magari anche i suoi fratelli nello sparecchiare o apparecchiare la tavola e come sono attenti agli altri se dimenticano qualcosa.*

### ***Facciamone un gioco***

*Se nostro figlio esita nell'andare in bagno per lavarsi i denti prima di andare a dormire, possiamo dirgli "arrivo prima io!". L'elemento ludico della competizione quasi sempre vince, a prescindere dal temperamento del bambino!*

*Se necessario facciamo domande efficaci o scriviamo dei biglietti divertenti come di fronte ad un maglione buttato per terra, o una tazza lasciata sul comodino del tipo “Appendimi perché ho freddo qui per terra“ o “lavami che puzzo”.*

*Usiamo i “NO” solo se è necessario, senza togliere che il bambino ha bisogno di limiti da non oltrepassare; e se non li fissiamo, chiederà sempre di più, finché magari saremo costretti a dire di no, e magari urlando e punendolo solo perché si dimostra contrariato dal nostro “NO” Abbiamo il diritto a dire "NO", se abbiamo delle buone ragioni. Se per esempio*

*arriviamo a casa dal lavoro e vogliamo rilassarci per pochi minuti, ma il figlio insiste per giocare con noi, abbiamo il diritto di dire di no.*

*Perché?*

*Perché il nostro bisogno ha precedenza, siamo stati disturbati, dobbiamo poter rilassarci in un luogo più tranquillo.*

*Il bambino sa di poter soddisfare i suoi bisogni anche giocando da solo. In questa ed altre situazioni difficili, quando c'è un conflitto tra la nostra volontà e quella del bambino, dobbiamo non perdere di vista i reciproci veri bisogni, domandandoci "chi ha bisogni insoddisfatti e quali*

*bisogni hanno la precedenza? “.*

*Le risposte ci aiutano a comprendere bene le situazioni e ad accettare strategie efficaci per affrontarle.*

***Il bambino ha bisogno di intimita'***

*Il bambino porta nascosto in sé il desiderio di godere dell'attenzione incondizionata dei suoi genitori.*

*Il primo figlio ha spesso un rapporto molto particolare con i genitori e quando arrivano il secondo e il terzo, può aiutarli volentieri ad accudirli oppure può sentirsi “spodestato“ per le attenzioni che sono riversate sul suo “Rivale“.*

*Il primo figlio apre sempre la strada ai*

*fratelli che lo seguono. La prima eccitazione può trasformarsi in gelosia, specialmente al suo ingresso all'asilo o scuola materna. Il pensiero che il fratello o la sorella più piccola se ne sta sola a casa con la mamma, lo fa star male.*

*Qui sta la nostra comprensione e bravura nell'ascoltarlo, dimostrare e riconoscere il suo dispiacere o dolore e convincerlo che il nostro amore per lui continua e si rafforza.*

*Con i secondi e terzi figli è più facile per noi adulti sentirci a nostro agio, e loro traggono vantaggio dalla nostra esperienza già acquisita con il primo. Il secondo di solito si atteggia "a piccolo", ma ben presto vuole*

*“mettersi alla pari“ con il più grande, difendendo al sua indipendenza.*

*Se arriva il terzo figlio, il secondo può sentirsi a sua volta “spodestato“ e farà di tutto per giocare con il fratello più grande; e allo stesso tempo vorrà essere un modello per quello più piccolo.*

*Per affrontare le rivalità di fratelli e sorelle a volte, bastano queste semplici strategie:*

*a) alla nascita del secondo fratello, regaliamo alla sorellina più grande, una bambola o un giocattolo, sulla quale infierire come se fosse il fratellino: ciò le permette di esprimere i suoi sentimenti di collera, senza far di*

*male al piccolo.*

*b) Non facciamo paragoni, né favorevoli né sfavorevoli, perché nascerebbero delle rivalità tra i fratelli. Limitiamoci a mostrare a ciascun bambino come ci piacerebbe che si comportasse.*

*Amiamo ciascuno di loro per quello che è e per le sue qualità. c) L'uguaglianza usata per un malinteso senso di correttezza non è un buon criterio.*

*Piuttosto, cerchiamo di trovare momenti distinti per poter passare del tempo con ognuno di loro, magari facendo cose o giochi diversi a secondo del loro temperamento, interessi o azioni che fanno loro piacere: una passeggiata, o gioco con la palla o*



*ascoltare un bel racconto.*

*Ricordiamoci che, per far fronte a situazioni di conflitto tra i bisogni dei genitori e quelle dei figli, non esistono ricette miracolose per risolvere i problemi comportamentali, siano essi del bambino o nostri.*

*d) Creiamo un'atmosfera familiare dalla quale egli percepisce che ha il nostro aiuto nel momento del bisogno e ci confrontiamo con amore con lui in caso di conflitto, pur riservandoci allo stesso tempo uno spazio autonomo per le nostre necessità.*

**Segreto numero 7 SALUTE E  
GUARIGIONE**

## *Alimentazione .*

*Il primo cibo dell'embrione di cui si nutre durante la gravidanza è l'ambiente in cui vive: l'utero e gli ormoni che ne determinano il “clima“. Ho già evidenziato come le condizioni psicologiche, fisiche, sentimentali e sensoriali della mamma influenzano l'ambiente in cui il feto si sviluppa e quindi il suo sviluppo stesso.*

*E' questo il primo “cibo“ che diamo a nostro figlio.*

*Il secondo cibo, il feto lo assimila attraverso il cordone ombelicale, che crea materialmente tutti gli organi del suo corpo compreso il cervello, con le sostanze che tu mamma ingerisci*

*durante la gravidanza.*

*E' importante, quindi, nutrirsi di cibi vitali, naturali e genuini e, soprattutto, prendere coscienza dei cambiamenti del corpo per prepararsi all'allattamento, a un modo di vivere la gravidanza e di scegliere la dieta del tutto individualizzata.*

*Durante il primo trimestre, la necessità di nutrimento dell'embrione sono ridottissime, quindi non è necessario un aumento delle calorie da parte della madre.*

