## Nascita

**Settimane**: dalla 1 alla 2 **Abstract**: Creare legami

**CREARE LEGAMI**

Nei primi  mesi di vita i bambini imparano a sentirsi a proprio agio, sicuri con la famiglia e sicuri nel mondo.

**Rispondendo ai suoi segnali e fornendo un sacco di amore e conforto, lo aiuti a formare un legame di fiducia con te.**

Questo legame è la cosa più preziosa per tuo figlio.

## Nascita

**Settimane**: dalla 1 alla 2 **Abstract**: Genitori si diventa...

**GENITORI SI DIVENTA...**

Alcuni papà si sentono in difficoltà/timorosi nel toccare e prendere in braccio il nuovo bambino.

Altri vogliono provare anche se non sanno esattamente quello che stanno facendo.

Sapere come prendersi cura di un bambino richiede tempo e pratica.

**Papà, datevi una possibilità: molto presto vi sentirete come se foste stati padri per tutta una vita.**

## Nascita

**Settimane**: dalla 1 alla 2 **Abstract**: I nuovi genitori… eccitati, stanchi e nervosi

**I NUOVI GENITORI… ECCITATI, STANCHI E NERVOSI**

Qualche volta pensi che non potrai più dormire la notte? Ti senti un po’ nervosa perché ti prendi cura di questo bambino bisognoso che ti impegna tanto e spesso? Ti senti stanca ed eccitata allo stesso tempo?

Se la tua risposta a queste domande è si, allora tu sei come la gran parte dei genitori. Ci sono molti cambiamenti e cose nuove da imparare quando si diventa genitore. Ci sono momenti belli e momenti meno belli; tu e il tuo bambino li supererete tutti.

**I neonati portano dei cambiamenti sia attesi sia inaspettati**. Tu ti aspetti e ricerchi l’amore legato alla tua nuova identità di genitore, ma potresti non aspettarti alcuni sentimenti di stress ed insoddisfazione che intervengono quando le tue responsabilità e le routine cambiano. Con la presenza di un nuovo bambino, i lavori di casa aumentano: lavare, stirare, cucinare, pulire, fare la spesa diventano impegni sempre più pesanti. Può essere necessario a questo punto rivedere gli incarichi per trovare una migliore organizzazione e divisione dei compiti.

**Le coppie sono più felici quando condividono le cose da fare in casa e le cure del bambino.**

## 15 giorni

**Settimane**: dalla 3 alla 4 **Abstract**: Essere genitori è un compito molto impegnativo

**ESSERE GENITORI È UN COMPITO MOLTO IMPEGNATIVO**

In questi primi mesi tu e il tuo bambino occupate la maggior parte del tempo a conoscervi l’un l’altro: per la maggior parte del tempo il tuo bambino piange,

mangia e dorme mentre tu, per la maggior parte del tuo tempo, cerchi di trovare il modo migliore per rispondere ai suoi bisogni.

I ritmi della tua vita di prima sono stati completamente stravolti e quelli del nuovo arrivato sono ancora poco stabili e prevedibili.

Alla fine della tua giornata tanta dedizione per il tuo bambino può avere esaurito tutte le tue energie e giorno dopo giorno può succedere di accumulare tanta stanchezza fisica.

Non sentirti in colpa: se in alcuni momenti la stanchezza vince sull’entusiasmo non significa che tu sia un cattivo genitore!

## 15 giorni

**Settimane**: dalla 3 alla 4 **Abstract**: Difficoltà di coppia nei primi mesi di vita del bambino

**MOLTE COPPIE NEI PRIMI MESI DI VITA DEL BAMBINO POSSONO ATTRAVERSARE UN MOMENTO DI DIFFICOLTÀ**

Gli impegni dei genitori sono tanti e può essere difficile trovare momenti di intimità per la coppia. **E’ normale che tra i partner ci siano punti di vista differenti e modi a volte anche opposti di sentire e fare le cose in questa nuova situazione**. Può essere importante rimanere in un atteggiamento di ascolto dell’altro e parlare apertamente sia delle cose positive che di quelle che non funzionano, senza dare nulla di scontato per evitare che si generino incomprensioni. **E’ normale che a volte possano esserci fraintendimenti e in questo caso è fondamentale non prendersela e cercare di chiarire subito.**

## 15 giorni

**Settimane**: dalla 3 alla 4 **Abstract**: Se rispondi al pianto del tuo bambino non lo stai viziando!

**SE RISPONDI AL PIANTO DEL TUO BAMBINO NON LO STAI VIZIANDO!**

Alcune ricerche hanno dimostrato che quando un genitore risponde rapidamente al pianto del bambino nei primi mesi di vita, questo piangerà meno e si calmerà più facilmente quando ne avrà otto.

Molte persone pensano che rispondere rapidamente al pianto e tenerlo in braccio vizierà il bambino.

In realtà non è così: i neonati piangono quando hanno bisogno di voi perché sono irritati, ammalati, o sconfortati, ma non per causare problemi.

**Rispondendo al pianto di un bimbo piccolo non lo viziate ma lo aiutate a crescere in modo più sicuro**.

## 15 giorni

**Settimane**: dalla 3 alla 4 **Abstract**: Il cambiamento che comporta la nascita di un bambino è profondo

**IL CAMBIAMENTO CHE COMPORTA LA NASCITA DI UN BAMBINO È PROFONDO**

Occorre tempo e energia per ricostruire un nuovo equilibrio.

Con piccoli gesti affettuosi e con le tue parole ricorda ogni giorno al tuo partner quanto è importante per te.

Riconosci i suoi sforzi e il suo impegno con il vostro bambino.

## 1 mese

**Settimane**: dalla 5 alla 7 **Abstract**: In famiglia vince il gioco di squadra

**IN FAMIGLIA VINCE IL GIOCO DI SQUADRA**

Le coppie funzionano meglio quando le mansioni domestiche sono divise a metà e quando entrambi i partner condividono e possono alternarsi nelle cure del piccolo.

Cercate di accettare il modo in cui il vostro partner esegue i lavori domestici, anche se non li compie come voi vorreste;

supportatelo, riconoscendo il suo impegno nelle cure per il bambino, anche se all’inizio appare incerto e inesperto.

**Condividere i lavori di casa, non preoccuparsi dell’ordine “perfetto” e occuparsi insieme delle cure del piccolo aiuta a superare gli intensi impegni dei primi mesi da genitore.**

## 1 mese

**Settimane**: dalla 5 alla 7 **Abstract**: Non preoccuparti se le cose non sono sempre perfette

**NON PREOCCUPARTI SE LE COSE NON SONO SEMPRE PERFETTE**

Essere genitori significa allenarsi ad aggiustare continuamente il tiro, imparare dai propri errori, inventarsi soluzioni nuove alle sfide che si presentano ogni giorno.

Questo è ciò che costruisce la fiducia nel tuo bambino.

## 1 mese

**Settimane**: dalla 5 alla 7 **Abstract**: Se ti senti sola, triste o malinconica...

**PARLA A QUALCUNO DI TUA FIDUCIA SE TI SENTI SOLA, TRISTE O MALINCONICA**

Durante le prime settimane dalla nascita del tuo bambino ti puoi sentire triste o  piangere senza capirne il motivo.

**Questi sentimenti possono capitare con facilità non solo alla MAMMA ma anche al PAPA'**.

I motivi possono essere tanti come ad esempio il semplice ma improvviso cambiamento dei ritmi della giornata.

E’ necessario recuperare le energie ed il buon umore, vivendo la giornata nel modo più semplice possibile:

- Cerca di fare solo quello che è necessario, non strafare: non aspettarti troppo da te stessa e non stancarti troppo, accetta l’aiuto degli altri.

- Concediti un sonnellino quando il tuo bambino dorme e non utilizzare questo tempo per fare i lavori di casa.

- Cerca di essere flessibile: i programmi possono essere modificati, così come gli obiettivi della giornata.

Se ti senti giù di morale puoi provare:

- a parlare dei tuoi sentimenti con il tuo partner o con un tuo parente o con un buon amico: confidarsi con qualcuno che senti vicino può essere d'aiuto.

- a frequentare un gruppo nella tua comunità dove i genitori parlano insieme e insieme trovano soluzioni ai problemi comuni.

**Se niente di tutto ciò ti aiuta, e i tuoi sentimenti di difficoltà si prolungano per più settimane, parlane con il tuo medico.**

**Ti può aiutare.**

## 1 mese

**Settimane**: dalla 5 alla 7 **Abstract**: Tenere il bambino in braccio

**Tenere il bambino in braccio**

quando è piccolo lo renderà più autonomo e indipendente quando sarà più grande

Una risposta rapida al pianto del vostro bambino, gli fa capire che si può fidare di voi.

Quando il bimbo ottiene l’aiuto di cui ha bisogno, piangerà di meno.

Ignorare i bisogni del vostro bimbo gli insegna che il mondo non è affidabile.

Imparare ad aver fiducia ci dà il coraggio di affrontare le situazioni intorno a noi.

Il vostro bambino ha bisogno di imparare ad avere fiducia in voi così che possa crescere come persona responsabile.

## 2 mesi

**Settimane**: dalla 9 alla 11 **Abstract**: La coppia ha bisogno di tempo per ricostruire un nuovo equilibrio

**LA COPPIA HA BISOGNO DI TEMPO PER RICOSTRUIRE UN NUOVO EQUILIBRIO**

Un bambino piccolo in famiglia è un piccolo terremoto che può scuotere anche le coppie più stabili e consolidate.

Occorre un po’ di tempo per ricostruire un nuovo equilibrio; per aiutarsi può essere utile:

- non pretendere troppo da se stessi e dal proprio/a compagno/a

- dimostrarsi flessibili e pazienti,

- dare un nome alle proprie emozioni e

- condividerle per non restarne schiacciati.

## 2 mesi

**Settimane**: dalla 9 alla 11 **Abstract**: Voi siete il primo e il miglior insegnante del vostro bambino

**VOI SIETE IL PRIMO E MIGLIOR INSEGNANTE DEL VOSTRO BAMBINO**

Il vostro bimbo imparerà da voi come da nessun altro in questo periodo. **I bambini nascono pronti per imparare.**

Alcune ricerche hanno dimostrato che quando voi gli parlate, lo tenete in braccio ed avete cura di lui, il suo cervello si attiva e il bambino impara ad avere fiducia.

Sente che voi lo accogliete. Impara che il mondo è un luogo buono e sicuro.

Questo legame che avete costruito con lui aiuterà la sua mente e il suo corpo a crescere nel modo migliore possibile.

## 2 mesi

**Settimane**: dalla 9 alla 11 **Abstract**: Ogni tanto ai genitori serve una piccola pausa!

**OGNI TANTO AI GENITORI SERVE UNA PICCOLA PAUSA!**

Cerca qualcuno di fidato che possa occuparsi del tuo piccolo mentre tu non ci sei.

**In questa breve pausa dal tuo nuovo mestiere di genitore fai qualcosa che ti rilassi e che ti renda soddisfatto quando sarai di nuovo a casa.**

Ogni cosa che ti rende più felice ed entusiasta, fa di te un genitore migliore!

## 2 mesi

**Settimane**: dalla 9 alla 11 **Abstract**: Genitori connessi ...

**GENITORI CONNESSI...**

Gli impegni ogni giorno sono tanti ma è importante non farsi sopraffare.

**Ricerca e coltiva ogni giorno  momenti di benessere per te e il tuo bambino,**

**momenti in cui ti senti connesso con lui,** in cui con il tuo sguardo, il tuo tocco affettuoso, la tua voce gli racconti quanto gli vuoi bene!

In questi momenti è ancora più bello se coinvolgi anche il tuo patner e ricordi anche a lui/lei quanto è importante per te essere insieme!

## 3 mesi

**Settimane**: dalla 13 alla 15 **Abstract**: Essere genitori pazienti

**ESSERE GENITORI PAZIENTI**

In questo periodo, alcuni bebè diventano più tranquilli. Alcuni piangono meno ed è più facile confortarli. Ciò vi fa sentire più fiduciosi come genitori. Più vi sentite sicuri, più riuscirete anche a rilassarvi. Adesso il vostro bimbo ha più tempo per imparare. Anche se porta le mani alla bocca e si succhia le dita, non ha ancora il pieno controllo dei suoi arti. Può arrabbiarsi o provare frustrazione se il suo corpo non fa quello che vorrebbe. Se il vostro bimbo reagisce con rabbia o paura a situazioni nuove o non mantiene abitudini regolari, allora potreste facilmente diventare impazienti, confusi o arrabbiati.

**Il vostro bimbo ha di certo bisogno che:**

• **siate pazienti**

**• presentiate cose nuove gentilmente e senza fretta**

**• gli offriate più occasioni per abituarsi alle novità**

**• gli rendiate la vita più semplice, tranquilla, senza troppi stimoli**

Se fate così, il vostro bimbo impara a gestire i suoi sentimenti di paura o insicurezza.

Se avete un partner, ricordategli che siete sempre insieme nel fare queste azioni.

## 3 mesi

**Settimane**: dalla 13 alla 15 **Abstract**: Mantenete la vostra relazione forte

**MANTENETE LA VOSTRA RELAZIONE FORTE**

E’ il momento per una pausa! Le mamme e i papà devono trovare il tempo per loro e per stare con altre persone.

Dopo un po’ di tempo senza bebè, potete ritornare rinfrancati a ricoprire il vostro ruolo di genitori.

**Cercate di mostrare il vostro amore verso il partner ogni giorno.**

Abbracci e baci sono un ottimo modo per mostrare il vostro interesse, così come condividere le faccende di casa e la cura del bimbo.

## 3 mesi

**Settimane**: dalla 13 alla 15 **Abstract**: Maschi e femmine

**MASCHI E FEMMINE**

I genitori tendono a interagire in modo diverso con maschi e femmine.

Ci sono studi che affermano che i genitori tendono ad incoraggiare le femmine a parlare, mentre prediligono concentrarsi sulle abilità motorie per quanto riguarda i maschi.

**E’ importante che i genitori stimolino sia il linguaggio e la relazione che le abilità motorie, sia nelle femmine sia nei maschi.**

## 4 mesi

**Settimane**: dalla 17 alla 19 **Abstract**: Una parola speciale per i papà

**UNA PAROLA SPECIALE PER I PAPÀ**

I papà possono fare la differenza!

Amano, istruiscono e nutrono i propri bambini.

In alcune famiglie sono i papà che, per la maggior parte del tempo, si prendono cura e accudiscono i figli.

Quanto dovrebbero essere coinvolti i padri con i loro bimbi? Tanto quanto possono! Alcuni studi dimostrano che quando i papà giocano con i loro bebè, questi si sentono importanti.

Ciò li aiuta anche più avanti, durante gli anni della scuola elementare. Questi bambini vanno molto più d’accordo con i loro compagni di classe grazie al coinvolgimento del loro papà.

**Se sei un papà che lavora tante ore al giorno, non dimenticarti di ritagliarti quotidianamente uno spazio da dedicare al tuo bebè**, per parlare, cantare e giocare con lui;

**cerca di essere disponibile anche per la tua compagna: per ascoltarla e sostenerla nel suo nuovo e impegnativo compito di madre;**

**aiutala nelle faccende domestiche, mostrale attenzioni particolari, continua a farla sentire importante come quando eravate solo voi due.**

## 4 mesi

**Settimane**: dalla 17 alla 19 **Abstract**: Ogni bambino è unico

**OGNI BAMBINO E' UNICO**

Ogni bambino comunica i suoi bisogni in modo diverso.

Prendersi il tempo di osservare e imparare a riconoscere i segnali e il modo in cui comunica tuo figlio, gli insegna che è importante e amato.

Il tuo bambino potrebbe farti sapere che ha bisogno di una pausa guardando da un’altra parte. La tua bambina potrebbe farti sapere che il centro commerciale è eccessivamente stimolante mettendosi a piangere disperatamente.

Rispondere nel modo più sensibile possibile in questi momenti assicura che il tuo piccolo ottenga ciò di cui ha bisogno da te.

**Rispondere ai suoi bisogni non è viziarlo, ma permettergli di raggiungere un buono stato di regolazione.**

## 4 mesi

**Settimane**: dalla 17 alla 19 **Abstract**: I bambini sono nati per imparare

**I BAMBINI SONO NATI PER IMPARARE**

Dall‘età di 3 mesi, circa l’85% delle varie strutture cerebrali sono collegate per permettere un migliore funzionamento delle capacità del pensiero.

Questi collegamenti tra le diverse parti del cervello favoriscono il modo in cui il vostro bambino vede, parla, sente, cammina e interagisce con gli altri.

I bimbi hanno bisogno di un ambiente caldo ed affettuoso per sviluppare le connessioni del cervello che li aiuteranno ad apprendere nel corso della loro vita. Lo sviluppo fisico, cognitivo, linguistico, sociale ed emotivo sono tutti collegati. Ogni cosa nella mente e nel corpo è collegata.

**I bimbi sono occupati a costruire il loro cervello,i genitori sono i primi e migliori insegnanti che i bambini hanno!**

## 5 mesi

**Settimane**: dalla 21 alla 23 **Abstract**: I bambini amano le routine

**I BAMBINI AMANO LE ROUTINE**

Tutti i bambini hanno bisogno di una guida su come comportarsi.

**Il mantenimento di routine prevedibili e l'impostazione di alcuni punti fermi aiuta davvero.**

Sentire quella buffa filastrocca mentre cambiate il pannolino,

rilassarsi insieme sulla poltrona al momento della poppata,

camminare nel verde ogni pomeriggio,

ascoltare la ninna-nanna per addormentarsi la sera

sono alcuni esempi di piccoli gesti di cura che come genitore ripeti ogni giorno e che nutrono la crescita del tuo bambino.

## 5 mesi

**Settimane**: dalla 21 alla 23 **Abstract**: Ogni bambino sviluppa e impara con il proprio ritmo

**OGNI BAMBINO SI SVILUPPA E IMPARA CON IL PROPRIO RITMO**

Com’è il tuo bimbo?

I bambini differiscono in diversi modi:

-alcuni mangiano, dormono, e vanno di corpo all’incirca nelle stesse ore ogni giorno; altri invece non hanno mai gli stessi orari.

-alcuni bimbi sono impauriti dalle cose nuove, altri le vogliono scoprire.

-alcuni piagnucolano quando hanno freddo o sono affamati, altri strillano quando sono infelici.

-alcuni notano i più piccoli cambiamenti vicino a loro, altri possono dormire nel bel mezzo di una tempesta.

Tutte queste cose contribuiscono al temperamento o alla personalità del tuo bambino. **Ogni bambino è unico.**

Alcuni bimbi sono attivi e prevedibili; si adattano con facilità ai cambiamenti e sono di solito felici. Altri bimbi si allontanano dalle cose nuove e si adattano lentamente ai cambiamenti. Indipendentemente dal suo temperamento, con te accanto, il tuo bimbo può crescere bene.

**La prima cosa di cui ogni bambino ha bisogno è qualcuno che sappia vederlo per come è e che lo accetti e lo ami profondamente in modo incondizionato.**

## 5 mesi

**Settimane**: dalla 21 alla 23 **Abstract**: Un buon genitore... si prende cura di se stesso

**UN BUON GENITORE... SI PRENDE CURA DI SE STESSO**

Lavora per costruire un equilibrio che tenga conto sia dei tuoi bisogni di adulto che dei suoi bisogni di bambino

**Non dimenticarti di te! È così facile lasciarsi coinvolgere dall’essere genitori che puoi dimenticare di prenderti cura di te stesso.**

Pianifica qualche pausa durante il giorno; anche pochi minuti possono aiutare.

Presta attenzione anche ai tuoi bisogni di socializzazione, sonno, esercizio fisico e alimentazione.

