CENTRO di PSICOLOGIA eLOGOPEDIA
logos

Via Chiampo, 35
Pinerolo (To)
www.psicologiapinerolo.it
centro@psicologiapinerolo.it

RACCONTARE, ASCOLTARE, SCEGLIERE

USIAMO IL CIUCCIO?

A cura della Dott.ssa Miriam Sanmartino, Logopedista

L'utilizzo del ciuccio nei bambini piccoli è spesso fonte di discussioni, tra chi è pro e chi è contro, ma perché? Sicuramente non esiste una risposta corretta, la differenza è data dall'uso che se ne fa.

Generalmente si consiglia di preferire l'allattamento al seno e di non inserire il ciuccio nei primi 2 mesi di vita del bambino, in modo tale che si abitui alla suzione al seno. Il seno materno infatti si adatta alla bocca del bambino, favorendone il naturale sviluppo. La tettarella del biberon e il ciuc-

cio, o anche la suzione del dito, fanno sì che la bocca del bambino si adatti ad essi.
Quando l'utilizzo del ciuccio è eccessivo e protratto nel tempo può favorire l'instaurarsi di un vizio orale, che se non trattato, può alterare funzioni importanti come respirazione, deglutizione e masticazione, poiché ha conseguenze sullo sviluppo strutturale e muscolare del viso.
Quali sono queste conseguenze negative?
- favorisce lo sviluppo di un palato alto e stretto, che in futuro potrà aver bisogno di un intervento ortodontico con espansore palatale e/o apparecchio ortodontico;
- favorisce una postura linguale bassa (la lingua deve invece abituarsi a poggiare dietro gli incisivi superiori);
- la postura linguale bassa favorisce a sua volta una respirazione orale invece che nasale;
- la presenza del ciuccio tra le due arcate dentali favorisce lo sviluppo di un morso aperto, dove lo spazio vuoto trai denti corrisponde proprio allo spazio occupato generalmente dal ciuccio;
- labbra "incompetenti": chiamiamo così le labbra poco utilizzate, incapaci di sostenere una buona masticazione e deglutizione;
- alterazione dello sviluppo dei muscoli facciali, ne risente spesso il rachide cervicale e la postura del corpo;
- alterazione della pronuncia di alcuni suoni, come s, z, ci, spesso perché la lingua sfugge in avanti, nello spazio vuoto lasciato dal ciuccio.
Non dimentichiamo infine che un bambino che avrà sempre il ciuccio in bocca non potrà sperimentare le prime parole e sviluppare il linguaggio nei tempi di norma!
Consigli:

- preferire i ciucci morbidi e piatti, poco ingombranti nella bocca del bambino;
- utilizzare il ciuccio solo in momenti definiti, come durante l'addormentamento o nei momenti di autoconsolazione, ma deve essere l'adulto a controllarne l'uso, pertanto non lasciare il ciuccio in vista o a completa disposizione del bambino;
- eliminare l'uso del ciuccio entro i 30 mesi. Spesso si consiglia di preparare il bambino, costruendo insieme una scatola dove riporre definitivamente il ciuccio. Il Natale può essere una buona occasione, perché si può lasciare la scatola a Babbo Natale che in cambio lascerà i regali;
- ci sono diversi libri figurati, utili da leggere insieme al bambino per aiutarlo ad abbandonare il ciuccio. Alcuni esempi sono "Il ciuccio di Nina", "Togliamo il ciuccio", "Voglio il mio ciuccio".
Se il bambino è grande e presenta alterazione delle funzioni orali, come respirazione orale, bocca spesso aperta, russamento notturno costante, difficoltà nella masticazione (specie delle consistenze più dure) o pronuncia errata di alcuni suoni, potrebbe essere utile una valutazione per verificare se abbia bisogno o meno di terapia miofunzionale, cioè di un percorso per ripristinare l'utilizzo corretto dei muscoli della bocca, come lingua e labbra. Spesso

questi interventi sono associati al programma ortodontico, per migliorarne l'efficacia e i risultati.

CAMBIO SCUOLA: CHE EMOZIONE!

A cura di: dott.ssa Maurizia Natale, psicologa clinica e scolastica, tutor dell'apprendimento

La fine della scuola è ormai vicina e molti, tra bambini e ragazzi, pensano al prossimo anno quando dovranno cambiare scuola. Altre saranno le mura e i banchi che li accoglieranno, nuovi saranno i compagni e gli insegnanti con cui rapportarsi ogni giorno e ci saranno i compiti...eh già, i compiti!