*Solo dal terzo mese in poi il feto si sviluppa maggiormente, richiedendo un aumento di calorie; ma non uno sforzo della madre a mangiare di più. E' vero*

*anche che durante la gravidanza la mamma è spesso assalita da improvvisa e impellenti “ voglie “ di qualche alimento in particolare. Spesso, esse derivano da carenze alimentari, da segnali che l'organismo invia per ricevere ciò di cui ha bisogno. A volte, vi è anche una componente psicologica di tipo regressivo, autoconsolatorio, come richiesta che chi ci è accanto si occupi di noi.*

*Entrambe queste motivazioni sono positive e rispettabili, e quindi è importante assecondare le voglie, anche se spesso si tratta di richieste di cibi non completamente in linea con una sana alimentazione.*

## ***Alimenti da evitare***

*E' innanzitutto da evitare lo zucchero bianco.*

*E' un potente decalcificante, mentre in gravidanza sia la mamma che il feto hanno bisogno di molto calcio. Sarà bene sostituire gradatamente lo zucchero bianco con il miele grezzo, riducendo nello stesso tempo il gusto non più abituato ad apprezzare il dolce naturale della frutta secca e della frutta fresca.*

*Si dovranno evitare il vino e gli alcolici.*

*L'alcool passa con grande facilità attraverso la placenta e permane nel feto a concentrazioni elevate e per lungo tempo, a causa dell'incapacità*

*dei sistemi enzimatici fetali di metabolizzare le molecole. Nei tessuti del feto, l'alcool interferisce con i processi di sviluppo e di accrescimento e può portare anche a malformazioni, ritardi mentali, disturbi subito dopo la nascita (tremori, convulsioni, vomito). L'entità dei danni è proporzionale alla quantità di bevande ingerite, alla qualità e al periodo in cui dura l'abuso.*

*E' necessario eliminare assolutamente i superalcolici e diluire in un po' d'acqua digestivi e tinture ad alta gradazione. Non esistono particolari problemi, se si è soliti bere mezzo bicchiere di vino, (meglio acqua e vino) al termine del pasto, soprattutto se si*

*sono mangiati carne o pesce.*

*Nel caffè troviamo la caffeina, che è una sostanza assai attiva dal punto di vista farmacologico (sui reni e sul sistema nervoso) che oltrepassa con facilità la placenta ed entra nel circolo fetale. E' presente, oltre che nel caffè, nel tè e in tutte le bevande il cui nome termina con il suffisso -cola. Anche solo tre tazzine di caffè espresso, un tè e una coca cola al dì, possono raggiungere livelli pericolosi per il feto.*

*Ci sono alcune sostanze molto consigliate nell'aiutare il processo della gravidanza e influire positivamente sulla riuscita del parto e*

*sullo sviluppo del feto.*

*Esse sono: il grano germinato, le mandorle, i chiodi di garofano (hanno proprietà di dar forza al tessuto dell'utero, e in generale, ai tessuti muscolari e vanno aggiunti nella dieta per tutta la durata della gravidanza in minestre, tisane e frutta secca), olivello spinoso, lievito di birra, polline, miele e pappa reale.*

*E' sconsigliabile, però, sconvolgere del tutto la propria alimentazione. Se quella precedente è stata ricca di cibi industriali contenenti prodotti chimici, zucchero e prodotti animali, passare a una dieta naturista o vegetariana, macrobiotica o vegana, può risultare dannoso per la salute della madre e per*



*il feto, in quanto il corpo materno, sottoposto ad un improvviso cambiamento, scaricherà una quantità di tossine e rifiuti non sempre eliminabili con l'urina e le feci.*

*Queste tossine possono rimanere nell'organismo e scaricarsi nel feto. La gravidanza, è invece, un ottima e proficua occasione per migliorare la propria dieta, adattandone una equilibrata, composta di cereali (magari integrali), verdure di stagione crude e cotte, frutta, poca carne e pesce; magari cercando di non essere rigide nell'applicare l'una o l'altra dieta, ma di seguire i consigli che il corpo manda anche attraverso le*

*voglie, i disturbi, i cambiamenti di gusto e alla più acuta sensibilità agli odori.*

*Poi arriva il momento del parto.*

*Esso può avvenire in casa o all'ospedale.*

*Perché esso possa realizzarsi con successo e soddisfazione di mamma e del bimbo, è bene seguire un parto spontaneo, non medicalizzato, dopo una gravidanza e un travaglio in cui non si sono assunti dei farmaci, ma si sono rispettati i ritmi della natura.*

*Può essere di conforto, all'inizio, e quindi creare la condizione psicologica favorevole alla produzione del latte, la presenza di un familiare, del padre*

*oppure di un'amica che abbia sua volta allattato con gioia e soddisfazione.*

*Costituisce anche un fattore favorevole il fatto che la nuova madre sia stata a sua volta allattata: l'amore si apprende...*

*Dopo il parto, il nutrimento del bambino inizia con il succhiare il colostro (liquido giallastro ad alto macrofagi).*

*E' un alimento altamente contenuto di calorie, anticorpi, linfociti e*

*energetico, ma di immediata digestione. Accompagna il naturale sviluppo dell'apparato digerente del neonato, che perfeziona pian piano le proprie capacità di elaborare le*

*sostanze ingerite, e che non sarebbe in grado, dalla nascita, di digerire le proteine del latte materno definitivo. Alla nascita, in effetti, il bisogno primario è quello energetico, per la lotta contro il freddo (prima era in pancia in acque calde!) e il colostro si incarica di mantenerlo. Poi si passa al latte.*

*Una volta ritornati a casa, la cosa più importante è avere una linea di condotta in merito al modo in cui si desidera alimentare e accudire il proprio bambino.*

*Spesso “i consigli” di amici, genitori, nonni, pediatri, etc, che hanno lo scopo di dare una mano alla madre inesperta,*

