

Crescere

Come agire per avere figli sereni,

autonomi e

anche un po' ubbidienti

PREVENIRE I DISAGI SCOLASTICI

Come favorire l'inserimento scolastico,

la voglia di apprendere con gioia e curiosità,

la perseveranza

LA RELAZIONE EDUCATIVA

Dare al bambino il dono di essere COMPRESO,

di essere corrisposto nei BISOGNI PROFONDI,

significa spalancare le porte alla SALUTE

della sua MENTE e del suo CORPO.

(da Maria Montessori)

BISOGNO PROFONDO di EMPATIA

Significa SENTIRE cio' che l'altro SENTE.

Ricordarsi di quando eravamo bambini NOI:

Che cosa ci ha offeso e svalutato?

Che cosa ci avrebbe fatto felici?

Non sono i REGALI e i DOLCI che rispondono al
BISOGNO PROFONDO di EMPATIA del
bambino

EMPATIA ed INTELLIGENZA EMOTIVA

Ogni essere umano ha
il BISOGNO FONDAMENTALE di sentirsi :

IMPORTANTE
NECESSARIO
APPREZZATO
(Maslow)

Per farli sentire **IMPORTANTI** :

ASCOLTARLI: dare importanza alle loro emozioni **NEGATIVE**, **RICONOSCERLE** e insegnare loro a **NOMINARLE**

Trovare il tempo per le **FIABE**

L'AGGRESSIVITA' E I CAPRICCI

SONO SEMPLICEMENTE

UN SEGNALE

Per farli sentire **NECESSARI**:

Assegnare loro
piccoli **INCARICHI** in casa e in famiglia,
fin da piccolissimi

Per farli sentire APPREZZATI:

Ridurre i RIMPROVERI

Aumentare gli APPREZZAMENTI e le LODI
(specificando sempre PERCHE'
gli si fanno i complimenti).

Dire loro spesso che gli si VUOLE BENE, ed
incoraggiarli a dirlo

COSA FARE da 0 a 3 anni

Insegnare loro a CHIEDERE LE COCCOLE

Raccontare e leggere FIABE

Lasciare che facciano esperienze CONCRETE :

Mettersi le cose in bocca

Gattonare

Sporcarsi

Cadere

“Lavorare” con oggetti della cucina

Cosa fare da 3 a 10 anni

Farli muovere liberamente

Incarichi

Fiabe Arte Musica

Autorevolezza

Trasmettere RISPETTO per la scuola, le persone,
la natura, la città

Ambiente sereno

Non LITIGARE MAI
davanti ai BAMBINI

Un po' di MUSICA in casa

Un po' di RISATE

I RITMI

Tutti i bambini hanno bisogno di
RITMI COSTANTI nella loro vita :

Sonno

Veglia

Pasti

Attività

SCUOLA

I genitori DEVONO devono dire dei
“NO”

con i NO dei genitori (= i PALETTI)

i bambini si sentono PROTETTI

dai propri turbamenti EMOTIVI e da tutto ciò che è
SCONOSCIUTO

e imparano a REGGERE LA FRUSTRAZIONE

Quali devono essere i “SI”

ASCOLTARLI

PARLARE tanto con loro

ABBRACCIARLI spesso

LEGGERE FIABE

Dare INCARICHI in casa

Lasciarli SPORCARE

Farsi aiutare nel FARE DA MANGIARE

Portarli spesso nel VERDE (boschi, campagna)

Educare la volonta'

Per avere bambini (e poi ADOLESCENTI e ADULTI)

in grado di affrontare gli IMPEGNI della vita (scolastici e poi lavorativi)

occorre favorire la

MANIPOLAZIONE DI OGGETTI CONCRETI

(impastare, modellare, fare costruzioni, lavorare in cucina, lavorare in giardino, fare la raccolta differenziata, riordinare i giochi, riordinare la biancheria pulita, tagliare, incollare...)

DARE L'ESEMPIO

I bambini (fin da piccoli e poi in età scolare) considereranno IMPORTANTI e UTILI le cose che i GENITORI considerano importanti e utili:

La SCUOLA, CIBI, LIBRI, MUSICA,
II RISPETTO della NATURA , della CITTA',
degli ALTRI

CONSAPEVOLEZZA anche a tavola

TERRA, il cibo tu ci hai dato.

SOLE, tu l'hai maturato!

Cara terra, Sole amato

Il mio cuor vi è tanto grato!