## 6 mesi

**Settimane**: dalla 25 alla 27 **Abstract**: Essere genitori positivi

**Essere genitori positivi**

**non significa essere perfetti, essere sempre allegri o avere un bel profilo sui social.**

Si è genitori ogni giorno vivendo la quotidianità con le sue sfide, tenendo a mente il quadro generale.

Avere una visione a lungo termine aiuta: essere genitori è fare una maratona, non uno sprint.

**Ci saranno sempre errori e passi falsi, ma l'importante è riconoscere quando le cose non sono andate bene**

**e rispondere con amore per aggiustare le cose e riparare la relazione.**

## 6 mesi

**Settimane**: dalla 25 alla 27 **Abstract**: Goditi i momenti di connessione con il tuo bambino

**GODITI I MOMENTI DI CONNESSIONE CON IL TUO BAMBINO**

È facile essere distratti nella routine quotidiana frenetica dei genitori: piatti, lavatrici, pisolini e via da un'attività all'altra.

**Ricordati di guardarlo negli occhi mentre lo allacci sul seggiolino.**

**Offri grandi sorrisi quando vuole mostrarti qualcosa e tante coccole mentre leggete un libro.**

Questa è la magia che possiamo trovare quando facciamo un piccolo spazio nella routine quotidiana per esprimere quanto ci vogliamo bene, per sentirci connessi l’un l’altro.

## 6 mesi

**Settimane**: dalla 25 alla 27 **Abstract**: Cerca aiuto, supporto e altre informazioni sulla genitorialità

**Cerca aiuto, supporto e altre informazioni sulla genitorialità quando ne hai bisogno**

Ogni genitore prima o poi si imbatte in un problema nell’educazione dei figli.

I bambini hanno bisogno di molte cure e i genitori ricevono tante pressioni che li indirizzano verso scelte che spesso vanno in direzioni diverse.

**Genitori si diventa, non aver paura di confrontarti sulla genitorialità con amici, familiari o professionisti.**

**Il/la  tuo/a pediatra può darti supporto, se hai dei dubbi puoi rivolgerti a lui/lei.**

Tutti i genitori hanno bisogno - e meritano – di essere sostenuti.

## 6 mesi

**Settimane**: dalla 25 alla 27 **Abstract**: A 6 mesi, impara guardando voi

**ANCHE SE IL VOSTRO BIMBO HA SOLO SEI MESI, IMPARA GUARDANDO VOI.**

Ecco perché è importante dare il buon esempio.

**Che tipo di genitore voglio essere?**

Mio padre e mia madre che genitori sono stati per me?

Domande che un genitore si pone continuamente.

Qual è la ricetta per essere un buon padre o una buona madre?

Quando si diventa genitori ci si confronta spesso con lo stile genitoriale dei propri genitori

Il vostro bimbo imiterà ciò che fa la famiglia.

Una volta radicati, i modelli familiari sono duri da cambiare.

Il vostro bimbo noterà:

- come parlate tra voi,

- come risolvete i problemi,

- come mostrate i vostri sentimenti.

Parlate agli altri con gentilezza e dite veramente ciò che pensate.

**Risolvete i problemi analizzandoli insieme e cercate soluzioni condivise.**

Ricordatevi che voi avete la maggior influenza sulla vita dei vostri figli e il modo in cui agite insegna loro come comportarsi

## 7 mesi

**Settimane**: dalla 29 alla 31 **Abstract**: Affidare ad altri le cure del bimbo

**AFFIDARE AD ALTRI LE CURE DEL BIMBO**

Cos’e’ importante quando il bambino e’ accudito fuori casa oppure da altre persone?

Alcuni ricercatori hanno riscontrato che i bambini che vengono accuditi fuori casa sviluppano un legame ancor più stretto con i genitori e sono altrettanto intelligenti.

**E’ importante che la persona responsabile del tuo bimbo, soprattutto se è molto piccolo, sia sempre la stessa e abbia piacere nel prendersi cura di lui**, sorridendogli spesso, parlandogli mentre lo veste e lo nutre, guardandolo negli occhi con interesse.

I bambini hanno bisogno di sentire voci gentili e suoni allegri. Hanno bisogno di sentire molte lodi e incoraggiamenti, hanno bisogno di qualcuno che risponda loro con sollecitudine e gentilmente, **qualcuno di cui potersi fidare**, non solo nei momenti in cui piangono o sono in difficoltà.

**L’ambiente dovrebbe essere luminoso e allegro, sicuro e interessante da esplorare**. E’ importante che ci sia anche uno spazio all’aperto in cui poter giocare. I bambini dovrebbero poter sperimentare diverse modalità di gioco ma hanno anche bisogno di pace e di quiete**.**

**Se non siete contenti di come viene accudito il vostro bimbo, è il caso di trovare un’altra persona.**

## 7 mesi

**Settimane**: dalla 29 alla 31 **Abstract**: Incidenti...meglio prevenirli...

**INCIDENTI... MEGLIO PREVENIRLI...**

Il tuo bimbo ha molta energia. Sembra che sia sempre in movimento. Hai bisogno di molta pazienza per gestirlo. Inizia a mettere in bocca cose che non vorresti, poiché ogni cosa che raggiunge se la porta alla bocca: **è il momento di pensare alla sicurezza.**

I bimbi che hanno meno di due-tre anni sono troppo piccoli per capire quando e perché devono fermarsi. Il vostro bimbo ama gettare giocattoli sul pavimento, gli piace sentire il rumore e guardare i giochi rimbalzare. Per lui questo è un gioco importante. Il vostro bimbo non fa cadere le cose per dispetto o mettervi alla prova, sta imparando a capire dove vanno le cose quando cadono.

**Bisogna allontanare gli oggetti che sono pericolosi o che potrebbero rompersi e ferirlo; rendere inaccessibili alcune cose, vi semplificherà la vita.**

## 7 mesi

**Settimane**: dalla 29 alla 31 **Abstract**: I bambini imparano guardando i genitori

**I BAMBINI IMPARANO GUARDANDO I GENITORI**

 Nel crescere un figlio molti genitori fanno le cose che i loro genitori hanno fatto, oppure si comportano nel modo opposto.

Avete mai pensato che cosa imitate e cosa fate in modo diverso?

**Mostrate amore ed interesse per la famiglia, ma comunicate anche se siete arrabbiati o irritati in modo che la questione possa essere risolta prima che diventi un grosso problema.**

Ricordatevi che voi avete la maggior influenza sulla vita dei vostri figli e il modo in cui agite insegna loro come comportarsi.

Anche se il vostro bimbo è piccolo, impara guardando voi.

Ecco perché è importante dare il buon esempio.

## 7 mesi

**Settimane**: dalla 29 alla 31 **Abstract**: Come aiutare un bimbo che ha difficoltà a gestire situazioni nuove?

**COME AIUTARE UN BIMBO CHE HA DIFFICOLTÀ A GESTIRE SITUAZIONI NUOVE?**

Alcuni bimbi tendono ad essere imprevedibili e difficili da consolare; sono in difficoltà in molte situazioni e hanno bisogno di molto tempo per abituarsi al cambiamento.

Se il vostro bimbo è difficile da consolare, sappiate che:

-non fa così apposta o perché è cattivo,

-può crescere sveglio e amabile come gli altri,

-è nato con questo temperamento, ma crescendo può cambiare con il vostro aiuto.

È più difficile essere genitori di questi bambini poiché occorre essere ancora più premurosi e pazienti.

Introducete le cose lentamente, in modo che lui si possa abituare.

Fate attenzione ai suoi segnali e osservate come reagisce al mondo circostante.

In seguito, vi renderete conto di quali cambiamenti e attività siano giusti per lui.

## 8 mesi

**Settimane**: dalla 33 alla 35 **Abstract**: Guidare il comportamento

**GUIDARE IL COMPORTAMENTO**

A questa età il bimbo non comprende i vostri divieti.

Tollerate e non sgridate il bimbo per comportamenti come sputare il cibo, o lanciare le cose, se non fa male a qualcuno.

Un’altra forma di insegnamento è spostare la sua attenzione: ad esempio, toglierlo da un pericolo, come il filo elettrico, offrendogli altri oggetti in un posto sicuro.

È compito del genitore creare un ambiente interessante, divertente e sicuro dove il bambino può liberamente esplorare. Ad esempio scegliete un cassetto o una scatola che lui può svuotare liberamente con oggetti  non pericolosi.

**Non schiaffeggiate le mani o non urlarlategli contro**.

**Il bambino non può ancora controllare il suo comportamento.**

Se lo sculacci, gli insegni che è giusto picchiare. E’ tuo dovere proteggerlo dai pericoli senza punirlo o sgridarlo perché lui ci si “caccia”.

## 8 mesi

**Settimane**: dalla 33 alla 35 **Abstract**: Genitori in forma...se possibile!

**GENITORI IN FORMA... SE POSSIBILE!**

Il tuo bimbo ha bisogno di molto amore ed attenzione.

I primi mesi della sua vita sono molto importanti, ma proprio per questo **è importante trovare tempo per nutrire la relazione di coppia.**

Trovate del tempo per dedicarvi ai vostri hobbies, sport, letture o altre attività per esempio un giro in bici, che vi danno una carica di energia e vi tengono uniti.

Genitori in forma, che dedicano un po’ di tempo anche alla loro salute, sono proprio ciò di cui il bimbo ha bisogno. Talvolta gli impegni di lavoro o la presenza di un altro figlio possono rendere difficile trovare uno spazio per se stessi e per la coppia. In questo caso chiedete aiuto ai nonni o ai vostri amici per ritagliarvi un po’ di tempo insieme.

## 8 mesi

**Settimane**: dalla 33 alla 35 **Abstract**: La paura degli estranei

**LA PAURA DEGLI ESTRANEI, UNA DOMANDA FREQUENTE**

Il vostro bimbo improvvisamente ha manifestato paura e timidezza nei confronti degli estranei. Qualche volta piange, anche quando viene la nonna a trovarvi. Perché fa così? Come si può aiutarlo a superare questa paura?

**Per prima cosa, non preoccupatevi**. **La paura degli estranei a questa età è normale**. I bambini cominciano a sviluppare il senso di sé e degli altri. Questo è un passo importante nella crescita. Ora conosce le differenze tra i membri della famiglia e gli estranei. Spesso ha più paura di un volto maschile che femminile. Talvolta il tuo bimbo osserverà la persona nuova, la guarderà con molta attenzione e non sempre le sorriderà. Alcuni bimbi piangono per la paura, altri si aggrapperanno ai loro genitori e si rifiuteranno di essere lasciati.

**In qualsiasi modo il tuo bimbo reagisca, confortalo se ha paura degli estranei. Tienilo stretto e fagli capire che è al sicuro.**

Solitamente il bimbo ha paura di quello che la nuova persona fa, piuttosto di quello che è. Prova ad immedesimarti nel tuo bimbo. Tu non vorresti che una persona estranea ti abbracci, e così non vuole nemmeno lui. Quindi, non dare in braccio il tuo bimbo a qualcuno che lui ritiene essere un estraneo.

Fai in modo che questa persona gli parli, gli sorrida e gli offra un gioco. Fai in modo che conosca nuovi volti, ma **rispetta i suoi tempi**. Talvolta è necessario aspettare fino al secondo o terzo anno di vita. I nonni, i parenti o gli amici potrebbero non capire perché il vostro bimbo si irrita se lo prendono in braccio. Assicurate loro che **vale la pena di conoscersi lentamente. Quando sarà cresciuto si sentirà più sicuro e a suo agio anche con gli altri**.

## 9 mesi

**Settimane**: dalla 37 alla 39 **Abstract**: Riconosci e regola le tue emozioni

**Riconosci e regola le tue emozioni**

**e i tuoi comportamenti prima di rispondere al tuo bambino**

Sembra buon senso, ma è molto più difficile da realizzare di quanto molti pensino.

I bambini piccoli sono naturalmente guidati dalle loro forti emozioni.

**I genitori fanno meglio e danno un esempio migliore quando si assicurano di essere calmi prima di rispondere al comportamento del bambino.**

Fare alcuni respiri profondi può aiutare i genitori a mantenere il controllo di sè.

## 9 mesi

**Settimane**: dalla 37 alla 39 **Abstract**: Imparare a gestire le emozioni

**IMPARARE A GESTIRE LE EMOZIONI, GENITORI CHE AIUTANO I BAMBINI**

**Scopri come i genitori sono la guida del proprio bambino nel condividere le gioie e affrontare le sfide.**

A partire dai primi mesi di vita, ben prima che possano usare le parole per esprimersi, i bambini sono capaci di provare importanti emozioni come picchi di gioia, eccitazione ed esaltazione. Provano anche paura, dolore, tristezza, disperazione e rabbia - emozioni che molti adulti, comprensibilmente, trovano ancora difficile credere o accettare che bambini molto piccoli possano sentire.

La ricerca ha anche dimostrato che la capacità dei bambini di gestire efficacemente l'intera gamma di emozioni, nota anche come **autoregolazione**, è uno dei fattori più importanti quando i bambini crescono per il successo a scuola, nel lavoro e nelle relazioni a lungo termine.

Quindi un primo passo fondamentale nell'aiutare il tuo bambino ad imparare ad affrontare le sue emozioni è quello di non temerle. Le emozioni non sono né giuste né sbagliate. Tristezza e gioia, rabbia e felicità possono coesistere e fanno tutte parte della serie di emozioni che i bambini provano. Quando aiuti tuo figlio a capire meglio quello che sta provando, lo stai equipaggiando per gestire le sue emozioni in modo efficace. **Avere un figlio felice non significa che debba essere sempre felice. Imparare a superare esperienze difficili, affrontare la tristezza e il dolore, costruisce forza e capacità di riparare, ed è in definitiva ciò che porta ai bambini contentezza e benessere.**

## 9 mesi

**Settimane**: dalla 37 alla 39 **Abstract**: Come guidare il comportamento

**COME GUIDARE IL COMPORTAMENTO**

Il tuo bambino sta iniziando a imparare tanto: ora manipola i giochi, sperimenta i rumori che fanno. Si sporca facilmente con il cibo e mette le mani dove tu non vorresti. È difficile stare sempre calmi e non arrabbiarsi per questi comportamenti. Il bambino non fa apposta a indispettirci: è il suo modo per imparare. Ricorda: non lo fa apposta.

Se ci dimostriamo arrabbiati o lo sgridiamo con la faccia severa e il tono di voce alto non lo educhiamo perché ancora non capisce quello che vogliamo spiegargli. Non dobbiamo fargli pensare che si è spezzato il legame d’amore che ci lega a lui.

**• NON SCULACCIARLO O SCHIAFFEGGIARLO** per imporgli la tua volontà. Queste pratiche feriscono il bambino e non gli insegnano nulla.

Amici o famigliari vi potrebbero dire di sculacciare il vostro bimbo per non farlo diventare viziato o per fargli capire chi è che comanda o perché questa è una giusta pratica educativa o per insegnargli a non mettersi in pericolo. Non è vero. Se lo picchi gli insegni che la violenza è un buon modo di risolvere le situazioni.

**• Quando il tuo bimbo fa qualcosa che non ti piace, mostragli come è meglio fare.** Sei tu che devi creargli un mondo amorevole e sicuro. Cerca di essere la sua guida quando lui esplora e soddisfa la sua curiosità.

• Gli studi scientifici mostrano che, quando i genitori parlano ai loro bimbi, li incoraggiano ad esplorare e sono rilassati riguardo alla gestione della casa, impiegano tempo a divertirsi con loro, questi raggiungeranno un migliore risultato scolastico.

## 9 mesi

**Settimane**: dalla 37 alla 39 **Abstract**: Diventare famiglia ...

**DIVENTARE FAMIGLIA...**

**è una metamorfosi che richiede tempo, impegno e aggiustamenti continui.**

E’ necessario riorganizzare tempi, spazi, modi di vita.

Per crescere i bambini hanno bisogno di un ambiente famigliare dove funzionano regole di collaborazione.

Quello che vince è il gioco di squadra.

**I genitori funzionano meglio come squadra quando non trascurano la necessità di confrontarsi con il proprio patner sui nuovi sentimenti e comportamenti legati al ruolo di genitore.**

Le cose funzionano meglio quando i genitori riescono a esprimere i propri bisogni e le proprie aspettative e ad ascoltare quelle del compagno con sensibilità.

Non per tutti è scontato parlare di quello che si prova: se non capisci un comportamento del tuo patner chiedigli una spiegazione senza giungere a priori a una tua conclusione.

Pur vivendo la stessa trasformazione,  le prospettive e i punti di vista sono a volte molto diversi e spesso le conclusioni a cui si giunge senza chiedere all’altro possono essere sbagliate.

Non avere paura di fare un passo indietro e chiedere scusa quando ci si accorge di aver sbagliato permette di ricominciare insieme per trovare una strategia più efficace e un maggior benessere per tutti.

## 10 mesi

**Settimane**: dalla 41 alla 43 **Abstract**: Insegnare a gestire le emozioni

**INSEGNARE A GESTIRE LE EMOZIONI**

Cosa possono fare i genitori per aiutare i bambini a gestire le proprie emozioni?

**Non temere le emozioni.**

Le emozioni non sono il problema. È quello che facciamo - o non facciamo – quando le proviamo che può essere problematico. Quindi ascolta apertamente e con calma quando tuo figlio condivide sentimenti difficili. Quando chiedi e riconosci i suoi sentimenti, stai inviando l'importante messaggio che i sentimenti sono importanti.

**Riconoscere e nominare i sentimenti è il primo passo per imparare a gestirli in modo sano e accettabile nel tempo**.

Evita di tentare di eliminare le emozioni che il tuo bambino sta provando.

E’ una reazione naturale: vogliamo solo far sparire i cattivi sentimenti. ‘Non essere triste. La mamma torna presto. Ma i sentimenti non vanno via, devono essere espressi in un modo o nell'altro. Riconoscere i sentimenti forti di un bambino apre la porta ad aiutarlo a imparare ad affrontarli. ‘Sei triste, volevi tanto continuare a giocare con la mamma. Andiamo alla finestra per salutarla cantando la canzone che ci piace tanto’.

**Quando i sentimenti sono ridotti al minimo o ignorati, spesso vengono espressi attraverso parole e azioni aggressive o tenuti all'interno, il che alla fine può rendere i bambini ansiosi o depressi.**

## 10 mesi

**Settimane**: dalla 41 alla 43 **Abstract**: I bambini testano i limiti

**I BAMBINI TESTANO I LIMITI**

Il vostro bimbo ha iniziato a prendervi in giro apposta? Ad es. si è diretto verso un cestino dei rifiuti, facendo in modo che voi lo notaste? Cerca di prendervi gli occhiali, aspettando che voi gli diciate di no? Sta sperimentando dove sono i limiti, quali cose sono permesse e quali no.

**Insegnare ai bambini a comportarsi bene è sempre stata una sfida.**

**E’ più efficace creare le condizioni adatte affinchè faccia le cose giuste, piuttosto che bloccarlo quando fa qualcosa di sbagliato.**

Il vostro bambino ama la vostra attenzione e farà ogni cosa per averla. Fagli sentire che sei connesso a lui. Scegli giochi sicuri e luoghi adatti in cui giocare, allontanandolo dalle cose pericolose. Prova ad usare parole come “troppo caldo”, “ha un cattivo sapore” e “stop” invece di dire “no” tutte le volte.

## 11 mesi

**Settimane**: dalla 45 alla 47 **Abstract**: Genitori che lavorano

**GENITORI CHE LAVORANO**

Quanto tempo è necessario trascorrere con il proprio bimbo per essere un buon genitore?

A volte ti senti in colpa, perché sei assente tutto il giorno per lavoro?

Può sembrare difficile coniugare il ruolo di buon genitore con quello di buon lavoratore.

Se affidate il vostro piccolo ad una persona competente, attenta ed affettuosa nell’accudimento e vi impegnate ad essere un genitore sensibile, il vostro bimbo crescerà bene.