*sono più di confusione che di aiuto: variare le modalità di allattamento, oltre ad essere una fonte di stress per la madre, è sicuramente un problema anche per il neonato, che vede continuamente mutare il rapporto con la madre e non riesce a comprendere come può rispondere nella comunicazione.*

*Nei primi giorni il neonato non è regolare nella richiesta di alimentazione e le sue necessità alimentari e di calore materno sono sovrapposte: in questa situazione di confusione di stanchezza, i pareri altrui sono interpretati come la “soluzione“ e il rapporto con il*

*neonato viene continuamente variato, impedendo ad entrambi di capire le proprie regole.*

*Nei primi giorni, appena staccato dal corpo della madre, il neonato ha bisogno di un rapporto costante, da pelle a pelle, con la mamma e tra il momento alimentare e il momento in cui dorme attaccato al seno materno non c'è differenza.*

*E' la mamma che gradualmente fa una differenziazione, portando il neonato a riconoscere una regolarità. Se egli apprende che, nel momento in cui ha fame, viene data risposta alla sua esigenza, impara subito a non confondere continuamente la richiesta di cibo con quella di consolazione e*

*instaura vere e proprie poppate.*

*La stimolazione continua nei primi giorni favorisce la montata latte: una volta questa sia avvenuta (da 24 ore a 5-6 giorni dopo il parto), il neonato trova una quantità superiore di cibo che gli dà la possibilità di regolararsi. La durata di ogni poppata deve essere decisa dal neonato, tranne nei primissimi giorni, in cui la stimolazione troppo protratta tra una poppata e l'altra potrebbe danneggiare il capezzolo.*

*Tra una poppata e l'altra i capezzoli, possono essere ripuliti con qualche goccia di limone e unti con burro cacao, olio di mandorle dolci, olio di*

*germe di grano.*

*Prima della poppata, il seno sarà sostenuto da un morbido reggiseno di cotone e la misura sarà ampia e i capezzoli mai a contatto con tessuti irritanti (sintetici, troppo stretti, lavati con detersivi chimici).*

*Man mano che il neonato cresce, la durata della poppata verrà aumentata.*

*Riporto i vantaggi del latte materno per il bambino e per la madre: latte sempre pronto a temperatura giusta – dosatura automatica della giusta quantità – non c'è pericolo di sovralimentazione – corrisponde ai bisogni nutritivi e di sviluppo del bambino – il capezzolo è malleabile, si*



*adatta a volontà alla bocca del neonato facilitando la suzione – la qualità e la quantità delle proteine sono adeguate ai bisogni del neonato – i grassi sono più facilmente assorbibili di quelli contenuti negli altri latte – la lattoalbumina è una proteina di facile digestione – protegge contro l'anemia (per la presenza di lattoferrina)- il tasso di ferro è venti volte più alto che nel latte di mucca – protegge dalle allergie, dalle infezioni respiratorie e dalle gastroenteriti – soddisfa i bisogni orali – dà sicurezza affettiva – contiene una relazione di intimità incomparabile tra il neonato e la madre – subito dopo il parto accelera il processo di espulsione della*

*placenta, fa diminuire l'emorragia dei vasi uterini – stimola la produzione di ossitocina, e quindi facilita il ritorno alle dimensioni normali dell'utero – contribuisce alla salute del seno ed è uno dei fattori di prevenzione del cancro al seno, in quanto permette un lavoro ormonale da parte delle ghiandole mammarie – permette tempi di distensione durante la giornata, senza nulla da preparare – è economico – facilita la comunicazione con il neonato – aumenta i tempi di stretto contatto tra mamma e neonato, dando maggior sicurezza perché puoi verificare direttamente lo stato di salute e di benessere del bimbo – aiuta ad essere*

*distesa e sicura, così da produrre regolarmente il latte nei momenti di fame del bimbo – inibisce l'attività delle ovaie e permette un controllo naturale delle nascite.*

*Osservando le sue feci, possiamo controllare la sua salute. Nei primi tempi saranno color giallo oro e di odore acre. Il numero giornaliero delle scariche è individuale. Se il neonato è stitico o la diarrea, o ha gonfiori meteorismo o coliche gassose, bisognerà che riguardi la tua alimentazione. Potrai provare a ridurre il sale, aumentare o diminuire frutta e verdura. Eliminare forse i latticini (specialmente i formaggi*

*stagionati, che potrai sostituire con formaggi di capra). Mangerai possibilmente anche pane con cumino o semi di finocchio, magari con tisane calde.*

*Se il bimbo piange e il suo ventre è teso e gonfio, un ottimo rimedio è un impacco caldo di camomilla sul ventre ogni volta che si presenta questo disturbo (più frequente dopo il tramonto). Il peso del neonato dal giorno della nascita comincia a diminuire (fino al 10% del peso della nascita), per poi cominciare ad aumentare.*

*Non continuiamo a pesare il bambino. Ogni bimbo è un universo a sé e non*

*devi spaventarti dalle tabelle.*

*In genere al suo sesto mese di vita raddoppia il peso della nascita, e lo moltiplica entro un anno, lo quadruplica entro i due anni.*

*Le cose da guardare se il bimbo sta bene sono:*

*-si addormenta tranquillo dopo i pasti*

*-non è agitato*

*-piange solo quando ne ha necessità (fame, sonno, solitudine, dolori addominali)*

*-non rifiuta il cibo e non è eccessivamente “mangione”*

*-non vomita*

*-non ha disturbi digestivi*

*-non è frequentemente diarroico o*

*stitivo.*

*Arriva poi il momento dello svezzamento quando il bimbo inizia la dentizione: sa stare seduto correttamente e dimostra interesse per il cibo dell'adulto.*

*Fino a che la mamma ha il latte, non c'è alcuna ragione per eliminarlo dalla sua dieta. Un passaggio lento, come fargli gustare qualche cucchiaino di brodo vegetale, succo di carote, mela grattugiata etc., gli permette di disinteressarsi al seno ed iniziare un nuovo modo di alimentarsi senza sentire che tu lo abbandoni.*

