



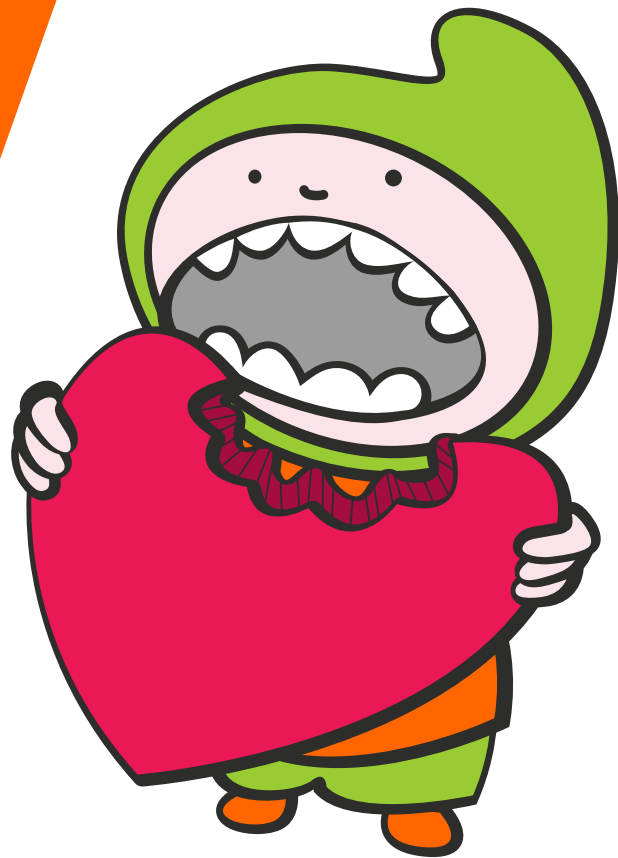
&



**ASSOCIAZIONE POLLICINO**  
e Centro Crisi Genitori Onlus

*Insieme per l'infanzia*

**CIBO PER IL CUORE**



La prima esperienza di soddisfacimento di un bisogno, la **fame**, avviene all'interno di una relazione con un altro che prendendosi cura del neonato offre il proprio **amore**, sempre irripetibile e unico. Il **"cibo per il cuore"** passa attraverso il contatto tra il corpo del bambino e il corpo della mamma. Le sensazioni tattili, gli odori, il calore del corpo, la stretta dell'abbraccio, lo **sguardo**, la **voce** e le parole della mamma nutrono il cuore e rispondono alla domanda d'amore, al desiderio del bambino di **"essere desiderato"**, accolto, riconosciuto e rassicurato.

Su tale sfondo il cibo/latte inizia ad esistere per il bambino come un "oggetto affettivo", l'atto alimentare non si esaurisce solo nella soddisfazione di un bisogno primario (la fame), ma fin dall'inizio si intreccia con l'esigenza del bambino di una risposta alla sua **domanda d'amore**: "So che mi vuoi bene, ma che posto ho nel tuo desiderio?". La connessione **"cibo-affetto-messaggio"** fa quindi del primo atto alimentare una metafora dell'amore: il bambino si nutre del desiderio dell'altro, del suo sguardo che lo faccia sentire unico e desiderabile. Così si instaura tra i due un **primo importante scambio**: ben presto "essere – nutriti" e "essere – amati" divengono parte della stessa esperienza nel mondo interno del bambino.

L'allattamento (**in qualsiasi sua forma**) diventa lo scenario nel quale la madre fa passare insieme al cibo anche il suo amore per il figlio, dona a lui la sua protezione, lo accoglie e lo fa sentire al sicuro. È prezioso dunque promuovere l'allattamento come relazione (e non come una prestazione)! Le principali figure di riferimento del periodo della gravidanza e del post-partum (ginecologi, ostetriche, pediatri) possono aiutare i genitori a cogliere l'importanza psicologica, emotiva del primo incontro con il cibo-latte. È utile inoltre sostenere l'entrata dei padri nel "corpo a corpo" tra la madre ed il bambino così da promuovere il convivio familiare.

