

# Promemoria delle strategie

## Integrazione fra emisfero destro e sinistro

*Destro + sinistro = comprensione e chiarezza*

- Aiutate i vostri figli a usare insieme come una squadra l'emisfero sinistro razionale e quello destro emozionale.

### *Strategie*

- *Entrare in sintonia e reincanalare:* Quando vostro figlio è sopraffatto da emozioni intense, per prima cosa entrate in sintonia con lui sul piano emotivo, da emisfero destro a emisfero destro. Poi, quando il bambino è maggiormente in controllo e ricettivo, ricorrete agli insegnamenti e alla disciplina dell'emisfero sinistro.
- *Nominare per dominare:* Quando, a partire dall'emisfero destro, esplodono emozioni intense e incontrollabili, aiutate i vostri figli a raccontare cosa li fa star male, affinché l'emisfero sinistro possa aiutarli a dare un senso all'esperienza e a sentirsi più in controllo.

## Integrazione fra parte alta e parte bassa

*Sviluppare la parte alta del cervello*

- Cercate dei modi per favorire lo sviluppo del sofisticato "piano alto" del cervello, che è ancora in costruzione durante l'infanzia e l'adolescenza e può essere "preso in ostaggio" dal "piano basso", soprattutto nelle situazioni di grande intensità emotiva.

### *Strategie*

- *Attivare senza infiammare:* Nelle situazioni di grande tensione, coinvolgete la parte alta del cervello di vostro figlio, invece di far scattare quella bassa: ponete domande, sollecitate soluzioni alternative, cercate persino di trovare un compromesso.
- *Usarla per non perderla: allenare la parte alta del cervello.* Fate dei giochi in cui domandate al bambino: "E tu cosa faresti?" ed evitate di risparmiargli decisioni difficili.
- *Muoversi per non perdersi:* Quando vostro figlio ha "perso contatto" con la parte alta del cervello, aiutatelo a ritrovare l'equilibrio facendogli fare del movimento.

## Integrazione della memoria

### *Rendere esplicito l'implicito*

- Aiutate i vostri figli a rendere espliciti i loro ricordi impliciti, affinché le esperienze passate non condizionino la loro vita.

### *Strategie*

- *Usare il telecomando della mente:* Quando il bambino è restio a raccontare un'esperienza dolorosa, il telecomando interno gli consente, durante la narrazione, di fare delle pause, tornare indietro o avanzare velocemente a punti della storia meno angoscianti, lasciandogli in tal modo il controllo su quanto vuole "rivedere".
- *Ricordarsi di ricordare:* Aiutate i vostri figli ad allenare la memoria, stimolandoli a ricordare eventi importanti della loro vita: in auto, a pranzo, in qualsiasi altra occasione.

## Integrazione fra le molteplici parti di se stessi

### *La ruota della consapevolezza*

- Quando i bambini si fissano su un particolare punto del cerchione della propria ruota della consapevolezza, aiutateli a scegliere dove dirigere l'attenzione, affinché sviluppino un maggiore controllo sui propri stati d'animo.

### *Strategie*

- *Lasciare scivolare via le nuvole delle emozioni:* Ricordate ai bambini che le emozioni sono stati temporanei, non tratti permanenti.
- *Alla scoperta delle S.P.I.E. della mente:* Aiutate i vostri figli a prestare attenzione a sensazioni, pensieri, immagini ed emozioni presenti dentro di loro.
- *Praticare la mindsight (la "vista della mente"):* Gli esercizi di mindsight insegnano ai bambini a calmarsi e a concentrare l'attenzione su ciò che desiderano.

## Integrazione fra sé e l'altro

### *Fatti per il "noi"*

- Valorizziamo la predisposizione innata all'interazione sociale presente nel cervello. Creiamo modelli mentali positivi delle relazioni.

### *Strategie*

- *Aumentare l'indice di divertimento familiare:* Divertendosi con la famiglia, il bambino potrà compiere esperienze positive e appaganti con coloro con cui trascorre la maggior parte del suo tempo.
- *Dal conflitto alla sintonia:* Anziché ritenerlo un ostacolo da evitare, considerate il conflitto come un'opportunità per insegnare ai vostri figli abilità relazionali fondamentali, come la capacità di capire il punto di vista dell'altro, di comprendere i segnali non verbali e di fare ammenda.

## Le 12 strategie nelle diverse età e fasi di sviluppo del bambino

### Primi anni di vita (bambini da 0 a 3 anni)

TIPO DI INTEGRAZIONE	STRATEGIA	APPLICAZIONE DELLA STRATEGIA
Integrazione fra emisfero destro e sinistro del cervello	<b>1. Entrare in sintonia e reincanalare:</b> Quando vostro figlio è sopraffatto da emozioni intense, per esempio è arrabbiato o agitato, per prima cosa entrate in sintonia con lui sul piano emotivo, da emisfero destro a emisfero destro. Poi, quando il bambino è maggiormente in controllo e ricettivo, ricorrete agli insegnamenti e alla disciplina dell'emisfero sinistro.	È importante cominciare prima possibile a far conoscere le emozioni al bambino. Fate da "specchio" ai suoi stati d'animo e impiegate segnali non verbali (come abbracci ed espressioni facciali che esprimano comprensione) per dimostrargli che lo capite: <i>Sei deluso, vero?</i> Poi, dopo essere entrati in sintonia con lui, definite il limite: <i>I morsi fanno male. Per favore, cerca di stare calmo.</i> Infine, concentratevi su un'alternativa appropriata oppure occupatevi d'altro: <i>Ehi, ecco lì il tuo orsacchiotto. È da tanto che non lo vedevo.</i>
	<b>2. Nominare per dominare:</b> Quando, a partire dall'emisfero destro, esplodono emozioni intense e incontrollabili, aiutate vostro figlio a raccontare cosa lo fa star male. In tal modo, egli userà l'emisfero sinistro del cervello per comprendere la sua esperienza, sentendosi maggiormente in controllo.	Fin da questa età, prendete l'abitudine di dimostrare al bambino di riconoscere le emozioni che prova, dando loro un nome: <i>Sembri così triste. Ti ha fatto molto male, vero?</i> Poi raccontate l'accaduto. Con i bambini piccoli, dovrete essere voi il narratore principale. Usate le parole, ma mimate anche l'accaduto, per esempio il capitolombolo o lo scontro, se possibile con un pizzico di umorismo, e osservate come vostro figlio ne rimarrà affascinato. Può essere utile realizzare un libricino o un album con disegni e fotografie per raccontare un'esperienza difficile, oppure per preparare il bambino a una transizione, come un nuovo "rituale del sonno" oppure l'ingresso alla scuola materna.
Integrazione fra "piano di sopra" e "piano di sotto" del cervello	<b>3. Attivare senza infiammare:</b> Nelle situazioni di grande tensione, coinvolgete la parte superiore del cervello di vostro figlio, chiedendo al bambino di considerare delle alternative, pianificare e scegliere, invece di far "scattare" la parte inferiore, meno propensa alla riflessione e più incline alla reazione.	A nessuno piace sentirsi dire di no, e con bambini di due o tre anni la strategia del divieto si rivela particolarmente inefficace se usata troppo spesso. Quando possibile, evitate di restare invischiati in vere e proprie prove di forza con il vostro piccolo. Risparmiate il no per quando ce n'è davvero bisogno. La prossima volta che vi accorgete di stare cominciando a vietargli di colpire lo specchio con una bacchetta, fermatevi. Provate a coinvolgere il "piano superiore" del cervello del bambino: <i>Dai, andiamo a fare un giro fuori! Cosa potresti fare con questa bacchetta in cortile?</i>