*La gradualità va tenuta presente in ogni aspetto dello svezzamento.*

*Il bimbo va lasciato mangiare senza fretta.*

*Se non si dispone almeno di mezz'ora o tre quarti d'ora, è preferibile che si affidi ad altri il compito del pasto, piuttosto che renderlo un momento sgradevole sia per genitori che per il figlio, creando problemi di rapporto. Il clima ha grande importanza per l'appetito: ogni bambino, come ogni adulto, risponde con un calo di appetito di fronte a un pranzo condito con sgridate o ricatti.*

*Nostro figlio non va intrattenuto e distratto catturandone l'attenzione con storie e racconti, insomma con dei trucchi per farlo mangiare senza che se ne accorga.*

*Questa abitudine, purtroppo diffusa, è dannosa (“un cucchiaino per la mamma, uno per il papà”), in quanto abitua il bambino a non concentrarsi su ciò che sta facendo, a sentirsi “imbrogliato” per il cucchiaino che gli viene infilato in bocca e a “tradimento”, a pensare ad altro quando fa qualcosa che richiede applicazione.*

*Se più avanti negli anni ci ritroviamo a sgridare nostro figlio che si “incanta” o si distrae mentre mangia o durante un attività impegnativa, siamo stati noi a non averlo educato a prestare attenzione!*

*Le abitudini alimentari che ci*



*accompagnano per tutta la vita si acquistano nella primissima infanzia: nutrirsi deve diventare un'attività spontanea, naturale e fonte di piacere. Per questo, è bene tener presente che il bambino deve sentirsi a suo agio quando mangia: le mani lavate, la tavola apparecchiata, il bavaglino pulito. Deve poter toccare (come fa con tutte le altre cose) il cibo, prima di metterlo in bocca con le mani, guardarlo, esaminarlo etc..*

*Un altro consiglio è quello di portarlo a tavola con gli adulti quando è possibile servire un menù unico, altrimenti desidera sicuramente “le novità” dei piatti altrui e rifiuta il proprio cibo conosciuto.*

## ***I vaccini e le malattie dell'infanzia***

*Nei primi sette anni della sua vita il bambino armonizza i suoi organi e il corpo fisico, grazie al proprio "IO", rifiutando quelli elementi ereditari attribuitigli dai genitori.*

*Questa lotta avviene con reazioni, chiamate malattie infantili (Morbilli, rosolia, varicella, pertosse, orecchioni, etc.).*

*Le malattie infantili hanno lo scopo di aiutare quindi nostro figlio ad abbandonare gli elementi ereditari di cui non ha più bisogno per la crescita. Sono pertanto necessarie per il suo sano sviluppo.*

*Purtroppo, ai giorni nostri, l'ignoranza*

*associata all'ossessione commerciale dei vaccini spinge la medicina tradizionale a perseguire tali malattie, naturali e utili al corretto sviluppo del bambino.*

*Il piccolo esce rafforzato dalle sue battaglie contro le malattie. Fare di tutto per evitarle porta ad un indebolimento dell'organismo e, in particolare, del sistema immunitario. Inoltre, è utile sapere che i numerosi vaccini inoculati a bambini con meno di sei anni, provocano un irrigidimento del corpo fisico, il quale perde così tutta la sua flessibilità (per la presenza di vari metalli nel vaccino). Questo porta a sviluppare nel bambino un pensiero rigido. Abbiamo così un*

*adulto molto condizionato, privo di elasticità mentale e in più con un corpo fisico sensibilissimo alle malattie.*

*Se siete genitori che avete scelto un metodo di educazione naturale per crescere vostro figlio, allora puntate sulla natura a tutti i livelli; da quando la mamma si nutre ed accoglie il feto in pancia alla sua alimentazione possibilmente biologica/biodinamica, e fatelo vivere in un ambiente più naturale possibile.*

*Evitiamo i vaccini consultandoci con un medico olistico e ottenendo un certificato di controindicazioni.*

*Ce ne sono tanti, uno degli ultimi studi, per esempio, sull'autismo causato da*

*vaccini.*

*Ultimamente famiglie hanno vinto cause per aver dimostrato che la salute del loro bambino era stata compromessa seriamente sino a portare il bambino all'autismo, subito dopo aver fatto fare le varie vaccinazioni. Inoltre, proprio io sono testimone, dopo aver lavorato nelle scuole dell'infanzia per sette anni con bambini autistici, di genitori che mi hanno confessato come il loro bambino stava bene, senza disturbi, prima delle vaccinazioni.*

*Facciamoci coraggio e non lasciamoci prendere dal panico davanti alle malattie infantili: ci sono tanti bravi*

*medici che ci possono aiutare a superarli in modo naturale, e aiutiamo e incoraggiamo nostro figlio a viverle come la battaglia di un cavaliere.*

*Magari, inventandovi una storia dove c'è una lotta contro il male, e lui è il cavaliere/regina che lo vince.*

*Questo è solamente il mio semplice pensiero, forse perché io per prima non ho vaccinato le mie figlie.*

*Sono anche fermamente convinta anche che se i genitori o solamente uno dei due, si pongono dei dubbi sulla validità della non vaccinazione, e vivono nella paura o angoscia delle malattie, è meglio che scelgano di farli, perché il bambino assorbe questi sentimenti e*

*può seriamente alla fine ammalarsi. Invito, inoltre, a documentarci seriamente su varie fonti in modo da poter scegliere in piena libertà e serenità.*

### ***Scolarizzazione. Asilo nido. Scuola materna, Scuola***

*Abbiamo visto insieme che la famiglia è il punto di partenza del processo educativo, è la prima comunità con cui nostro figlio si relaziona. E' la famiglia che per prima sceglie il tipo d'educazione che più le pare giusta. Abbiamo anche rilevato che noi genitori non dobbiamo essere un limite allo sviluppo dell'entità dei nostri figli. Abbiamo parlato di come il processo*

*educativo è la sintesi delle esperienze del bambino, portatore di una sua unica ed irripetibile individualità.*

*Questo processo educativo deve essere continuato anche quando nostro figlio entra a far parte di un asilo nido, una scuola dell'infanzia, scuola e comunità dove vive.*