**BENVENUTA PAPPA!**



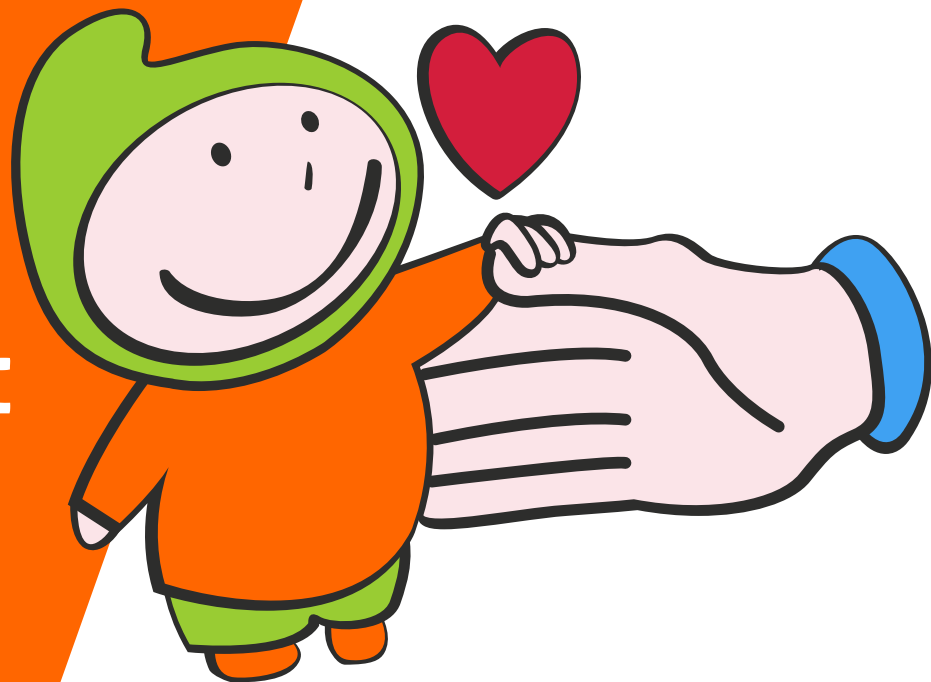
L'**introduzione della pappa** implica innanzitutto un allontanamento fisico del corpo del bambino da quello della madre, quindi una separazione fisica ma anche psichica. Si tratta di un **passaggio psicologico** importante sia per il piccolo che per la madre in quanto costringe entrambi ad operare una rinuncia, una perdita. Ecco perché è preferibile che l'introduzione della pappa si realizzi in **modo progressivo** senza brusche svolte o particolari inquietudini.

In genere se l'allattamento ha costituito un'esperienza positiva, sia per la madre sia per il bambino, e se il passaggio alla pappa coglie **entrambi pronti**, la progressiva sottrazione delle poppate e la graduale introduzione dei cibi solidi non implica difficoltà particolari. Certo è che risulta per entrambi delicato e a volte doloroso, uscire dall'atmosfera intima dell'allattamento. Il modo in cui una mamma e un papà accolgono dentro di loro il passaggio dal latte alla pappa influenza la qualità con cui il piccolo accetta la nuova alimentazione. Il bambino costruisce il suo rapporto con il cibo attraverso l'assimilazione e l'imitazione di ciò che egli assorbe in famiglia: **mangiare è sempre sedersi alla tavola dell'altro!**

Spesso il **"no"** del bambino davanti al piatto è direttamente proporzionale all'insistenza degli adulti che mangi e proprio quel cibo: l'insistenza genera più resistenza. Ridimensionando il braccio di ferro a tavola è a volte possibile che l'atmosfera familiare trovi un sollievo. Il passaggio all'alimentazione solida rappresenta, soprattutto per il piccolo, l'incontro con la **frustrazione** ma anche l'inizio di un percorso di **progressive conquiste**: si perde qualcosa per conquistare altro! Si lascia il seno o il biberon per conquistare il primo cucchiaino, si perde il pannolino per conquistare il vasino, si perde la culla per conquistare il lettino!