TIPO DI INTEGRAZIONE	STRATEGIA	APPLICAZIONE DELLA STRATEGIA
Integrazione fra "piano di sopra" e "piano di sotto" del cervello	<p><b>4. Usarla per non perderla – allenare la parte superiore del cervello:</b> Fornite al bambino tante opportunità per esercitare la parte superiore del cervello, affinché possa rafforzarsi e realizzare un'integrazione ottimale con la parte inferiore e con il corpo.</p>	<p>Ogni volta che è possibile, trovate dei modi per far usare al bambino la parte superiore del cervello e consentirgli di prendere decisioni in modo autonomo. <i>Cosa vuoi metterti oggi: la maglietta blu o quella rossa? A cena preferisci il latte o l'acqua?</i> Quando leggete insieme un libro, fate domande che favoriscano lo sviluppo delle funzioni di questa parte del cervello: <i>Secondo te, come farà il gattino a scendere dall'albero? Perché la bambina sembra triste?</i></p>
	<p><b>5. Muoversi per non perdersi:</b> Un modo efficace per aiutare il bambino a ritrovare l'equilibrio fra parte alta e parte bassa del cervello è fargli fare del movimento.</p>	<p>Quando vostro figlio è sopraffatto da emozioni intense, per esempio è arrabbiato o agitato, per prima cosa dimostrategli di capire il suo stato d'animo; questa dovrebbe sempre essere la prima cosa da fare. Ma poi, il più rapidamente possibile, fate muovere il bambino. Giocate alla lotta con lui. Giocate a "Segui il primo", in cui si deve imitare quello che fa il "capofila". Fate a gara a chi arriva prima fino alla sua stanza. Fate muovere vostro figlio: vedrete che il suo umore cambierà.</p>
Integrazione della memoria	<p><b>6. Usare il telecomando della mente:</b> Il "telecomando" interno aiuta il bambino a raccontare un'esperienza che lo ha fatto stare male, poiché gli consente, durante la narrazione, di fare delle pause, tornare indietro o avanzare velocemente a punti della storia meno angoscianti, lasciandogli quindi il controllo su quanto vuole "rivedere".</p>	<p>Bambini così piccoli potrebbero non sapere come funziona un telecomando: conoscono però la forza di una storia. Godetevi il momento in cui vostro figlio desidera raccontarvi più e più volte la storia di ciò che gli è accaduto. Invece di premere il tasto pausa e avanzamento veloce, potreste ritrovarvi semplicemente a premere il tasto "play" in continuazione, mentre gli raccontate la stessa storia molte volte. Anche se vi annoiate a riascoltare o raccontare la storia all'infinito, ricordate che la narrazione favorisce la comprensione, l'integrazione e il superamento di esperienze traumatiche.</p>

TIPO DI INTEGRAZIONE	STRATEGIA	APPLICAZIONE DELLA STRATEGIA
Integrazione della memoria	<b>7. Ricordarsi di ricordare:</b> Aiutate vostro figlio ad allenare la memoria, stimolandolo spesso a ricordare esperienze che ha compiuto.	A questa età, ponete domande semplici, concentrandovi sul riportare l'attenzione di vostro figlio sui particolari della giornata. <i>Oggi siamo andati da Maria, vero? Ti ricordi cosa abbiamo fatto là?</i> Domande come queste sono elementi fondamentali per la creazione di un sistema integrato di memoria.
	<b>8. Lasciare scivolare via le nuvole delle emozioni:</b> Ricordate al bambino che le emozioni vanno e vengono. La paura, la frustrazione e il senso di solitudine non sono tratti permanenti, bensì stati temporanei.	Ponete le basi per insegnare al bambino la differenza fra "sentirsi" ed "essere". Quando i bambini piccoli si sentono tristi (impauriti o arrabbiati), è difficile per loro capire che non si sentiranno per sempre in quel modo. Quindi, aiutateli a dire: "Mi sento triste adesso, ma so che dopo sarò di nuovo felice". Fate attenzione, però, a non dare al bambino l'impressione di non tenere nella giusta considerazione i sentimenti che prova in quel momento. Dimostrategli di riconoscere le sue emozioni attuali e consolatelo, poi aiutatelo a comprendere che non si sentirà triste per sempre, che presto si sentirà meglio.
Integrazione fra le molteplici parti di se stessi	<b>9. Alla scoperta delle S.P.I.E. della mente:</b> Aiutate vostro figlio a prestare attenzione a sensazioni, pensieri, immagini ed emozioni presenti dentro di sé e a comprenderli.	Aiutate vostro figlio a diventare consapevole del proprio mondo interiore e a parlarne. Ponetegli domande che lo portino a notare le sensazioni corporee ( <i>Hai fame?</i> ), le immagini mentali ( <i>Che immagine ti viene in mente quando pensi alla casa della nonna?</i> ), le emozioni ( <i>Che nervoso quando i blocchi delle costruzioni cadono, vero?</i> ), e i pensieri ( <i>Cosa pensi che accadrà quando domani verrà Barbara?</i> ).
	<b>10. Praticare la mindsight (la "vista della mente"):</b> Gli esercizi di <i>mindsight</i> insegnano ai bambini a calmarsi e a concentrare l'attenzione su ciò che desiderano.	Persino i bambini piccoli sono in grado di imparare a mettersi calmi e a fare respiri profondi, anche se solo per qualche secondo. Fate sdraiare vostro figlio a pancia insù e mettetegli una barchetta giocattolo sul pancino. Insegnategli a fare dei respiri lenti e lunghi in modo da far andare la barchetta su e giù. Essendo il bambino ancora così piccolo, è meglio fare questo esercizio solo per poco tempo: sarà comunque sufficiente per fargli capire come ci si sente quando si è calmi, tranquilli e sereni.

