

LE REGOLE DELLA CASA: EDUCARE BAMBINI SICURI E FELICI

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

“Un bambino che non ha regole è più vicino alla solitudine che alla libertà”

Rossini-Urso

Il compito di educare è assai complesso: i genitori si trovano a dover affrontare la sfida di aiutare i bambini a crescere sicuri, autonomi e socievoli, ovvero a star bene con sé e gli altri. Per fare questo spesso ci si confronta con la necessità di costruire un ambiente che sia emotivamente accogliente e altresì regolato, in cui vengono a doversi la capacità di entrare in sintonia con le emozioni dei propri figli e al contempo l'attenzione a offrire un sistema di regole che orienti il loro “stare nel mondo”. Le regole sono infatti utili poiché ci danno suggerimenti su come comportarci nei diversi contesti, aiutano ad essere consapevoli delle proprie azioni e delle loro conseguenze, ci allenano a tollerare le frustrazioni e a comprendere cosa significhi il rispetto per l'altro, insegnano nuove autonomie, contribuiscono a trasmettere valori. Dare regole è inoltre “prestare attenzione”, ovvero prendersi cura dei piccoli che da noi si aspettano un aiuto a crescere.



Occorre quindi chiedersi come debba essere fatta e proposta una “buona regola”, per non scivolare nella minaccia o nel ricatto, ma favorire la costruzione di un rapporto di reciproco rispetto e collaborazione. Innanzitutto bisogna tener conto dell'età e fare richieste proporzionate alle fasi di sviluppo dei bambini; dunque se i figli sono piccoli le regole dovrebbero essere brevi (perché più facili da ricordare), chiare (evitando frasi complesse, usando parole comuni) e descrivere nel modo più concreto possibile e magari corredato da un'immagine, il comportamento che gli viene richiesto (“Prima di cena si lavano le

mani”). Offrire un’indicazione precisa e positiva può così aiutare a trasformare i divieti quali “Non correre!”, “Non urlare!” in consigli di comportamento, “Nel corridoio si cammina lentamente”, “In camera si parla a bassa voce”, nell’intento di costruire un po’ alla volta buone abitudini e collaborazione tra i membri della famiglia. Imparare significa però anche insegnare: fare innanzitutto le cose insieme e proporci poi come modelli da emulare sono i primi passi per arricchire e consolidare buone prassi di comportamento. Questo suggerisce anche l’importanza, come coppia genitoriale, di mostrarsi coerenti nelle scelte educative poiché ciò è prerequisito per far sperimentare al bambino il giusto contenimento e trasmettere uno sentimento di sicurezza: la regola va infatti spiegata e mantenuta stabile, offrendo al bambino un ambiente routinario, prevedibile e facilitante. Sapere cosa fare e quando offre stabilità e serenità emotiva.

Un consiglio per condurre i bambini ad

adeguarsi alle richieste può essere ad esempio quello di concedere la possibilità di scegliere tra più opzioni, “Preferisci preparare lo zaino subito o dopo aver lavato i denti?”, questo aiuta a sperimentare un seppur minimo senso di libertà e strizza l’occhio all’autonomia.

In ultimo è però bene ricordare che infrangere le regole fa parte del gioco. Sia gli adulti che i bambini tendono a non rispettare sempre le regole e questo non è necessariamente sintomo di difficoltà comportamentali, oppositività o ribellione, anzi. Non riuscire a rispettare una regola o metterla in discussione può essere un modo per testare la solidità familiare o per affermare se stessi. Poter dire “No, io non sono d’accordo!” è importante e come adulti autorevoli siamo chiamati ad attivare l’ascolto, comprendere il vissuto dei nostri figli e stargli accanto mentre sfogano la loro rabbia, agire mantenendo saldi i confini entro cui farli crescere sicuri.

SOS DISFONIA: L’IMPORTANZA DI PRENDERSI CURA DELLA PROPRIA VOCE

A cura della Dott.ssa Martina Arancio, Logopedista

La voce è il più straordinario strumento di partecipazione alla vita, è un importante strumento con il quale diamo suono ai nostri pensieri e alle nostre emozioni, è un importante elemento d’identità ed un valido indice dello stato di salute. Nella vita di tutti i giorni difficilmente pensiamo a cosa possiamo fare per evitare di sforzare o abusare della nostra voce ma è fondamentale averne cura, poiché disturbi della voce possono essere fastidiosi e creare stress emotivi o sfociare addirittura in patologie più gravi.



