

LE DINAMICHE DELLA CRESCITA



A cura della dott.ssa Elena Sardo, psicologa e psicoterapeuta



Relazioni Positive

dott.ssa Elena Sardo
PSICOLOGA-PSICOTERAPEUTA

Via Silvio Pellico 27 - 10125 Torino

☎ 347 10 74 314

elena.sardo@relazionipositive.it PEC: elena.sardo.292@psypec.it

www.relazionipositive.it

Essere genitori vuol dire spesso essere preoccupati e farsi mille domande...

Come capire i segnali di emozioni inesprese dai bambini?

E' giusto rispondere a tutte le domande che ci fanno i

Sul sesso non mi ha mai chiesto nulla...devo affrontare io l'argomento?

Come comportarsi, quando la curiosità a livello sessuale diventa interesse?



Relazioni Positive

dott.ssa Elena Sardo
PSICOLOGA-PSICOTERAPEUTA

Via Silvio Pellico 27 - 10125 Torino

☎ 347 10 74 314

elena.sardo@relazionipositive.it PEC: elena.sardo.292@psypec.it

www.relazionipositive.it

L'educazione all'affettività e alla sessualità è uno dei compiti educativi più importanti, ma anche uno di quelli che affrontiamo con maggior difficoltà.

I dubbi maggiori riguardano:

- Quando affrontare l'argomento?
- Come affrontarlo?

Come premessa generale possiamo dire che per non sentirci smarriti nel ruolo di genitori abbiamo bisogno di CONOSCENZE e INFORMAZIONI che ci guidino nelle nostre scelte educative: non sono necessarie grandi saperi, ma qualche punto saldo da cui partire.

La I cosa da sapere è che siamo esseri BIO-PSICO-SOCIALI: i fattori biologici, psicologici e sociali intercorrono nel renderci quello che siamo e nel determinare il nostro stato di salute.

“il processo evolutivo è un'interazione attiva fra tratti ereditari e fattori ambientali che modellano questi tratti”

(G. O. Gabbard, professore di Psicoanalisi alla Karl Menninger School of Psychiatry, analista supervisore al Topeka Institute for Psychoanalysis e professore di Psichiatria all'University of Kansas School of Medicine of Wichita)

In parole povere, possiamo dire che, il bambino ha delle capacità innate, che lo porteranno a strutturare il proprio mondo interno, la propria personalità e il proprio pensiero, che però si attivano solo all'interno della relazione, cioè in presenza dell'adulto.

Il compito dei genitori e degli adulti in generale, è quello di aiutare e facilitare “l'essere in formazione” nel gestire, con acquisita consapevolezza, la massa di informazioni pratiche ed emotive da cui rischia di essere travolto, offrendo stimoli e informazioni e guidando.



Relazioni Positive

dott.ssa Elena Sardo

PSICOLOGA-PSICOTERAPEUTA

Via Silvio Pellico 27 - 10125 Torino

☎ 347 10 74 314

elena.sardo@relazionipositive.it PEC: elena.sardo.292@psypec.it

www.relazionipositive.it

“Nessun genitore, per quanto bravo, competente e volenteroso, potrebbe far crescere un figlio se questo non crescesse anche per un suo movimento autonomo, grazie alla sua capacità di desiderare di crescere e alle sue vitali potenzialità di sviluppo.

E nessun bambino, per quanto attrezzato, vispo e ben intenzionato, può crescere senza avere un adulto a fianco che lo faccia crescere, che ne sostenga la spinta verso lo sviluppo, la orienti, la guidi, ne disciplini lo sforzo e l'irruenza, tenga accesa la speranza a rischiarare il futuro.

E ancora, nessun genitore e nessun adulto con compiti educativi fa crescere senza che cresca lui stesso. Crescere è un prodigioso gioco di specchi, di sguardi che restituiscono sguardi, di rimandi che ristorano, di reciprocità rispettose, di scambi che generano scambi.”