TIPO DI INTEGRAZIONE	STRATEGIA	APPLICAZIONE DELLA STRATEGIA
Integrazione fra sé e l'altro	<p><b>11. Aumentare l'“indice di divertimento familiare”:</b> Create occasioni di divertimento in famiglia, affinché i vostri figli possano compiere esperienze positive e appaganti con le persone con cui trascorrono la maggior parte del loro tempo.</p>	<p>Seguite l'iniziativa di vostro figlio e mettetevi a giocare con lui. Fategli il solletico, ridete con lui, coccolatelo. Impilate degli oggetti e poi fateli cadere. “Suonate” pentole e pentolini con le posate, andate al parco giochi, fate rotolare una palla. Con ogni interazione in cui vi concentrate su vostro figlio e vi “sintonizzate” su di lui, potete creare nella sua mente aspettative positive sull'amore e le relazioni.</p>
	<p><b>12. Dal conflitto alla sintonia: Insegnare ai bambini a tenere a mente il “noi” anche quando litigano:</b> Aniché ritenerlo un ostacolo da evitare, considerate il conflitto un'opportunità per insegnare ai vostri figli abilità relazionali fondamentali.</p>	<p>Parlate con vostro figlio dell'importanza di condividere i giocattoli e di fare a turno nell'usarli, ma non aspettatevi troppo da lui a questa età. Negli anni successivi ci saranno molte opportunità per insegnargli la disciplina e le abilità sociali. Per ora, se si verifica un contrasto fra lui e un altro bambino, aiutatelo a esprimere le proprie emozioni e quelle che potrebbe provare il compagno, e aiutate i bambini a trovare una soluzione, se possibile. Poi dirigete l'attenzione di entrambi su un'altra attività che possa piacere a tutti e due.</p>

## Età prescolare (bambini da 3 a 6 anni)

TIPO DI INTEGRAZIONE	STRATEGIA	APPLICAZIONE DELLA STRATEGIA
Integrazione fra emisfero destro ed emisfero sinistro del cervello	<p><b>1. Entrare in sintonia e reincanalare:</b> Quando vostro figlio è sopraffatto da emozioni intense, per esempio è arrabbiato o agitato, per prima cosa entrate in sintonia con lui sul piano emotivo, da emisfero destro a emisfero destro. Poi, quando il bambino è maggiormente in controllo e ricettivo, ricorrete agli insegnamenti e alla disciplina dell'emisfero sinistro.</p>	<p>Prima di tutto, ascoltate amorevolmente il bambino quando vi racconta cosa l'ha fatto stare male. Abbracciatelo e ripetetegli quello che avete sentito, impiegando anche una comunicazione non verbale piena di affetto: <i>Sei davvero deluso perché Mario non può venire qui, vero?</i> Poi, dopo aver stabilito un contatto emotivo con il bambino, aiutatelo a reincanalare le proprie risorse verso la soluzione del problema e un comportamento più appropriato: <i>So che sei arrabbiato, ma non devi prendertela con la mamma. Hai qualche altra idea per giocare? Forse potremmo vedere se Mario potrà venire domani.</i></p>
	<p><b>2. Nominare per dominare:</b> Quando, a partire dall'emisfero destro, esplodono emozioni intense e incontrollabili, aiutate vostro figlio a raccontare cosa lo fa star male. In tal modo, egli userà l'emisfero sinistro del cervello per comprendere la sua esperienza, sentendosi maggiormente in controllo.</p>	<p>Che si tratti di un trauma grande o piccolo, potete iniziare il racconto quasi subito (dopo essere entrati in sintonia con il bambino da emisfero destro a emisfero destro). A questa età, dovrete prendere voi l'iniziativa: <i>Sai cosa ho visto? Ti ho visto correre e quando il piede è finito su quella macchia scivolosa, sei caduto. È così che è successo?</i> Se è il bambino a continuare con il racconto, benissimo. Altrimenti, potete essere voi a proseguire: <i>Così poi ti sei messo a piangere e io sono corsa da te...</i> Può essere utile realizzare un album con disegni e foto per raccontare un'esperienza difficile, oppure per preparare il bambino a una transizione, come un nuovo rituale del sonno o l'ingresso alla scuola materna.</p>
Integrazione fra "piano di sopra" e "piano di sotto" del cervello	<p><b>3. Attivare senza infiammare:</b> Nelle situazioni di grande tensione, coinvolgete la parte superiore del cervello di vostro figlio, chiedendo al bambino di considerare delle alternative, pianificare e scegliere, invece di far "scattare" la parte inferiore, meno propensa alla riflessione e più incline alla reazione.</p>	<p>È importante stabilire limiti chiari, ma spesso ci riduciamo a dire solo l'indispensabile. Quando vostro figlio è sopraffatto da un'emozione, siate creativi. Invece di dire: <i>Non si fa così</i>, domandategli <i>In che altro modo potresti affrontare la situazione?</i> Invece di: <i>Non mi piace come parli</i>, provate con: <i>Riesci a pensare a un altro modo di dirlo, un modo più educato?</i> Poi lodate il bambino quando usa la parte alta del cervello per trovare un'alternativa. Una domanda efficace per evitare "prove di forza" è: <i>Hai qualche idea su come potremmo entrambi avere ciò che vogliamo?</i></p>