*Tra casa e scuola ci deve essere una continuità di relazioni ricche ed amorevoli.*

*Nostro figlio deve poter continuare a sviluppare i suoi talenti e attitudini.*

*La scuola ha un ruolo fondamentale, in quanto luogo in cui i bambini trascorrono molto tempo, ed in quanto istituzione, deve garantire il giusto*



*supporto alle famiglie sia nel trasmettere conoscenze e informazioni sia dal punto di vista emotivo e relazionale.*

*Purtroppo, la scuola italiana da oltre 30 anni non aggiorna le leggi sull'asilo nido e sulla scuola dell'infanzia.*

*L'educazione è stata ed è tutt'ora uno strumento in mano a poteri forti che permette che la cultura si mantenga invariata e si ripeta continuamente, affinché perduri l'attuale struttura sociale.*

*Il nostro ministero dell'istruzione vorrebbe la scuola dell'infanzia sempre più equiparata alla scuola elementare; addirittura portare le prove Invalsi*

*anche ai bambini di 5/6 anni,  
reprimendo il talento di ciascun  
bambino e spianando la strada  
all'omologazione!*

*Per fortuna esistono, a tutt'oggi,  
movimenti ed associazioni che in forma  
privata, avendo capito l'importanza del  
processo educativo, danno spazio:*

- alle emozioni, (ovvero creando un  
ambiente sereno e rassicurante dove il  
bambino può vivere di relazioni  
amorevoli e sincere);*
- all'aspetto creativo (dando valore alle  
tante competenze che il bambino ha:  
l'immaginazione, fantasia autonoma);*
- al loro movimento e alla loro  
autonomia;*

- alla socialità e alla costruzione libera dell'individualità;*
- al sano sviluppo dei 12 sensi;*
- al loro gioco, all'esplorazione ed alla curiosità;*
- alle loro esperienze dirette , all'avventura, all'autostima ed alla sicurezza.*

*Con coraggio ed amore verso il bambino, si impegnano per costruire una società più umana, iniziando ad accogliere il piccolo in un ambiente sano ed amorevole.*

*Vediamo alcune di queste realtà, almeno qui in Italia.*

***Scuole Montessoriane : il metodo è***

*basato sul concetto che i bambini imparano da attività auto-motivate all'interno di un ambiente altamente strutturato. L'approccio prevede l'organizzazione di materiali allestiti in una sequenza programmata tale da consentire ai bambini di lavorare con un alto grado di autonomia.*

*Tuttavia questo metodo rigetta il valore della fantasia, perché le rigide strutture elaborate dalla Montessori non consentono l'apprendimento spontaneo, accidentale e tanto meno riconoscono al bambino una propria individualità.*

## **Outdoor education**

*L'outdoor education è una teoria*

*pedagogica molto sviluppata in nord Europa e oggetto di diversi studi e sperimentazioni anche nelle università italiana, quella bolognese in primis, la quale prevede che lo spazio maggiormente utilizzato dai bambini sia quello esterno.*

*E così nasce l'Asilo nel bosco, con lo scopo di rispondere al meglio ai bisogni dei bambini.*

*Ritenendo una sana relazione la base su cui costruire il processo educativo, hanno scelto per esempio che il rapporto dell'educatore rispetto al bambino è uno a otto. L'aula non è adatta al raggiungimento degli spazi pedagogici e di quelli enunciati dal ministero.*

*Svolgendo le loro attività nel bosco, permettono ai bambini di mantenere viva la loro curiosità di conoscere il mondo e di stimolare la creatività, l'esplorazione, l'autostima. Il senso d'avventura, la fantasia, la gioia e la costruzione e lo sviluppo della sua individualità e socialità.*

***Metodo steineriano (secondo la pedagogia di Rudolf Steiner)*** Nella maggior parte dei Paesi le scuole steineriane o Waldorf ricevono finanziamenti pubblici; in alcuni operano nella struttura statale. Le scuole Waldorf sono collegate ad organismi promuovono l'aggiornamento e l'approfondimento

*internazionali che*

*delle problematiche pedagogiche e sostengono la diffusione delle scuole nei paesi in via di sviluppo, grazie alla solidarietà interna al suo movimento mondiale. Le scuole steineriane riguardano l'educazione del bambino fino alla soglia dell'università.*

*La pedagogia steineriana mira a sviluppare individualità libere, in grado di continuare ad imparare dalla vita. Cerca di riconoscere, coltivare e portare a manifestazione le potenzialità di ciascun bambino, rispettando i tempi della sua evoluzione fisica e interiore. Essendo il bambino un essere in*

*divenire, le importanti sue trasformazioni sono in relazione a diverse fasi di sviluppo. Queste sono legate a un ritmo di settenni.*

*Gli educatori preparati, conoscendo questi processi di sviluppo accompagnano i bambini con interventi pedagogici adeguati.*

*Grande importanza hanno le conoscenze su come, parallelamente a importanti mutamenti fisici, si evolvono gradualmente le facoltà dell'animo umano: volere, sentire e pensare.*

*In questa pedagogia troviamo un equilibrio dinamico, come un "respiro" tra due correnti: da un lato*



*vengono educate le capacità di accogliere e comprendere il mondo esterno attraverso l'affinamento dei sensi e, successivamente, la conquista di un rigoroso pensiero riflessivo; dall'altro vengono curati nel bambino tutti quegli aspetti che lo rendono attivo: il movimento fisico, la fantasia, l'espressività, la creatività, l'iniziativa. E' così che nelle scuole Waldorf si cerca di coltivare nei ragazzi con predisposizioni diverse la capacità di trovare il giusto equilibrio nella propria vita: il temperamento leggero e incostante acquisisce la necessaria profondità e riflessività, quello lento e pigro un maggiore slancio.*

*Ci si rivolge al bambino dedicando pari attenzione sia alla maturazione individuale sia a quella sociale. Tutto ciò avviene, per esempio, attraverso l'esperienza del ritmo, con l'alternarsi giornaliero di attività pratiche, creative e che stimolano l'ingegno e attraverso le celebrazioni legate alle festività dell'anno.*