**E’ dimostrato che la qualità di quello che fate quando siete insieme è più importante del numero di ore che trascorrete.**

Ad esempio, i bimbi solitamente sviluppano lo stesso attaccamento con papà e mamma  indipendentemente dal numero di ore che i due genitori passano con il bambino.

Il bambino si svilupperà in modo adeguato se la qualità nella cura che riceve per tutto il giorno è consona ai suoi bisogni, sia che questo avvenga in ambiente domestico o fuori casa.

## 11 mesi

**Settimane**: dalla 45 alla 47 **Abstract**:

**PRENDERSI CURA DI SE STESSI**

Ogni volta che ti senti stanco o stressato, pensa di farti un regalo, del tempo solo per te.

Se sei un genitore solo, puoi fare scambio come babysitter con un altro genitore o barattare un servizio, come cucinare un pasto, in cambio di qualche ora a te stesso.

Prendere del tempo per te ti aiuterà a sentirti riposato e a ricaricarti per tornare alla genitorialità. Questo fa bene al tuo bambino.

Sarai più bravo a risolvere i problemi e trovare modi diversi per fare le cose.

**Quando ti prendi cura di te stesso, aiuti tutti nella tua famiglia.**

Ecco alcune idee per dedicare tempo a te stesso:

* fare un lungo bagno, una passeggiata, una nuotata o un pisolino. Guardare un film o leggere un libro.
* pianificare il tuo futuro. Pensare a un corso di formazione o a lavori per cui potresti candidarti o progettare altre attività che ti piacerebbero.
* passa del tempo con un amico.
* parla con qualcuno dello stress che senti e di cosa potresti fare per ridurlo.

## 11 mesi

**Settimane**: dalla 45 alla 47 **Abstract**: Il pianeta no-no

**IL PIANETA ‘NO-NO’**

A questa età a volte può sembrare che si passi il tempo a dire di no.

Per forza! Un bambino di 11 mesi vuole essere indipendente, prova piacere nel movimento e a toccare tutte le cose. Quindi, la disciplina diventa parte della vostra vita quotidiana.

Fai tutto il possibile per rendere più facile per il tuo bambino fare la cosa giusta.

**Cerca di essere realistico nelle tue aspettative.**

I bambini di questa età sono interessati da tutto. Lanciano, rovesciano, leccano, stringono, si arrampicano,... Sono sempre in movimento e spesso combinano pasticci. Pensa a come tuo figlio sta imparando e crescendo. Quando il tuo bambino vede qualcosa di luminoso o interessante, impara sentendolo e degustandolo. "Guarda, ma non toccare" non significa molto a quest'età.

**Chiarisci le tue aspettative.**

Fai sapere al tuo bambino quando non sei soddisfatto del suo comportamento. Assicurati di sottolineare di quale comportamento non sei soddisfatto. Per esempio puoi dire, "Mordere fa male! Non posso lasciarmi mordere".

**Evita situazioni in cui è necessario correggere costantemente il bambino.**

A questa età, è più facile mettere il tuo bambino in situazioni in cui può fare qualcosa che va bene, piuttosto che fargli la predica perchè controlli il suo comportamento. Se sei in un posto nuovo, preparati che il tuo bambino vorrà esplorare. Dovrai seguirlo in giro. Non è realistico per il tuo bambino stare fermo a questa età.

La disciplina sta aiutando il tuo bambino a sviluppare buone abitudini di comportamento ma ci vorrà molto tempo perché queste siano ben acquisite, alcuni anni. Difficilmente prima dei 4 anni un bambino ègià capace di controllare il suo comportamento.

**L'amore e l'affetto fanno parte di una disciplina efficace.**

Il rapporto tra te e tuo figlio si sviluppa da tutto ciò che fai per e con il tuo bambino. Mostra al tuo bambino quanto lo ami giocando con lui e dicendogli che gli vuoi bene. Man mano che il tuo bambino cresce nell’amore e nella fiducia per te, vorrà comportarsi in un modo che ti piace.

## 1 anno

**Settimane**: dalla 49 alla 51 **Abstract**: Impostare dei limiti

**IMPOSTARE DEI LIMITI**

Il tuo bambino capisce molte cose che dici, e potrebbe anche essere in grado di dire qualche parola da solo. Tuttavia, il tuo bambino non può pensare in anticipo a ciò che potrebbe accadere e può decidere solo tra le scelte più semplici. Questo significa che hai una sfida davanti a te. Devi aiutare il tuo bambino a imparare le regole in modo che possa gestire il proprio comportamento. Ecco alcuni semplici modi per eseguire questa operazione:

**Sii breve**. Il tuo bambino capisce frasi brevi e semplici. Fornisci le ragioni delle regole. Spiegazioni lunghe e articolate non aiuteranno.

**Sii chiaro**. Il tuo bambino può capire la differenza tra stare in piedi sulla sedia e non stare in piedi sulla seggiola. Potrebbe confondersi però se la regola è: "Stare sulla sedia è OK quando sono accanto a te, ma non va bene se sono dall'altra parte della stanza". Per ora, fai regole  semplici. Utilizza: sì e no, OK e non OK, si può fare o non si può fare.

**Sii specifico**. Di' a tuo figlio cosa sa fare e cosa non può fare. Se il tuo bambino sta lanciando le costruzioni, di: "I blocchi non sono da lanciare. Puoi impilare i blocchi in questo modo" Siate pronti a portarlo via dalle costruzioni se non smette di gettarle. Oppure potresti dargli un giocattolo morbido che pensi vada bene per lanciare. Così si concentra su un comportamento positivo piuttosto che negativo.

**Sii coerente**. A questa età, un bambino non può adattarsi alle differenze nelle regole stabilite dai genitori o dagli educatori. Non proibire un'attività come saltare sul letto adesso e lasciare che salti mezz’ora la prossima volta crea confusione. È bene essere flessibili a volte, ma la maggior parte del tempo, decidete quali sono le poche regole importanti e siate fermi su queste.

**Ammetti i sentimenti**. A volte i bambini fanno cose che fanno arrabbiare i genitori. Quando ti senti arrabbiato, ammettilo. Non far sentire il tuo bambino una persona cattiva solo perché ha fatto qualcosa di brutto, e non spaventarlo. Di' con voce ferma: "Sono davvero arrabbiata perché l'hai fatto". **Ricorda che è quello che ha fatto, non lui che ti ha fatto arrabbiare**. Capirà come ti senti. Quando ammetti la tua rabbia senza urlare, dire brutte parole o colpire, gli stai insegnando come affrontare la sua rabbia. Imparerà ad esprimerla senza ferire gli altri. **Rilassati. Cerca l'umorismo nelle cose. Non vedere un problema in tutto. Invece, scegli le tue battaglie con saggezza e rilassati sul resto.**

## 1 anno

**Settimane**: dalla 49 alla 51 **Abstract**: I bambini hanno bisogno che ogni tanto gli si dica "no"

**I BAMBINI HANNO BISOGNO CHE OGNI TANTO GLI SI DICA “NO”**

Il no è l’offerta di un limite, come se noi dicessimo al bambino: c’è un recinto dove puoi esplorare e sperimentare, ma non puoi avventurarti fuori dal recinto; faccio questo per proteggerti. Quando il bambino è piccolo i no saranno motivati dal pericolo di farsi male, ad esempio quando vuole avvicinarsi ai fornelli della cucina. Ogni età ha i suoi limiti e i genitori modificano continuamente questi no in base alle capacità che il bambino ha raggiunto.

**Ogni volta che è possibile permetti al tuo bambino di seguire il suo desiderio, mettilo nelle condizioni di esplorare in sicurezza o di fare le cose in autonomia**. Quando lasciarlo fare può metterlo in pericolo o promuovere un'abitudine dannosa per la sua salute, come ad esempio lasciarlo giocare con il cellulare o mangiare dolci fuori pasto, metti un limite e di no.

**Imponiti in modo positivo, senza urlare o picchiare ma sii fermo e non tornare sui tuoi passi** anche se il bambino appare molto contrariato e fa una scenata. Se ti comporti in modo coerente il tuo bambino non avrà dubbi su cosa si può aspettare da te e le cose funzioneranno meglio.

## 1 anno

**Settimane**: dalla 49 alla 51 **Abstract**: Tutti i genitori hanno buone e cattive giornate

**TUTTI I GENITORI HANNO BUONE E CATTIVE GIORNATE**

Quando si tratta di genitorialità, ci sono giorni buoni e giorni meno buoni. Ogni genitore a volte si sente stanco, anche se essere genitore è una fatica ‘buona’. Crescere i propri figli è entusiasmante ma anche molto impegnativo.

Prendersi cura di un bambino può lasciarti sentire come se non avessi mai un momento per te stesso a meno che non lo trovi dopo la mezzanotte, e poi potresti essere interrotto da un piccolo grido.

Ci si potrebbe chiedere se qualcun altro ha trovato un modo più semplice per fare il lavoro di genitore. Nei giorni brutti, potresti chiedere segretamente a te stesso se stai facendo qualcosa di sbagliato.

**Nessuno conosce una scorciatoia per essere un buon genitore.** Fai un respiro profondo, probabilmente stai bene. Un sacco di stanchezza va di pari passo con l'essere un genitore. I giorni brutti sono di solito seguiti da giorni buoni. Quando tuo figlio crescendo diventerà meno esigente avrai tempi di recupero maggiori.

I bambini piccoli hanno bisogno di genitori che cerchino di fare del loro meglio con loro ogni giorno. Questo non significa che i genitori abbiano successo tutto il tempo.

**Quando ti senti di essere a livello, che stai per scoppiare, chiama un buon amico per parlare e sfogarti.** Oppure chiama il tuo medico o qualcuno che ti può aiutare. Anche se a volte ti senti sopraffatto, questo non ti impedisce di essere un buon genitore;  ami il tuo bambino. Parlarne dimostra che sei abbastanza responsabile da sapere quando hai bisogno di aiuto.

## 1 anno

**Settimane**: dalla 48 alla 51 **Abstract**: Costruire il ritmo delle giornate

**COSTRUIRE IL RITMO DELLE GIORNATE**

Per aiutare il tuo bambino a sentirsi più sicuro, è una buona idea mantenere alcuni punti fermi durante le vostre giornate.

I bambini non si sentono sicuri quando le cose cambiano sempre.

**Prova a seguire un programma ogni giorno in modo che il tuo bambino si abitui al modo in cui vanno le cose.** Dai da mangiare al tuo bambino ogni giorno più o meno alla stessa ora, cerca di mantenere costanti i pisolini e l’orario in cui si va a letto la sera, il gioco all’aperto o la passeggiata, il bagnetto. Questo vi aiuterà a sentirvi più organizzati e a vostro agio.

Usa le stesse parole per gli oggetti familiari, come la tazza o la palla, in modo che il tuo bambino impari i nomi delle cose.

Il tuo bambino potrebbe avere delle preferenze verso alcune persone e alcune cose. Dimostrerà di essere più a suo agio in loro presenza.

**Non gli piace essere separato da te**. C'è sempre una sensazione di sollievo quando si torna, e questo è la normalità a quest’età.

**Sei speciale per il tuo bambino!**

## 13 mesi

**Settimane**: dalla 53 alla 55 **Abstract**: Lascia che tuo figlio ti imiti

**LASCIA CHE TUO FIGLIO TI IMITI**

A partire dal secondo anno di vita i bambini imparano per imitazione 1-2 comportamenti al giorno.

**Al tuo piccolo piace copiare quello che fai**: mangiare, lavare, cucinare, pulire. Potrebbe provare a darti da mangiare pezzi di cibo nel modo in cui fai tu. Se accetti il cibo e gli mostri che ti piace, riderà. Questo lo fa sentire importante.

Il tuo piccolo si divertirà molto quando anche tu proverai a imitarlo. Questo gli dimostra che quello che fa è importante per te. Prova a copiare i movimenti della sua mano, le sue attività di gioco, i movimenti del corpo o quello che sta dicendo. Riderà, e imparerà come i suoi movimenti appaiono ai tuoi occhi.

Gli specchi sono divertenti. Gli piace guardarti allo specchio mentre lo copi.  Gli piacerà anche guardarsi allo specchio. Riderà al suo sorriso allo specchio e potrà accarezzare o baciare la sua immagine.

"Lascia che ti mostri come." **Puoi usare l’imitazione per aiutare il tuo bambino a imparare.**

Quando sta imparando a bere da una tazza, puoi bere tu per mostrargli come si fa. Quando vuoi che prenda dei giocattoli, mostragli come può usarli.

## 13 mesi

**Settimane**: dalla 53 alla 55 **Abstract**: Genitori a prova di piccoli esploratori

**GENITORI A PROVA DI PICCOLI ESPLORATORI**

I prossimi mesi testeranno la vostra pazienza e il vostro senso dell'umorismo. Perché? Perché non c'è un modo semplice affinchè un bambino di questa età possa esplorare in modo sicuro e obbedire alle vostre richieste. Il tuo bambino ha bisogno di tempo per imparare.

**Siate gentili con voi e con il vostro bambino: siate... a prova di bambino!**

Il vostro bambino ama esplorare e ha bisogno di esplorare per imparare, ma può così facilmente farsi male. Avrete bisogno di guardarlo ogni minuto per proteggerlo e per proteggere le vostre cose da possibili danni.

**Rendi a prova di bambino la tua casa** rimuovendo tutto ciò con cui può farsi del male e tutto ciò che può danneggiare. Questo può significare rimuovere alcuni soprammobili o alcune piante per un po '.

**Quando accadono incidenti, sappi che il tuo bambino non lo fa apposta**. Sarà anche molto curioso, ma non sta cercando di crearti problemi.

Guidando le semplici attività quotidiane del tuo bambino, stai fornendo gli elementi fondamentali per aiutare il tuo bambino a crescere sano e a raggiungere il miglior sviluppo.

Guidare e prendersi cura del vostro bambino sarà impegnativo ed emozionante. Tuo figlio avrà bisogno di attenzione e aiuto da parte tua.

Avrai bisogno di molto senso dell'umorismo, un po 'di tempo per te stesso, e un sacco di buon senso.

## 13 mesi

**Settimane**: dalla 53 alla 55 **Abstract**: Avere aspettative adeguate in base all'età dei bambini

**AVERE ASPETTATTIVE ADEGUATE IN BASE ALL'ETA' DEI BAMBINI**

Assicuratevi che le aspettative per vostro figlio siano adeguate per la sua età e la sua fase di sviluppo

Riconoscete che i bambini piccoli sono guidati dalle emozioni, non dalla logica, quindi il comportamento irrazionale è del tutto normale. Aspettarsi di più dai bambini di quello che sono in grado di fare può portare a molta frustrazione sia per i genitori che per i bambini.

**Molti genitori ritengono che i bambini inizino a sviluppare l'autocontrollo già dai primi anni di vita molto prima di quanto le neuroscienze ci dicano sia possibile. Queste competenze iniziano a svilupparsi tra 3,5 e 4 anni e impiegano molti più anni per essere utilizzate in modo coerente.**

Avere aspettative adeguate è fondamentale perché il significato che si assegna al comportamento di un bambino influenza il modo in cui si reagisce.

Se si pensa che il bambino stia infrangendo intenzionalmente le regole, ci sono molte più probabilità di reagire in modo duro, che esasperano il bambino, invece di calmarlo.

Se si vedono questi comportamenti nel contesto del normale sviluppo, è più probabile che approcciarsi al bambino con empatia e apprezzare questi momenti come opportunità per insegnare buone capacità di adattamento.

## 14 mesi

**Settimane**: dalla 57 alla 59 **Abstract**: Genitori... sotto stress

**GENITORI... SOTTO STRESS**

Crescere un bambino a volte può farti sentire davvero nervoso. Tuo figlio diventa sempre più una sfida ogni mese che passa.

Quando hai bisogno di pace e tranquillità:

* chiedi a qualcuno di guardare tuo figlio;
* portalo a fare una passeggiata o un giro;
* usa il tempo del pisolino di tuo figlio per riposarti un po'.

È difficile essere quello che è sempre responsabile. Il tuo corpo potrebbe diventare teso e potresti avere voglia di urlare o di colpire qualcosa. Quando pensi di non poterlo sopportare ancora un secondo, **FERMATI. Prenditi una "pausa" per te stesso**. Assicurati che tuo figlio sia in un luogo sicuro e poi prenditi qualche minuto finché non ti calmi. Dì a chi ti circonda che hai raggiunto il tuo limite e hai bisogno di aiuto in quel momento. Chiedi a un amico o un parente di tenere d'occhio tuo figlio per un breve periodo.

In questo "time out" puoi provare a chiudere gli occhi e fare respiri lunghi e profondi, molti genitori dicono che aiuta, molto.

**Quando prendi del tempo per gestire lo stress, stai facendo a te stesso e a tuo figlio un grande favore.**

**Oltre a salvare tuo figlio da parole e azioni dolorose, mostrerai a tuo figlio buoni modi per gestire lo stress.**

## 14 mesi

**Settimane**: dalla 57 alla 59 **Abstract**: La guida e la disciplina insegneranno a tuo figlio a collaborare

**LA GUIDA E LA DISCIPLINA INSEGNERANNO A TUO FIGLIO A COLLABORARE.**

Disciplina significa insegnare ai bambini come crescere diventando responsabili e amorevoli. La disciplina può essere  la parte più difficile ma anche la più importante della genitorialità. È un modo per mostrare il tuo amore.

Fino al suo primo compleanno, hai tenuto il tuo bambino al sicuro distraendolo, tenendolo in braccio e mettendo le cose dannose fuori dalla sua portata. Entro i prossimi mesi, probabilmente inizierà a capire quando dici "no", ma non aspettarti che obbedisca ancora molto spesso.

**Usa le parole per guidare**. Stabilisci alcune regole come "Non mordere" o "Non colpire" e rispettale.

Se ti mette alla prova, fermalo, digli di nuovo le regole e perché ci sono, in parole semplici come "Colpire fa male alle persone". Non colpirlo perché picchiare è ciò che vuoi che smetta di fare.

Imparerà più rapidamente e facilmente con l'insegnamento e la guida di quanto non lo farà con urla e colpi. Sii paziente con lui adesso; ti ripagherà di questo più tardi.

Fai respiri profondi e chiedi aiuto per alleviare lo stress.

## 14 mesi

**Settimane**: dalla 57 alla 59 **Abstract**: Affrontare la rabbia e gli scatti d'ira

**AFFRONTARE LA RABBIA E GLI SCATTI D’IRA**

Ti può essere capitato di vedere tuo figlio agire con rabbia. Capire il comportamento rabbioso ti può aiutare a gestire queste situazioni difficili. La rabbia può iniziare quando vuole qualcosa che non ha o quando gli si toglie qualcosa di mano. È concentrato su ciò che vuole e non vorrebbe essere distratto. Può scalciare ed urlare. Sta avendo uno scatto d’ira.

**Devi insegnargli a controllare la sua rabbia.Sgridarlo e punirlo non aiuta. In verità, peggiora le cose**. Lui è fuori controllo. Quindi tu devi avere il controllo.

Rifletti dove e quando il tuo bimbo si arrabbia. Se ciò capita in una particolare situazione o luogo, valuta ciò che puoi cambiare per evitare che lui si arrabbi. Se il tuo bimbo si sente frustrato perché non sa come fare qualcosa, mostrargli come fare.

Talvolta la rabbia può esprimere fame o stanchezza. Quando sarà calmo, coccolalo e digli una buona parola. Queste emozioni forti non sono divertenti per te, ma anche lui si sente spaventato.

Cosa fare se lui si arrabbia in un luogo pubblico, ad esempio in un centro commerciale? Ancora una volta, cerca di interessare in qualcosa d’altro, come un gioco o una figura su una scatola di cereali. Se continua a sentirsi frustrato o arrabbiato, allora è meglio lasciare il negozio. Il tuo bimbo non è il primo che urla o piange in pubblico. Anche la gente che disapprova o fa commenti ha probabilmente avuto la stessa esperienza. Ignorala.