TIPO DI INTEGRAZIONE	STRATEGIA	APPLICAZIONE DELLA STRATEGIA
Integrazione fra "piano di sopra" e "piano di sotto" del cervello	<p><b>4. Usarla per non perderla – allenare la parte superiore del cervello:</b> Fornite al bambino tante opportunità per esercitare la parte superiore del cervello, affinché possa rafforzarsi e realizzare un'integrazione ottimale con la parte inferiore e con il corpo.</p>	<p>A questa età, oltre a far conoscere al bambino forme, lettere e numeri, fate il gioco del "Cosa faresti?", che gli presenta dei dilemmi ipotetici. <i>Immagina di essere al parco e di trovare un giocattolo che ti piace tanto, ma che sai che è di qualcun altro: cosa faresti?</i> Mentre leggete insieme una storia, chiedete al bambino di prevedere come andrà a finire. Inoltre, offritegli tante opportunità per prendere da solo delle decisioni, anche se (e soprattutto se) sono decisioni difficili.</p>
	<p><b>5. Muoversi per non perdersi:</b> Un modo efficace per aiutare il bambino a ritrovare l'equilibrio fra parte alta e parte bassa del cervello è fargli fare del movimento.</p>	<p>A questa età i bambini adorano fare movimento. Quindi, quando vostro figlio è arrabbiato o sopraffatto da altre emozioni intense, dopo che gli avete dimostrato di capire come si sente, dategli dei motivi per muoversi. Giocate alla lotta con lui. Giocate a tenere su un palloncino in modo che non cada a terra. Lanciatevi l'un l'altro una palla, mentre il bambino vi racconta perché si sente così. Muovere il corpo è un modo efficace per modificare uno stato d'animo.</p>
Integrazione della memoria	<p><b>6. Usare il telecomando della mente:</b> Il "telecomando" interno aiuta il bambino a raccontare un'esperienza che lo ha fatto stare male, poiché gli consente, durante la narrazione, di fare delle pause, di tornare indietro o avanzare velocemente a punti della storia meno angoscianti, lasciandogli quindi il controllo su quanto vuole "rivedere".</p>	<p>Con tutta probabilità, vostro figlio a questa età ama raccontare. Incoraggiate questa sua inclinazione. Raccontate ogni esperienza che vi accade: bella, brutta e neutra. E, quando accade un evento importante, siate disponibili a raccontarne la storia più volte. Anche se vostro figlio potrebbe non conoscere bene le funzioni di un telecomando, è probabile che sappia "tornare indietro" a punti precedenti della storia oppure fare una "pausa" durante la narrazione. Sarà felice di sentire la storia di un momento importante della sua vita e di aiutarvi a raccontarla più e più volte. Quindi, siate pronti a "premere il tasto Play" molte volte, sapendo che in tal modo favorirete l'integrazione e il benessere del bambino.</p>

TIPO DI INTEGRAZIONE	STRATEGIA	APPLICAZIONE DELLA STRATEGIA
Integrazione della memoria	<b>7. Ricordarsi di ricordare:</b> Aiutate vostro figlio ad allenare la memoria, stimolandolo spesso a ricordare esperienze che ha compiuto.	Ponete al bambino domande che servano ad allenare la memoria: <i>Cosa ha detto la maestra del robot che hai portato all'asilo oggi per giocare con i tuoi compagni? Ti ricordi di quando lo zio Gino ti ha portato a prendere la granita?</i> Fate dei giochi di memoria, in cui chiedete al bambino di trovare oggetti simili o abbinare fotografie di amici e familiari in base a ricordi o eventi specifici. Soprattutto in occasione di eventi importanti di cui vorreste che il bambino si ricordasse, fate a turno nel parlare dei particolari che sono rimasti impressi a ciascuno di voi.
Integrazione fra le molteplici parti di se stessi	<b>8. Lasciare scivolare via le nuvole delle emozioni:</b> Ricordate al bambino che le emozioni vanno e vengono. La paura, la frustrazione e il senso di solitudine non sono tratti permanenti, bensì stati temporanei.	Per un bambino di questa età può essere particolarmente difficile sopportare le emozioni intense, perché non le considera come temporanee. Quindi, mentre consolate vostro figlio quando, per esempio, è arrabbiato o agitato, insegnategli che le emozioni "vanno e vengono". Aiutatelo a comprendere che è giusto riconoscere le proprie emozioni, ma lo è altrettanto rendersi conto che, sebbene in quel momento sia triste (arrabbiato o impaurito), probabilmente sarà di nuovo felice nel giro di qualche minuto. Potreste persino "suggerire la risposta", domandandogli: <i>Quando pensi che ti sentirai meglio?</i>
	<b>9. Alla scoperta delle S.P.I.E. della mente:</b> Aiutate vostro figlio a prestare attenzione a sensazioni, pensieri, immagini ed emozioni presenti dentro di sé e a comprenderli.	Parlate con vostro figlio del suo mondo interiore. Aiutatelo a capire che può prestare attenzione a ciò che avviene dentro la sua mente e il suo corpo, e che può parlarne. Probabilmente, a questa età, non sarà ancora pronto per comprendere l'acronimo S.P.I.E.; però, potete aiutarlo ponendogli domande che lo portino a notare le sensazioni corporee ( <i>Hai fame?</i> ), le immagini mentali ( <i>Che immagine ti viene in mente quando pensi alla casa della nonna?</i> ), le emozioni ( <i>Che delusione quando gli amici non vogliono lasciarti giocare con i loro giocattoli, vero?</i> ) e i pensieri ( <i>Cosa pensi che accadrà domani all'asilo?</i> ).

TIPO DI INTEGRAZIONE	STRATEGIA	APPLICAZIONE DELLA STRATEGIA
Integrazione fra le molteplici parti di se stessi	<b>10. <i>Praticare la mindfulness (la "vista della mente")</i></b> : Gli esercizi di <i>mindfulness</i> insegnano ai bambini a calmarsi e a concentrare l'attenzione su ciò che desiderano.	A questa età, i bambini possono esercitarsi a fare respiri lenti, soprattutto se gli esercizi sono di breve durata. Fate sdraiare vostro figlio a pancia insù e mettetegli una barchetta giocattolo sul pancino. Mostrategli come fare respiri lenti e lunghi che facciano andare la barchetta su e giù. Per far esercitare il bambino a dirigere l'attenzione in modo che possa modificare il proprio stato emotivo, potete anche fare leva sulla fervida immaginazione presente a questa età: <i>Immagina di essere in spiaggia e di riposarti sdraiato sulla sabbia calda: ti senti calmo e felice.</i>
Integrazione fra sé e l'altro	<b>11. <i>Aumentare l'"indice di divertimento familiare"</i></b> : Create occasioni di divertimento in famiglia, affinché i vostri figli possano compiere esperienze positive e appaganti con le persone con cui trascorrono la maggior parte del loro tempo.	Non dovrete fare molta fatica per divertirvi con vostro figlio a questa età: per lui sarà stupendo anche solo poter stare un po' con voi. Trascorrete del tempo insieme a lui, fate dei giochi, ridete con lui. Create situazioni che aiutino il bambino a divertirsi con i fratelli e i nonni. Fate i giocherelloni e trasformate situazioni che rischiano di sfociare in prove di forza in momenti di unione giocosa e spassosa. Ricordate che, creando intenzionalmente occasioni di divertimento o esilaranti rituali familiari, fate un investimento nella vostra relazione che darà i suoi frutti negli anni a venire.
	<b>12. <i>Dal conflitto alla sintonia – Insegnare ai bambini a tenere a mente il "noi" anche quando litigano</i></b> : Anziché ritenerlo un ostacolo da evitare, considerate il conflitto come un'opportunità per insegnare ai vostri figli abilità relazionali fondamentali.	Sfruttate i contrasti in cui si trovano coinvolti i bambini in età prescolare – con i fratelli, i compagni di asilo, persino con voi – come opportunità per insegnare loro come riuscire ad andare d'accordo con gli altri. Condividere, fare a turno, chiedere scusa e perdonare sono concetti importanti che il bambino a questa età è già pronto a imparare. Date l'esempio di queste abilità e prendetevi un po' di tempo per parlargli e aiutarlo a capire cosa significhi essere in una relazione e come comportarsi in modo rispettoso e attento, persino in momenti conflittuali.