Una crescita senza frustrazioni non è possibile e, anzi, proprio tali esperienze rafforzano il bambino e il suo sviluppo. L'ora della pappa dà il benvenuto al piccolo al **convivio familiare**, al piacere che deriva dallo stare con gli altri.

**CRESCERE:  
TI PORTO CON ME**



Fin dalla nascita il bebè cerca contenimento e conforto nel **contatto** pelle a pelle con la mamma e il papà. Molto presto il piccolo si rivolge a **oggetti e parti del proprio corpo**, come il ciuccio, il dito o la copertina, alla ricerca di una **rassicurazione** ma anche di un **piacere**. Il bambino, portandosi alla bocca ciò che ha a disposizione, scopre e conosce il mondo che lo circonda, come se volesse farlo diventare parte di sé.

Esistono diversi modi e oggetti con cui il piccolo può trovare consolazione e/o piacere: per esempio strofinandosi ritmicamente il **lenzuolino** contro il viso o annusando il suo **peluche** preferito, oppure il **ciuccio** può essere un fedele compagno con cui affrontare il momento della nanna, il buio e le **prime separazioni** da mamma e papà proprio per la sua funzione consolatoria.

In questo modo, attraverso la bocca e il tatto, il piccolo ritrova quel senso di **appagamento**, calma e benessere che sperimenta nell'amorevole **abbraccio** di chi si occupa di lui. Possiamo considerare allora il ciuccio, l'orsetto e la coperta degli **"oggetti transizionali"** poiché, nella mente del bambino, esercitano la stessa funzione della mamma e del papà quando loro non sono presenti. Il momento della nanna può, ad esempio, essere accompagnato dal pupazzo che il piccolo stringe tra le braccia, ricreando in questo modo l'abbraccio rassicurante del genitore. Tali oggetti preziosi garantiscono quel senso di **sicurezza** e quella **vicinanza emotiva** che i più piccoli reclamano quando non hanno accanto chi si occupa di loro, hanno la straordinaria funzione evolutiva di "transito" dalla sicurezza che offre un genitore alle **novità del mondo**, per conquistare spazi di **autonomia** via via maggiori.

Gli oggetti transizionali si collocano a metà tra il bambino e il genitore, tra il mondo interno e quello esterno, tra realtà e immaginazione. La relazione che il piccolo intesse con questo prezioso oggetto è particolare! Piano piano sarà lo stesso bambino a lasciarlo andare, perché altri pezzi di mondo sono stati conquistati.

**E ADESSO A NANNA**





Il lettino rappresenta una **conquista** per tutti: per il bambino e per i genitori. Dormire da solo è, per il bambino, la possibilità di avere un “territorio” tutto per sé in cui potersi riposare dopo una giornata di giochi, studio e divertimento. Quello del sonno rappresenta infatti uno dei grandi momenti della **separazione**: non più insieme ma ciascuno nel suo spazio.

Dormire nel proprio letto è l'incontro con un luogo separato in cui potersi conoscere, incontrando anche le proprie **paure** e cercando di superarle. La notte può essere vissuta dai bambini come un momento permeato da paure tipiche della prima infanzia: del buio, della solitudine, dei ladri... Cosa fare quindi davanti alle paure dei bambini? E' importante non banalizzare ma ascoltare e offrirsi come un luogo accogliente in cui poter depositare le paure: **parlare** ai propri bambini, farli sentire soggetti di parola, li aiuta a dire.

Può aiutare creare un **rituale della nanna** che accompagni il bambino al sonno: lavare insieme i dentini, indossare il pigiama, raccontare le storie, cantare la ninna nanna, accendere una piccola luce...sono tutti piccoli preziosi segni di una presenza rassicurante. Ogni esperienza di separazione e di distacco ha bisogno di **gradualità**. Per tenerlo vicino a sé tra il lettone ed il lettino ci sono delle vie di mezzo! Ecco allora che il letto può essere messo prima nella camera genitoriale (utilizzando anche dei lettini senza sponda laterale che permettono l'avvicinamento e l'aggancio sicuro al lettone) per poi essere spostato nella cameretta. Per i genitori può essere faticoso mettere il figlio nella sua camera, anche per il piacere e la comodità di averlo vicino.

