

Dalla dipendenza all'indipendenza

UNA BUONA DIPENDENZA

E' LA BASE

PER UNA SANA INDIPEDENZA

Cosa aiuta i bambini a sentirsi sicuri e indipendenti?

D.ssa OLGA PASIN, PSICOLOGA

Dalla dipendenza all'indipendenza

Quali modalità di accudimento da parte dei genitori portano ad avere un figlio indipendente e autonomo?



**La teoria
dell'attaccamento**
J.Bowlby

**Dalla dipendenza verso la
conquista
dell'indipendenza**
Donald Winnicott

Definizione di ATTACCAMENTO

L'attaccamento può essere definito come: un **legame di lunga durata, emotivamente significativo** con una persona specifica, che generalmente ricambia sentimenti,
in modo che **il legame sia emotivamente significativo per entrambi**

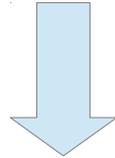
Caratteristiche dell' ATTACCAMENTO

- È selettivo
- Implica la ricerca di **vicinanza fisica**
- Fornisce benessere e **sicurezza** attraverso la vicinanza
- Se interrotto, implica l'**angoscia da separazione**
- Fornisce una **base sicura** dalla quale il bambino può allontanarsi per esplorare il mondo e farvi ritorno.

Si **manifesta maggiormente** in situazioni in cui la persona è **spaventata** e si attenua quando si ricevono delle cure

Percezione di sé e **ATTACCAMENTO**

La percezione di **essere sicuro o insicuro** nella relazione con mamma o papà sarà la base che **porterà** alla formazione del **senso di autorealizzazione e alla formazione di una buona o scarsa autostima**



La capacità di affrontare gli eventi critici o il cambiamento dipende proprio da come il bambino percepisce se stesso e le sue capacità.

Percezione di sé e ATTACCAMENTO

ATTACCAMENTO **SICURO**

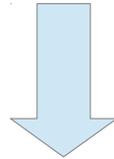
ATTACCAMENTO **INSICURO EVITANTE**

ATTACCAMENTO **INSICURO AMBIVALENTE**

ATTACCAMENTO **INSICURO DISORGANIZZATO**

Attaccamento SICURO

Per garantire un attaccamento sicuro, nella maggioranza dei casi, quando il bambino piange o richiama la madre, lei risponderà positivamente prendendolo in braccio, consolandolo e rassicurandolo e dando quel conforto di cui egli necessita.



Il piccolo interiorizzerà l'**immagine di sé come degno di amore**, della **madre** come **prevedibile** e del **mondo** come di un **posto sicuro**.

Attaccamento SICURO

Come sviluppare un attaccamento sicuro?

- **ascoltare** i bisogni del bambino
- **dimostrare comprensione** e sensibilità nei suoi confronti
- **rispondere prontamente** ai bisogni del bambino
- **comportarsi in maniera coerente**

Attaccamento SICURO

Cosa sente il bambino?

Io sono degno di essere al mondo e il mondo è un posto in cui posso ricevere aiuto e sostegno

- **confida** pienamente nell'aiuto e nel supporto della propria figura di riferimento
- **non ha paura dell'abbandono**, e non teme gli estranei
- è turbato quando chi si prende cura di lui si allontana, ma **lo accoglie con entusiasmo** quando torna
- mostra un **interesse positivo verso persone estranee**

Attaccamento SICURO

Effetti di un buon attaccamento sullo sviluppo futuro del bambino

- influisce sulla formazione dell'**autostima**
- ha un ruolo fondamentale sul **modo in cui il bambino da adulto interagirà con il mondo esterno**
- Fornisce i primi e importanti strumenti con cui il bambino può iniziare a costruire la sua **indipendenza**

Attaccamento SICURO

Come reagisce alla **SEPARAZIONE** un bambino con attaccamento sicuro?

