

E' in arrivo un bebè...

Emozioni di una famiglia



La nascita di un fratellino o una sorellina è un momento magico e difficile allo stesso tempo, tanto per i genitori quanto per i bambini che tutto in un colpo si trovano a dover affrontare il ruolo di fratello o sorella maggiore. Tutto cambia e tutta la famiglia è

coinvolta in questo "rinnovamento": ciascun componente necessita quindi di una adeguata preparazione per far fronte alle gioie e alle sfide che la situazione impone.

Le emozioni della mamma

Essere mamma-bis è diverso dall'essere madre di un unico figlio. Spesso, accanto alla felicità e al desiderio per il nuovo nato, la mente si affolla di domande e pensieri vari: riuscirò a dividermi fra i miei bambini? Sarò in grado di gestire la gelosia del grande? Che reazione avrà il primogenito? Come farò a far conciliare orari, impegni, esigenze? Riuscirò ad amare il nuovo nato come il primo bimbo?

I dubbi sono normali, anzi, sono il motore che ci mantiene accesi e che ci permette di vivere con consapevolezza e responsabilità le nostre decisioni. Fortunatamente le mamme possiedono un momento privilegiato per stare in contatto con se stesse e con le emozioni che la nascita porta con sé: è la gravidanza, periodo dell'attesa, del riposo, della riflessione, del "rallentare".

Lasciamo spazio quindi alle domande e ai pensieri: un buon libro sull'argomento, frequentare corsi di accompagnamento alla nascita, parlare con il proprio partner, possono aiutare le mamme a vivere con maggior serenità e consapevolezza questo delicato passaggio.

SPAZIO Pedagogia

www.agamica.org

Le emozioni dei fratelli e delle sorelle

Essere fratello o sorella maggiore non è facile. E' una sfida che la vita impone ai nostri piccoli e che li sprona verso la crescita. Ancor più che l'adulto, il bambino vive spesso sentimenti contrastanti: gioia ma anche timore, felicità e preoccupazione. Cosa vorrà dire che c'è un fratellino in arrivo? Come sarà? La mamma dovrà dividersi? Non bastavo io?

Innanzitutto riflettiamo sul fatto che i bambini hanno una particolare sensibilità infantile che permette loro di percepire gli stati d'animo e le emozioni dei genitori: i piccoli "sentono" le novità e i cambiamenti in arrivo. Per questo è meglio non attendere di comunicare il lieto evento ai nostri piccoli. Loro apprezzeranno la nostra lealtà e genuinità e potranno in tal modo rendere manifeste quelle sensazioni che sentono e alle quali non riescono a dare voce.

E' importante inoltre che il bambino non si percepisca escluso e che possa condividere, con modalità adeguate alla sua età, questo evento insieme a mamma e papà. Prendere parte ai preparativi (corredino, giochini, ecografie...), sfogliare album di famiglia nei quali lui/lei era appena nato, leggere insieme libretti in cui si parli della nascita di un fratellino, rispondere prontamente ai suoi dubbi circa la gravidanza, la nascita e al "dopo", sono esperienze che rendono il bambino importante e che naturalmente colmano quel desiderio di attenzione e rassicurazione così dominante in questo periodo. Cerchiamo di parlare sempre molto ai nostri bambini: con parole semplici e adatte all'età, raccontiamo del nostro pancione, di come saranno i primi tempi in casa, di quanto la mamma oggi si senta stanca. Questa chiarezza è d'obbligo anche quando si presentano difficoltà: fornire semplici spiegazioni placa l'inquietudine del bambino e gli permette di affrontare la situazione con maggior comprensione e fiducia. Con la nascita del bebè, il fratello maggiore può diventare l'aiutante della mamma e prendere parte all'accudimento del neonato in modo attivo: ciò lo farà sentire importante e utile, oltre ad avere l'opportunità di stare accanto alla mamma e conoscere le esigenze e i bisogni del piccolo.