**Non sculacciare il tuo bambino.** Non aiuta. È già fuori controllo. Si impaurisce ancora di più, se anche tu sei fuori controllo o arrabbiato.

Creare adesso buone abitudini per gestire la rabbia ripagherà in futuro la pazienza e gli sforzi fatti.

## 15 mesi

**Settimane**: dalla 61 alla 63 **Abstract**: Con il "no" il tuo bambino afferma la sua indipendenza

**CON IL ‘NO’ IL TUO BAMBINO AFFERMA LA SUA INDIPENDENZA**

I più piccoli metteranno alla prova la loro indipendenza e il loro potere dicendo di no.

Spesso tra i 15 ei 24 mesi, i bambini piccoli possono diventare resistenti e provocatori. Probabilmente sentirai spesso dirti di "no". Tutto questo è perfettamente normale. I bambini di quest'età sono più consapevoli della loro individualità e più in grado di fare le cose da soli. Possono esprimerlo in modo oppositivo, ma questo è un segno che stanno crescendo.

**Stabilisci alcune buone regole, ma non troppe**. Stabilisci regole che il tuo bambino possa capire e seguire.

**Spiega in parole semplici perché c’è la regola**.

Di 'qualcosa come: "Tieni sempre la mia mano quando attraversiamo la strada, così non ti farai male". Questo aiuta il tuo bambino a capire che c'è una ragione dietro le regole.

I bambini seguono meglio le regole quando conoscono le ragioni delle regole.

## 15 mesi

**Settimane**: dalla 61 alla 63 **Abstract**: Vedi tuo figlio come un partner nella risoluzione dei problemi

**Vedi tuo figlio come un partner nella risoluzione dei problemi**

E’ il tuo bambino che ti può suggerire la miglior strategia per risolvere il problema: se lo osservi con attenzione come genitore conosci cosa funziona e cosa no con lui.

Solo a partire da 2 anni e mezzo - 3 i bambini iniziano a capire la logica, perché accadono le cose. Ciò significa che possono iniziare a partecipare alla risoluzione dei problemi e tu potrai coinvolgerli più attivamente, per ora mamma e papà insieme potete trovare la soluzione migliore.

## 15 mesi

**Settimane**: dalla 61 alla 63 **Abstract**: Crescere con fiducia in se stessi

**CRESCERE CON FIDUCIA IN SE STESSI**

**Fai sapere a tuo figlio che è importante per te**. La visione che tuo figlio ha di se stesso è determinata dal modo in cui tu e gli altri lo trattate. Se vede di essere trattato come importante e competente dalle persone che sono importanti per lui, si sentirà apprezzato e crescerà sicuro di sè.

**Tuo figlio ha bisogno di sapere che continui ad amarlo anche quando non ti piace quello che fa**. Ha bisogno di sapere che ti aspetti molto da lui - e che ha bisogno di imparare come agire in modo amorevole e disponibile - E lo amerai sempre.

**Rispondi ai bisogni e agli interessi di tuo figlio**. Poiché ti prendi cura di lui, giochi con lui e rispondi ai suoi bisogni, lui impara quanto è prezioso.

Sta scoprendo che credi nella sua capacità di apprendere e sviluppare nuove abilità.

Ha bisogno delle tue cure, guida e rispetto mentre continua a crescere.

## 15 mesi

**Settimane**: dalla 61 alla 63 **Abstract**: Aiuta il tuo piccolo esploratore a stare sicuro

**AIUTA IL TUO PICCOLO ESPLORATORE A STARE AL SICURO**

I bambini piccoli sono sempre in movimento! Strisciano, girano e camminano. Il loro mondo è pieno di cose nuove da toccare, lanciare,  su cui arrampicarsi e da cui buttarsi…

**Hai bisogno di molta energia.**

Il tuo bambino tranquillo e coccoloso è diventato una piccola persona vivace e questo significa che devi essere vivace anche tu.

**Può essere divertente, ma può renderti stanco, ansioso o arrabbiato.**

**Concediti le cure di cui hai bisogno per sentirti riposato, sano ed energico**.

## 16 mesi

**Settimane**: dalla 68 alla 71 **Abstract**: Fornisci ragioni per le regole

**FORNISCI RAGIONI PER LE REGOLE**

Cosa puoi fare per aiutare tuo figlio ad ascoltarti e collaborare?

I genitori di solito insegnano o guidano i bambini in due modi:

* Esercitando il loro potere: colpendo o sculacciando, usando la forza e portando via oggetti o privilegi; ma anche rifiutando di parlare al bambino o di manifestargli affetto.
* Dando al bambino delle ragioni, spiegando in modo semplice che il bambino può capire, perché dovrebbe comportarsi in certi modi. Dicendo ad esempio come le azioni proibite potrebbero ferire o danneggiare gli altri.

**I bambini imparano come comportarsi e come cooperare quando comprendono le ragioni dietro le regole.**

Anche se occorre più tempo, spiegare le ragioni crea rispetto tra genitore e figlio. Insegna anche ai bambini come usare le spiegazioni con i loro amici.

Questa capacità sarà evidente quando il tuo bambino sarà più grande ma inizi a costruirla già oggi.

Ad esempio se tuo figlio lancia la sabbia contro altri bambini, è più utile per insegnargli che non si fa, spiegare che la sabbia può far male agli altri bambini, piuttosto che usare il potere alzando la voce o colpendolo. Se usi il potere gli insegni che vale la legge del più forte e questo potrà creargli problemi di comportamento quando sarà più grande.

## 16 mesi

**Settimane**: dalla 68 alla 71 **Abstract**: Gestisci le tue emozioni

**GESTISCI LE TUE EMOZIONI**

È importante sintonizzarsi con ciò che si sta provando e gestire prima di tutto i propri sentimenti, perché il modo in cui reagisci nei momenti difficili con i bambini piccoli influenza profondamente la loro capacità di autoregolazione, autocontrollo e salute emotiva generale nel lontano futuro.

La ricerca (e la vita reale) mostrano che quando i genitori reagiscono duramente (emotivamente o fisicamente), l'angoscia dei bambini tende ad aumentare. I bambini non possono imparare quando sono arrabbiati o spaventati.

## 16 mesi

**Settimane**: dalla 68 alla 71 **Abstract**: Prenditi cura di te stesso: riconosci quando sei stressato

**PRENDITI CURA DI TE STESSO:**

**RICONOSCI QUANDO SEI STRESSATO**

Potresti sentirti come se avessi troppo da fare, non abbastanza tempo, non abbastanza soldi, nessuno che ti aiuti. Se a volte ti senti in questo modo, non sei solo. A volte sentiamo tutti che il mondo ci crolla addosso.

Un po 'di stress ci fa bene: ci fa venire voglia di alzarci, muoverci e fare le cose. Quando lo stress diventa troppo pesante, può ferirti. Potresti avere mal di testa o problemi a dormire. Potresti sentirti arrabbiato tutto il tempo, anche quando non succede nulla. Lo stress può danneggiare seriamente la tua salute e le tue relazioni con la tua famiglia, i tuoi figli e gli amici.

**Impara a riconoscere i segni di stress nel tuo corpo, in modo da mantenerlo a un buon livello e non stressarti troppo**. Potresti sentire i tuoi muscoli irrigidirsi, le tue mani potrebbero sudare o il tuo respiro potrebbe diventare pesante e veloce.

**Trova aiuto per lo stress eccessivo**.

* Parla agli altri di come ti senti.
* Scopri cosa fanno gli altri quando si sentono stressati.
* Prova idee diverse per affrontare lo stress: gruppi di autoaiuto per genitori, esercizio e / o tempo libero per te stesso.

**Prenditi il compito di gestire il tuo stress. Scopri cosa funziona per TE**

## 17 mesi

**Settimane**: dalla 75 alla 77 **Abstract**: A tutti i genitori capita di sentirsi criticati

**A TUTTI I GENITORI CAPITA DI SENTIRSI CRITICATI**

Il mestiere del genitore è difficile e a volte sembra che tutti abbiano da dire la loro e che salgano in cattedra per criticarti...

**Quando gli altri ti criticano, puoi ascoltare ma non essere d'accordo**  
Anche quando sembra che ti critichino continuamente.

**È difficile essere calmi quando qualcuno ti sta mettendo in discussione, ma il modo in cui rispondi può fare una grande differenza.**

**Puoi far loro sapere che ACCETTI quello che dicono, ma NON devi essere D'ACCORDO con loro**.

Accettando, stai semplicemente dicendo: "Ti sento".

Ecco alcune parole di accettazione che puoi usare per avere un po 'di respiro ed evitare discussioni.

Penserò a quello che hai detto ... Ho capito che la pensi così... Posso immaginare come ti senti….**Se non discuti, è difficile per gli altri continuare a metterti in discussione**

## 17 mesi

**Settimane**: dalla 73 alla 73 **Abstract**: Guarda il mondo dalla prospettiva di tuo figlio

**GUARDA IL MONDO DALLA PROSPETTIVA DI TUO FIGLIO**

Imparare a gestire le emozioni e affrontare le frustrazioni e le delusioni della vita è un duro lavoro per i più piccoli.

I bambini hanno sentimenti forti ma pochi strumenti per gestirli. La parte del cervello responsabile della gestione del comportamento e degli impulsi è ancora molto immatura. I bambini piccoli hanno bisogno di aiuto per far fronte alle regole e ai limiti della vita.

Hanno bisogno di supporto e guida per imparare a controllare le proprie emozioni e ad adattarsi alle molte regole della vita familiare quotidiana.

## 17 mesi

**Settimane**: dalla 72 alla 73 **Abstract**: Usa le parole per descrivere come si sente tuo figlio

**USA LE PAROLE PER DESCRIVERE COME SI SENTE TUO FIGLIO**

Tuo figlio può mostrare sentimenti intensi, diventando improvvisamente eccitato, frustrato, felice, arrabbiato o impaurito.

**Dai un nome a ogni emozione**. Quando una scatola non si apre o un'auto non rotola, tuo figlio potrebbe lasciarla cadere o lanciarla con rabbia. Digli con calma che sai che lo fa arrabbiare quando il giocattolo non funziona. Queste parole mostrano al tuo bambino che comprendi la sua rabbia. Lo aiuta a imparare a dirti come si sente.

**Mostragli come gestire i sentimenti forti**. Aiutalo a imparare come funziona il giocattolo, a sostituirlo con un altro giocattolo o semplicemente a tenerlo delicatamente. Saprà che tieni ai suoi sentimenti e inizierà a imparare a gestirli. **Ci vuole molto tempo prima che un bambino capisca e faccia fronte ai suoi sentimenti**. Il tuo aiuto renderà più facile questo apprendimento.

## 18 mesi

**Settimane**: dalla 79 alla 81 **Abstract**: Insegnare strumenti per gestire le emozioni

**INSEGNARE STRUMENTI PER GESTIRE LE EMOZIONI**

**Cosa possono fare i genitori per aiutare i bambini a gestire le loro emozioni?**

Le reazioni emotive dei figli innescano reazioni emotive nei genitori che possono impedire di mettere in atto strategie efficaci per rimediare a qualunque cosa stia causando angoscia nei bambini.

Tuttavia, **è importante che gli adulti per primi gestiscano i propri sentimenti ed evitino di perdere il controllo**, in quanto se si abbandona l'autocontrollo si perde un’occasione per aiutare i bambini ad acquisire la capacità di affrontare le sfide quotidiane.

Invece, se si vedono queste esperienze come momenti in cui è possibile aiutare il bambino ad imparare a nominare e gestire le emozioni - positive e negative - si dimostra che **una vita piena e ricca significa sperimentare sia gli alti che i bassi**.

I sentimenti non sono "buoni" o "cattivi": sono e basta. I genitori sono la guida dei figli nel condividere le gioie e affrontare le sfide.

Ad esempio cantare una canzone per salutare la mamma può essere un piccolo rito che permette di contenere e superare la tristezza della separazione.

**Se dimostri a tuo figlio che è possibile pensare una soluzione per affrontare meglio i problemi ed evitare di essere sopraffatti dalle emozioni forti lo aiuti a gestire bene le sue emozioni.**

## 18 mesi

**Settimane**: dalla 79 alla 81 **Abstract**: Tutto il comportamento ha un significato

**TUTTO IL COMPORTAMENTO HA UN SIGNIFICATO**

Avere uno scatto d'ira nel negozio di alimentari potrebbe essere causato da un sovraccarico sensoriale, dalla stanchezza o dalla delusione per non aver ricevuto un biscotto dal fornaio. Mordere potrebbe significare il bisogno di richiamare l'attenzione o di impedire agli altri di invadere il proprio spazio.

**Cercare di comprendere la causa principale di un comportamento può aiutarti a elaborare strategie disciplinari sensibili ed efficaci.**

Ciò significa **considerare alcuni fattori che incidono sul comportamento**: cosa sta succedendo nel mondo del bambino: sta vivendo un cambiamento? ha avuto una perdita? E' in arrivo un fratellino? E' lo stress dei genitori?

È anche importante **pensare al temperamento del bambino**. È molto reattivo o è un tipo che si lascia trascinare? È costante o si frustra facilmente? Come reagisce a nuove persone ed esperienze? Si butta subito o ha bisogno di tempo per sentirsi a suo agio?

Tutti questi fattori influenzano la capacità dei bambini di far fronte ai fattori di stress naturali della vita come: adattarsi a una nuova esperienza, non ottenere tutto ciò che vogliono quando lo desiderano, dover condividere o dormire nella propria stanza o interrompere un'attività che amano per fare qualcosa che non amano (come dover lasciare il parco giochi per andare a casa).

Considerare questi aspetti ti può guidare nel pensare strategie efficaci per dare al tuo bambino tutto il supporto che serve.

## 18 mesi

**Settimane**: dalla 79 alla 81 **Abstract**: Evita di viziare tuo figlio

**EVITA DI VIZIARE TUO FIGLIO: STABILISCI E RAFFORZA I LIMITI**

La maggior parte di noi pensa che un bambino "viziato" sia colui che si aspetta sempre di fare a modo suo, anche a spese degli altri. È esigente, egocentrico ed è molto sgradevole stare con lui.

**Non puoi viziare un bambino piccolo dandogli cura, conforto e attenzione quando lo desidera**. I bambini di un anno che sono stati ben accuditi sono generalmente sicuri e fiduciosi.

Durante il secondo e il terzo anno di età di un bambino può peggiorare se i genitori non stabiliscono limiti o non li applicano regolarmente. **I bambini diventano viziati quando i genitori cedono a richieste irragionevoli e consentono comportamenti fastidiosi.**

I bambini hanno bisogno di limiti e regole ragionevoli che possano comprendere e seguire.

Non aver paura di non piacere al tuo bambino se non gli dai sempre ciò che vuole. Fagli sapere che lo ami, ma non permettergli di comportarsi male.

Stabilire e far rispettare i limiti mostra al tuo bambino che lo aiuterai a crescere al sicuro, capace e non viziato.

## 18 mesi

**Settimane**: dalla 79 alla 81 **Abstract**: La sculacciata non funziona

**LA SCULACCIATA NON FUNZIONA**

Sculacciate e altre punizioni fisiche, come scuotere, pizzicare e colpire, non insegnano ai bambini come comportarsi.

**La sculacciata fa male ai bambini.** La punizione fisica, o la minaccia di essa, non insegna ai bambini a controllarsi. In effetti, può insegnare loro a essere subdoli, aggressivi e spaventati. Può insegnare loro che colpire o ferire gli altri va bene.

**Le minacce non aiutano**. È dannoso punire un bambino dicendogli che lo lascerai o che smetterai di amarlo. Il tuo bambino potrebbe sentire di non potersi fidare di te o di non essere importante per te. Potrebbe sentirsi insicuro e meno disposto a fare quello che vuoi.

**Di 'al tuo bambino cosa dovrebbe fare invece di cosa non dovrebbe fare.** "Porta il tuo cappotto in questo modo" invece di  "Non trascinare il cappotto per terra".

**Dillo, non chiedere**. Se vuoi che tuo figlio si comporti in un certo modo, digli quello che vuoi; non chiederglielo. Se hai bisogno di portarlo dal dottore dì: "Adesso andiamo dal dottore", non "Andiamo dal dottore adesso?" Se è il momento di mettere via i giocattoli, dì: "Mettiamo via i giocattoli adesso", non "Vuoi mettere via i tuoi giocattoli?"

**Prepara le cose per guidare un buon comportamento**. Entro limiti ragionevoli, rimuovi le cose che non vuoi che tuo figlio tocchi. Limita le visite con altri bambini se prevedi un litigio. Assicurati che il tuo bambino si riposi abbastanza per evitare di essere irritabile.

**Aiuta il tuo piccolo a voler fare ciò che deve fare**. Se vuoi che raccolga i suoi giocattoli, rendilo un gioco a cui giocate insieme. Se non vuole fare il bagno, raccontagli una storia nella vasca da bagno per renderlo più divertente.

**Ricorda al tuo bambino che è buono e lodalo**. La lode lo aiuterà a capire quale delle sue azioni ti piace. Non lasciargli pensare che gli presterai attenzione solo quando si comporta male.

**Pianifica in anticipo. Porta con te giocattoli e libri in viaggio**. Tieni i giocattoli o una sorpresa in una borsa separata per i momenti di difficoltà.

**Offri altre soluzioni.** "Puoi versare l'acqua in questo lavandino, non sul pavimento della cucina." "Puoi lanciare la palla fuori, non in casa."

**Dai delle scelte.** "Metterai i tuoi giocattoli nel cestino o nella scatola?" o "Hai intenzione di indossare il maglione rosso o quello blu?"

**Se ti ritrovi ad arrabbiarti con tuo figlio, prenditi del tempo.** Metti il ​​tuo bambino in un luogo sicuro; digli che sei arrabbiato e che devi stare zitto per qualche minuto. Quindi rilassati. Dopo questo, sarà più facile guidarlo con calma.

## 19 mesi

**Settimane**: dalla 83 alla 85 **Abstract**: Loda il tuo bambino se vuoi che si comporti bene

**LODA IL TUO BAMBINO SE VUOI CHE SI COMPORTI BENE**

Ti sembra che tuo figlio cambi quasi troppo velocemente, mentre altre volte impara le cose lentamente? Il tuo piccolo vuole imparare e sta facendo del suo meglio. Alcune cose sono solo più difficili e gli serve più tempo.

**Puoi aiutarlo rimanendo calmo e prestando attenzione quando sta facendo qualcosa di giusto.** In questo modo, non si arrabbierà e non avrà problemi ad apprendere.  
Se il tuo sbrodolone riesce a mangiare due cucchiai di pappa senza sporcarsi troppo, sorridi e dì: "Ottimo lavoro! La pappa è tutta in bocca! "  
Se gioca con un altro bambino per 5 minuti senza litigare, digli: "Ti stai divertendo a giocare insieme. Buon lavoro!" Oppure, se condivide un giocattolo, dì “È stato bello lasciare che Pietro giochi con il tuo giocattolo. Tra pochi minuti sarà il tuo turno. "

**Se sei attento e dici a tuo figlio cosa sta facendo bene rafforzi i suoi comportamenti positivi.**

## 19 mesi

**Settimane**: dalla 84 alla 85 **Abstract**: Ogni bambino si sviluppa al suo ritmo

**OGNI BAMBINO SI SVILUPPA AL SUO RITMO**

I bambini perfettamente normali differiscono nel modo in cui si sviluppano. Alcuni bambini camminano già da 7 mesi. Molti non camminano prima dei 18 mesi. Alcuni iniziano a parlare a 8 mesi altri a 24, …

A tuo figlio piace imparare nuove abilità.