(Giovanni Cappello, *Crescere e Far Crescere*, Affatà Editrice 2007)

I nostri figli sono «programmati» per crescere, ma possono farlo solo con la nostra guida e trasformandoci; il che vuol dire che occorre mettersi in gioco con loro autenticamente e porre al centro la relazione.

Il mutamento sociale che si è verificato negli ultimi decenni ha determinato un forte cambiamento dell'infanzia dal punto di vista ideologico, anagrafico, esistenziale (e in generale tutte le fasi evolutive della vita hanno mutato i loro profili e confini, con un progressivo allungarsi del periodo dell'infanzia-adolescenza, un ingresso nell'età adulta ritardato causato dal prolungamento della giovinezza, fino ad arrivare all'anzianità che si delinea a partire da età molto avanzate rispetto al passato.)

L'infanzia ha perso oggi quella distinzione dal mondo adulto, conquistata gradualmente nei secoli passati; la globalizzazione, l'informazione di massa e l'accessibilità uniformata di televisione e mezzi di comunicazione hanno lentamente ridotto, spesso eliminato, quei filtri “protettivi” che il mondo degli adulti aveva posto a salvaguardia del mondo dei bambini. I recenti studi in campo pedagogico, sviluppati nelle varie scienze che si occupano di educazione e società, rivelano la scomparsa dell'infanzia come perdita di identità sociale separata dal mondo degli adulti.

Giochi, abbigliamento, tempo libero, informazione, interessi e modelli di riferimento sono ormai uniformati e indistinti, frequentemente vediamo bambini simili a piccoli adulti, vestiti in modo analogo, con atteggiamenti, stili di vita similari; per contro il ruolo della genitorialità moderna si è confuso con quello dell'amicizia, del rapporto paritario creando confusione in ambito educativo



Relazioni Positive

dott.ssa Elena Sardo

PSICOLOGA-PSICOTERAPEUTA

Via Silvio Pellico 27 - 10125 Torino

☎ 347 10 74 314

elena.sardo@relazionipositive.it PEC: elena.sardo.292@psypec.it

www.relazionipositive.it

Un'educazione senza punti cardinali di riferimento lascia i fanciulli ad un apprendimento non intenzionale di tutte le abilità che regolano la vita sociale sia nella fase dell'infanzia sia nel resto della vita.

I bambini di oggi sembrano «più avanti», più svegli, più informati e sembrano raggiungere prima tappe di crescita cruciali, anche dal punto di vista fisiologico e questo ci spinge a lasciarli un po' senza guida, ma occorre verificare sempre che ciò che appare sia anche intrinsecamente così: l'evoluzione del sistema nervoso centrale, a livello di specie, è più lenta dell'evoluzione e dei cambiamenti che compiamo a livello socio culturale.

Per quanto potremo evolverci ed in fretta, ogni cervello avrà sempre bisogno di TEMPO ed ESPERIENZA per strutturarsi.

Questo vuol dire che i bambini, anche quando sembrano «già grandi», non è detto che siano anche pronti per vivere la parte più squisitamente emotiva del loro cambiamento fisico o sociale.

Crescita cognitiva ed crescita emotiva non vanno di pari passo.

La psicologia dell'età evolutiva ha evidenziato che lo sviluppo del bambino avviene a tappe.

Lo sviluppo psicologico nell'età evolutiva, è connotato dall'intersecarsi di diverse e complesse trame (modificazioni fisiche, percettive, del linguaggio, dello sviluppo sociale e di quello morale....), portatrici di cambiamenti che avvengono separatamente e contemporaneamente, attraverso una serie di fasi in cui, a periodi di rapida crescita accompagnata da turbe o squilibri, si alternano momenti di relativa calma e consolidamento.

Alcune di queste abilità sono biologicamente determinate (parlare, camminare), altre si ripresentano nei vari passaggi di fase della vita e hanno a che fare con la sfera delle relazioni sociali (creare legami di amicizia, stare in un gruppo, intraprendere relazioni affettive e sessuali).

I differenti autori hanno focalizzato il loro interesse su aspetti diversi dello sviluppo (cognitivo vs emotivo)

Conoscere queste teorie e scale di sviluppo serve per avere CHIAVI DI LETTURA.