Per molti adulti i passaggi scolastici sono una ghiotta occasione per ricordare ai propri figli che bisogna responsabilizzarsi, che dovranno diventare più maturi e autonomi, che il tempo per giocare è finito ma bisognerà studiare e "mettere la testa a posto"!

Ma quali sono i vissuti emotivi dei bambini e ragazzi al pensiero di dover cambiare scuola? Analizziamoli per ordine e grado!

I bambini che iniziano la scuola primaria sono curiosi di conoscere la struttura che gli ospiterà per cinque anni, le diverse aule per la didattica, la disposizione dei banchi. Sono impazienti di dover comprare il materiale per la scuola (zaini, astucci, quaderni, matite e penne...). Sono curiosi di conoscere i nuovi insegnanti e, soprattutto, i nuovi compagni e colgono con entusiasmo la sfida di dover imparare a leggere, scrivere e fare i conti. Oltre all'eccitazione, i bambini possono vivere con preoccupazione l'ingresso nella nuova scuola. Per chi non ha frequentato la scuola materna, il primo ostacolo da superare è la separazione da mamma e papà e la conseguente difficoltà di stare da solo in mezzo agli altri.

I bambini possono aver paura di non essere accettati e capiti dai compagni e dagli insegnanti, di non riuscire ad imparare a leggere e a scrivere come gli altri e sono preoccupati di dover rispettare troppe regole, di avere i compiti e di essere sottoposti a valutazioni.

Per i bambini e i ragazzi che affrontano il passaggio alla scuola secondaria (medie e superiori), oltre a vivere con entusiasmo e curiosità la nuova avventura, per le stesse ragioni di cui abbiamo parlato per i bambini più piccoli, ciò che li preoccupa di più in assoluto è dover salutare i vecchi professori e compagni, con la paura di non essere accolti e accettati dai nuovi. Inoltre, sono preoccupati per le richieste di maggiore responsabilità accompagnata, spesso, dall'assegnazione di compiti più difficili e da valutazioni più severe che vanno ad intaccare, inevitabilmente, il tempo libero a disposizione per le loro passioni e hobbies.

Entusiasmo, curiosità, paura e ansia sono emozioni utili alla crescita di ognuno e caratterizzano ogni nuova esperienza. Pur

essendo vissuti comuni e naturali, non tutti i bambini e i ragazzi ne sono consapevoli o sanno esprimere queste sensazioni a parole. Il ruolo dei genitori è quello di accompagnare i propri figli a vivere serenamente questi momenti di passaggio, aiutandoli ad esternare i propri vissuti e pensieri al riguardo.

Vediamo cosa possono fare mamma e papà! Un primo passo è mostrarsi disponibili all'ascolto e al dialogo. Può essere utile raccontare i ricordi legati alla propria esperienza per aiutarli a naturalizzare tutte queste emozioni. Potete evidenziare le capacità dei vostri figli ("sei un bambino educato, sicuramente gli insegnanti apprezzeranno"; sei una ragazza simpatica e intraprendente, non farai fatica a fare nuove amicizie"...) per rafforzare la loro autostima. Aiutate i bambini più piccoli ad acquisire piccole abitudini quotidiane come aspettare il proprio turno di parola e rimanere seduti a tavola quando gli altri stanno mangiando, poiché queste semplici regole li aiuteranno ad affrontare meglio l'impatto con le nuove routine scolastiche. Non è necessario insegnare a leggere e scrivere prima dell'ingresso alla primaria, perché non tutti i bambini sono maturi ad acquisire queste competenze e qualcuno potrebbe accogliere questa richiesta passivamente e un eventuale fallimento può essere vissuto in modo frustrante e autosvalutante.

I ragazzi che inizieranno la scuola media dovrebbero acquisire maggiore autonomia e responsabilità. Per aiutarli in questo compito, potreste illustrare il percorso casa-scuola cosicché possano percorrerlo autonomamente, oppure assegnare piccole faccende domestiche (apparecchiare per la cena, rifarsi il letto) per aiutarli a diventare più responsabili. Inoltre, per i primi mesi dall'ingresso nella nuova scuola, sarebbe opportuno affiancare i ragazzi durante lo svolgimento dei compiti per aiutarli ad acquisire un metodo di studio poiché, le crescenti richieste d'impegno possono confonderli e demotivarli.

I ragazzi che inizieranno le scuole superiori potrebbero essere preoccupati di aver intrapreso un percorso non adatto alle loro aspettative. Aiutate i vostri figli ad esprimere le loro perplessità e ricordate che nessun percorso è obbligatorio ma è possibile cambiare indirizzo di studi anche nel corso dell'anno.