**Puoi sostenere i suoi apprendimenti - non forzandolo o paragonandolo con altri bambini - ma insegnando, incoraggiando e celebrando i suoi successi.**

## 19 mesi

**Settimane**: dalla 82 alla 85 **Abstract**: Ai bambini servono genitori autorevoli

**AI BAMBINI SERVONO GENITORI AUTOREVOLI**

**Porre dei limiti, dire no, definire delle regole indica la fermezza e la coerenza di un genitore che ha come obiettivo la sicurezza e l’educazione del proprio bambino.**

Se il genitore non dice mai no è un **genitore permissivo**, lascia che il suo bambino sia in balia di sè stesso.

Se il genitore dice no senza dare spiegazioni e senza ascoltare la richiesta, imponendosi con la forza, senza tenere conto del desiderio del bambino, il **genitore** esprime  uno stile **autoritario**.

Se il genitore dice no e spiega con chiarezza, e senza urlare, tuttavia senza venir meno alle regole, allora è **genitore autorevole**.

**Far rispettare le regole, ascoltando le richieste e spiegando sempre i motivi del proprio comportamento definisce un genitore positivo: sicuro, fermo ma sempre disponibile ad ascoltare e a spiegare i motivi dei propri comportamenti. Questo aiuta il bambino a sopportare meglio la frustrazione.**

## 20 mesi

**Settimane**: dalla 87 alla 89 **Abstract**: I bambini piccoli obbediscono alle persone di cui si fidano

**I BAMBINI PICCOLI OBBEDISCONO ALLE PERSONE DI CUI SI FIDANO**

Alcuni genitori sono vicini e amorevoli con i loro figli; altri sono tesi.

In una famiglia unita, il bambino si sente al sicuro. Sente di poter contare sui suoi genitori per amore, cura e sicurezza.

Quando i genitori vedono l'angoscia del loro bambino e lo confortano, gli stanno vicino e gli danno sicurezza.

**È più probabile che i bambini obbediscano ai genitori se hanno una relazione positiva e di fiducia**.

## 20 mesi

**Settimane**: dalla 87 alla 89 **Abstract**: Capricci!

**CAPRICCI!**

**A volte i bambini di età compresa tra 1 e 3 anni hanno scoppi d'ira.** Possono piangere, gridare, colpire, mordere, gettarsi sul pavimento e calciare. Alcuni trattengono il respiro. Potresti non sapere cosa ha fatto scoppiare i capricci. Sicuramente sai che vuoi fermarlo! **Alcuni bambini fanno i capricci, perché hanno imparato che è un modo per ottenere qualcosa che vogliono.**

**Altri copiano i genitori che hanno un temperamento reattivo**.

**I capricci potrebbero significare che il bambino è arrabbiato o turbato**. Forse gli è stato detto troppo spesso cosa non può fare. **I bambini fanno i capricci più spesso quando sono troppo stanchi, frustrati, affamati o quando molto eccitati**  
.

Gli scoppi d'ira sono normali per i bambini di questa età.  
Non esiste un modo magico per gestire gli scoppi d'ira, ma ecco alcune cose che potresti provare:  
-   
Cerca di mantenere la calma, cosa spesso difficile da fare.  
-   
Impedisci a tuo figlio di ferire se stesso o gli altri.  
-   
Allontanalo dagli altri bambini o dal luogo in cui ha i suoi capricci o semplicemente tienilo tra le braccia se te lo consente, se no mettilo in un luogo possa calmarsi senza farsi male  
-   
Quando tuo figlio si è calmato, tienilo in braccio e cerca di capire il motivo dei capricci.

Se dai al bambino quello che vuole quando fa i capricci, potrebbe imparare a usare i capricci per fare a modo suo tutto il tempo.

## 21 mesi

**Settimane**: dalla 91 alla 93 **Abstract**: I rituali famigliari... una "colla" che tiene unita la famiglia

**I RITUALI FAMILIARI…UNA “COLLA” CHE TIENE UNITA LA FAMIGLIA**

Come ti assicuri che la tua famiglia sia felice e si diverta a stare insieme? Ecco alcune idee:

**Stabilisci una routine quotidiana** che vi tenga uniti come dire addio prima di uscire di casa, un "abbraccio di gruppo" quando mamma o papà torna a casa dal lavoro, riunirsi per i pasti in famiglia e / o leggere e accoccolarsi prima di andare a dormire.

**Sviluppa rituali familiari**. Ripensa ai tuoi ricordi di famiglia preferiti,  di come segnavate eventi e festività importanti. Come aggiornerete queste esperienze per adattarle alla vostra famiglia oggi?

**Trova il tempo per divertirti, in coppia e in famiglia**. Le attività divertenti potrebbero essere una lunga passeggiata, un giro in bicicletta, un picnic o una gita in un luogo che vorresti visitare.

**Prendetevi un po' di "tempo per la coppia".** Trascorri un po 'di tempo con il tuo partner dopo che il tuo bambino è andato a dormire o prima che si svegli la mattina. Organizza delle serate in coppia. Trova qualcuno di cui ti fidi che si prenda cura di tuo figlio e pianifica il tempo da soli. Vietato parlare dei bambini e del lavoro.

**Mantieni viva la passione.** Una relazione soddisfacente cresce meglio quando una coppia coltiva l'intimità sessuale. Piccole attenzioni come un bigliettino con dolci parole, un abbraccio, un complimento possono mantenere il vostro legame romantico come quando eravate solo in due.

**Ascolta quando parla il tuo partner**. Quando uno di voi desidera parlare, trovate un momento e un luogo tranquillo in cui dedicare la vostra totale attenzione l'uno all'altro. Ascolta e sii disposto a capire cosa sta dicendo l'altro. Fai domande o ribadisci quello che senti.

**Affronta i conflitti:** fa parte di ogni relazione. Anche i partner più coinvolti non sono sempre d'accordo. A turno, parlate onestamente del problema. Ascoltate il punto di vista del partner senza interromperlo e cercate di capire i sentimenti l'uno dell'altro. Trovate soluzioni "vantaggiose per tutti".

## 21 mesi

**Settimane**: dalla 90 alla 93 **Abstract**: Evita le punizioni dure

**Evita le punizioni dure**

Esistono prove crescenti e schiaccianti che i metodi di disciplina emotiva e fisica (vale a dire, vergogna verbale, sculacciata) sono dannosi per lo sviluppo socio-emotivo e cognitivo dei bambini. Mentre può sembrare funzionare al momento - fermare un comportamento per paura - non è efficace nell'insegnare l'autocontrollo a lungo termine.

## 21 mesi

**Settimane**: dalla 91 alla 93 **Abstract**: Asilo, baby-sitter o famigliari?

**ASILO, BABY-SITTER O FAMIGLIARI? COSA E’ MEGLIO?**

**I bambini accuditi fuori casa generalmente crescono bene come quelli accuditi a casa dai genitori o da altri familiari, se le cure loro offerte sono di qualità**. Qualità significa un luogo che ha adulti premurosi e affettuosi e un ambiente di apprendimento sicuro e ricco di esperienze e opportunità.

Alcuni bambini si sviluppano meglio fuori casa; alcuni meglio con i famigliari a domicilio.

Cosa è meglio per tuo figlio? Dipende da tuo figlio, da quello che gli puoi offrire a casa e dalla qualità degli asili vicino a te. È importante scegliere attentamente.

Se vuoi restare a casa per crescere il tuo bambino e sei in grado di farlo, fallo. Tu e il tuo bambino guadagnerete dal tempo trascorso insieme.

Se vuoi o devi lavorare fuori casa, trova l'opzione migliore. Se decidi di cercare un asilo nido, scegli un posto di qualità. Ci sono due cose da chiedersi prima di decidere su un educatore. Piace tuo figlio? I bambini piccoli hanno bisogno di molto amore e attenzione. Lo stesso educatore sarà con tuo figlio ogni giorno? I bambini piccoli devono formare stretti legami con le persone e possono soffrire se hanno troppe persone si prendono cura di loro.

**I bambini fanno meglio quando i loro genitori sono felici e quando hanno un altro adulto che si prende gentilmente cura di loro a casa o all'asilo.**

**Trova un caregiver di cui ti puoi fidare, così puoi sentire che tuo figlio è al sicuro.**

## 22 mesi

**Settimane**: dalla 95 alla 98 **Abstract**: E' il momento per darsi una pacca sulla spalla!

**È IL MOMENTO PER DARSI UNA PACCA SULLA SPALLA!**

Spesso dimentichiamo di dare a noi stessi il merito per le cose buone che facciamo.

Loda te stesso, non solo per grandi imprese ma anche per ogni piccolo successo quotidiano. Di ': "Buon per me! Ho passato la giornata senza urlare! "Parla a te stesso quando sai che sta arrivando una situazione difficile. Di ': "So che ce la posso fare". Guarda il lato positivo. Dì: "Non ho finito di pulire tutta la casa, ma ho finito il piano di sotto, e questa è la parte più difficile".

**Ricorda che nessuno è perfetto. Datti credito per tutte le parti buone di te e lavora per migliorare le altre**

## 22 mesi

**Settimane**: dalla 95 alla 98 **Abstract**: Mantieni forte la tua relazione con il partner

**MANTIENI FORTE LA TUA RELAZIONE CON IL PARTNER**

Non lasciare che le gioie e le sfide di essere genitori ti facciano trascurare il tuo rapporto con il partner. La tua relazione di coppia è importante per permettervi di avere tutto il supporto fisico ed emotivo che vi serve.

**Mantenere forte il tuo rapporto di coppia ti aiuterà a essere un genitore migliore**. È più probabile che i genitori che comunicano tra loro applichino le regole in modo coerente e abbiano un figlio che sa cosa ci si aspetta da lui.

**Una forte relazione di coppia aiuta lo sviluppo del tuo bambino.**

I ricercatori hanno scoperto che la qualità del rapporto reciproco dei genitori influisce sulla capacità dei loro figli di pensare ed essere sociali. I bambini i cui genitori hanno una relazione forte tendono ad essere più maturi e competenti.

Il tuo bambino impara molto sull'amore e sulla sicurezza guardando come interagite tu e il tuo partner.

Trova il tempo da trascorrere insieme, per divertirvi  e per comunicare chiaramente tra voi.

## 23 mesi

**Settimane**: dalla 100 alla 103 **Abstract**: Aiuta il tuo bambino ascoltando e rispondendo alle sue domande

**AIUTA IL TUO BAMBINO ASCOLTANDO E RISPONDENDO ALLE SUE DOMANDE**

Uno dei tuoi compiti più importanti è aiutare tuo figlio a capire chi è e aiutarlo a sentirsi capace di fare le cose da solo. Un bambino inizia molto presto a formare immagini positive o negative di se stesso.

Puoi aiutare tuo figlio a sentirsi capace:

* **Dicendogli che ti piace quello che è e ti piace il modo in cui fa le cose**. Fagli sapere quando pensi che faccia un buon lavoro.
* **Usa sorrisi oltre che parole**. Ad es. ringrazialo per aver appeso il suo asciugamano.
* **Di’ a tuo figlio cosa fare, invece di cosa non fare**. Invece di dire: "Non prendere il gatto in questo modo", dì: "Prendi il gatto così…". Questo lo aiuta a imparare a fare le cose nel modo giusto.

**Ascolta attentamente. Prenditi del tempo per capire i suoi sentimenti, le sue gioie e le sue paure**. Gli stai dimostrando che le sue idee e i suoi sentimenti sono importanti. Tutto ciò lo aiuterà a sentirsi apprezzato e capace. Lo stai aiutando a diventare la persona responsabile e di successo che vuoi che sia.

## 23 mesi

**Settimane**: dalla 100 alla 103 **Abstract**: Trova un tempo per parlare con tuo figlio

**TROVA UN TEMPO PER PARLARE CON TUO FIGLIO**

Potresti divertirti a iniziare una conversazione prima di andare a dormire come parte della tua routine della buonanotte con il tuo bambino.

**L'ora di andare a letto è un buon momento per parlare con il tuo bambino in un luogo accogliente e privato**.

**Rivedi le cose migliori che sono successe quel giorno e parla dei piani per domani**.

Il suono della tua voce dolce e confortante aiuterà il tuo bambino ad addormentarsi.

Probabilmente all'inizio ti ritroverai a parlare molto, ma stai preparando il terreno per ascoltare tuo figlio in seguito.

**Man mano che tuo figlio cresce, vorrà avere colloqui privati con te su cose importanti.**

Ti stai esercitando per queste conversazioni con i tuoi discorsi della buonanotte.

Alcune notti potresti avere fretta e saltare questa conversazione.

Non sorprenderti se tuo figlio ti dice "Hai dimenticato di raccontarmi di oggi e di domani".

## 2 anni

**Settimane**: dalla 104 alla 111 **Abstract**: I bambini di due anni possono mordere

**I BAMBINI DI DUE ANNI POSSONO MORDERE**

A volte, quando i bambini piccoli giocano insieme, spingono, picchiano, schiaffeggiano o mordono.

Mordere e colpire con forza deve essere interrotto immediatamente.

La maggior parte dei bambini morde e picchia quando si sente arrabbiato o frustrato.

Quando il tuo piccolo morde te o un altro bambino: di 'con fermezza: "No. Mordere fa male. "

Spostalo in un luogo sicuro; guardalo negli occhi e dì: “Resta qui finché non ti senti più calmo. Non posso lasciarti mordere. " Dopo uno o due minuti **(mai più di due minuti),** chiedigli se è pronto a giocare di nuovo senza mordere o colpire. Se dice di sì, lascia che torni al suo gioco.

**Non mordere o colpire mai il tuo bambino**. Questo non ferma il morso. In effetti, potrebbe farle credere che mordere vada bene.

La maggior parte dei bambini che mordono lo fanno solo per un breve periodo. Picchiare è un comportamento che può continuare più a lungo che mordere.

Aiuta il tuo bambino a imparare modi migliori per gestire la sua rabbia. Insegnagli a usare parole come "Smettila", "Vattene", "Non mi piace" invece di picchiare e mordere.

Quando il tuo bambino usa le parole invece di ferire qualcuno, lodalo con parole e abbracci e digli: "Hai fatto un buon lavoro usando le parole invece delle mani". **Via via che il tuo bambino impara a dire i suoi sentimenti a parole, i colpi e i morsi diminuiranno.**

## 2 anni

**Settimane**: dalla 104 alla 111 **Abstract**: Genitori di bambini di 2 anni

**GENITORI DI BAMBINI DI 2 ANNI**

I bambini di due anni sono magnifici, teneri, impegnativi, faticosi e molto, molto eccitanti.

Come genitore di un bambino di 2 anni, queste sono le cose di cui avrai bisogno quest'anno:

**Pazienza** per far fronte agli sbalzi d'umore di tuo figlio, che può essere molto d’aiuto o molto difficile.

**Consapevolezza** per tenere tuo figlio al sicuro.

**La fermezza amorevole per applicare le regole** in modo coerente in modo che tuo figlio possa imparare a essere responsabile.

**Umorismo** per ridere di te stesso e con tuo figlio.

**Capacità di vedere il tuo bambino** come la persona creativa e speciale che è.

**Entusiasmo** per divertirsi e celebrare le nuove competenze e abilità del tuo bambino.

## 2 anni e 2 mesi

**Settimane**: dalla 114 alla 120 **Abstract**: Sostituisci le critiche con commenti utili

**SOSTITUISCI LE CRITICHE CON COMMENTI UTILI**

Vogliamo tutti che i nostri figli crescano sentendosi amati e sicuri di sè. Una delle abilità più complicate e più importanti che i genitori devono apprendere è guidare i propri figli a comportarsi bene. Questo è difficile quando sei arrabbiato o turbato perché tuo figlio sta causando un problema. Ci vuole molta pratica e pazienza in questi momenti per non essere critici o accusatori.

I bambini che si sentono "criticare" possono arrivare a sentirsi senza fiducia in sè e possono smettere di cercare di cooperare. **Quando tuo figlio si comporta male, ha bisogno che lo "aiuti" invece di "criticarlo". Se gli dai il tuo supporto gli fai sentire che lo ami e che sai che può imparare a fare meglio. Le critiche fanno esattamente l'opposto.**

Puoi aiutarlo dicendo:

Ecco una spugna. Ti aiuterò a ripulirlo.

È difficile da fare. Lascia che facciamo insieme.

Sono contento perchè ci hai provato. Tienilo con entrambe le mani la prossima volta e potrebbe non cadere.

Questa è una cosa pericolosa da fare. Potresti cadere. Lascia che ti tenga la mano.

Evita "critiche" come:

Sapevo che sarebbe successo se ti avessi lasciato fare da solo.

Non puoi fare niente di giusto?

Stai facendo il moccioso.

Perché lasci sempre cadere le cose?

Non raccogli mai i tuoi vestiti.

Non imparerai mai?

Non vedi che è pericoloso?

**Ascolta te stesso. Prova a supportare il tuo bambino, non criticarlo.**

## 2 anni e 2 mesi

**Settimane**: dalla 114 alla 120 **Abstract**: La battaglia per l'indipendenza del tuo bambino può essere vantaggiosa per tutti

**LA BATTAGLIA PER L'INDIPENDENZA DEL TUO BAMBINO**

**PUÒ ESSERE VANTAGGIOSA PER TUTTI**

La crescente indipendenza del tuo bambino può essere un grande impegno per il genitore.

A volte, potresti sentirti come se fossi in guerra con tuo figlio, cercando di vincere ogni battaglia.

Quando sei tu a vincere, tuo figlio potrebbe reagire ancora più duramente. Quando vince, potresti sentirti arrabbiato, sconfitto o in colpa. In alcune battaglie perdete entrambi e vi sentite entrambi arrabbiati e infelici.

**Non devi pensare che la relazione con il bambino sia una battaglia da vincere o da perdere. Rifiuta di sentirti in battaglia.**Forse non puoi parlare di compromesso con un ostinato bambino di 2 anni, ma puoi capire come gestire le cose senza che nessuno si senta un perdente.

Ad esempio: supponiamo che Leo voglia aiutarti a glassare quella torta speciale e tu voglia farlo da solo. Forse puoi dare a Leo un un biscotto da glassare da solo, mentre glassi la torta grande.

**Con un po 'di immaginazione e pazienza, puoi trovare un modo in cui vi sentite entrambi soddisfatti. Starete entrambi meglio per questo.**

## 2 anni e 2 mesi

**Settimane**: dalla 114 alla 120 **Abstract**: Genitori di bambini capaci

**GENITORI DI BAMBINI CAPACI**

Incoraggiano i loro figli ad aiutare nelle faccende domestiche.

Hanno routine familiari regolari (come l'ora dei pasti).

Consentono ai loro figli di fare alcune cose che possono creare più disordine, come lavare i piatti.

Scelgono i programmi con attenzione, limitano e controllano la visione della televisione o l’uso di tablet.

Osservano i loro figli da vicino per tenerli al sicuro e per adattare le attività alle loro capacità di sviluppo.

Leggono ai loro figli ogni giorno.

Hanno regole chiare e coerenti e spiegano sempre ai bambini le ragioni per queste regole.

Insegnano ai loro figli e aiutano attivamente a imparare.

Sono sempre disponibili a giocare con i loro figli, anche al gioco del far finta

## 2 anni e 4 mesi

**Settimane**: dalla 123 alla 129 **Abstract**: Emozioni forti

 I bambini ti dimostrano e ti dicono che ti amano. Goditi questi sentimenti. Mostra anche tu il tuo affetto verso il tuo bambino, con parole e abbracci.

A volte i bambini piccoli dicono e mostrano che non gli piaci. Queste parole e azioni arrabbiate possono essere difficili da accettare. È molto più bello sentire essere amati piuttosto che sentirsi rifiutati, ma entrambi i tipi di sentimenti sono comuni ai bambini piccoli. L'espressione di sentimenti negativi fanno parte della crescita.