- **protesta** piangendo
- prova **sentimenti positivi** quando la mamma torna da lui
- **si calma e distrae** facilmente concentrandosi su attività piacevoli
- impara che la **separazione è momentanea**
- impara che **i suoi bisogni sono importanti** e riconosciuti
- in futuro sarà in grado di **relazionarsi** agli altri **in modo empatico**
- **da adulto** gestisce in modo più sano ed equilibrato le situazioni di lontananza dal partner

COME RENDERE MENO TRAUMATICA LA SEPARAZIONE

- Prepara il bambino alla separazione
- Dì in anticipo al bambino dove stai andando e perché: "La mamma lavorerà, e Carla si prenderà cura di te ogni giorno". Ritorno: "quando ti svegli "o" quando papà torna a casa ", dopo un pisolino, ad esempio, o quando l'orologio dice 3.
- Non allontanarti mai di nascosto da tuo figlio
- Puoi organizzare un'attività speciale poco prima di partire es. leggi una storia
- Invita la babysitter a fare una visita una o due volte prima che il bambino rimanga da solo con lei



COME RENDERE MENO TRAUMATICA LA SEPARAZIONE

- Cerca di mantenere la stessa persona che si prende cura di tuo figlio
- Incoraggialo a manifestare le sue paure
- Aiuta il bambino a capire che puoi sparire e riapparire, gioca con "bubu settete" o "nascondino" con lui
- Aiuta tuo figlio a capire che "addio" non significa "per sempre"
- Lascia che porti qualcosa di familiare in un nuovo posto, es coperta o un giocattolo
- Lasciagli qualcosa di tuo che ti appartiene
- Permettigli di portare con sé (ad es. alla'asilo) qualcosa di suo per sentirsi meno solo

Attaccamento INSICURO EVITANTE

figura di riferimento ha un atteggiamento costantemente rigettante, non risponde alle richieste del bambino o non è emotivamente disponibile.

bambino: *Io non sono degno di essere amato e il mondo è un posto in cui è meglio non esprimere il proprio disagio poiché non si riceve aiuto*

- impara a **non poter contare** su chi si occupa di lui
- rinuncia a cercarne la vicinanza perché sa che il suo bisogno **NON** verrà soddisfatto
- **non mostra angoscia** quando il genitore lo lascia
- lo ignora quando lo rivede perché è **abituato a essere ignorato o respinto** ma anche soffocato da troppe attenzioni

Attaccamento INSICURO EVITANTE

figura di riferimento

- Spinge verso un'**autonomia precoce** e non commisurata alla sua età o **iperprotettiva**
- ha costantemente **respinto** e **ridicolizzato le richieste di conforto** in quanto ritenute non appropriate

bambino

- elabora un'immagine di sé come **non degno di essere amato**
- appare **indipendente e autonomo**
- non è in grado di instaurare relazioni affettive basate sulla **reciproca comprensione e sostegno**

Attaccamento INSICURO AMBIVALENTE

figura di riferimento non risponde in modo costante e coerente ai bisogni del bambino; a volte è presente e amorevole, altre volte si mostra non disponibile e rigettante.

bambino, io non sono degno di essere amato e il mondo è un posto in cui ognuno pensa a sé, è imprevedibile

in questo caso, non sa cosa aspettarsi. La paura dell'abbandono lo porta a ricercare la vicinanza del *caregiver*, ma allo stesso tempo può mostrare rabbia e ostilità;

Attaccamento INSICURO AMBIVALENTE

I bambini:

- sono vittime **dell'imprevedibilità** della figura di attaccamento
- **spaventati**, cercano una vicinanza strettissima, fino a rinunciare a qualsiasi tipo di esplorazione autonoma
- non esplorano l'ambiente circostante e rimangono abbracciati al *caregiver*
- sono **molto turbati quando vengono separati** ed è difficile consolarli quando vengono riuniti
- da un lato **ricercano** la vicinanza del *caregiver*, ma dall'altro ne **rifiutano** i tentativi di consolazione e di contatto

Attaccamento INSICURO DISORGANIZZATO

figura di riferimento: che dovrebbe fornire sicurezza è quella che fa anche paura, rappresenta il pericolo (abuso)

bambino: mette in atto comportamenti contraddittori, oscillando tra un comportamento di attaccamento e di ricerca di contatto con il *caregiver* a comportamenti di evitamento o di momentaneo congelamento.