AUTORITA' e AUTOREVOLEZZA

Per insegnare al bambino fin da piccolo il
RISPETTO dell'AUTORITA' verso i genitori,
verso gli insegnanti e i superiori,

occorre prima esercitare

la propria AUTOREVOLEZZA :

rispettare i ritmi di vita

dire dei NO e mantenerli

dare incarichi e fare i complimenti

raccontare o leggere fiabe

Risposte svalutanti

Ironia e sarcasmo

Silenzio ostile

Offesa e minacce

Attribuzione di etichette

Eccessiva protezione

Fare le prediche

Le INTELLIGENZE MULTIPLE (H. GARDNER)

Intelligenza logico-matematica

Intelligenza linguistica

Intelligenza spaziale

Intelligenza musicale

Intelligenza cinestetica o procedurale

Intelligenza interpersonale

intelligenza naturalistica

intelligenza etica

intelligenza filosofico-esistenziale

L'ADOLESCENZA

Importantissimo il GRUPPO (classe, scuot, squadre sportive, ecc.) con degli SCOPI e OBIETTIVI.

Ascolto

Accettazione di RISCHI CALCOLATI (libertà con il “GUINZAGLIO”)

Educazione all’AFFETTIVITA’ e alla SESSUALITA’

ADOLESCENZA e DISAGIO

E' più grave il disagio SILENZIOSO

Adolescenti ipercritici, inconcludenti, ansiosi,
senza concretezza = senza l'educazione al
FARE

BULLISMO e aggressività come SEGNALI :

la repressione non serve.

Disturbi alimentari

Valorizzazione delle scuole PROFESSIONALI

Libri utili

Bruno Bettelheim, Il mondo incantato. Uso, importanza e significati psicoanalitici delle fiabe, Feltrinelli Universale economica.

H.Gardner ,*Educazione e sviluppo della mente. Intelligenze multiple.* Erickson

Daniel Goleman, Leadership emotiva, Milano, Rizzoli, 2012

Caterina Di Chio, Laboratorio di educazione sessuale e affettiva, Erickson

Grazia Roncaglia, Felice...mente, Ed. L'Età
dell'Acquario

Grazia Roncaglia, Connesso...a me stesso, agli
altri, al Pianeta, Coltivare la consapevolezza
insieme ai bambini e agli adolescenti. Ed. Età
dell'acquario

Lucia Giudice, IO MANGIO, TU MANGI...
MEDITERRANEO, ED. Atuttotondo.

Claudia Boetto ,CIBO E AFFETTIVITA',

da pag. 40 del libretto "DIETA MEDITERRANEA
E CIBO BIOLOGICO NELL'ALIMENTAZIONE
DEI BAMBINI, (testo distribuito gratuitamente
presso Ufficio Istruzione del Comune di
Grugliasco)

Cibo e Affettività L'educazione alimentare a scuola

Cibo e Affettività (a cura della prof.ssa Claudia Boetto)

Il rapporto psicologico che si avrà da adulti con il cibo si origina nelle prime settimane di vita. Tutte le emozioni intensamente negative e intensamente positive dell'adulto si possono ricondurre alla fase neonatale.

Nel neonato infatti:

a) i fattori genetici determinano la soglia di tolleranza della frustrazione (per es. l'attesa del cibo)

b) la velocità delle risposte delle persone interagisce con la predisposizione genetica.

La fame determina nel neonato esperienze di sofferenza intensissime, di disperazione, di morte (v. Melanie Klein). Quasi ci fosse un mostro che, internamente ed esternamente, stia divorando il bambino. L'arrivo regolare del cibo dopo l'attesa, determina nel neonato la nascita del senso del tempo, della propria identità. Determina inoltre:

- la speranza

- la fiducia nel mondo e nel prossimo.

Il bambino impara così a reggere la frustrazione (principio del piacere, principio della realtà).

Il cibo è un piacere, ma non deve essere l'unico, né per il neonato, né per il bambino, né per l'adulto. Altrettanto importanti e frequenti devono essere i rapporti affettivi, i contatti fisici e le coccole. I rapporti affettivi devono essere le consolazioni frequenti, da non far mancare mai al neonato, al bambino, all'adolescente, all'adulto. Molti bambini operano ricatti attraverso il cibo; quando ciò avviene quasi sempre c'è carenza di cibo psicologico e si possono determinare disturbi, (anche gravi).

Il Cibo PSICOLOGICO per il nostro BENESSERE è costituito da:

- L'affetto, l'amore
- Le "carezze" psicologiche
- I contatti Fisici
- Una buona immagine di sé, del proprio corpo
- L'uso armonioso del corpo
- Movimento adeguato e attività sportiva
- Capacità dialettica e assertività
- Sessualità soddisfacente

PER GUSTARE DI PIU' IL CIBO SEMPLICE

- 1) MASTICARE molto (è la prima cura per tutte le malattie)
- 2) PENSARE alla COSA che sto MANGIANDO e quale POSTO essa ha nell'ARMONIA della NATURA, al GUSTO ORIGINALE che mi si sta sviluppando in bocca.
- 3) STARE insieme a GENTE simpatica, a cui si vuole bene, RIDERE, CHIACCHIERARE.
- 4) Non ORGANIZZARE nulla, mentre si è a tavola. Non parlare di PREOCCUPAZIONI.