## Primi anni di scuola dell'obbligo (bambini da 6 a 9 anni)

TIPO DI INTEGRAZIONE	STRATEGIA	APPLICAZIONE DELLA STRATEGIA
Integrazione fra emisfero destro ed emisfero sinistro del cervello	<b>1. Entrare in sintonia e reincanalare:</b> Quando vostro figlio è sopraffatto da emozioni intense, per esempio è arrabbiato o agitato, per prima cosa entrate in sintonia con lui sul piano emotivo, da emisfero destro a emisfero destro. Poi, quando il bambino è maggiormente in controllo e ricettivo, ricorrete agli insegnamenti e alla disciplina dell'emisfero sinistro.	Per prima cosa ascoltate vostro figlio, poi ripetete ciò che ha detto riguardo al suo stato d'animo. Allo stesso tempo, impiegate la comunicazione non verbale per consolarlo: gli abbracci e il contatto fisico, insieme a espressioni facciali che esprimano comprensione, continuano a essere, anche a questa età, strumenti efficaci per calmare le emozioni intense. Poi, reincanalate l'attenzione e le energie verso la ricerca di una soluzione, seguita, a seconda delle circostanze, dalla definizione dei limiti e dall'applicazione della disciplina.
	<b>2. Nominare per dominare:</b> Quando, a partire dall'emisfero destro, esplodono emozioni intense e incontrollabili, aiutate vostro figlio a raccontare cosa lo fa star male. In tal modo, egli userà l'emisfero sinistro del cervello per comprendere la sua esperienza, sentendosi maggiormente in controllo.	Che si tratti di un trauma con la "t" maiuscola o minuscola, potete iniziare il racconto quasi subito (dopo essere entrati in sintonia da emisfero destro a emisfero destro). Se, quando vostro figlio era molto piccolo, probabilmente dovevate essere voi a farvi carico della maggior parte della narrazione e in futuro, quando sarà più grande, potrete lasciare a lui l'iniziativa del racconto, a questa età potreste dover scegliere una via di mezzo. Ponete molte domande: <i>Non ti sei proprio accorto che l'altalena ti stava venendo addosso?</i> oppure: <i>Cosa ha fatto la maestra quando la tua compagna ti ha detto quella frase? Cosa è successo dopo?</i> Può essere utile realizzare un libricino o un album con disegni e fotografie per raccontare un'esperienza difficile, oppure per preparare il bambino a un evento che teme, come la visita dal dentista o un trasloco.

TIPO DI INTEGRAZIONE	STRATEGIA	APPLICAZIONE DELLA STRATEGIA
Integrazione fra "piano di sopra" e "piano di sotto" del cervello	<p><b>3. Attivare senza infiammare:</b> Nelle situazioni di grande tensione, coinvolgete la parte superiore del cervello di vostro figlio, chiedendo al bambino di considerare delle alternative, pianificare e scegliere, invece di far "scattare" la parte inferiore, meno propensa alla riflessione e più incline alla reazione.</p>	<p>Come sempre, prima di tutto cercate la sintonia. Non giocate subito la carta della severità: "È così e non si discute!". La parte superiore del cervello di vostro figlio sta sbocciando proprio ora, quindi lasciatele fare il suo lavoro. Spiegate le vostre ragioni, sollecitate domande e soluzioni alternative e persino cercate di raggiungere un compromesso. All'interno della relazione, voi rappresentate l'autorità, e non c'è spazio per la mancanza di rispetto; tuttavia, potete incoraggiare vostro figlio a escogitare approcci diversi alla disciplina o per imparare una "lezione". Quando ci aspettiamo un modo di pensare più complesso e ne facilitiamo lo sviluppo, avremo minori probabilità di imbatterci in una reazione impulsiva e ostile.</p>
	<p><b>4. Usarla per non perderla – allenare la parte superiore del cervello:</b> Fornite al bambino tante opportunità per esercitare la parte superiore del cervello, affinché possa rafforzarsi e realizzare un'integrazione ottimale con la parte inferiore e con il corpo.</p>	<p>Fate dei giochi in cui domandate al bambino: "E tu cosa faresti?", presentandogli dei dilemmi da risolvere: <i>Se un bullo se la prendesse con un bambino a scuola e non ci fossero adulti nelle vicinanze, cosa faresti?</i> Favorite lo sviluppo dell'empatia e della comprensione di sé attraverso dialoghi di riflessione sui sentimenti degli altri e sui desideri, le intenzioni e le convinzioni del bambino. Inoltre, lasciate che vostro figlio affronti decisioni e situazioni difficili. Ogni volta che potete farlo senza correre rischi, astenetevi dal risolvere i problemi di vostro figlio e resistete alla tentazione di accorrere in suo soccorso, persino quando commette qualche piccolo errore o compie scelte non proprio azzeccate. Dopo tutto, il vostro obiettivo, in questo caso, non è raggiungere subito la perfezione in ogni decisione, ma favorire uno sviluppo ottimale della parte superiore del cervello nel corso del tempo.</p>