IL BAMBINO: RABBIA E AGGRESSIVITÀ

Il bambino che **non è sicuro** di avere costante protezione o conforto in caso di necessità:

- vede sé stesso come **debole e vulnerabile**
- ha una rappresentazione dei **genitori** come **non degni di fiducia** e pertanto da controllare
- prova **rabbia** per non poter contare sulle proprie figure di accudimento
- **ostilità** nei riguardi di genitori che vengono visti come inadeguati e ingiustificabili
- ha **difficoltà ad allontanarsi da casa**, ad esplorare un **mondo esterno** che viene visto come **minaccioso, inaffidabile e incontrollabile**.

DIPENDENZA ASSOLUTA : D.Winnicott

Primi mesi di vita

- il bambino si sente un tutt'uno con la mamma;
- la madre è completamente dedita alla sua cura, si identifica molto con lui e riesce a capire cosa egli sente.

Col passare dei mesi

- la madre si riprende gradualmente la sua indipendenza, i suoi spazi; a questo consegue la collera del bambino, si arrabbia. La risposata della madre a questa rabbia incide molto sullo stile di attaccamento!

DIPENDENZA RELATIVA

Il bambino

- si rende conto delle cure che i genitori gli forniscono
- comincia a essere consapevole della dipendenza

Questa fase dura dai sei mesi circa fino ai due anni

IL CAMMINO VERSO L'INDIPENDENZA 2/3 ANNI

Il bambino

- “me” e “non me” sono ben distinti
- ha una vita interiore che sente separata da quella esterna
- diventa capace pian piano di affrontare il mondo e le sue complessità, cosa che si completerà nell'età adulta

QUANDO SORGONO I PROBLEMI?

- quando il **passaggio** avviene in forma **non graduale**: ad es. lo svezzamento improvviso o il passaggio non graduale ad un'altra figura di accudimento

oppure

- quando al bambino vengono poste **richieste che vanno al di là delle sue possibilità**

- genitori **troppo ansiosi, preoccupati, iperprotettivi**, continuano a trattare il b. come fosse molto piccolo

- i suoi bisogni non vengono compresi e il **bambino viene trascurato**: es. i genitori trovano inaccettabili gli atteggiamenti oppositivi della fase dei “no” e lo puniscono

COSA EVITARE?

RICHIESTE ECCESSIVE, IPERPROTEZIONE, TRASCURATEZZA

evitare che

- le figure di accudimento facciano le cose al posto suo
- rispondano per lui
- non gli diano la possibilità di esplorare e giocare da solo
- non tollerino il loro egocentrismo e il loro essere “dispettosi” e oppositivi

Dai due ai tre anni insomma (e naturalmente, anche oltre) **i genitori dovrebbero essere capaci di sostenere e sollecitare i progressi del bambino verso l'autonomia e la costruzione di una propria identità.**

IL DIALOGO GENITORE-BAMBINO

Il genitore trasmette il messaggio *Vai, scopri il mondo, io sono qui!*

Questa frase, se comunicata in maniera autentica, ne comprende molte altre, tra cui:

ho fiducia in te

abbi fiducia in te

il mondo è ricco di cose da scoprire,

di altre persone da incontrare

qualunque cosa accada, io ci sono,

ti proteggerò, ti consolerò, ti sarò vicino!

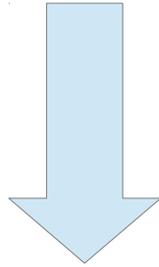
ho bisogno di sentire che tu mi lasci scoprire,
sperimentare, sbagliare

ho bisogno di sapere che comunque ci sei

ho bisogno di sentire che posso tentare,
ritentare, e poi farcela, mentre tu mi osservi, a
volte da lontano.