Presso il Centro Logos si effettuano
PERCORSI DIAGNOSTICI
sia per l'età evolutiva che per gli adulti.
Valutazioni cognitive,
emotive, logopediche.
I Test utilizzati sono
i più attuali e attendibili.
Viene rilasciato referto scritto

CELLULARE, VIDEOGIOCHI, DIPENDENZA?

A cura della dott.ssa Marcella Brun, Psicologa dell'età evolutiva

I videogiochi sono una presenza costante a casa vostra? Dare regole per gestire l'uso e l'abuso del cellulare vi mette in difficoltà? Siamo di fronte a un modo diverso di vivere le relazioni amicali o si tratta delle prime avvisaglie di un internet gaming disorder (dipendenza da giochi on line)?
L'Assemblea Generale dell'OMS si interroga se inserire la dipendenza da videogioco nella sezione relativa ai disturbi del comportamento legati alle dipendenze, ma sono carenti dati di ricerca chiari e definitivi a supporto di tale diagnosi. Adriano Schimmenti, tra i massimi esperti italiani nell'ambito delle dipendenze comportamentali invita ad un'importante riflessione: "ogni comportamento eccessivo e non controllato riflette di fatto la presenza di problematiche psicologiche sottostanti. Il rischio in queste circostanze è quello di confondere la causa con l'effetto, ovvero di interpretare l'uso eccessivo dei videogiochi come la causa degli eventuali disagi presentati dai videogiocatori". Secondo il collega infatti l'uso eccessivo di videogiochi spesso costituisce una modalità di coping, cioè un modo di fronteggiare lo stress che talvolta può diventare disadattiva quando l'individuo si trova a fuggire costantemente dalle problematiche della vita reale attraverso il rifugio nel mondo virtuale.
Nonostante questi interrogativi, quel che ora è già una certezza è che la maggior parte dei bambini e dei ragazzi sembrano stregati dal nuovo fenomeno presentato dalla Epic Games, Fortnite, e non sono poche le famiglie che richiedono una consulenza psicologica per comprendere come arginare l'interesse dei figli.

La prima regola, da cui poi muovere le nostre riflessioni sulla tipologia di uso che nostro figlio fa del videogioco, è informarsi. Nel gioco di Fortnite si parte in 100, catapultati su un'isola piena di insidie, nella quale si svolgerà una battaglia tutti contro tutti e vincere significa essere gli unici a restare vivi. È possibile scegliere se giocare da soli o in team, creando la squadra con i propri amici reali o incontrati nel gioco, comunicando con loro usando le cuffie e il microfono. È indubbio che la violenza sembri un tratto distintivo di Fortnite, insieme alla tattica e alla capacità di fare gioco di squadra. L'aggressività appare mitigata da una grafica con le atmosfere del cartone animato, i toni sono ironici e nel complesso le partite hanno una durata che va da pochi secondi ad un massimo di circa 20 minuti. Questo è un dato che può interessare molto i genitori che spesso di fronte a un

DISTURBI DELLA NUTRIZIONE E DELL' ALIMENTAZIONE

secondo il Manuale Diagnostico e Statistico dei disturbi mentali - V

IN ADOLESCENZA E ETÀ ADULTA

ANORESSIA NERVOSA

restrizione nell'assunzione di calorie e peso corporeo basso. è presente un'intensa paura di ingrassare e un'alterazione della rappresentazione mentale del proprio corpo

BULIMIA NERVOSA

abbuffate e inappropriate condotte compensatorie quali vomito autoindotto, abuso di farmaci lassativi, diguino, attività fisica eccessiva

BINGE -EATING e NIGHT- EATING

abbuffate senza condotte di compensazione effettuate in orari diurni o notturni

VIGORESSIA o BIGORESSIA

o anoressia riversa: disturbo dell'immagine corporea dove non ci si vede mai sufficientemente muscolosi (frequente nel mondo del culturismo)

IN ETÀ PEDIATRICA

PICA

persistente indigestione di una o più sostanze senza contenuto alimentare non commestibili

RUMINAZIONE

ripetuto rigurgito di cibo successivamente rimasticato, ringoiato o sputato non legato a condizioni mediche

EVITANTE/RESTRITTIVO

persistente incapacità di soddisfare le appropriate necessità nutrizionali assumento un numero limitato di cibi

Dott.ssa Elena Busso Psicologa - Psicoterapeuta
Riceve a Pinerolo, Orbassano, Torino

Presso il Centro Logos, la dr.ssa Elena Busso effettua terapie per adulti e adolescenti per affrontare i disturbi del comportamento alimentare