TIPO DI INTEGRAZIONE	STRATEGIA	APPLICAZIONE DELLA STRATEGIA
Integrazione fra "piano di sopra" e "piano di sotto" del cervello	<b>5. Muoversi per non perdersi:</b> Un modo efficace per aiutare il bambino a ritrovare l'equilibrio fra parte alta e parte bassa del cervello è fargli fare del movimento.	Quando il bambino è sopraffatto da emozioni intense, per esempio è arrabbiato o agitato, cercate per prima cosa di entrare in sintonia con lui, poi trovate un modo per farlo muovere. Andate insieme a fare un giro in bicicletta; giocate a tenere su un palloncino in modo che non cada a terra oppure provate qualche posizione yoga. A seconda del temperamento di vostro figlio, potreste dover essere più espliciti riguardo a ciò che fate: non pensate di dovere per forza usare qualche trucco o nascondergli le vostre intenzioni. Siate diretti e spiegategli il concetto alla base della strategia del "muoversi per non perdersi", poi sfruttate l'occasione per mostrargli che possiamo effettivamente controllare il nostro stato d'animo in misura significativa.
Integrazione della memoria	<b>6. Usare il telecomando della mente:</b> Il "telecomando" interno aiuta il bambino a raccontare un'esperienza che lo ha fatto soffrire, poiché gli consente, durante la narrazione, di fare delle pause, tornare indietro o avanzare velocemente a punti della storia meno angoscianti, lasciandogli quindi il controllo su quanto vuole "rivedere".	Un bambino di questa età potrebbe essere restio a raccontare esperienze difficili o a rievocare ricordi dolorosi. Aiutate a comprendere l'importanza di analizzare cosa gli è accaduto: agite con dolcezza e tatto, e dategli la possibilità di fermare la narrazione in qualsiasi punto e persino di avanzare velocemente a parti successive del racconto, per non soffermarsi su particolari spiacevoli del passato. Tuttavia, a un certo punto, anche se dopo diverso tempo, assicuratevi di tornare all'inizio della storia e di raccontarla per intero, comprese le parti più dolorose.
	<b>7. Ricordarsi di ricordare:</b> Aiutate vostro figlio ad allenare la memoria, stimolandolo spesso a ricordare esperienze che ha compiuto.	In auto, a pranzo, in qualsiasi altra occasione, aiutate vostro figlio a parlare delle proprie esperienze, affinché possa realizzare l'integrazione fra memoria esplicita e implicita. Ciò ha particolare importanza quando si tratta dei momenti più significativi della sua vita: esperienze con la famiglia, amicizie importanti e riti di passaggio. Semplicemente ponendo domande e incoraggiando il ricordo, potrete aiutare vostro figlio a ricordare e comprendere esperienze importanti del passato, e questo, a sua volta, lo aiuterà a comprendere meglio ciò che gli accade nel presente.

TIPO DI INTEGRAZIONE	STRATEGIA	APPLICAZIONE DELLA STRATEGIA
Integrazione fra le molteplici parti di se stessi	<p><b>8. <i>Lasciare scivolare via le nuvole delle emozioni:</i></b> Ricordate al bambino che le emozioni vanno e vengono. La paura, la frustrazione e il senso di solitudine non sono tratti permanenti, bensì stati temporanei.</p>	<p>Aiutate vostro figlio a prestare attenzione alle parole che usa quando descrive come si sente. Non c'è nulla di male nel dire "Sono triste", tuttavia, aiutate il bambino a comprendere che un altro modo per esprimere il proprio stato d'animo è: "Mi sento triste". Questa piccola modifica nel vocabolario può aiutarlo a cogliere la sottile, ma importante distinzione fra "sentirsi" ed "essere". Può darsi, infatti, che si senta triste in quel momento, ma quella è un'esperienza passeggera, non permanente. Per aiutarlo ad avere una visione di più largo respiro, domandategli come pensa che si sentirà dopo cinque minuti, cinque ore, cinque giorni, cinque mesi e cinque anni.</p>
	<p><b>9. <i>Alla scoperta delle S.P.I.E. della mente:</i></b> Aiutate vostro figlio a prestare attenzione a sensazioni, pensieri, immagini ed emozioni presenti dentro di sé e a comprenderli.</p>	<p>Fate conoscere al bambino la ruota della consapevolezza. Inoltre, fate il gioco delle S.P.I.E., per esempio quando siete in auto o a cena, spiegandogli il significato dell'acronimo. Aiutatelo a capire che è importante rendersi conto di ciò che accade dentro di noi, se vogliamo controllare i nostri sentimenti e le nostre azioni. Ponetegli domande che lo portino a notare le sensazioni corporee (<i>Hai fame?</i>), le immagini mentali (<i>Che immagine ti viene in mente quando pensi alla casa della nonna?</i>), le emozioni (<i>Non deve essere divertente sentirsi esclusi, vero?</i>) e i pensieri (<i>Cosa pensi che accadrà domani a scuola?</i>).</p>
	<p><b>10. <i>Praticare la mindfulness (la "vista della mente"):</i></b> Gli esercizi di <i>mindfulness</i> insegnano ai bambini a calmarsi e a concentrare l'attenzione su ciò che desiderano.</p>	<p>A questa età, i bambini sono in grado di comprendere e sentire i benefici derivanti dalla calma e dalla concentrazione. Fateli esercitare a restare fermi e in silenzio, gustando la pace interiore. Guidando la loro mente con l'immaginazione e visualizzazioni mirate, dimostrate loro che sono in grado di dirigere la propria attenzione su pensieri ed emozioni che li facciano sentire felici e tranquilli. Mostrategli come, ogni volta che abbiano bisogno di calmarsi, possono semplicemente prendersi una pausa e prestare attenzione al proprio respiro.</p>

TIPO DI INTEGRAZIONE	STRATEGIA	APPLICAZIONE DELLA STRATEGIA
Integrazione fra sé e l'altro	<p><b>11. Aumentare l'“indice di divertimento familiare”:</b> Create occasioni di divertimento in famiglia, affinché i vostri figli possano compiere esperienze positive e appaganti con le persone con cui trascorrono la maggior parte del loro tempo.</p>	<p>Fate quello che vi piace fare insieme. Guardate un film con tutta la famiglia, mangiando popcorn. Fate un gioco da tavolo. Organizzate una gita in bici. Inventate una storia insieme. Cantate e ballate. Semplicemente stando insieme in modo giocoso e felice, contribuirete a creare una solida base relazionale per il futuro. Create appositamente occasioni di divertimento e simpatici rituali familiari che favoriscano ricordi piacevoli.</p>
	<p><b>12. Dal conflitto alla sintonia – Insegnare ai bambini a tenere a mente il “noi” anche quando litigano:</b> Aniché ritenerlo un ostacolo da evitare, considerate il conflitto come opportunità, per insegnare ai vostri figli abilità relazionali fondamentali.</p>	<p>Ormai vostro figlio è abbastanza grande per imparare abilità relazionali più complesse. Insegnategli esplicitamente un'abilità, poi mettetela in pratica. Spiegategli l'importanza di considerare il punto di vista degli altri, poi scegliete delle persone a caso in un negozio o al ristorante e cercate insieme di indovinare cosa stia loro a cuore e come la pensano. Spiegategli cosa sono i segnali non verbali, poi fate un gioco per vedere quanti esempi riesce a trovare (inarcare le sopracciglia, corrugare la fronte, fare spallucce...). Insegnategli che, quando si commette un errore, a volte scusarsi non basta; poi, quando vostro figlio si comporta male, sollecitatelo tempestivamente a mettere in pratica l'insegnamento, per esempio scrivendo una lettera o rimpiazzando un oggetto importante.</p>