A volte i comportamenti dei nostri figli ci sembrano inadeguati, non normali, ma non è quasi mai così: solo che come genitori abbiamo un'esperienza limitata ad una casistica irrisoria per poter sapere davvero cosa è *normale* e cosa non lo è.



Relazioni Positive

dott.ssa Elena Sardo

PSICOLOGA-PSICOTERAPEUTA

Via Silvio Pellico 27 - 10125 Torino

☎ 347 10 74 314

elena.sardo@relazionipositive.it PEC: elena.sardo.292@psypec.it

www.relazionipositive.it

Conoscere queste teorie e scale di sviluppo ci serve anche per COMUNICARE meglio: sapere cosa è in grado di capire, cognitivamente ed emotivamente, un bambino, serve a guidare la scelta dei temi (cosa può interessarlo, incuriosirlo, anche se non mi fa domande dirette), dei concetti e dei termini (parlare delle cose in modo che possa comprenderle).



Sapete qual è un modo efficace per capire se un bimbo ha capito la risposta ad una sua domanda?

Smette di fare domande in proposito, perché la sua curiosità è stata soddisfatta adeguatamente



Relazioni Positive

dott.ssa Elena Sardo

PSICOLOGA-PSICOTERAPEUTA

Via Silvio Pellico 27 - 10125 Torino

☎ 347 10 74 314

elena.sardo@relazionipositive.it PEC: elena.sardo.292@psypec.it

www.relazionipositive.it

SVILUPPO COGNITIVO SECONDO J. PIAGET

Stadio	Età	Descrizione
<i>Sensomotorio</i>	0-2 anni	A 2 anni “comprende” il mondo in base a ciò che può fare con gli oggetti e con le informazioni sensoriali
<i>Preoperatorio</i>	2-6 anni	Si rappresenta gli oggetti mediante simboli (gioco simbolico, linguaggio verbale, disegno)
<i>Operatorio concreto</i>	6-12 anni	La capacità logica progredisce grazie allo sviluppo di operazioni mentali caratterizzate dalla reversibilità (ad ogni azione corrisponde un’azione inversa)
<i>Operatorio formale</i>	Dai 12 anni	È capace di organizzare le informazioni in modo sistematico e pensare in termini ipotetico-deduttivi



Relazioni Positive

dott.ssa Elena Sardo
PSICOLOGA-PSICOTERAPEUTA

Via Silvio Pellico 27 - 10125 Torino

☎ 347 10 74 314

elena.sardo@relazionipositive.it PEC: elena.sardo.292@psypec.it

www.relazionipositive.it

GLI STADI DELLO SVILUPPO PSICOSESSUALE DI SIGMUND FREUD

Primo anno di vita

Fase orale. La pulsione libidica e quella aggressiva si manifestano già nel neonato: le gratificazioni sessuali sono ottenute attraverso la bocca e le labbra, durante l'allattamento, attraverso la suzione del capezzolo materno.

Secondo anno di vita

Fase anale. Il piacere libidico è legato alla ritenzione o all'espulsione delle feci. Anche l'aggressività si manifesta attraverso questi comportamenti, quando vengono messi in atto in contrasto con le richieste e i desideri dei genitori.

Da tre a cinque anni

Fase fallica. E' caratterizzata da un forte interesse sessuale per i propri genitali. In questo periodo il bambino elabora quello che viene detto *il complesso di Edipo*, costituito da fantasie e desideri incestuosi per il genitore dell'altro sesso e gelosia per il genitore dello stesso sesso. Il superamento mediante un processo di identificazione con il genitore dello stesso sesso.

Da sei a undici anni

Fase di latenza. La pulsione sessuale si rafforza senza esprimersi.

Dai dodici anni in poi

Fase genitale. La libido riemerge con forza: le pulsioni sessuali vengono finalizzate alla preparazione di una vita sessuale adulta e all'incontro con un partner. Prima di raggiungere questo stadio dello sviluppo, tuttavia, è possibile che nell'adolescenza si riattivino problematiche di tipo edipico, che, sopite nella fase di latenza, a questo punto vengono elaborate e risolte.