I disturbi della voce vengono anche chiamati “disfonie”, termine che indica una

condizione patologica che si sviluppa a livello delle corde vocali o della laringe e che si può manifestare con la comparsa di noduli o edemi che possono sfociare in quadri più complessi. Si deve quindi porre attenzione ad alcuni sintomi che possono passare inosservati, ma che alla lunga possono essere pericolosi e non devono essere trascurati: si potrebbe, ad esempio, presentare affaticabilità nel parlare, raucedine, dolore a livello di spalle e collo (solitamente causato da una tensione e uno sforzo muscolare), bruciore o sensazione di corpo estraneo in gola, periodi di afonia più o meno prolungati, alterazione del timbro e sensazione di fastidio nella deglutizione. Questi sono alcuni dei sintomi che variano a seconda del tipo di disturbo e del tipo di sforzo a cui si è sottoposto la nostra voce, che può essere di tipo qualitativo (parlare molto forte, gridare), quantitativo (parlare per molte ore di seguito) o entrambi.

È importante sottolineare che i disturbi della voce interessano in particolar modo quelle figure definite come “professionisti della voce”, categoria nella quale rientrano, ad esempio, cantanti e insegnanti ma che si può espandere a tutte le figure lavorative che utilizzano la voce come strumento principale della propria professione, come allenatori o centralinisti. La perdita di voce in questo caso rappresenta l'impossibilità di svolgere il proprio lavoro e comporta un carico emotivo e molta frustrazione.

Le cause di questi disturbi non sono sempre da ricercare solo in comportamenti scorretti dell'individuo, anzi, l'inadeguatezza dell'ambiente di lavoro è una delle cause principali di abuso vocale o uso scorretto della voce. Innanzitutto, nelle aule o

nei locali in cui queste figure lavorative si trovano a svolgere la propria professione, spesso è presente un forte rumore di fondo (brusio degli allievi, impianti di climatizzazione, molti lavoratori nella stessa stanza ecc.) a cui si sommano rumori esterni. Inoltre, questi ambienti sono spesso caratterizzati da una scarsa acustica, la quale obbliga ad alzare la voce, e da poca umidificazione.

Sicuramente è necessario considerare anche alcuni fattori comportamentali come tabagismo, uso errato della voce e del respiro, scarsa idratazione, malattia da reflusso gastro esofageo, alimentazione scorretta, ecc. Parlare diverse ore ad alta voce in classe, urlare per farsi sentire in campo, cantare senza adeguato riscaldamento in un teatro molto grande, interfacciarsi con clienti in un negozio con la musica molto alta, sono tutti comportamenti molto pericolosi per la nostra voce. Cosa possiamo fare, quindi, per prevenire e curare adeguatamente la nostra voce?

La prevenzione si basa su alcune norme di igiene vocale. Con igiene vocale si intende l'insieme delle abitudini, delle modalità respiratorie e degli adattamenti ambientali che favoriscono la fisiologica prestazione vocale e propone di eliminare, ridurre o modificare i fattori che determinano un uso scorretto della voce.

Il primo consiglio è quello di idratarsi in modo adeguato (almeno 2 litri di acqua al giorno!), poiché una buona idratazione generale garantisce una buona lubrificazione ed elasticità delle corde vocali. Per lo stesso motivo è importante umidificare l'ambiente circostante utilizzando umidificatori. E' inoltre consigliato evitare gli stress di natura irritativa o infiammatoria

(fumo e alcool) e infettiva (bruschi cambiamenti di temperatura).

A livello comportamentale è utile astenersi dal raschiare la gola continuamente se si sente fastidio, poiché, sebbene possa dare una sensazione di sollievo immediata, in realtà il raschiamento è un evento traumatico per le corde vocali. Durante l'eloquio, invece, è utile evitare di parlare in "apnea" (mancanza di aria) ma anzi fare pause adeguate per garantire un buon afflusso di aria e limitare la tensione a livello delle corde vocali.

Si sconsiglia di parlare ad alta voce per lunghi periodi di tempo e dopo uno sforzo vocale è utile un momento di riposo. Esistono alcuni accorgimenti, come ad esem-

pio l'uso di microfoni o la disposizione dei banchi o delle sedie intorno a chi parla, in modo da essere il più vicini possibile con gli interlocutori e non sentire la necessità di alzare il tono della voce.

Come detto in precedenza l'ambiente è spesso causa di sforzo vocale, si deve quindi curare il luogo di lavoro o di vita, ad esempio diminuendo al minimo il rumore di fondo.

Tutti questi piccoli consigli ed accorgimenti possono essere seguiti da chiunque voglia prendersi cura della propria voce ma, se i sintomi citati sopra sono presenti e molto marcati e il disturbo permane a lungo, è bene rivolgersi ad uno specialista il prima possibile.