Vadetto che mamma e papà devono “sopravvivere”: ci sono bambini che accettano di stare nella propria stanza e altri che, invece, piangono tutta la notte e si calmano solo se riportati nella camera con i genitori. Se, invece, il piccolo accetta la cameretta ma fa fatica ad addormentarsi perché richiede la presenza dei genitori, mamma e papà possono alternarsi nella stanza del bambino per essere così una presenza confortante. Rispettare **i ritmi e i bisogni del bambino**, creare delle routine regolari facendo valere una presenza amorevole e rassicurante, comporta qualche fatica, ma è un aspetto prezioso della genitorialità. Fidarsi delle proprie **intuizioni** e delle **risorse** del proprio figlio spesso è il sapere più utile che un genitore possa conquistare.

**GIOCO  
E CREATIVITÀ**



Il gioco rientra tra i Diritti Fondamentali dei bambini, come sancito dalla Convenzione delle Nazioni Unite, che ne sottolinea l'importanza nella **vita psichica** e nella **crescita** poiché contribuisce al benessere dal punto di vista fisico, cognitivo, sociale e affettivo. Per i bambini si tratta veramente di **una "cosa seria"**: ce ne rendiamo conto guardando ogni bambino, piccolo o grande che sia, intento a giocare, da solo o in compagnia. È importante che possa esserci un buon **tempo** da dedicare al gioco spontaneo, un tempo libero che dia spazio all'**immaginazione**, all'invenzione e alla fantasia. Giocando il bambino **trasforma la realtà** che lo circonda e la reinventa creando un mondo immaginario a partire dalle sue fantasie e dai suoi desideri.

Durante i primi mesi di vita, il bambino utilizza il proprio corpo come strumento di gioco e di **scoperta di sé** e del mondo, impegnandosi in attività ripetitive, principalmente focalizzate su esperienze **sensoriali**. Ad esempio ascolta e sperimenta tutte le possibili sfumature dei rumori attraverso i vocalizzi oppure si concentra sul suono che può nascere da un semplice battito di mani. Progressivamente, sperimenta e distingue i confini del proprio corpo grazie anche all'importante esperienza del riconoscere la propria immagine riflessa nello specchio, strumento che permette al bambino di maturare una concezione del proprio corpo come un'unità intera e distinta dal corpo della madre.

Con la crescita, il gioco si fa **insieme**: con tutta la famiglia e con gli amici. Il divertimento, la sfida, il rispetto delle regole favoriscono, nel bambino, l'incontro con l'importanza dei **limiti** e della **condivisione**. Il gioco dà al bambino la possibilità di sviluppare **creatività**, immaginazione, **socialità** e stimola anche la concentrazione. La capacità di concentrazione cresce con l'età ed è legata all'interesse che i bambini ripongono in quella attività: si dedicano con impegno alla costruzione di puzzle sempre più complessi oppure ricreano situazioni quotidiane "facendo finta" di essere loro stessi gli adulti (fanno la mamma e il papà oppure la maestra).

Il gioco dunque si sviluppa e cambia forma...ecco l'importanza che il genitore possa trovare i più adatti ad ogni fase della crescita non dimenticando che, unitamente al divertimento, il gioco è anche strumento di **conquiste soggettive e psichiche**.



**ASSOCIAZIONE POLLICINO  
e Centro Crisi Genitori Onlus**

**Centro per la prevenzione e la clinica dei disturbi del comportamento alimentare in età pediatrica.**

Via Amedeo d'Aosta 6 - 20129 Milano - Telefono 02.20.40.47.62 - C.F. 97445230150

Numero verde: 800.644.622 - [www.pollicinoonlus.it](http://www.pollicinoonlus.it) - [info@pollicinoonlus.it](mailto:info@pollicinoonlus.it)