NOTA: la teoria dello sviluppo di Freud ha subito numerose critiche e rivisitazioni, ma viene qui riportata per la sua rilevanza storica.



Relazioni Positive

dott.ssa Elena Sardo

PSICOLOGA-PSICOTERAPEUTA

Via Silvio Pellico 27 - 10125 Torino

☎ 347 10 74 314

elena.sardo@relazionipositive.it PEC: elena.sardo.292@psypec.it

www.relazionipositive.it

In generale, **intorno ai 6 anni**, abbiamo un momento di transizione particolarmente significativa: a quest'età in pressoché in tutte le culture, il bambino inizia il suo percorso nella scuola primaria. Il bambino inizia anche a cimentarsi con competenze cognitive in modo più sistematico (operazioni matematiche, sforzi di memoria, leggere, scrivere....) e relazionali (passa molte ore fuori casa, deve seguire altre regole, conosce tutti insieme molti coetanei...) tutte esperienze particolarmente ricche ma anche fonti di possibile stress.

Questa è anche l'età in cui i bambini acquisiscono la consapevolezza che il genere sessuale a cui appartengono dipende da qualcosa biologicamente definito e socialmente rinforzato.

Durante le scuole elementari, fino a 11 anni circa, il bambino consolida lo sviluppo cognitivo passando dalle operazioni concrete all'uso pieno della logica induttiva. In questo periodo si affermano anche i ruoli e gli stili di gioco, si struttura la tendenza al comando il grado di socialità e popolarità tra i compagni.

Intorno ai 7 anni, compare in modo a volte anche particolarmente pressante, la paura della morte, propria o dei familiari, che diventa un concetto importante con cui confrontarsi e interrogarsi.

In questa fase definita da Freud "latenza", sembra che gli interessi sessuali siano sopiti, in generale, è un periodo di quiete ma non di vuoto in cui prosegue e si consolida l'apprendimento e i cambiamenti sono meno evidenti dei periodi precedenti e successivi, ma non meno significativi.

Preadolescenza

La preadolescenza inizia intorno ai 10 anni, per le bambine, e intorno ai 12 per i maschi.

Durante questa fase tutti i parametri che il bambino aveva stabilito come suoi punti di riferimento oggettivi cambiano a velocità estremamente elevata e tutte le problematiche già presenti durante l'infanzia si acquiscono, creando un inevitabile stato d'animo di disagio, paura e instabilità.

K. Lewin ha paragonato la condizione di un adolescente "a qualcuno che si trova, improvvisamente in una situazione sconosciuta, non familiare... l'incertezza sarà tanto più grande quanto più l'individuo è stato, in precedenza, tenuto 'fuori' e all'oscuro del mondo adulto".



Relazioni Positive

dott.ssa Elena Sardo

PSICOLOGA-PSICOTERAPEUTA

Via Silvio Pellico 27 - 10125 Torino

☎ 347 10 74 314

elena.sardo@relazionipositive.it PEC: elena.sardo.292@psypec.it

www.relazionipositive.it

Il periodo che va dagli undici ai diciotto anni (abbassamento dell'età dello sviluppo fisico per cause multiple, che non corrisponde a una maturazione psicologica) è all'insegna del cambiamento fisico, comportamentale e psicologico: il corpo si sviluppa repentinamente, il modo di muoversi diventa spesso goffo, si evidenziano i caratteri sessuali primari, aumenta l'interesse per l'altro sesso, si trasforma di fatto l'aspetto così come il modo di pensare se stesso e gli altri.

E' questa la fase in cui lievi difetti fisici diventano problemi apparentemente insormontabili, aumenta l'importanza dell'approvazione del gruppo dei coetanei (che supera nettamente quella degli adulti) e cambia il modo di percepire tutta la realtà.