## Anni successivi di scuola dell'obbligo (bambini da 9 a 12 anni)

TIPO DI INTEGRAZIONE	STRATEGIA	APPLICAZIONE DELLA STRATEGIA
Integrazione fra emisfero destro ed emisfero sinistro del cervello	<p><b>1. Entrare in sintonia e reincanalare:</b> Quando vostro figlio è sopraffatto da emozioni intense, per esempio è arrabbiato o agitato, per prima cosa entrate in sintonia con lui sul piano emotivo, da emisfero destro a emisfero destro. Poi, quando il bambino è maggiormente in controllo e ricettivo, ricorrete agli insegnamenti e alla disciplina dell'emisfero sinistro.</p>	<p>Per prima cosa ascoltate vostro figlio, poi fate da "specchio" ai suoi sentimenti, ripetendo ciò che ha detto. Fate attenzione a non trattarlo con un atteggiamento di sufficienza o superiorità: limitatevi a ripetere ciò che sentite. E impiegate la comunicazione non verbale; anche se vostro figlio sta diventando grande, è importante per lui continuare a sentirsi amato e coccolato. Quando avete fatto in modo che si "senta sentito" - che sappia di non essere solo, che siete interessati a ciò che prova dentro di sé, non solo a ciò che fa - è il momento di reincanalare l'attenzione verso la pianificazione e, se necessario, la disciplina. Mostrate rispetto, parlando in modo chiaro e diretto: il bambino ormai è grande abbastanza per ascoltare e comprendere una spiegazione logica della situazione e le conseguenze che eventualmente ne derivano.</p>
	<p><b>2. Nominare per dominare:</b> Quando, a partire dall'emisfero destro, esplodono emozioni intense e incontrollabili, aiutate vostro figlio a raccontare cosa lo fa star male. In tal modo, egli userà l'emisfero sinistro del cervello per comprendere la sua esperienza, sentendosi maggiormente in controllo.</p>	<p>Per prima cosa, dimostrategli di capire come si sente: questo aspetto non è meno importante per un bambino grande di quanto lo sia per uno piccolo (o per un adulto). Semplicemente, descrivete in modo esplicito quello che vedete: <i>Non ce l'ho con te perché ti sei arrabbiato. Anch'io lo sarei.</i> Poi aiutatelo a raccontare l'accaduto. Ponete domande e siate presenti, ma lasciate che sia a lui a raccontare la propria versione, al suo ritmo. Ricordate, però, che, sebbene sia importante che i bambini parlino di ciò che è accaduto loro, soprattutto se si tratta di esperienze dolorose, non possiamo obbligarli a farlo. Possiamo soltanto essere pazienti e presenti, e dare loro la possibilità di parlare quando se la sentono. Se vostro figlio non vuole parlarne con voi, suggeritegli di raccontarlo nel suo diario oppure aiutatelo a trovare qualcuno con cui parlerebbe più volentieri.</p>

TIPO DI INTEGRAZIONE	STRATEGIA	APPLICAZIONE DELLA STRATEGIA
Integrazione fra "piano di sopra" e "piano di sotto" del cervello	<p><b>3. Attivare senza infiammare:</b> Nelle situazioni di grande tensione, coinvolgete la parte superiore del cervello di vostro figlio, chiedendo al bambino di considerare delle alternative, pianificare e scegliere, invece di far "scattare" la parte inferiore, meno propensa alla riflessione e più incline alla reazione.</p>	<p>Questa è una delle età peggiori per giocare la carta della severità: "E così e non si discute!". È meglio assecondare lo sviluppo in atto della parte superiore del cervello del bambino, facendo appello a quest'ultima ogni volta che ne avete la possibilità. Pur mantenendo la vostra autorità nella relazione, esaminate, per quanto possibile, delle alternative e negoziate con il bambino in tema di regole e disciplina. Siate rispettosi e creativi, mentre lo aiutate a migliorare le sue capacità di pensiero di ordine superiore, chiedendogli di partecipare con voi alle decisioni e all'elaborazione di soluzioni.</p>
	<p><b>4. Usarla per non perderla – allenare la parte superiore del cervello:</b> Fornite al bambino tante opportunità per esercitare la parte superiore del cervello, affinché possa rafforzarsi e realizzare un'integrazione ottimale con la parte inferiore e con il corpo.</p>	<p>Man mano che il cervello del bambino si sviluppa, le situazioni ipotetiche diventano sempre più occasioni di divertimento. Fate dei giochi in cui domandate al bambino: "E tu cosa faresti?" e presentategli dei dilemmi da risolvere; alcuni di questi giochi con situazioni ipotetiche sono disponibili in commercio, ma voi potete inventarne di vostri. <i>Se la mamma del tuo amico bevesse vino appena prima di portarvi a casa in macchina, cosa faresti?</i> Favorite lo sviluppo dell'empatia e della comprensione di sé attraverso dialoghi di riflessione sui sentimenti degli altri e sui desideri, le intenzioni e le convinzioni del bambino. Inoltre, lasciate che vostro figlio affronti situazioni e decisioni difficili, persino quando commette qualche piccolo errore o compie scelte non proprio azzeccate. Dopo tutto, il vostro obiettivo, in questo caso, non è raggiungere subito la perfezione in ogni decisione, ma favorire uno sviluppo ottimale della parte superiore del cervello nel corso del tempo.</p>