“Vieni è pronto a tavola!” si sentono rispondere “ancora una mezz'ora che finisco la partita!”, falso.
L'applicazione inoltre ha la particolarità di essere gratis (altro elemento di forte richiamo), ma al suo interno si può comprare di tutto (equipaggiamenti, divise per migliorare il proprio avatar) e qui entra in gioco la disponibilità economica che si vuole o meno concedere ai figli.
Infine un aspetto che può lasciar perplessi i genitori è la questione del gameplay in streaming, che tradotto significa guardare altre persone che giocano in tempo reale. Stiamo parlando dei famosi youtuber: in Italia la star indiscussa è Cicciogamer89.
Da questi fatti, che prendiamo come situazione di partenza, possiamo scorgere una serie di potenziali rischi così come possibili effetti positivi, sia cognitivi che relazionali. In questo dibattito serve equilibrio tra le parti.
Tra le situazioni pericolose, si annoverano: l'adescamento di pedofili, che si nascondono tra i giocatori e sfruttano le chat a disposizione; la peer pressure (pressione tra pari) che si verifica quando i ragazzi esitano ad uscire dal gioco per il timore di deludere gli amici ed incorrere in prese in giro o veri e propri attacchi di cyberbullismo; lo sperperamento di soldi per l'acquisto delle personalizzazioni degli avatar; lo svilupparsi di sintomi ansiosi, isolamento e comportamenti aggressivi, qualora il tempo di esposizione fosse molto elevato.
D'altro canto sono stati evidenziati anche degli elementi a favore quali: aumento della socialità con ragazzi e ragazze di nazionalità diverse, consolidamento delle relazioni “reali”, apprendimento della lingua inglese, per la necessità di comunicare con giocatori stranieri, sviluppo di atteggiamenti cooperativi e strategici. Sebbene non si possa non sottolineare che “fare kill” non sia propriamente un'abilità sociale spendibile nella quotidianità.
Giunti a questo punto è quindi utile ricordare alcuni consigli. Come in una partita di Fortnite, anche noi adulti dobbiamo diventare “giocatori astuti” e “metterci in gioco”. Occorre interessarsi a quello che piace ai figli, capire cosa li attrae, così da comprenderne il bisogno sottostante (di aggregazione, accettazione, espressione mediata della propria aggressività, competizione e messa alla prova delle proprie capacità) spesso in linea con l'età di sviluppo. Viola Nicolucci, psicologa che da anni approfondisce la tematica, ci ricorda infatti che “ i videogiochi rappresentano la dimensione digitale del gioco, attività fondamentale nello sviluppo dell’essere umano” e che ad oggi i comportamenti di gaming problematico riguarderebbero solo l'1-3% della popolazione (Weinstein, Przybylski, 2017). Come genitori non dobbiamo però abdicare al nostro ruolo di supervisione: monitorare l'uso delle tecnologie, capire quali sono gli amici più frequentati (online, offline e meglio sarebbe un mix di entrambi), mettere e mantenere limiti temporali. Per evitare un impatto negativo sulle prestazioni scolastiche e sui rapporti con il mondo reale, i giovani in età scolare non dovrebbero giocare ai videogiochi più di sei ore a settimana. Giocare insieme ai figli, bilanciare il tempo libero con altre attività (quali sport, passeggiate in bici, merende con gli amici), imporre spazi “videogames-free” (come ad esempio i pasti e dopo le 21) sono altre alternative per far sì che i videogiochi (e le tecnologie in genere)

non siano totalizzanti.
Imparare qualche balletto, in ultimo, è un optional che può sempre tornarvi utile, per giocare ad armi pari coi vostri figli.

L'Equipe del **Centro di Psicologia e Logopedia LOGOS**

Via Chiampo n° 35 Pinerolo (To) – www.psicologiapinerolo.it – Seguici su facebook

Dott.ssa Elena Busso psicologa-psicoterapeuta.....339 474 60 06
Dott.ssa Marcella Brun psicologa..... 338 115 67 08
Dott.ssa Emanuela Geraci psicologa-psicoterapeuta.....345 036 47 54
Dott.ssa Maurizia Natale psicologa..... 333 74 63 519
Dr. Francesco Rizzi psicologo-psicoterapeuta.....331 4242102
Dott.ssa Miriam Sanmartino logopedista.....333 151 86 99
Dott.ssa Valeria Taccia neuropsicomotricista.....333 683 4609
Dott. Iacopo Vaggelli psicologo-psicoterapeuta..... 366 291 58 68