L'aria che respira il primogenito in famiglia è fondamentale: trasmettere al bambino tranquillità e positività per la nuova nascita, potrà aiutarlo ad affrontare questa esperienza con maggior sicurezza e con meno timori. Se invece i discorsi degli adulti sono carichi di parole dalle tinte grigie, come difficoltà, fatica, divisione, gelosie, è probabile che nel bimbo si insinui l'idea che il nuovo nato è un "guastafeste" e non una opportunità di crescita e di confronto.

SPAZIO Pedagogia

www.agamica.org

Accade spesso che, di fronte a qualcosa che ancora non riesce a definire, il bambino chieda rassicurazione, attenzioni e coccole. Ascoltare questa suo bisogno è fondamentale: le sue reazioni alla novità infatti, dipendono tanto dal suo temperamento, quanto dalle risposte che riceve da mamma e papà. Può capitare che le sue emozioni lo travolgano e che manifesti il bisogno di attenzione con insistenza o con rabbia: soprattutto in questi casi, sgridarlo, allontanarlo, replicare che sono solo "capricci" e che ormai è grande, può solo essere controproducente e alimentare i suoi dubbi e le sue insicurezze. Accogliere le sue richieste e quando non è possibile offrire delle alternative comunque soddisfacenti, ("Vorrei tanto prenderti in braccio, ma ho proprio mal di schiena. Che ne dici se ci mettessimo sul divano per farci un po' di coccole?) potrà aiutarlo pian piano a placare la sua ansia.

E' inevitabile e sano che il primogenito mostri gelosia nei confronti del neonato. Siamo soliti pensare alla gelosia come ad una emozione negativa, che fa paura e in quanto tale da reprimere. In realtà l'espressione della gelosia del nostro bambino altro non è che l'espressione dell'amore che prova verso di noi. Il nostro bambino "grande" ha bisogno dell'amore di mamma e papà per poter crescere, aver fiducia in se stesso ed essere felice. Con l'arrivo di un bebè, il bambino vive il timore di perdere l'amore dei genitori e manifesta questa paura in modo più o meno intenso, a seconda delle circostanze e del temperamento. La sua gelosia altro non è che la manifestazione di un bisogno di rassicurazione: il bimbo ha bisogno di contare sul nostro amore! Le attenzioni non saranno più esclusive per lui, il tempo dedicato non sarà più lo stesso, ma l'amore quello non si divide, anzi con la nascita di un bebè, si moltiplica! Via libera quindi a coccole, gesti di affetto, ascolto e comprensione, tenerezze...e la gelosia si risolve in una maggior sicurezza e fiducia in se stessi. I nostri bambini hanno quindi uno strumento prezioso per crescere ed arricchirsi: aiutiamoli con il nostro esempio e la nostra attenzione a percepire la gelosia, a farla parlare, ad elaborarla. Quando, in altre momenti della vita, questa emozione si ripresenterà, sapranno già come elaborarla e risolverla.

Le emozioni del papà

Anche per i papà, diventare padri una seconda volta, è una bella emozione. Ci si sente più preparati e sicuri e dall'altra parte maggiormente coinvolti poichè i cuccioli da accudire sono due e il ruolo del papà diviene ancor più necessario. E' il papà che può aiutare il primogenito a scoprire la bellezza del ruolo di fratello maggiore, che può coinvolgerlo in

SPAZIO Pedagogia

www.agamica.org

attività da grande e che, prendendosi cura del neonato, può fare in modo che la mamma si dedichi in modo esclusivo, al bambino più grande.

Qualche lettura...

Per i genitori:

Dalloz D., *La gelosia*, Ancora, 2002.

Gonzales C., *Besame mucho*, Coleman, 2005.

Volta A., *Nascere genitori*, Urrà, 2008.

Cozza G., *Benvenuto fratellino. Benvenuta sorellina*, Il Leone Verde, 2013.

Per i bambini:

Blake S., *Pappamolla*, Babalibri, 2009.

Vilcoq M., *Aspetto un fratellino*, Babalibri, 2004.

Ponti C., *Sul ramo*, Babalibri, 2008.

*Dott.ssa Valentina Meggetto
Pedagogista Clinico*