La preadolescenza porta con sé uno stato affettivo turbolento, un vero e proprio scombussolamento emotivo, un bombardamento di emozioni che si sviluppano a partire dal cambiamento ormonale: è una specie di terremoto che toglie al bambino la certezza di quel corpo infantile in cui ci si sente stravolti dai propri umori e si deve imparare a regolare il rapporto tra un corpo che è estraneo e una mente che non è ancora in grado di concepirlo.

E' in questo intervallo tra infanzia e adolescenza che le incursioni troppo pressanti del mondo adulto hanno come unico effetto quello di confondere le idee al preadolescente già di per sé piuttosto confuso. Il ragazzo/a ha bisogno di silenzio e spazio interiore per dedicarsi alla scoperta di sé stesso, ha necessità di liberarsi del pressante controllo dei grandi, ma ha anche bisogno che l'adulto non solo ci sia, ma sia disponibile a mantenere il rapporto con lui.

Per gli adulti (genitori, insegnanti, educatori...) che si trovano a condividere il percorso di crescita con un adolescente, è importantissimo fare uno sforzo di empatia e porsi in una posizione di ascolto e accettazione non giudicante, molto simile a quella dell'inizio della vita del neonato quando iniziava a svilupparsi la fragile percezione dell'io.

La preadolescenza rimette tutto in discussione e rivisita l'acquisito concetto di sé del bambino per traghettarlo verso la più definita personalità adulta.

Torna al centro del compito educativo porre dei limiti chiari e contenere il pur sano desiderio di mettersi alla prova con azioni e comportamenti, mirati a confrontarsi provocatoriamente con il mondo degli adulti

In questo senso si inserisce la necessità di ribadire il concetto anche di confine corporeo: il corpo come veicolo di relazione, ma anche come confine e come sede luogo dei sentimenti, sede dell'io, portatore di valore.



Relazioni Positive

dott.ssa Elena Sardo

PSICOLOGA-PSICOTERAPEUTA

Via Silvio Pellico 27 - 10125 Torino

☎ 347 10 74 314

elena.sardo@relazionipositive.it PEC: elena.sardo.292@psypec.it

www.relazionipositive.it

CORPO E EMOZIONI

non esiste esperienza emotiva, né esperienza affettiva che non abbia una profonda e larga implicazione corporea (e viceversa).

L'essere umano è un'unità biopsichica: possiede una via somatopsichica e una psicosomatica.

Ad esempio, con il contatto continuo tra mamma e neonato, tra le altre cose, si favorisce la produzione dell'ossitocina, sia nel bambino che nella mamma: questo ormone favorisce la fuoriuscita del latte materno, ma ha anche proprietà psicoattive: è cruciale nello sviluppo cognitivo del comportamento sociale di tutti gli animali (negli esseri umani parrebbe imputato nella capacità di riconoscere i volti) ed è alla base della creazione dei legami affettivi.

Il contatto fisico è, infatti, uno degli elementi del processo di attaccamento, ovvero della creazione del legame con i genitori, primo passo per la costituzione della base sicura, il mattone fondante della sicurezza in se stessi.

Ma l'ossitocina è anche «l'ormone dell'amore»: durante e dopo l'orgasmo l'ipofisi posteriore produce una discreta quantità di ossitocina, che partecipa all'eccitazione e al piacere.

Spesso la sessualità è vista come sinonimo di genitalità, ma è un'ottica riduttiva: siamo esseri molto più complessi!

Per questa ragione l'educazione alla sessualità dovrebbe essere anche educazione all'affettività: parlare del corpo e parlare di emozioni, perché le emozioni parlano attraverso il corpo.

Grazie agli studi di Ekman (che partì da un'intuizione di Darwin) sappiamo, dagli anni '70, che esistono le "emozioni fondamentali" o "primarie": ovvero che l'essere umano, nella sua vasta gamma di emozioni, ne possiede 6 che sono condivise da tutti, indipendentemente dalla cultura e dall'etnia di appartenenza e che si leggono letteralmente in faccia, che, cioè, la loro espressione mimica è innata e uguale per tutti.