La rabbia del tuo bambino è normale e passerà. **Mostra a tuo figlio che ti prendi cura di lui anche quando è arrabbiato e che i sentimenti di rabbia vanno bene**. Dì: "So che sei arrabbiato in questo momento. Va bene dirmi che ti senti arrabbiato. "

**Impedisci che lui trasformi i suoi sentimenti di rabbia in azioni come mordere, calciare e colpire. Fallo con fermezza ma anche dimostrando affetto verso di lui.**

**Non cedere a richieste irragionevoli solo per evitare esplosioni di rabbia.** Parla con lui quando è più calmo e scopri cosa lo sta facendo arrabbiare o arrabbiare.

**Sii paziente**; il rapporto buono e amorevole che hai con il tuo bambino manterrà brevi i momenti di rabbia.

## 2 anni e 4 mesi

**Settimane**: dalla 123 alla 129 **Abstract**: Organizzarsi per ridurre lo stress

**ORGANIZZARSI PER RIDURRE LO STRESS**

Ti sembra di aver troppo da fare e non abbastanza tempo?

Ecco alcune idee:

**Fai un elenco di tutto ciò che vuoi fare** per un giorno o una settimana.

**Decidi quali sono le cose più importanti** e quali possono aspettare o non devono essere fatte affatto.

**Sii ragionevole riguardo a ciò che puoi fare nel tempo che hai.**

**Scrivi un programma**, in modo da poter fissare un tempo per completare ogni attività. Pensa a come farai il compito nel tempo che hai.

Raggruppa tutte le faccende che richiedono di uscire o quelle che richiedono che qualcun altro si prenda cura di tuo figlio.

Scopri quanto puoi davvero fare nel tempo che hai.

**Assicurati di avere tempo per le persone più importanti della tua vita: tu, il tuo partner e tuo figlio.**

## 2 anni e 4 mesi

**Settimane**: dalla 123 alla 129 **Abstract**: I bambini piccoli che frequentano un asilo di qualità vanno meglio alla scuola primaria

**I BAMBINI PICCOLI CHE FREQUENTANO UN ASILO DI QUALITÀ**

**VANNO MEGLIO ALLA SCUOLA PRIMARIA**

Quali sono le caratteristiche di un asilo sicuro, stimolante e che offre molte opportunità di apprendimento?

**Insegnanti che parlano e ascoltano i bambini**, il che aiuta il tuo bambino ad apprendere le abilità linguistiche.

**Insegnanti che giocano con i bambini**, facendo in modo che il tuo bambino apprenda le abilità sociali.

**Diversi tipi di gioco**: costruire, leggere, ordinare, giocare a far finta e disegnare.

**Niente TV** per i più piccoli.

**Regole e routine facili da seguire**. Imparare a seguire regole e routine aiuterà il tuo bambino a essere pronto per la scuola.

Può essere utile visitare l’asilo prima dell'iscrizione e frequentarlo  dopo l'iscrizione di tuo figlio. Non aver paura di fare domande.

## 2 anni e 6 mesi

**Settimane**: dalla 132 alla 138 **Abstract**: Meno dici "no" a un bambino, meno lo sentirai

**GUIDA IL TUO BAMBINO SENZA DIRGLI TROPPI NO**

**Evita di usare la parola "No" con il tuo bambino. Continua a chiederti: "Come posso dire questo in un modo che le dica cosa può fare?"**

**Rendi il più semplice possibile fare la cosa giusta**. Elimina pericoli allettanti e oggetti fragili. Riduci il tempo trascorso in attività che richiedono al bambino molto controllo o che potrebbero causare conflitti. Ad esempio, lo shopping è difficile per quasi tutti i genitori e i loro bambini; prova a ridurre la sua durata.

**Mantieni regole ragionevoli**. Tuo figlio sta crescendo velocemente,  ma potrebbe non aver raggiunto la capacità di comprendere i rischi. Potrebbe rompere, far cadere o rovesciare oggetti. Può capire alcune regole, ma non tutte.

**Dai al tuo bambino delle scelte.** Per affermare il loro desiderio di essere indipendenti spesso i bambini piccoli sono provocatori e poco collaborativi. Sii fermo ma paziente nel far rispettare le regole. Cerca modi sicuri per lasciarlo scegliere tra due cose, così può sentirsi protagonista.

**Gioca al detective.** Se il tuo bambino fa ripetutamente qualcosa che le hai detto di non fare, cerca di capire il motivo. Non dare per scontato che stia solo cercando di infastidirti. È probabile che abbia le sue ottime ragioni per fare quello che sta facendo. Vedi se puoi aiutarla a ottenere ciò che vuole in un modo che va bene per entrambi.

## 2 anni e 6 mesi

**Settimane**: dalla 132 alla 138 **Abstract**: Ascolta tuo figlio se vuoi che ti ascolti

**ASCOLTA TUO FIGLIO SE VUOI CHE TI ASCOLTI**

A volte i bambini piccoli sentono che invece di ascoltarli, i loro genitori per lo più interrompono, istruiscono, consigliano o criticano. Spesso hanno ragione! Questo può portare a incomprensioni, stress e rabbia. I bambini i cui genitori non ascoltano possono sentire che loro e le loro idee non sono molto importanti.

Controlla te stesso: rispondi prima di ascoltare? In tal caso, **prova l'ascolto attivo**. L'ascolto attivo è ascoltare e capire l'altra persona senza interrompere, saltare a conclusioni, giudicare, predicare o arrabbiarsi. Significa mostrare rispetto per l'altra persona e le sue idee, anche se non sei d'accordo con loro. Significa aspettare che gli altri abbiano finito prima di dire qualcosa. Funziona anche con gli adulti!

**Concentrati sugli interessi di tuo figlio e incoraggialo a parlare con te**, anche se puoi dedicare solo pochi minuti. Parlando con tuo figlio, dimostri che tieni ai suoi pensieri, esperienze e bisogni e che vuoi saperne di più su di loro.

Ci vogliono pazienza e pratica per sviluppare buone capacità di ascolto, ma è importante provarci. Potresti trovare le tue conversazioni con tuo figlio più facili e meno stressanti. Come ricompensa extra, tuo figlio potrebbe imitare il tuo buon esempio e iniziare ad ascoltare di più quello che hai da dire.

## 2 anni e 6 mesi

**Settimane**: dalla 132 alla 138 **Abstract**: Iniziare l'asilo

**INIZIARE L’ASILO**

Forse sono già diversi mesi che il tuo bambino frequenta l’asilo ma forse è la prima volta che comincia a frequentare la comunità infantile.

Lasciarlo in un nuovo asilo per la prima volta potrebbe essere difficile per entrambi.

Il tuo bambino dovrà affrontare nuovi adulti, nuovi bambini, nuovi posti, nuove cose, nuove routine e nuovi limiti.

È abituato alla tua presenza, aiuto e protezione.

Potrebbe avere paura di essere solo e arrabbiarsi con te per averlo lasciato. Potresti essere preoccupato che gli insegnanti non si preoccupino di lui come faresti tu. Potresti preoccuparti che pianga o si comporti male. Questi sentimenti sono normali.

Hai fatto il primo passo scegliendo la scuola che ritieni sia giusta per tuo figlio. Hai trovato educatori che ti piacciono e puoi iniziare a fidarti.

**Parla con tuo figlio di quello che succederà.** Potrebbe non capire tutto ciò che dici, ma raccoglierà i tuoi sentimenti di fiducia. Di ': "Andremo nella tua nuova scuola. Ti aiuterò a mettere via il cappotto e starò con te per un po '. Poi, tu puoi restare e giocare mentre io vado a lavorare. Dopo, tornerò a prenderti. Torneremo a casa e giocheremo insieme. "

Se possibile, visita la scuola con tuo figlio prima del suo primo giorno. Lascia che guardi ed esplori con il tuo aiuto e protezione. Parla con l'insegnante di tuo figlio prima che inizi. Parla all'insegnante dell’alimentazione e del sonno di tuo figlio, delle allergie e di altri eventuali problemi di salute. Parla di ciò che turba tuo figlio e di come può essere confortato.

**Quando lasci il tuo bambino salutalo con affetto.** Con un viso calmo, abbracci e baci, saluta quando è ora di partire. Digli quando tornerai. Ovviamente tuo figlio può piangere, urlare, calciare o ritirarsi in un angolo con il pollice in bocca. Potrebbe piacergli questo posto, ma ti vuole con lui. Anche se è molto difficile, continua a camminare.

## 2 anni e 8 mesi

**Settimane**: dalla 142 alla 147 **Abstract**: Incoraggia i nonni a condividere la vita di tuo figlio

**INCORAGGIA I NONNI A CONDIVIDERE LA VITA DI TUO FIGLIO**

Hai notato quanto a tuo figlio piacciano i nonni, le zie, gli zii, gli amici più grandi e i vicini? Sei l'adulto più importante nella vita di tuo figlio, ma tuo figlio impara da altri adulti premurosi che può fidarsi, amare e con cui si diverte.

Altri adulti premurosi rendono il mondo di tuo figlio più vario, interessante ed eccitante. Ognuno ha qualcosa di importante e diverso da condividere e da insegnare. Il tuo bambino ha bisogno di queste relazioni. Fai tutto il possibile per incoraggiarli. Sono una parte preziosa della vita.

## 2 anni e 8 mesi

**Settimane**: dalla 142 alla 147 **Abstract**: La punizione non insegna la cosa giusta da fare

**LA PUNIZIONE NON INSEGNA LA COSA GIUSTA DA FARE**

Quando i bambini si comportano male, dobbiamo fermarli, far loro sapere cosa hanno fatto di sbagliato e dire loro perché è sbagliato. Quindi, dobbiamo insegnare loro la cosa giusta da fare.

**Quando puniamo i bambini, ci aspettiamo di farli soffrire fisicamente o emotivamente per aver fatto qualcosa di sbagliato.**

**La punizione di solito ferma il comportamento indesiderato per un po', ma spesso causa altri problemi.**

**La punizione può indurre i bambini a reagire con comportamenti aggressivi o più cattivi.** Può insegnare loro che possono fare ciò che vogliono purché siano disposti a "pagare il prezzo" della punizione. Potrebbero sentirsi bambini "cattivi", non amati e non amabili e rinunciare a cercare di modificare il proprio comportamento per renderlo più accettabile.

La punizione di solito non insegna ai bambini cosa dovrebbero fare, ma solo cosa non dovrebbero fare. Non insegna la responsabilità personale.

Un bambino piccolo che ha fatto qualcosa di sbagliato potrebbe semplicemente non sapere cosa avrebbe dovuto fare diversamente. Se Gianni lancia un camion giocattolo a sua sorella perché non gli permette di giocare con la sua palla, deve imparare perché non dovrebbe lanciare il camion. Ha anche bisogno di aiuto per imparare a fare i turni o trovare un altro giocattolo con cui giocare.

Ciò richiede un insegnamento, non una punizione. Ovviamente devi impedire a Gianni di lanciare il camion. Devi anche dirgli in parole semplici perché non dovrebbe lanciare il camion e come può giocare con altri giocattoli finché non è il suo turno di giocare con la palla. Se sei paziente e continui a ricordarglielo, Gianni imparerà a collaborare. La punizione da sola non avrebbe potuto insegnargli ad aspettare il suo turno.

## 2 anni e 10 mesi

**Settimane**: dalla 150 alla 155 **Abstract**: Tuo figlio ti amerà anche se imposti dei limiti

**TUO FIGLIO TI AMERÀ ANCHE SE IMPOSTI DEI LIMITI**

Alcuni genitori hanno paura di essere severi con i propri figli. Temono che se sono severi, i loro figli li ameranno di meno. Questo non è vero.

**Una buona disciplina è giusta se è sensibile e coerente ed è guidata dall'amore e dal desiderio dei genitori di aiutare il bambino a crescere**.

Quando ti prendi il tempo per insegnare a tuo figlio a fare le cose per bene, si sentirà amato e apprezzato.

Tuo figlio può capire che le regole – come ad esempio non giocare con i coltelli - sono per la sua sicurezza.

Può anche arrivare a comprendere e accettare i limiti fissati per impedirgli di disturbare gli altri o distruggere le loro cose.

**I bambini devono imparare che i loro diritti sono importanti, ma non più importanti dei diritti degli altri. Se non lo impara ora, il tuo bambino potrebbe avere dei problemi in futuro.**

## 2 anni e 10 mesi

**Settimane**: dalla 150 alla 155 **Abstract**: La scatola dei ricordi

**LA SCATOLA DEI RICORDI**

I bambini amano conoscere se stessi. Li aiuta a sentirsi importanti e speciali.

Ha già un po' di memoria. Puoi usare foto, biglietti d'auguri, certificati e così via per creare un libro o una scatola dei ricordi. Aggiungi le immagini disegnate da tuo figlio, un vestitino, un gioco preferito, un contorno della sua mano o un'impronta, i suoi biglietti di auguri, gli appunti dei parenti preferiti e qualsiasi altra cosa tu o lui volete salvare.

Fai sapere a tuo figlio che questo è un libro o una scatola speciale che vuoi tenere per entrambi. Lascia che lo guardi solo insieme con te in modo da evitare che si strappi e si sporchi. Questi primi anni passano in fretta. Un libro o una scatola dei ricordi aiuterà te e tuo figlio a ricordare questi anni speciali.

## 2 anni e 10 mesi

**Settimane**: dalla 150 alla 155 **Abstract**: Sviluppare la capacità di “risolvere problemi”

**SVILUPPARE LA CAPACITA’ DI "RISOLVERE PROBLEMI"**

Le capacità di "risolvere i problemi" iniziano ora.

Alcune persone affrontano bene i problemi della vita. Altri passano la vita subendoli. I bambini molto piccoli stanno imparando a risolvere i problemi e sviluppano il proprio stile in questo. Il fatto che imparino a risolvere i problemi bene o meno dipende in gran parte dall'aiuto e dall'incoraggiamento che ricevono da piccoli.

Ogni giorno, i bambini piccoli affrontano problemi e hanno la possibilità di esercitarsi a risolverli. Ad esempio, supponiamo che Marco e Chiara stiano costruendo case a blocchi, ma nessuno dei due ha abbastanza mattoncini per finire. Potresti suggerire come risolvere questo problema, ma è meglio se li aiuti a imparare a capire come risolvere il problema da soli.

Descrivi quello che vedi. Puoi dire che entrambi vogliono finire le loro case e nessuno dei due ha abbastanza pezzi. Quindi puoi chiedere loro idee su come potrebbero risolvere il problema.

In questo modo, fai due cose importanti. Dimostri loro che ti aspetti che siano in grado di risolvere il problema e dai loro la possibilità di esercitarsi a farlo. All'inizio potresti aver bisogno di aiutarli a trovare delle idee. Successivamente, saranno in grado di risolvere più problemi da soli.

## 3 anni

**Settimane**: dalla 158 alla 163 **Abstract**: Le minacce e le punizioni non insegnano

**LE MINACCE E LE PUNIZIONI NON INSEGNANO**

La punizione fisica non aiuta i bambini a imparare ad avere un buon comportamento.

La punizione fisica, come pizzicare, picchiare, sculacciare o scuotere, può offendere gravemente un bambino. Un bambino può essere maltrattato anche con le sole parole. Anche le minacce di punizione fisica o di altre punizioni sono comportamenti maltrattanti.

È offensivo minacciare che cose spaventose - che lo spauracchio lo prenderà, che i suoi cari smetteranno di amarlo o lo lasceranno - succederanno al bambino se non si comporta bene. È offensivo far credere a un bambino di non essere amato, di essere stupido, cattivo o senza speranza. Assicurati che le tue babysitter e gli educatori a scuola utilizzino una disciplina efficace e non punizioni violente.

La gestione dello stress aiuta i genitori a controllare le loro tensioni in modo che non sfoghino la rabbia e la frustrazione sui figli.

**I bambini che  vengono puniti duramente hanno maggiori probabilità di diventare poco collaborativi e difficili rispetto ai bambini che imparano le regole e sono disciplinati con gentilezza e pazienza.**

## 3 anni

**Settimane**: dalla 158 alla 163 **Abstract**: Una guida positiva aiuta a crescere bambini collaboranti ed educati

**UNA GUIDA POSITIVA AIUTA A CRESCERE BAMBINI COLLABORANTI ED EDUCATI**

Stabilisci alcune semplici regole, spiegale a tuo figlio e rispettale

Mantieni la calma quando proponi una disciplina a tuo figlio.

Loda il buon comportamento di tuo figlio.

**Di 'a tuo figlio cosa fare, piuttosto che cosa non fare.**

Dai a tuo figlio scelte ragionevoli e limitate.

Prepara tuo figlio a nuove situazioni.

Risparmia i tuoi "no" per le volte in cui tuo figlio è in pericolo o rischia di ferire altre persone o di danneggiare le cose altrui.

Elimina i problemi prima che accadano. **Rendi facile per tuo figlio fare la cosa giusta.**

La disciplina è insegnare. È uno dei modi in cui dimostri di amare tuo figlio.

## 3 anni

**Settimane**: dalla 158 alla 163 **Abstract**: Tempo insieme

**TEMPO INSIEME**

Il tempo insieme è gratis e divertente. I bambini si sentono amati e sicuri, e riconoscono quanto sono importanti.

**Dedicate del tempo a ognuno dei vostri figli**

Potrebbero bastare 20 minuti, ma anche di più - dipende da voi. Può essere alla stessa ora ogni giorno, così i vostri figli aspetteranno con gioia questo momento. **Spegnete il televisore e il telefono. Questo è un momento per voi.**

Chiedete a vostro figlio cosa vorrebbe fare.

Scegliere aumenta la loro autostima. Se vogliono fare qualcosa che non rispetta le regole di sicurezza, allora questa è un'occasione per discuterne.

**Ascoltateli, guardateli. Date loro tutta la vostra attenzione. Divertitevi!**

## 3 anni

**Settimane**: dalla 158 alla 163 **Abstract**:

**LASCIA CHE TUO FIGLI TI AIUTI**

Tuo figlio diventa ogni giorno più indipendente e capace. Può ordinare e mettere via forchette e cucchiai. Può portare pile di vestiti puliti in camera da letto. Può apparecchiare la tavola.

**Ci vogliono tempo ed energia per mostrargli come fare un nuovo lavoro, ma ne vale la pena**.

I bambini spesso dicono: "Io lo faccio" poiché promuovono fortemente il loro diritto a diventare se stessi. "Facciamolo insieme" o "Aiuterò anch'io" di solito funziona meglio di "Non puoi farlo" o "No, lo farò io" o "Sei troppo piccolo".

**Incoraggia tuo figlio.**

**Rafforzerà la sua fiducia e la aiuterà a diventare una persona disponibile e responsabile.**

## 3 anni e 2 mesi

**Settimane**: dalla 166 alla 172 **Abstract**: Una guida positiva aiuta tuo figlio a diventare responsabile

**Una guida positiva aiuta tuo figlio a diventare responsabile**

I genitori vogliono che i loro figli crescano diventando responsabili e affidabili.

Vogliono che i loro figli facciano la cosa giusta, anche quando non sono sotto il controllo degli adulti.

Ecco come puoi guidarlo:

* **Stabilisci regole eque e limiti ragionevoli**.

         Aiuta i bambini a sentirsi sicuri, inoltre insegna loro cosa ci si aspetta.

         I bambini si confondono e possono comportarsi male quando i limiti non sono coerenti o le regole non sono chiare.

* **Dai istruzioni chiare e positive**.

         Potrebbe essere necessario mostrargli come svolgere il compito e aiutarlo per un po '.

         Assicurati che tuo figlio ti ascolti. Invece di urlare la tua richiesta dalla cucina, vai dove si trova tuo figlio e dì quello che vuoi che sia fatto.

* **Tieni presente che tuo figlio vuole accontentarti.**

         Se chiedi a tuo figlio di riordinare i suoi giocattoli, lascia che lo faccia.