AUTONOMIA

In che modo possiamo aiutare i bambini a diventare persone separate, indipendenti?



Lasciando che facciano delle cose da soli, permettendo che affrontino i loro problemi, che imparino dai loro errori.

AUTONOMIA

Esistono dei sistemi per **minimizzare i sentimenti di dipendenza** dei bambini?

Ci sono **modi** per aiutarli a **diventare esseri umani responsabili**, che possano cavarsela da soli?

AUTONOMIA

Lasciate che i bambini facciano delle scelte

Esempi

- Oggi preferisci mettere i pantaloni blu o rossi?
- Vuoi mezzo bicchiere di succo o uno pieno?
- Tra 5 min torniamo a casa, vuoi fare ancora un giro sullo scivolo o sull'altalena?

AUTONOMIA

Mostrate rispetto per gli sforzi del bambino

Quando si rispettano le sue fatiche e i suoi sforzi, un bambino prende il coraggio per risolvere il problemi da solo.

Esempi

INVECE DI DIRE: dai a me quel vaso!

MOSTRA RISPETTO: può essere difficile aprire un vaso, a volte aiuta battere il tappo con un cucchiaino

INVECE DI DIRE : Perchè ci stai mettendo tanto?

MOSTRA RISPETTO: allacciarsi le scarpe richiede una gran destrezza con le dita

AUTONOMIA

Non fate troppe domande; non affrettatevi a dare delle risposte

- Troppe domande possono essere vissute come un'intromissione nella vita privata.
- Quando i bambini fanno domande, meritano di immaginare per primi la risposta.

Esempi

INVECE DI DIRE: com'è andata oggi a scuola? Ti sei divertito? Cosa avete fatto?

PUOI DIRE: ben tornato tesoro, sono contenta di rivederti

BAMBINO: Papà da dove viene la pioggia?

INVECE DI DIRE la pioggia è causata dall'evaporazione e condensazione dell'umidità, vedi accade che....

PUOI DIRE: Questa è una domanda interessante. Tu cosa ne pensi?

AUTONOMIA

Incoraggiate i bambini a utilizzare risorse esterne alla famiglia

I bambini devono sapere di non essere completamente dipendenti da noi. Possono consultare il mondo al di fuori delle mura di casa (il negozio di animali, il dentista, un compagno di scuola).

Esempio

Mamma non riesco a costruire la torre con i mattoncini che ci sono a scuola!

PUOI DIRE: potresti chiedere alla maestra se consoce una strategia che funziona...

AUTONOMIA

Non privateli della speranza

Cercando di proteggere i bambini dalle delusioni, li proteggiamo dallo sperare, aspirare, sognare e a volte, dal realizzare i loro sogni.

Esempio

Mamma voglio fare la baby sitter!

INVECE DI DIRE: sei troppo piccola nessuno ti assumerà

PUOI DIRE: credi che ti piacerebbe lavorare come baby sitter? Raccontami un po'!

AUTONOMIA

Ogni volta che considerate la situazione chiedetevi:

«Che cosa posso dire o fare per far sì che il bambino continui a dipendere da me?»

«Che cosa potrei dire o fare per incoraggiare la sua autonomia?».

AUTONOMIA

Incoraggiare l'autonomia può essere piuttosto complicato.

Ci sono **forze interiori** che **remano contro**:

1. la comodità
2. dobbiamo affrontare i forti sentimenti di connessione con i nostri bambini
3. profonda soddisfazione per essere assolutamente indispensabile

Per informazioni e consulenze

D.ssa OLGA PASIN, PSICOLOGA

CONTATTI

Sito: olgapasin.it

Pagina fb: [Olga Pasin- psicologa perinatale](#)

Telefono: 327- 5797979