Grazie, invece, ai più recenti studi di Solovay e Mayer (1990), divulgati da Goleman nel 1995, sappiamo che c'è un aspetto dell'intelligenza che riguarda le emozioni, l'intelligenza emotiva, che "coinvolge l'abilità di percepire, valutare ed esprimere un'emozione; l'abilità di accedere ai sentimenti e/o crearli quando facilitano i pensieri; l'abilità di capire l'emozione e la conoscenza emotiva; l'abilità di regolare le emozioni per promuovere la crescita emotiva e intellettuale" e che



Relazioni Positive

dott.ssa Elena Sardo

PSICOLOGA-PSICOTERAPEUTA

Via Silvio Pellico 27 - 10125 Torino

☎ 347 10 74 314

elena.sardo@relazionipositive.it PEC: elena.sardo.292@psypec.it

www.relazionipositive.it

dunque la capacità dell'individuo di comprendere ed esprimere adeguatamente tutta la gamma delle emozioni dipende anche dall'apprendimento.

A questo proposito...



...ricordiamoci che **NON SI PUO' NON COMUNICARE!**

Ovvero che quando comunichiamo usiamo due codici: quello digitale/verbale/consapevole e quello analogico/non verbale/inconsapevole, che trasmette i nostri vissuti e le nostre emozioni:

facciamo attenzione che siano coerenti



Relazioni Positive

dott.ssa Elena Sardo

PSICOLOGA-PSICOTERAPEUTA

Via Silvio Pellico 27 - 10125 Torino

☎ 347 10 74 314

elena.sardo@relazionipositive.it PEC: elena.sardo.292@psypec.it

www.relazionipositive.it

CONCLUDENDO...



QUANDO?

Da sempre!

La sessualità fa parte di noi, dal momento che veniamo al mondo, fa parte della nostra identità e della nostra vita.

Abituiamoci a parlare di qualsiasi cosa con i nostri bambini, con naturalezza, parliamo delle differenze e delle similitudini, parliamo del corpo e della sua bellezza e rispondiamo con sincerità alle loro domande su qualsiasi argomento.

I bimbi, curiosi per natura, fanno domande su tutto e lo fanno con maggior slancio e spontaneità se sentono accolta con benevolenza la loro curiosità.

Abituarli ad avere risposte da noi, li educa a vederci come punti di riferimento per ogni fase della loro vita e ci aiuterà a tenere aperto il dialogo anche in quei momenti in cui saranno meno propensi a confidarsi con noi (adolescenza).

COME?

- Con naturalezza
- Scegliendo le parole e i concetti più adatti al «momento evolutivo» in cui si trova il nostro bambino
- Ricordandoci che ci sono due aspetti di comprensione, quello cognitivo/razionale e quello emotivo
- Dando informazioni scientificamente corrette
- Stimolando domande
- Verificando la comprensione attraverso le nostre domande
- Nella quotidianità, senza fare «discorsi»

Usiamo i libri!

Esistono storie e romanzi che toccano questi temi, ci aiutano ad affrontarne la complessità in un linguaggio pensato per i bambini, in grado di veicolare informazioni ed emozioni contemporaneamente e consentono un accesso privilegiato al mondo interno del bambino e gli facilitano l'elaborazione emotiva.



Relazioni Positive

dott.ssa Elena Sardo

PSICOLOGA-PSICOTERAPEUTA

Via Silvio Pellico 27 - 10125 Torino

☎ 347 10 74 314

elena.sardo@relazionipositive.it PEC: elena.sardo.292@psypec.it

www.relazionipositive.it

...e non dimentichiamoci che

non dobbiamo essere soli nel fare i genitori e quando abbiamo bisogno di qualche conoscenza in più su qualche argomento, possiamo rivolgerci agli insegnanti, ai pediatri, agli psicologi, etc.

Perché per educare un bambino ci vuole
un intero villaggio



Relazioni Positive

dott.ssa Elena Sardo

PSICOLOGA-PSICOTERAPEUTA

Via Silvio Pellico 27 - 10125 Torino

☎ 347 10 74 314

elena.sardo@relazionipositive.it PEC: elena.sardo.292@psypec.it

www.relazionipositive.it