         Se rifai il suo lavoro, imparerà che non può farlo bene e dopo potrebbe anche non provarci .

         Aiutalo a suddividere il lavoro in più fasi e mostragli come mettere i puzzle sugli scaffali e i mattoncini nella scatola.

         Cerca di rendere il compito divertente e incoraggia i suoi sforzi.

* **Lascia che tuo figlio ti aiuti a stabilire regole e conseguenze se infrange le regole.**

         Ad esempio, "La regola è che puoi guidare il tuo triciclo sul vialetto. Se guidi tra i fiori perderai la patente fino a oggi pomeriggio. "Se tuo figlio infrange            la regola, metti via il triciclo e spiega: “Ho visto che non sei riuscito a stare sul vialetto, ma hai guidato sui fiori. Potremmo ritornare a guidare il triciclo              oggi pomneriggio se sarai capace di stare sul vialetto"

* **Di ciò che pensi e pensa a ciò che dici.**

         Ad esempio, dì a tuo figlio che è ora di andare a letto tra dieci minuti, invece di chiedere se è pronto per andare a letto.

        Non dare scelte se non ce ne sono.

* **Dai il buon esempio per aiutare tuo figlio ad apprendere l'autocontrollo.**

         L'autocontrollo è la capacità di controllare i pensieri, comportamenti e azioni.

         Tuo figlio non avrà il pieno autocontrollo per un paio d'anni ancora, ma può iniziare a imparare di cosa si tratta guardandoti.

         Mostragli come puoi mantenere la calma quando fate la fila al negozio.

        Parla di come resisti alla tentazione di un biscotto prima di cena. Tuo figlio seguirà il tuo esempio.

**A volte il tuo esempio non è buono! Rendi anche questa un'opportunità per insegnare.**

       Se perdi la calma, lascia che tuo figlio ti guardi chiedere scusa. Se rompi una promessa, parlane e assicurati di mantenerla la prossima volta

## 3 anni e 2 mesi

**Settimane**: dalla 166 alla 172 **Abstract**: Mantieni forte il tuo rapporto di coppia

**MANTIENI FORTE IL TUO RAPPORTO DI COPPIA**

Quando lo stress è alto, nella coppia ogni partner  inizia a notare e confrontare la propria quantità di lavoro con ciò che pensa stia facendo l’altro. Questo è pericoloso perché ognuno è ben consapevole di tutto ciò che sta facendo, ma è difficile vedere tutto ciò che fa il proprio partner. Le cose che ognuno fa possono sembrare più difficili e importanti di quelle che sta facendo il proprio partner.

Inizia a parlarne ... può aiutarvi…

Tra i lavori domestici il mio preferito è ...

Non mi piace davvero dover ...

È difficile per me sedermi e rilassarmi quando vedo ...

Una cosa che potremmo fare meno è ...

Se ti ritrovi a fare i conti cerca di ricordare a te stesso tutte le cose che fa il tuo partner. Ciò che è giusto non è sempre uguale. È probabile che il punteggio si stabilizzi nel tempo. Se come fate non vi fa star bene trovate insieme un modo diverso di fare le cose che sia migliore per entrambi

## 3 anni e 4 mesi

**Settimane**: dalla 175 alla 181 **Abstract**: Bambini con molte paure

**BAMBINI CON MOLTE PAURE**

Un bambino di 3-4 anni può avere molte paure.

A questa età i bambini non distinguono bene la fantasia con la realtà. Pensano che gli oggetti siano "vivi". Non capiscono appieno le relazioni di causa-effetto.

**Cosa puoi fare quando tuo figlio ha paura?**

**Dare abbracci, rassicurarlo e parlare con lui** di ciò che lo sta spaventando.

**Non ridere mai o prendere in giro per le sue paure il tuo bambino e non arrabbiarti con lui**.

**Non minacciarlo mai con l'uomo nero o storie spettrali**.

Assicurati che i bambini più grandi o gli adulti non spaventino il tuo bambino per divertirsi.

**Evitare programmi televisivi o film spaventosi**.

Prova a recitare, disegnare, usare bambole, pupazzi o storie per aiutare il tuo bambino a parlare di un'esperienza spaventosa.

Potrebbe imparare a dire a un mostro spaventoso: "Vattene. Non mi piaci, e non voglio che tu torni’. Questo può aiutare il bambino a sentirsi più in controllo della sua vita.

Aiuta il tuo bambino a capire la differenza tra paure sane e malsane. Ad esempio, il vostro bambino ha bisogno di sapere che aver paura del fuoco è una paura sana e significa, "Pericolo, se tocchi il fuoco ti puoi far male!"

Queste sono paure comuni per i bambini di tre o quattro anni:

**Paura della separazione**

I bambini in età prescolare sperimentano molte separazioni dai loro genitori. Sono lasciati all’asilo o con un babysitter e spesso devono lasciare la loro casa ed essere affidati ad altri.

Quando ti separi dal tuo bambino, resta prima un po’ con lui per aiutarlo ad abituarsi ai nuovi adulti, ai bambini, ai giocattoli o al nuovo ambiente. Si sentirà più sicuro e ti lascerà andare con meno lacrime.

Di' sempre a tuo figlio che te ne vai. Scomparire all’improvviso lo rende solo più timoroso.

**Paura del bagno**

Molti bambini piccoli si preoccupano di poter essere risucchiati dallo scarico del WC. Nessun discorso logico cambierà questa paura.

Se il tuo bambino ha paura dell’acqua e non vuole lavarsi lascia che  giochi con l’acqua prima in una bacinella, poi in un lavandino e, infine, appoggiato sul bordo della vasca.

A poco a poco, la paura sparirà.

Non lasciare mai il tuo bambino solo nella vasca.

Quando lavi i suoi capelli copri gli occhi con un piccolo asciugamano, attenuando il fastidio dell’acqua sugli occhi nel tempo la doccia diventerà più facile.

**Paura dei cani**

I cani sono spesso rumorosi, in rapido movimento e imprevedibili. Non c'è da stupirsi che alcuni bambini abbiano paura di loro.

Guarda le foto dei cani e parlane con il tuo bambino.

Guardane uno dall'altra parte della strada e, infine, scegli un cane gentile per il tuo bambino e avvicinatevi a lui insieme

**Paura dei rumori forti**

I rumori forti da aspirapolvere, asciugacapelli, seghe, pompieri e ambulanze possono essere spaventosi.

Lascia che il tuo bambino guardi e tocchi gli apparecchi in casa prima di accenderli. Guarda le immagini di un camion dei pompieri o di un'ambulanza e parla del perché il loro suono è così forte.

Insegna al tuo bambino a coprirsi le orecchie per attutire i suoni forti.

**Paura del cambiamento**

Il tuo bambino probabilmente ama di più il suo mondo quando le cose vanno avanti come al solito. Gli piace ascoltare la stessa storia e mangiare latte e biscotti ogni giorno per colazione.

Quando le cose cambiano, come quando la cena viene servita in un momento diverso, o mamma o papà non tornano a casa dal lavoro al solito orario, il tuo bambino potrebbe avere paura.

Quando sai che i cambiamenti stanno per accadere, spiega al bambino cosa probabilmente accadrà e chiedigli di parlarne con te.

Poter anticipare il cambiamento lo aiuterà ad essere più tranquillo.

**Paura del buio**

I bambini hanno spesso paura del buio.

Va bene tenere le luci accese o dare al vostro bambino una torcia elettrica al momento di coricarsi.

Con il tempo, è possibile ridurre la quantità di luce. Alcuni bambini a un certo punto decidono da soli di spegnere le luci.

**Paura dei mostri**

Alcuni bambini per questo fanno fatica ad addormentarsi, altri si rifiutano di andare di là da soli.

Se cerchi di risolvere questa faccenda affermando che i mostri non esistono difficilmente riuscirai a risolvere il problema.

Piuttosto sfrutta il ‘pensiero magico’ costruire insieme un aspira-mostro o spruzzare un profumo anti-mostro è di solito più efficace.

Assicuralo che sei al suo fianco e lo proteggi e che lui è più forte dei mostri di cui ha paura.

## 3 anni e 4 mesi

**Settimane**: dalla 175 alla 181 **Abstract**: Dai al tuo bambino la possibilità di scegliere

**DAI AL TUO BAMBINO LA POSSIBILITA’ DI SCEGLIERE**

Quando dai al tuo bambino scelte semplici, gli insegni come prendere decisioni

Il tuo bambino potrebbe voler scegliere quali vestiti indossare. Lascia che decida se vuole indossare la maglietta blu o quella verde.

Dalle due scelte per la verdura a cena.

**Prima di farlo assicurati sempre che entrambe le scelte siano effettivamente possibili, un bambino si sente frustrato se scopre che non può avere quello che ha scelto.**

## 3 anni e 6 mesi

**Settimane**: dalla 184 alla 190 **Abstract**: Limita le attività esterne e proteggi il tempo dedicato alla coppia

**LIMITA LE ATTIVITÀ ESTERNE E PROTEGGI IL TEMPO DEDICATO ALLA COPPIA**

Il tempo stringe e il sonno è prezioso: così tanti genitori si sentono sopraffatti da quelli che un tempo erano gli impegni per i normali legami sociali e le normali attività.

Riunioni di famiglia o gite con gli amici possono sembrare troppo frequenti e difficili da gestire. La pressione per partecipare agli eventi può accumularsi così tanto che può farti esplodere e accusare la tua famiglia e i tuoi amici di aspettarsi troppo.

D'altra parte, potresti aver tagliato tutte le attività sociali.

Entrambe le reazioni sono estreme.

È utile riconoscere quando inizi a sentire la pressione e il risentimento e ad affrontarlo. Prenditi qualche minuto per fare un passo indietro e pensare al beneficio che ricevi dal mantenere forti i rapporti con la famiglia e gli amici. Le stesse relazioni che hai considerato stressanti possono anche essere fonti di supporto. Questi amici e familiari possono essere in grado di intervenire quando hai bisogno di aiuto o semplicemente quando vuoi qualcuno con cui passare momenti spensierati.

**Prenditi un po' di tempo per parlare con il tuo partner e impostare alcune aspettative e limiti ragionevoli.**

Puoi iniziare la conversazione con queste domande.

* A quali ritrovi partecipiamo e quali possiamo saltare?
* Gli amici o la famiglia devono chiamarci prima di venirci a trovare?
* Dovremmo avere una serata libera senza distrazioni dal mondo esterno?
* Quali attività ricreative sono più importanti per noi?
* Quanto spesso dovremmo avere una serata solo per noi due?

## 3 anni e 8 mesi

**Settimane**: dalla 193 alla 198 **Abstract**: Ricordati del tuo partner

**RICORDATI DEL TUO PARTNER**

Se pensi alla tua quotidianità hai molti ruoli da affrontare: coniuge, genitore, lavoratore, amico, figlio o figlia,  volontario,… A volte lo sforzo di destreggiarsi tra tutti questi ruoli è troppo epuoi sentirti sopraffatto.

Quando la vita diventa stressante con così tante richieste, alcune persone la affrontano concentrandosi solo su un aspetto della loro vita.

Concentrarsi di più sul lavoro può farti sentire un capofamiglia di successo o concentrarti su tuo figlio può farti sentire un genitore eccezionale.

**Concentrarti su una cosa, come tuo figlio o il tuo lavoro, può farti dimenticare i bisogni di altre persone importanti nella tua vita.**

**Il tuo partner si sente escluso?** Potresti pensare che essere un capofamiglia di successo o un grande genitore sia il tuo modo di dire al tuo partner "Ti amo". Potresti essere sorpreso se il tuo partner non riceve questo messaggio e potresti persino sentirti come se non ti importasse. **A volte può sembrare che il tuo partner si prenda cura dei bisogni di tutti gli altri prima dei tuoi**. **Prova a cambiare questo. Ad esempio, quando entri dalla porta, bacia immediatamente il tuo partner**. Saluta il tuo partner prima di prendere il cane. Queste azioni possono aiutarti a riconnetterti con il tuo partner

## 5 anni

**Settimane**: dalla 266 alla 272 **Abstract**: Aiuta il tuo bambino a imparare la differenza tra provare rabbia e agire con rabbia

**AIUTA IL TUO BAMBINO A IMPARARE LA DIFFERENZA TRA PROVARE RABBIA E AGIRE CON RABBIA**

I bambini si arrabbiano in una varietà di situazioni. Un bambino può essere arrabbiato con la mamma perché lei non lo lascia andare a casa di un amico per giocare, o arrabbiato con papà perché non gli comprerà le caramelle.

Alcuni adulti hanno imparato a ignorare i loro sentimenti di rabbia o ad agire la loro rabbia colpendo o urlando a qualcuno. Pertanto, possono affrontare la rabbia di un bambino chiedendo che smetterà di essere arrabbiato, inviando il bambino nella sua stanza fino a quando non può comportarsi meglio, o colpendo il bambino.  
Queste azioni non aiutano i bambini a imparare a gestire emozioni forti, come la rabbia.**Anche se sentirsi arrabbiati è una parte della vita che nessuno può evitare, possiamo insegnare ai bambini modi positivi per far fronte alla rabbia**  
. **Gli adulti possono insegnare ai bambini la differenza tra sentirsi arrabbiati e agire sulla rabbia.**

Possono dire ai bambini che sentirsi molto arrabbiato può succedere, ma picchiare non va bene.

Nel breve periodo, la vita a casa sarà più facile quando i bambini imparano a gestire la rabbia.

A lungo termine, i bambini continueranno a sviluppare modi per far fronte alla rabbia man mano che diventano adolescenti e adulti. Poi passeranno queste abilità ai loro figli.

E' importante insegnare ai tuoi figli modi per affrontare la rabbia.**I bambini possono imparare a gestire la loro rabbia in diversi modi. Dai ai bambini la possibilità di scegliere quelli che funzionano meglio per loro.**  
 Ricordate che alcuni episodi di rabbia prendono più tempo di altri per risolversi. Prova questi suggerimenti:

**Fare qualcosa di fisico**. Fai qualcosa con il tuo corpo, come calpestare i piedi o correre per la casa. Stendere, manipolare, torcere e tirare del didò o della pasta di pane. Le attività fisiche aiutano i bambini ad affrontare i sentimenti repressi e a calmarsi.

**Parlare dei sentimenti**. I bambini piccoli possono parlare con un genitore, un fratello o una sorella, un nonno o un amico di ciò che li sta facendo arrabbiare. Parlare aiuta alcune persone a lavorare attraverso la loro rabbia in modo che possano accettare ciò che li sta facendo arrabbiare o risolvere il problema in modo positivo. Se i bambini non possono o non vogliono parlare con una persona, possono essere incoraggiati a parlare con un animale domestico di famiglia, un burattino o un amico immaginario.

**Far uscire la rabbia dal corpo.**  
- Lasciate che i bambini facciano un bagno caldo per lavare via i sentimenti infelici. Possono soffiare bolle di sapone per soffiare via la brutta sensazione.  
- Lasciate che il tuo bambino scarabocchi un pezzo di carta e butti via la carta come se gettasse via la rabbia.  
- Incoraggialo a dettare una storia su ciò che lo ha fatto arrabbiare con un adulto e a farla rileggere dall'adulto.                                                                         -  - Di' al bambino di fare un respiro profondo, trattenerlo. . . e lasciarlo uscire.

## 5 anni e 9 mesi

**Settimane**: dalla 302 alla 311 **Abstract**: Ascolta. Ascolta. Ascolta!

**Ascolta. Ascolta. Ascolta!**

"Nessuno mi ascolta davvero."  
A volte i bambini hanno questa sensazione. L'ascolto è un processo attivo. L'ascolto ti dà la possibilità di capire come si sente il tuo bambino e mostra al tuo bambino come ascoltare gli altri. Se hai fretta, mettiti d'accordo con tuo figlio per parlare con lui in un altro momento e mantieni questo appuntamento!

**Ascoltate con pazienza**  
I bambini hanno bisogno di più tempo degli adulti per trovare la parola giusta. Ascolta come se avessi tantissimo tempo.  
Non fargli fretta, evita di correggerlo la grammatica o la pronuncia mentre parla, può distrarlo da quello che sta cercando di dirti.**Non interromperlo.Sii interessato e presta attenzione**  
.  
I bambini possono sapere se sei interessato dal modo in cui rispondi o non rispondi.  
Tieni il contatto visivo per mostrare che sei davvero con il bambino.  
Mostra interesse per le sue attività in modo da esprimere i suoi sentimenti. Lo aiuterà a sentirsi importante.  
Stai al suo livello; non stare in piedi o sopra di lui  
I bambini si sentono più vicini agli adulti che esprimono preoccupazione e cura e li fanno parlare di se stessi.**Rifletti i sentimenti.**  
A volte solo riflettendo i sentimenti di un bambino lo incoraggi a dirti ciò che è nella sua mente. Di: "Ti senti davvero triste oggi, vero?" aiuterà tuo figlio a condividere i suoi sentimenti più che chiedere: "Cosa c'è che non va?"**Imparare a "estendere" la conversazione**  
Una buona comunicazione tra genitori e figli avviene quando i genitori si prendono il tempo di ascoltare davvero i sentimenti e le idee dei bambini.  
Una conversazione è una strada a doppio senso, avanti e indietro tra genitore e figlio.  
Non conta quando l'adulto parla molto - o fa un sacco di domande.  
Inizia ora in modo che quando tuo figlio sarà un adolescente vorrà parlare con te.

Per avere una conversazione con tuo figlio puoi:

**Incoraggiarlo a parlare**. Alcuni bambini devono essere invitati a iniziare a parlare. Si potrebbe cominciare con, "Dimmi la cosa migliore della tua giornata a scuola." I bambini condivideranno le loro idee e sentimenti quando gli altri li fanno sentire di essere importanti.**Fai domande aperte**  
. domande che richiedano più di "sì" o "no". Domande come, "Qual è il nome del cane?" sono un vicolo cieco in una conversazione. Domande come, "Cosa ti piace del cane?" o "Con quali altri cani hai giocato?" stimolano il tuo bambino a continuare a parlare.  
Se tuo figlio dice "Mi piace guardare la TV", rispondi usando alcune delle stesse parole usate da tuo figlio. "Quali sono alcuni dei programmi TV che ti piacciono di più?" Se ne cita uno, la tua risposta potrebbe essere: "Cosa succede in .... che ti piace vedere?" Evitare di fare troppe domande, però.  
Fornisci alcune delle tue informazioni come, "Penso che  questi personaggi ... siano i miei preferiti in questo cartone"  
Cerca di essere un buon modello aspettando il tuo turno durante la vostra conversazione.