*Con l'alternarsi di materie intellettuali a quelle artistiche e manuali, con la consapevolezza che dita abili producono agilità di pensiero. Inoltre sin dalla prima classe ci saranno due lingue straniere, arti visive e musicali, lavori manuali, disegno di forme, giardinaggio, falegnameria, euritmia e ginnastica Bothmer.*

*Gli alunni sono stimolati ad esprimere le loro abilità traendone soddisfazione personale e ad interessarsi anche a quelle dei compagni, rendendo viva l'esperienza di armonia del gruppo in classe.*

*La competitività non è sollecitata attraverso voti o giudizi schematici, ma si osservano e si descrivono talenti e debolezze degli allievi attraverso un linguaggio poetico che stimola al superamento delle difficoltà o evidenzia le positività.*

*Da tutto questo il bambino impara a stare e a fare insieme con gli altri, con la forza che nasce dall'aver sviluppato ed esercitato una concreta sensibilità al sociale.*

*Nelle scuole Waldorf la religiosità, innata in ogni bambino, viene rispettata e coltivata attraverso una particolare cura di quei sentimenti di stupore, venerazione e rispetto. Così il bambino impara a sentirsi parte dell'Universo. Fin dalla nascita del bambino, i genitori possono trovare nel patrimonio conoscitivo offerto dalla pedagogia steineriana indicazioni concrete a proposito di salute, alimentazione, ritmo, approccio educativo e tutto ciò che riguarda la vita del piccolo ed il modo migliore per aiutarlo a crescere. Nell'incontro con insegnanti è di la realtà scolastica la grande importanza per collaborazione*

*l'esito positivo tra genitori e*

*del processo educativo. Tutte le esperienze che il bambino incontrerà si imprimeranno nel suo essere, influenzando il modo in cui si comporterà da adulto.*

*E' compito dell'educatore, dell'insegnante e del genitore riconoscere la potenzialità del bambino, rimuovere gli ostacoli sulla sua via di sviluppo e aiutarlo a superare quelli che non si sono potuti rimuovere, affinché tali potenzialità si possano attuare al meglio.*

*Ecco perché questa pedagogia accompagna il bambino a sviluppare sempre armonicamente l'attività della*

*sua mente, delle sue mani e del cuore.  
Perché proprio su questo equilibrio  
poggerà la sua capacità futura di  
divenire un uomo libero, fiducioso in se  
stesso e in grado di contribuire allo  
sviluppo della comunità umana.*

*IL MONDO DI DOMANI PUO'  
ESSERE UN LUOGO DOVE LA PACE,  
I DIRITTI UMANI, LA DEMOCRAZIA,  
LA TOLLERANZA, LA  
MULTICULTURALITA'  
HANNO MAGGIOR SPAZIO DI OGGI,  
e questo dipende in massima parte  
dall'educazione, ed è proprio agli  
aspetti sociali che l'educazione  
WALDORF  
dedica tutte le sue attenzioni.*

*Per maggiori informazioni si può consultare il sito [www.rudolfsteiner.it](http://www.rudolfsteiner.it) oppure [www.educazionewaldorf.it](http://www.educazionewaldorf.it)*

*Ed ora?*

*Ora che sei arrivato, caro lettore, sin qui, fino in fondo, voglio regalarti, come promesso un ultimo segreto: I DODICI SENSI.*

*Ti farò solo un piccolo accenno, perché ne parlerò dettagliatamente in un mio prossimo scritto.*

## ***I DODICI SENSI***

*“L'uomo oggi ammette l'esistenza di cinque sensi. Sappiamo però che questo non è esatto e che dobbiamo in verità*

*distinguere dodici sensi umani.*

*I sette sensi che di solito non si considerano sono altrettanto validi per l'epoca terrestre quanto i cinque che vengono normalmente enumerati: vista, udito, gusto, odorato e tatto.” (tratto da “L'enigma dell'Uomo” di Rudolf Steiner).*

*Possiamo a questo punto rivelare che i 12 sensi sono:*

*Senso DELLA VITA, DEL TATTO,  
DELL'EQUILIBRIO*

*Senso DEL PROPRIO MOVIMENTO,  
DELLA VISTA, DELL'OLFATTO Senso  
DEL GUSTO, DEL CALORE e DELLA  
TEMPERATURA*

*Senso DEL TONO, TIMBRO O UDITO,*



*DELLA PAROLA DELLA VOCE O  
DELLA LINGUA*

*Senso DEL PENSIERO, DEL  
CONCETTO O DELLA  
RAPPRESENTAZIONE.*

*E' meraviglioso anche aver scoperto  
che ad ognuno di questi 12 sensi si  
associa un segno zodiacale e una  
consonante dell'alfabeto (Ma di questo  
ve ne parlerò più diffusamente in un  
mio prossimo ebook).*

*A loro volta si distinguono in 4 Sensi  
Inferiori, 4 Sensi Intermedi E 4 Sensi  
Superiori.*

*Nei SENSI INFERIORI, troviamo il  
senso della vita, del tatto,*

*dell'equilibrio, del proprio movimento. Essi sono sensi corporei o della volontà, e si sviluppano nel bambino dall'età dell'allattamento fino alla seconda dentizione.*

*Sono sensi connessi con il corpo fisico.*

### ***Il senso della vita***

*Quando il Senso della vita percepisce processi sani in tutti gli organi vitali, allora tutto ciò si riflette nella vita di sentimento e si manifesta come "benessere interiore".*

*Il bambino ha bisogno che questo senso sia sano.*

*Quando un bimbo corre, salta o balla, salta con la corda o gioca con la palla, i suoi sensi Del tatto, della vita e del*

*movimento e dell'equilibrio sono in piena attività.*

*Ovviamente il bambino non ha coscienza di tutto questo, ma sente un senso di libertà.*