PER AFFRANCARSI DALLA PUBBLICITÀ E DALLE ABITUDINI SBAGLIATE

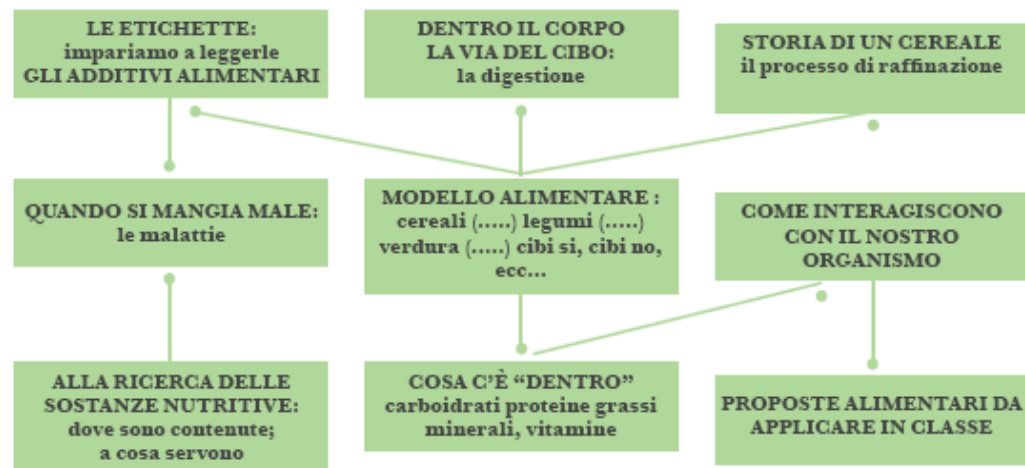
- a) valutare sempre gli INGREDIENTI al momento dell'ACQUISTO (conoscendone i rischi e i benefici)
- b) essere CONSAPEVOLI che occorre distinguere tra MOMENTI di FESTA e alimentazione QUOTIDIANA. e) concedersi TRASGRESSIONI, sapendo di farlo, come PREMIO o CONSOLAZIONE o FESTA (ogni tanto senza pensare agli INGREDIENTI!)



Se manca il cibo psicologico si investe il cibo materiale di valore simbolico

POSSIBILI PERCORSI DIDATTICI DI APPROFONDIMENTO

(già svolti nelle scuole di Grugliasco)

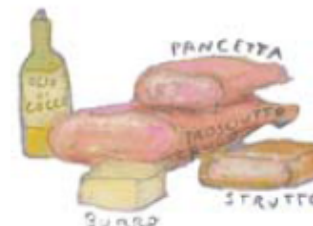


DA EVITARE NELLE FESTE SCOLASTICHE:

- MERENDINE
- PATATINE
- COCA COLA (contiene acido ortofosforico!)

MEGLIO:

TORTE COTTE IN FORNO e SUCCHI DI FRUTTA



I disturbi Alimentari tra Cibo e Crescita

BULIMIA

La bulimia colpisce soprattutto le giovani donne, di età compresa tra i 15 e i 30 anni, anche se non sono da escludere casi in età più matura.

L'aspetto principale che accomuna anoressia e bulimia è la preoccupazione ossessiva per il peso. La bulimia provoca frequenti crisi che inducono "la vittima" a mangiare, in segreto, smodatamente e senza piacere

Dopo l'abbuffata, scatta l'assoluta necessità di liberarsi dal cibo per evitare l'assimilazione. Il soggetto bulimico usa i sistemi dell'autoinduzione del vomito e l'assunzione di lassativi e diuretici (il purging). Sostanzialmente, la bulimia è il percorso finale attraverso il quale si esprime tutta una varietà di problematiche dello sviluppo. Tutti i soggetti bulimici hanno in comune l'ossessione per il peso e per la forma del corpo.

Dopo le crisi intervengono sempre:

- **depressione**
- **autosvalutazione.**

Il ripetersi dei sintomi con frequenza è indicativo per il riconoscimento delle due patologie.

In ogni caso è bene rivolgersi ad un esperto.

B.E.D: BINGE EATING DISORDER

Esiste un altro disturbo alimentare molto simile alla Bulimia, più diffuso e meno grave che colpisce le donne oltre i 20/25 anni. Si chiama BINGE EATING DISORDER -BED-, definizione che in italiano potrebbe essere tradotta con "ingestione frenetica di cibo".

I soggetti affetti da "B.E.D" sono spesso in soprappeso rispetto al soggetto bulimico e raggiungono facilmente l'obesità vera e propria.

È facile passare da una patologia all'altra.