**I genitori che ascoltano i loro figli con interesse, attenzione e pazienza danno un valido esempio.Il più grande pubblico che i bambini possono avere è un adulto che è importante per loro che dimostra di essere interessato a loro.**

## 4 anni e 6 mesi

**Settimane**: dalla 238 alla 246 **Abstract**: Aiuta il tuo bambino a creare amicizie

**AIUTA IL TUO BAMBINO A CREARE AMICIZIE**

"Mamma, Luca può venire a giocare a casa nostra?" Ti sembrerà di aver sentito questa domanda troppe volte. Tuttavia, gli amici sono una parte importante della vita di un bambino. Insegnano lezioni di vita che i genitori non possono insegnare. Forniscono supporto emotivo, insegnano a tenere un comportamento accettabile e insegnano atteggiamenti importanti. I rapporti con gli amici sono simili a quelli con fratelli e sorelle. Sono migliori amici un minuto - e nemici quello dopo. **Ecco alcuni suggerimenti per aiutare il tuo bambino a fare amicizia più facilmente**:**Incoraggia il tuo bambino a portare un amico a casa dopo la scuola materna**  
. Assicurati che abbiano la supervisione degli adulti.  
Incoraggia il tuo bambino a salutare ogni giorno un compagno di scuola sconosciuto. **Insegna le tue abilità sociali al bambino, come sorridere, fare domande ed essere amichevole**.**Incontrati con altri adulti che hanno figli di età simile al tuo.Aiuta il tuo bambino a imparare modi per affrontare la presa in giro da parte degli amici**  
. Prova questo gioco: Dici qualcosa di negativo ("Quel maglione è buffo.") e fai rispondere a tuo figlio con qualcosa di positivo ("Mi piace questo maglione - mia nonna l'ha fatto per me"). Poi cambiare ruolo e divertirti con lui perché i bambini amano ridere e fare cose buffe per imparare. Non solo il tuo bambino imparerà buone risposte alle prese in giro, ma questo può anche aiutarlo a sviluppare una prospettiva più positiva in generale, a sdrammatizzare e a sviluppare senso dell'ironia.**Fidati del gusto di tuo figlio negli amici**  
. A meno che non ci sia qualcosa di pericoloso, tollera gli amici di tuo figlio. Se a tuo figlio non piace il figlio del tuo migliore amico, accettalo. Si può essere delusi dal fatto che non vanno d'accordo, ma non è giusto insistere che godano della compagnia l'uno dell'altro, non importa quanto sia conveniente per voi.

## 3 anni e 8 mesi

**Settimane**: dalla 193 alla 198 **Abstract**: Insegna a tuo figlio cosa significa fiducia

**INSEGNA A TUO FIGLIO COSA SIGNIFICA FIDUCIA**

La fiducia è importante per il sano sviluppo emotivo di un bambino.

I genitori possono insegnare ai loro figli la fiducia.

Insegna a tuo figlio che la fiducia significa che puoi contare l'uno sull'altro.

Dì: "Confido che tu faccia la cosa giusta".

Mantieni le promesse.

Se devi rompere una promessa, spiega a tuo figlio il motivo.

Ammetti i tuoi errori.

Dì "Mi dispiace" quando ne hai bisogno.

Attieniti alle regole e ai limiti che imposti.

Mantieni i segreti che tuo figlio ti dice.

Sii puntuale.

Non stuzzicare o spaventare tuo figlio.

Non dire mai: "Ti lascio".

Cerca di non trovare scuse.

## 4 anni e 9 mesi

**Settimane**: dalla 251 alla 259 **Abstract**: Bambini che dicono le parolacce

**BAMBINI CHE DICONO LE PAROLACCE**

Quando i bambini usano una  parolaccia, le reazioni dei genitori vanno da allarme, rabbia e preoccupazione, all'imbarazzo, disgusto, dolore e una sensazione di fallimento. Parole oscene o altrimenti inappropriate hanno una qualità magica per la maggior parte dei bambini. Anche se non sanno cosa significano, i bambini imparano che queste parole non sono come la maggior parte delle altre parole nel loro vocabolario. Queste parole hanno un certo potere, il potere di produrre una reazione nei loro genitori. Di solito, questa reazione è emotiva e immediata. I bambini sanno che i loro genitori saranno sconvolti quando dicono \_\_\_\_\_. Nessun'altra parola ha lo stesso potere. Alcuni bambini le imparano ascoltando i loro genitori o altri adulti nella loro casa. Un bambino di solito non sa cosa significa quella parola specifica. Tutto ciò che il bambino sa è che la parola deve essere importante perché mamma, papà o altri adulti si arrabbiano o si attivano quando la sentono. È bene che i genitori ricordino che i bambini stanno imparando. All'inizio, queste parole non sono diverse dalle altre parole. I bambini sentono la parolaccia e poi la usano. Dopo aver usato la parola più volte, i bambini cominciano a percepire che qualcosa è diverso con questa o quella parola. Porta una forte reazione.

Spesso, i genitori sentono di dover punire i figli quando usano le parolacce. Possono anche ricorrere a punizioni fisiche o minacciare di lavare la bocca con il sapone. Nessuna di queste reazioni funziona a lungo termine. Rafforzano semplicemente l'idea che queste parole abbiano un potere.

I seguenti suggerimenti di solito funzionano per fermare le parolacce e insegnare al bambino cosa fare invece di usarle:

**Reagisci con calma e i bambini non sperimenteranno il "potere emotivo" di queste parole.Ignora i bambini quando usano una determinata parola o distrai immediatamente i bambini a qualche attività diversa**  
.**Indicare al bambino cosa fare invece di usare la parolaccia**  
.

Dire: "Non usiamo quella parola nella nostra famiglia Diciamo \_\_\_\_\_". Aiuta i bambini a imparare il comportamento sociale appropriato. Di': "Io non uso quella parola. Ascolta come parlo."

Nessuna importanza è data sulla parola e non viene data alcuna punizione.  
Ci sono alte probabilità che smetterà di usarle.

## 3 anni e 6 mesi

**Settimane**: dalla 184 alla 190 **Abstract**: Il pianto e gli scoppi d'ira

**IL PIANTO E GLI SCOPPI D'IRA**

**POSSONO ESSERE INDIZI CHE IL TUO BIMBO È STRESSATO**

Sapevi che lo stress colpisce tutti, anche i bambini piccoli?

Le cose che possono causare stress includono disastri naturali, (ad esempio: un terremoto, una pandemia, ...)  o la  perdita di persone care o il trasferimento in una nuova casa. Ma anche le cose quotidiane come un ambiente caotico o rumoroso o pasti offerti in ritardo possono causare stress. I bambini in età prescolare mostrano spesso che sono stressati:

* succhiando il pollice
* aggrappandosi ai genitori
* presentando crisi di rabbia
* pianto incontrollabile
* problemi di sonno o incubi.

Per aiutare tuo figlio durante un periodo di stress cerca di rimanere calmo e rilassato.

Se possibile, attieniti alle normali routine di sonno e alimentazione di tuo figlio.

**Se gli piace farsi coccolare, assicurati di trovare il tempo per coccolarlo il più possibile. Cerca di trovare lo spazio e il tempo per calmarlo**.

Ricorda che il tuo livello di stress probabilmente influisce su tuo figlio. Sii onesto con tuo figlio se fa domande.

Tuo figlio potrebbe fare le stesse domande più e più volte. Sii paziente. Risposte coerenti e pazienti aiutano a rassicurarlo.

Prenditi del tempo per leggere con lui alcuni libri per bambini su situazioni stressanti. Questo le darà un momento sicuro per porre domande e imparare di più sulle tue capacità di adattamento.

Rassicura tuo figlio che stai facendo tutto il possibile per mantenere la tua casa e lui al sicuro.

## 4 anni

**Settimane**: dalla 214 alla 220 **Abstract**: Gli amici sono importanti

**GLI AMICI SONO IMPORTANTI**

**E AIUTANO A INSEGNARE AD ESSERE GIUSTI**

Può essere così divertente ed eccitante avere un amico con cui condividere giocattoli e risate. Lo svantaggio è che ci possono essere molte discussioni e sentimenti feriti, lacrime e gelosia. I genitori di bambini in età prescolare potrebbero chiedere: "Perché preoccuparsi?"

**Quando i bambini giocano con altri bambini della loro età, imparano a conoscere l'equità, la condivisione, il turno, il rispetto delle regole, il compromesso e la cooperazione**. Imparano che anche gli altri bambini vogliono il pezzo più grande e il primo turno. Imparano che gli altri bambini si sentono male quando devono aspettare o quando qualcuno li pizzica. **I bambini che giocano solo con adulti o bambini più grandi non hanno la possibilità di risolvere i problemi con i loro coetanei della stessa età**.

I bambini che non hanno amici sono a rischio di problemi in seguito, come: abbandonare gli studi, ottenere voti inferiori, avere più difficoltà ad adattarsi alla scuola, avere una visione negativa della scuola.

Preparati a sentire i bambini che barattano l'amicizia per un favore: "Se fai questo per me, sarò tuo amico". Alcuni bambini sembrano scortesi quando dicono: "Non voglio essere tuo amico". Tradotto significa: "Voglio giocare da solo adesso". Anche se un altro bambino di 4 anni potrebbe non prendere questo commento sul personale, i genitori lo trovano scortese e inaccettabile. Se questo tipo di affermazione ti mette a disagio, aiuta tuo figlio a riaffermare ciò che ha detto senza metterlo in discussione. Suggeriscigli di dire: "Mi piacerebbe giocare da solo adesso".

**Come puoi aiutare tuo figlio a creare amicizie?**

Gli amici sono importanti per un bambino che cresce.

Frequenta luoghi al di fuori della scuola, come ad esempio il parco giochi, dove tuo figlio possa incontrare altri bambini della sua età.

Invita qualche bambino a casa. Prepara l'area giochi in modo che i bambini possano giocare insieme il più facilmente possibile.

I bambini possono avere caratteri e temperamenti differenti, alcuni sono più calmi altri molto attivi. Preparati alle differenze e fornisci cose con cui giocare che diano a tutti soddisfazione.

Sabbia, acqua, palle, un ampio spazio all'aperto, vestiti da travestimento, plastilina, pastelli e carta sono solitamente i preferiti a questa età.

**Aspettati alcune difficoltà**

È molto difficile per i bambini condividere fino a quando non hanno tra i 4 ei 6 anni, ad esempio a quest'età può non essere facile usare un gioco a turno, offrire la metà della propria merenda, aspettare che l'altro abbia finito il suo discorso per iniziare a parlare o non richiamare continuamente l'adulto impegnato con un altro bambino per avere la sua attenzione. Alcuni non condividono fino a molto più tardi se non hanno fatto pratica.

I genitori possono aspettarsi alcune discussioni, forse minacce, e altri modi spiacevoli di trattare con le persone.

Cerca di non farti coinvolgere a meno che tuo figlio non te lo chieda o se qualcuno si fa male. Gli adulti che sono coinvolti nei problemi dei bambini in età prescolare spesso peggiorano le cose.

**Aiuta i bambini a parlare di ciò che vogliono e di cui hanno bisogno. Insegna i modi per aspettare e insegna ai bambini ad ascoltare ciò che sta dicendo l'altro bambino.**

Osserva mentre tuo figlio impara a giocare con gli altri bambini.

**Ci vuole tempo perché i bambini si abituino all'idea di lasciare che altri bambini giochino con i loro giocattoli.**

Se i bambini hanno difficoltà a giocare insieme, separali e riprova un altro giorno.

## 2 anni

**Settimane**: dalla 104 alla 111 **Abstract**: Anche i super genitori hanno i figli che possono comportarsi male

**ANCHE I SUPER GENITORI HANNO FIGLI CHE POSSONO COMPORTARSI MALE**

I genitori spesso pensano che non stanno facendo un "buon" lavoro se i loro figli non si comportano come "dovrebbero".

Non importa quanto tu sia bravo come genitore, tuo figlio a volte si comporterà male.

Se ti senti responsabile di tutti i comportamenti scorretti di tuo figlio, ti sentirai stressato.

Questo stress è duro per te e può renderti duro con tuo figlio. Questo peggiorerà le cose per entrambi.

Pensa positivo. Invece di umiliarti, cerca di darti dei messaggi utili.

Ad esempio, a volte i genitori pensano: "Se fossi un buon genitore, mio ​​figlio non farebbe così tanti capricci".

Che ne dici di dire a te stesso e a tuo figlio: "Oggi siamo riusciti a fare la spesa senza problemi!"

Nessuno è perfetto**. I bambini piccoli hanno bisogno di genitori che facciano del loro meglio, ma questo non significa che possiamo avere successo il 100% delle volte. Tutti commettiamo errori.** Quando non ti senti bene, fai del tuo meglio, ma non preoccuparti di non essere un super genitore. Dai credito a te stesso e a tuo figlio per i bei momenti e ricorda che nessuno è perfetto.

## 3 anni e 10 mesi

**Settimane**: dalla 201 alla 207 **Abstract**: Rendi il tempo di coppia una priorità

**RENDI IL TEMPO DI COPPIA UNA PRIORITÀ**

I genitori sono tanto impegnati e a volte è normale scoprire di sentirsi sopraffatti ed esausti.

Questo è destinato a influenzare la vita amorosa di una coppia.

È difficile trovare il tempo per essere intimi con così tanto da fare.

Organizza il vostro tempo dando priorità a dei momenti di intimità, in cui sentirvi connessi, per continuare a sentrivi una coppia oltre che genitori; ad esempio chiedi ad un amico di portare tuo figlio a fare una passeggiata mentre ti godi un po' di tempo in intimità con il/la tuo/a partner.

Potresti impegnarti anche per riportare la tenerezza, il romanticismo, la passione  nella tua vita amorosa.

Parlare e ascoltare è un buon punto di partenza. Puoi provare a iniziare con:

Mi sento amato e curato quando tu ...

Mi sento più vicino a te quando ...

## 3 anni e 10 mesi

**Settimane**: dalla 201 alla 207 **Abstract**: Coinvolgi tuo figlio nelle faccende domestiche

**COINVOLGI TUO FIGLIO NELLE FACCENDE DOMESTICHE,**

**GLI INSEGNA AD ESSERE RESPONSABILE**

Le faccende domestiche aiutano il tuo bambino in età prescolare ad apprendere la responsabilità.

A volte i genitori credono che sia più facile completare le attività durante il pisolino dei loro figli o possono pensare che l'infanzia sia fatta per giocare, non per occuparsi delle faccende domestiche.

Se vuoi che tuo figlio apprezzi aiutare in casa, inizia a coinvolgerlo nei lavori di casa quando mostra interesse per essi, di solito questo accade nei primi anni di vita.

I bambini piccoli spesso si offrono per aiutare nelle faccende domestiche.

Quando i genitori fanno dichiarazioni semplici come "Guarda tutti quei fogli per terra", i bambini li raccoglieranno.

**I genitori devono lasciare che il bambino svolga il compito senza farlo al loro posto o rifarlo da capo se il risultato non piace.**

I bambini potrebbero non capire perché è necessario fare qualcosa, ma sono ansiosi di partecipare.

**Un sorriso o un abbraccio sono generalmente tutta la motivazione necessaria.**

Man mano che i bambini crescono, si offrono di aiutare meno spesso. Quindi è una buona idea iniziare presto.

## 4 anni e 9 mesi

**Settimane**: dalla 251 alla 259 **Abstract**: Continuare ad essere una coppia

**CONTINUARE AD ESSERE UNA COPPIA**

Molte persone credono che ci sia un grande calo nella soddisfazione coniugale per le coppie una volta che hanno figli. Questo può essere vero per alcune coppie, ma altri sembrano avvicinarsi. Cosa fa la differenza?

La differenza dipende da quanto bene mamma e papà fanno il passaggio alla genitorialità. La relazione di coppia è cambiata da due a tre o più, perchè include uno o più bambini.  
È comune per la mamma occuparsi dei bambini e dimenticare di includere il padre in questa responsabilità familiare.  
Affinché il rapporto di coppia cresca, entrambi i partner devono essere impegnati in modo uguale nelle cure del bambino e nelle faccende domestiche.

**I papà e le mamme devono essere ugualmente inclusi nel mondo del bambino**. Ecco alcuni modi per assicurarsi che ciò stia accadendo:

**Includere papà nei compiti di cura dei bambini**. Incoraggialo a fare le cose anche se non le fa come te. **Lascia che papà sia il compagno di giochi di vostro figlio**  
. La maggior parte dei bambini amano i papà per giocare con loro perché sono più propensi a lottare o andare in giro con i loro figli.**Sii sensibile ai bisogni dei papà. Fagli sapere che è importante per la famiglia.**

**Papà, date una pausa alla mamma e non aspettate di essere invitati ad aiutare.**

**Siate il genitore responsabile per un po 'di tempo e lasciate che la mamma si rilassi.**

## 5 anni e 3 mesi

**Settimane**: dalla 273 alla 285 **Abstract**: Presta attenzione e parla con tuo figlio

**PRESTA ATTENZIONE E PARLA CON TUO FIGLIO**

**Sii disponibile**

Osserva tuo figlio e scopri quando gli piace parlare di più.

È un chiacchierone in macchina o subito prima di andare a dormire? Questo è un ottimo momento per iniziare una conversazione.

Concentrati sui suoi interessi preferiti, come un'attività o un personaggio dei cartoni animati.

Questo gli mostra che vuoi parlare con lui e che sei interessato alle cose a cui tiene.

**Ascolta**

Da adulti, sappiamo quando una persona ci sta effettivamente ascoltando, e anche i bambini lo sanno. Cerca di interrompere qualsiasi cosa tu stia facendo e concentrati su ciò che sta dicendo.

Ripeti quello che gli hai sentito dire per assicurarti di averlo capito. Questo gli fa sapere che hai sentito quello che stava dicendo. Assicurati di attenuare le reazioni, poiché i bambini tendono a smettere di parlare se pensano che tu sia arrabbiato o sulla difensiva. Ha bisogno di sapere che ascolti e dai il benvenuto ai suoi sentimenti.

Presta attenzione e parla con tuo figlio.

Il tuo bambino a quest’età spesso ripete "Mamma" o "Papà" e ti tira la manica per attirare la tua attenzione. Vuole parlare con te!

Succede così spesso che potresti non prestare attenzione, ma tuo figlio ha bisogno che tu parli con lui il più spesso possibile.

## 4 anni e 3 mesi

**Settimane**: dalla 225 alla 233 **Abstract**: Il mestiere di genitore

**IL MESTIERE DI GENITORE**

Essere genitori è uno dei lavori più difficili che ci siano. Sembra anche essere il lavoro per cui siamo meno preparati nella nostra vita.

Ci sono ricompense positive che fanno parte della crescita di un bambino così come numerose sfide.

Essere genitori offre un'avventura nell'amore

Ricordatevi di apprezzare queste cose:

**Il tuo bambino è speciale e unico. Godetevi ogni nuova parola, espressione o commento divertente  che il vostro bambino fa.**  
La profondità dell'amore che provi per il tuo bambino è speciale. Crescere un bambino offre ai genitori un'esperienza completamente nuova nell'amore che può essere profonda e potente.  
Ti senti più sicuro e competente. Anche se alcuni genitori possono dubitare di quanto siano bravi come genitori, molti vengono a sentirsi persone più mature e responsabili. Crescere con successo un bambino è una fonte di realizzazione e significato.  
I bambini incoraggiano il senso di legame familiare. I bambini spesso aiutano a creare nuove connessioni tra i membri della famiglia.**Essere genitore ti aiuta a crescere come persona**   
e ti offre l'opportunità di guidare, insegnare e trasmettere i valori alla generazione successiva.  
Essere genitori ti aiuta a capire di più i tuoi genitori. Avere un figlio può aiutare i genitori a vedere i propri genitori sotto una nuova luce.

## 5 anni e 6 mesi

**Settimane**: dalla 286 alla 298 **Abstract**: La sculacciata non insegna ai bambini cosa fare

**LA SCULACCIATA NON INSEGNA AI BAMBINI COSA FARE**

La maggior parte dei genitori non vuole sculacciare i propri figli.

Spesso si sentono male quando lo fanno. A volte, tuttavia, i genitori usano la sculacciata per esprimere la propria rabbia e frustrazione per il comportamento dei figli.

Una sculacciata può fermare tuo figlio per il momento, ma non gli impedirà di fare la stessa cosa in seguito. La sculacciata non insegna cosa fare. La sculacciata fa sentire i bambini sopraffatti, feriti, arrabbiati e umiliati. Spesso non sanno nemmeno perché hanno ricevuto una sculacciata.

La punizione fisica può portare a un comportamento aggressivo in seguito. La maggior parte dei genitori non vuole che i propri figli picchino o siano picchiati. Non vogliono che la loro figlia adolescente pensi che va bene che il suo ragazzo picchi lei o il figlio del vicino.

La punizione fisica  insegna ai bambini che le persone che ti amano possono picchiarti e va bene colpire persone più piccole di te.

**La punizione non funziona.**