TIPO DI INTEGRAZIONE	STRATEGIA	APPLICAZIONE DELLA STRATEGIA
Integrazione fra "piano di sopra" e "piano di sotto" del cervello	<b>5. Muoversi per non perdersi:</b> Un modo efficace per aiutare il bambino a ritrovare l'equilibrio fra parte alta e parte bassa del cervello è fargli fare del movimento.	Dite chiaramente al bambino che fare movimento può essere d'aiuto per cambiare umore. Spiegategli che, soprattutto quando si è arrabbiati o si provano altre emozioni forti, è davvero utile prendersi una pausa, alzarsi e muoversi. Suggeste un giro in bicicletta o una passeggiata, oppure fate con lui un'attività fisica, per esempio una partita a ping pong. Anche concedersi un piccolo break per sgranchirsi un po' le gambe e le braccia o giocare con uno yo-yo può essere d'aiuto.
Integrazione della memoria	<b>6. Usare il telecomando della mente:</b> Il "telecomando" interno aiuta il bambino a raccontare un'esperienza che lo ha fatto soffrire, poiché gli consente, durante la narrazione, di fare delle pause, tornare indietro o avanzare velocemente a punti della storia meno angoscianti, lasciandogli quindi il controllo su quanto vuole "rivedere".  <b>7. Ricordarsi di ricordare:</b> Aiutate vostro figlio ad allenare la memoria, stimolandolo spesso a ricordare esperienze che ha compiuto.	Man mano che si avvicina all'adolescenza, vostro figlio potrebbe diventare più restio a parlare con voi di esperienze dolorose che ha vissuto. Spiegategli l'importanza della memoria implicita e di come le associazioni riguardanti un'esperienza del passato possano continuare a condizionarlo. Spiegategli che può riprendere il controllo su un'esperienza raccontandone la storia. Agite con dolcezza e tatto, e dategli la possibilità di fermare la narrazione in qualsiasi punto e persino di avanzare velocemente a parti successive del racconto, per non soffermarsi su particolari spiacevoli del passato. Tuttavia, a un certo punto, anche se dopo diverso tempo, assicuratevi di tornare all'inizio della storia e di raccontarla per intero, comprese le parti più dolorose.  In auto, a pranzo, attraverso diari o album di ricordi, aiutate vostro figlio a ripensare alle proprie esperienze, affinché possa realizzare l'integrazione fra memoria esplicita e implicita. Ciò ha particolare importanza quando si tratta dei momenti più significativi della sua vita: esperienze con la famiglia, amicizie importanti e riti di passaggio. Semplicemente ponendo domande e incoraggiando il ricordo, potrete aiutare vostro figlio a ricordare e comprendere esperienze importanti del passato, e questo, a sua volta, lo aiuterà a comprendere meglio ciò che gli accade nel presente.

TIPO DI INTEGRAZIONE	STRATEGIA	APPLICAZIONE DELLA STRATEGIA
Integrazione fra le molteplici parti di se stessi	<p><b>8. <i>Lasciare scivolare via le nuvole delle emozioni:</i></b> Ricordate al bambino che le emozioni vanno e vengono. La paura, la frustrazione e il senso di solitudine non sono tratti permanenti, bensì stati temporanei.</p>	<p>Vostro figlio ormai è abbastanza grande per comprendere questo aspetto a livello conscio; tuttavia, prima di fornirgli questa informazione, non dimenticate di prestare ascolto ai sentimenti che prova in quel momento. Poi, dopo avergli dimostrato di aver compreso i suoi stati d'animo e di considerarli legittimi, aiutatelo a capire che non dureranno per sempre. Sottolineate la distinzione sottile, ma importante, tra frasi come "mi sento triste" e "sono triste". Per aiutarlo ad avere una visione di più largo respiro, domandategli come pensa che si sentirà dopo cinque minuti, cinque ore, cinque giorni, cinque mesi e cinque anni.</p>
	<p><b>9. <i>Alla scoperta delle S.P.I.E. della mente:</i></b> Aiutate vostro figlio a prestare attenzione a sensazioni, pensieri, immagini ed emozioni presenti dentro di sé e a comprenderli.</p>	<p>A questa età alcuni bambini potrebbero effettivamente essere interessati a scoprire le S.P.I.E. della propria mente, a esplorare ciò che avviene dentro di sé. Comprendere queste categorie dà ai bambini una certa dose di controllo sulla propria vita, la quale, man mano che si avvicinano all'adolescenza, sembrerà loro sempre più caotica. Inoltre, questa è un'ottima età per impiegare regolarmente la ruota della consapevolezza con lo scopo di aiutare il bambino a comprendere i problemi che si presentano e ad affrontarli.</p>
	<p><b>10. <i>Praticare la mindfulness (la "vista della mente"):</i></b> Gli esercizi di <i>mindfulness</i> insegnano ai bambini a calmarsi e a concentrare l'attenzione su ciò che desiderano.</p>	<p>Spiegate a vostro figlio i benefici significativi derivanti dal rilassamento e dalla concentrazione. Fatelo esercitare a restare fermo e in silenzio, gustando la pace interiore. Dimostrategli che è in grado di dirigere la propria attenzione su pensieri ed emozioni che lo facciano sentire felice e in pace. Insegnategli alcune delle pratiche descritte in questo libro, per esempio le visualizzazioni guidate e la concentrazione sul respiro, oppure date un'occhiata alla miriade di risorse disponibili in biblioteca oppure in Internet.</p>

TIPO DI INTEGRAZIONE	STRATEGIA	APPLICAZIONE DELLA STRATEGIA
Integrazione fra sé e l'altro	<p><b>11. Aumentare l' "indice di divertimento familiare":</b> Create occasioni di divertimento in famiglia, affinché i vostri figli possano compiere esperienze positive e appaganti con le persone con cui trascorrono la maggior parte del loro tempo.</p> <p><b>12. Dal conflitto alla sintonia</b> - <i>Insegnare ai bambini a tenere a mente il "noi" anche quando litigano:</i> Anziché ritenerlo un ostacolo da evitare, considerate il conflitto come un'opportunità per insegnare ai vostri figli abilità relazionali fondamentali.</p>	<p>Il luogo comune vorrebbe che, man mano che si avvicinano all'adolescenza, i bambini stiano sempre meno volentieri con i genitori. In una certa misura questo è vero. Tuttavia, quante più esperienze significative e piacevoli farete insieme a vostro figlio ora, tanto maggiore sarà il suo desiderio di stare con voi negli anni successivi. A questa età, ai bambini piace ancora giocare e fare cose buffe; quindi, per rafforzare i legami familiari, non sottovalutate l'efficacia di attività ludiche come i giochi da tavolo interattivi oppure la "sciarada mimata" in cui si devono indovinare parole o frasi rappresentate attraverso gesti e azioni mimate. Andate in campeggio insieme. Preparate insieme qualche piatto. Andate a visitare un parco divertimenti a tema. Insomma, trovate dei modi per passare del tempo piacevole insieme, creando rituali divertenti da continuare a "gustare" anche negli anni successivi.</p> <p>Le abilità relazionali e di risoluzione dei conflitti che avete cercato di insegnare a vostro figlio fin da quando ha cominciato a parlare – la capacità di capire il punto di vista di un'altra persona, di comprendere i segnali non verbali, di condividere, di scusarsi – sono le stesse di cui cercate di favorire l'apprendimento man mano che il bambino si avvicina all'adolescenza. Continuate a parlare esplicitamente di queste abilità e a metterle in pratica. Sia che esortiate vostro figlio a vedere il mondo attraverso gli occhi di un'altra persona sia che cerciate di convincerlo a scrivere un bigliettino di scuse, insegnategli che il conflitto non è qualcosa da evitare, ma da risolvere, e che farlo spesso migliora una relazione.</p>