*Trovo molti adulti, e oggi sempre più bambini, che si sentono “anime libere“, grazie alla conseguenza dell'azione del senso del movimento. E' come se l'accorciamento e l'allungamento dei muscoli mandassero dei raggi di luce nella sfera dell'anima.*

*Inoltre, con le esperienze del senso dell'equilibrio ci*

*sensazione della calma interiore e della sicurezza, è dell'indipendenza dal*

*corpo, dallo spazio e dal tempo.  
procuriamo la la sensazione*

*Il sentimento di libertà che nasce nel bambino da un moto sano, sensato del corpo, si trasforma nel tempo, in una coscienza di libertà. Altro non è che la premessa per poter muoversi da adulto da “UOMO LIBERO“.*

*Vale a dire, muoversi liberamente, per poter agire al meglio in modo degno di un essere umano.*

***Il senso della vita*** : (collegato al segno dello Scorpione, con consonante S) ci parla del nostro malessere o benessere e ci dice come ci sentiamo: come sto? Sono stanco, sono assetato, ho dormito

*bene?*

*Penetriamo al massimo in noi stessi,  
ben sentendo che viviamo.*

***Il senso dell'equilibrio*** : (collegato al  
segno Capricorno, con consonante L) è  
il senso dell'orientamento.

*Un senso per percepire un rapporto tra  
il centro di gravità della terra ed il  
proprio corpo.*

***Il senso del tatto***: (collegato al segno  
della Bilancia, con consonante ch)  
l'esperienza del tatto è la reazione del  
nostro interno ad un processo  
esteriore.

***Il senso del proprio movimento*** :  
(collegato al segno del Sagittario, con

*consonante G) esso ci dice che siamo in quiete o in movimento se un braccio viene piegato o teso. Esso percepisce tutti i movimenti che avvengono nel corpo.*

*Si può andare oltre e affermare che tutto ciò che può essere determinato da numero, misura e peso è mondo d'esperienza dei 4 sensi della volontà. E tutto questo rientra nella sfera della conoscenza della matematica e della geometria.*

*Ambedue le scienze si fondano sul funzionamento dei quattro sensi inferiori.*

### ***I quattro sensi intermedi***

*In questi sensi, animici, troviamo il*

*Senso della vista, dell'olfatto, del gusto e del calore.*

*Essi sono collegati al sentire e per questo si sviluppano nel bambino soprattutto durante il secondo settennio, ossia dai sette anni alla pubertà. Sono connessi con la nostra anima e inoltre ci rimandano alla terra. Infatti ci mettono in relazione con la natura esterna, dandocene notizia. Il “mondo a noi circostante” viene percepito da questi quattro sensi e accompagnato con un sentimento; infatti, permettono la percezione del mondo esterno.*

*Si usa dire: E' una questione di gusto!  
O “è in odore di santità” o “emana calore dal cuore”.*

*In tutte queste espressioni possiamo vedere molto bene l'affinità di questi quattro sensi con le forze di sentimento.*

***Il senso della vista*** : (collegato al segno zodiacale della Vergine, con consonante B), rientra nel campo dei sentimenti: infatti si occupa dei colori, ben sa cosa si sente nel vedere dei bei quadri o un tramonto. L'occhio, che è affine alla luce, può percepire elementi luminosi, colori, gradazioni di ombre.

***Il senso dell'olfatto*** : (collegato al segno zodiacale dell'Acquario con consonante M). Con questo senso gli odori vengono afferrati e sentiti nel



*nasò. Per sentire gli odori dobbiamo ispirare e fare una “ sorta di sintesi ” assorbendo le sostanze volatili.*

***Il senso del gusto :*** *(collegato al segno zodiacale dei Pesci e con consonante N). Con questo senso sentiamo i sapori tramite la bocca. Per sentire i sapori dobbiamo distruggere e sciogliere le sostanze che possono essere solide o liquide.*

***Il senso del calore e della temperatura :*** *(collegato al segno zodiacale del Leone e con consonanti T-D). Questo senso fa da mediatore fra il nostro organismo di calore e il calore esterno. Inoltre, esso si forma nella primissima*

*infanzia, dal calore che viene dall'ambiente , sia come calore fisico, sia come calore animico che riceve dagli adulti. In età più avanzata, il calore oltre che venire dall'ambiente sia fisico che animico, verrà dall'interiorità, dall'io; ovvero dall'entusiasmo, dal coraggio e dalla fantasia che muoverà l'essere all'azione con amore.*

### ***I quattro sensi superiori***

*Questi quattro sensi ci danno notizie della natura superiore dell'uomo, visto che il linguaggio e i pensieri sono manifestazioni dell'essere umano del suo IO.*

*Infatti sono connessi con il nostro*

*spirito.*

***Il senso del tono, timbro o udito:***  
*(collegato al segno zodiacale del Cancro e con consonante F). Questo senso ci riporta alla voce umana.*

***Il senso della parola e della lingua e della voce :****(collegato al segno zodiacale dei gemelli e con consonante H). Questo senso viene dato all'uomo come dote naturale. E' strettamente collegato all'educazione e alla presenza di altri uomini nell'ambiente in cui vive il bambino. Si sviluppa e cresce man mano che si ascoltano le voci.*

*Nel poppante non è ancora presente,*

*nel bambino piccolo è ancora scarso, inizia a svilupparsi verso i 3-4 anni quando il bambino inizia a dire “IO” a se stesso. Lo sviluppo del senso della parola e della capacità di parlare sono strettamente connessi.*

*Questi sensi ci parlano della “spiritualità” e carattere di un altro uomo, della sua parola, del suo pensiero, del suo IO. Ci mettono insomma in rapporto con la natura esterna, ovvero l'altro uomo.*

***Il senso del pensiero, del concetto e della rappresentazione*** : (collegato al segno zodiacale del toro e con consonante R). Il bambino piccolo, essendo un organo tutto sensoriale e

*assorbendo come una spugna, legge ed interiorizza i pensieri dell'adulto facendoli propri, grazie anche al linguaggio. Il linguaggio, in questo caso, è il veicolo per i pensieri. Inoltre anche la gestualità è un ottimo “ linguaggio ” come pure la scrittura o il disegno.*

***Il senso del proprio io e di quello degli altri :*** *(collegato al segno zodiacale dell'Ariete e con consonante V). Questo senso non è sviluppato nel bambino piccolo, perché presuppone lo sviluppo dell'autocoscienza (che avviene verso i ventun anni). Occorre che il bambino abbia già passato i gradini dell'imitazione e comunicazione con i*

*suoi gesti, i suoi pensieri e parole (vedi il capitolo comunicazione ed imitazione).*

*Infatti, prima di percepire con questi sensi superiori, deve avere prima egli stesso una propria “esperienza dell'io “. E' un senso che ci aiuta a percepire la nostra biografia e quella dell'altro. L'esperienza dell'io è una cosa puramente interiore, percezione dell'io, invece, è uno scambio alternativo fra me e il mio prossimo.*

*Questo senso ci permette di afferrare i pensieri degli altri uomini ovvero di capire il “significato” dei discorsi. E' quel senso con il quale possiamo percepire i pensieri dell'altra persona. Nel bambino piccolo, a parte il senso*

*dell'udito, ripeto, questi sensi non sono ancora sviluppati. Dobbiamo aspettare verso i 5/7 anni per arrivare ai ventun anni.*

*E' importante, allora, come ci avvicineremo a lui, come e di cosa gli parleremo, cosa gli faremo ascoltare (suoni o rumori?).*

*Un indebolimento di questi organi di senso porterà un bimbo e un futuro uomo a un isolamento. Isolamento che porta poi alla guerra di tutti contro tutti.*

*Non possiamo sviluppare la nostra qualità umana se non avessimo intorno a noi esseri dotati di una personalità, IO, se non sentissimo mai la voce, le*

*parole, i pensieri degli altri uomini. Il bambino, sentendo musica, suoni delicati, adatti allo stadio del suo sviluppo, ed un certo adeguato linguaggio, pensieri positivi, belli, può sviluppare pian piano il suo spirito creativo di madre/padre, e da esperienza interna questa diventa anche esterna.*

*La voce umana porta al Senso del tono e ad una conoscenza intima delle cose del mondo esterno.*

*Inoltre dal timbro della voce e dai toni che l'uomo fa risuonare strumenti, vedi la lira, xilofoni pentatonici, adatti dai 0 ai 7 anni, magari creati dal genitore stesso, si può percepire l'espressione della sua interiorità.*



## **Conclusioni**

*Ora, ti auguro che questo mio scritto ti sia piaciuto, incuriosito e motivato. Una volta finito di leggere, se avrai bisogno di rileggerlo, se non addirittura meditato: fallo. Forse all'inizio ti sembrerà di ritornare nei vecchi schemi, ma ti assicuro che se lo metterai in pratica, arriverai ad una consapevolezza e competenza inconscia che non dovrai più preoccuparti e senza sforzi in modo naturale. In questo modo ti sarà di beneficio per tutta la vita. Inoltre quello che puoi fare è di incuriosire le persone che vorresti venissero a conoscenza di queste preziose informazioni. Allora, invita a farlo leggere ad altri*

*tuoi conoscenti.*

*I tuoi risultati e il benessere tuo e di tuo figlio saranno così evidenti che saranno gli altri a chiederti come hai fatto.*

*Sii portavoce di gioia e di protezione dell'infanzia come me. Lì fuori nel mondo ci sono tante persone e bambini che hanno bisogno del nostro aiuto ed Amore.*

*Per farlo, inoltre, ti propongo di seguire informazioni ed aggiornamenti sulle attività formative, su:*

-

*[www.facebook.com/teresadambrosio.ed](http://www.facebook.com/teresadambrosio.ed)*

*- [educarealnaturale@gmail.com](mailto:educarealnaturale@gmail.com)*



## ***BIBLIOGRAFIA***

- Educazione nella prima infanzia di Elisabeth M. Grunelius*
- I Quattro temperamenti sulla strada dell'autoconoscenza di Norbet Glas*
- Il libro del massaggio di Lucinda Lidell*
- Le età evolutive dall'infanzia alla*

*maggiore età di B.C.Lievegoed*

*- Alimentazione naturale del bambino  
di Tiziana Valpiana*

*- Educare alla libertà di Frans  
Carlgren- Arne Klingborg*

*- Bambini e bambole compagni di gioco  
fatti in casa- di Karin Neuschutz*

*- Comunicare in modo etico di Maria  
Teresa Giannelli*

*- La salute del bambino di W.Goebel*

*- La teoria dei colori di Rudolf Steiner*

*- I primi tre anni di Karl Konig*

*- I bambini sono nostri ospiti di  
J.Prekop*

*- Fiabe di J. e W. Grimm*

*- Giocattoli datti dai genitori di  
F.Jafke*

*- Educazione del bambino e  
preparazione degli educatori di  
R.Steiner*

*- I no che aiutano a crescere di  
A.Philips*

*-Spegniamo la T.V. accendiamo i  
bambini di Fulgosi*

*In copertina “L'albero magico” di  
Teresa Dambrosio Foto e dipinto:  
Teresa Dambrosio*

## ***INDICE***

*-L'autrice pag. 2*

*-Premessa pag. 3*

*-La mia storia pag.7*

*-Introduzione pag.10*

***-Segreto numero 1: L'accoglienza***

*pag.11*

***-Segreto numero 2: Imitazione,  
Immaginazione, Comunicazione***

*pag.17*

***-Segreto numero 3: Ritmi e Rituali***

*pag.22*

***-Segreto numero 4: Gioco, giocattolo e  
fiabe pag.25***

***-Segreto numero 5: I quattro  
temperamenti e la natura del carattere***

*pag. 39*

***-Segreto numero 6: I bisogni dei  
genitori e dei bambini pag.50***

***-Segreto numero 7: Salute e  
guarigione pag.58***

***-I Dodici Sensi pag.73***

***-Bibliografia pag.80***