LA FAMIGLIA SI ALLARGA: ARRIVA IL TELEFONINO

a cura della dott.ssa Maurizia Natale, psicologa clinica e scolastica, tutor dell'apprendimento del Dott. Francesco Rizzi, Psicologo e Psicoterapeuta

Il telefono cellulare è diventato un oggetto continuamente usato nella nostra quotidianità, che consideriamo indispensabile per poter organizzare lavoro e vita privata. Per le nuove generazioni (i nativi digitali) il cellulare è uno strumento scontato, che assolve un gran numero di funzioni comunicative e relazionali e li accompagna nel loro percorso di crescita come un "fedele compagno". Lo smartphone permette agli adolescenti di rimanere sempre in contatto, di sentirsi parte di un gruppo, di comunicare con gli amici all'istante, condividendo con loro e gli altri pensieri, emozioni, ed esperienze.

Tuttavia, oltre agli innumerevoli vantaggi, lo smartphone nasconde una serie di pericoli per nulla evidenti a chi è abituato a



darne per ovvia la presenza: il pericolo di distrarsi continuamente e così a lungo da non sviluppare correttamente la capacità attentiva, la dipendenza da internet, l'incapacità di rimanere da soli almeno per un po' e le violazioni della privacy. Come accompagnare quindi i figli verso un uso psicologicamente sano dello smartphone?

Le 8+1 regole pratiche per un uso sano dello smartphone

1) Un solo compito per volta, un solo schermo alla volta

Lo smartphone è una formidabile distrazione. Anche se gli studi scientifici disponibili ancora non sono giunti a conclusioni univoche, le prove disponibili suggeriscono che quando ci rivolgiamo a questi dispositivi mentre si effettua un compito di apprendimento, in genere impariamo e ricordiamo meno dalle nostre esperienze. Quindi è vietato occuparsi di un compito fermandosi continuamente a mandare messaggi con il telefono, perché se stiamo studiando, leggendo o anche solo guardando la TV, è bene imparare ad differire l'uso del dispositivo e rimanere concentrati.

2) I pasti sono una riunione di famiglia e si svolgono senza telefono

Le relazioni familiari regolari e con interazione in presenza è uno degli elementi fondamentali per una sana crescita. Perciò, nessuno, nemmeno mamma e papà, può portare il telefono a tavola perché i pasti sono lo spazio relazionale della riunione di famiglia; è l'occasione in cui ci si racconta la giornata, si condividono i vissuti di tutti, ci si scambia opinioni e ognuno ha l'occasione di ascoltare e farsi ascoltare.

3) Niente telefono prima di dormire

La visione di schermi luminosi interferisce con la durata del sonno e il tempo di addormentamento. Assicuratevi, quindi, che i vostri figli smettano di usare i telefoni circa un'ora prima di andare a dormire.

4) Spegnere le notifiche push

I grandi colossi della rete come Facebook e Twitter hanno effettuato esperimenti con algoritmi automatici per determinare quali elementi avessero il potere di massimiz-

zare il coinvolgimento degli utenti dentro al social network, per accrescere l'esposizione degli utenti alla pubblicità ed il guadagno economico. Uno di questi elementi è costituito dalle cosiddette "notifiche push", che hanno il potere di aumentare il livello di dopamina nel cervello, un neurotrasmettitore implicato nelle attività piacevoli e che potenzialmente creano dipendenza. Le notifiche push vanno quindi disattivate se non indispensabili, i messaggi del social si controllano al momento giusto e non è il social a controllare noi.

5) Limitare l'orario di uso dei social media, videogiochi ecc

Alcune attività che creano grande coinvolgimento (i social, i videogiochi su telefono, playstation, xbox ecc) devono essere riservate ai momenti di relax come il dopo scuola e dopo compiti, ma per un tempo limitato. È opportuno proporre, nel tempo libero, attività alternative che favoriscano la socializzazione, la cooperazione e il movimento fisico (fare sport, coltivare un hobby, cucinare insieme, i giochi da tavola ecc.).

6) Partecipazione nella gestione dei contenuti tra genitori e figli

I social, la messaggistica e le app sono ambienti e veicoli di comunicazione in cui possono accadere tutte le cose buone, e meno buone, che accadono nella vita reale. È importante accompagnare i propri figli all'interno delle relazioni sia nel mondo fisico, che nel mondo digitale, aiutandoli a riflettere sulle possibili conseguenze, non sempre visibili, delle proprie azioni. Preparatevi a capire il valore e gli eventuali disvalori presenti nell'ultimo servizio digitale o nell'ultima app di grido frequentata dai minori di 12 anni (TikTok, SnapChat, Instagram) o cosa significano le abbrevia-

zioni che si vedono LOL in chat OMG!!!

7) **Proteggere la privacy è importante**

Amnesty International ha definito il modello di business di Facebook e Google come una “minaccia per i diritti umani”, dal momento che la raccolta di dati personali anche molto privati, la schedatura (profilazione) sistematica degli individui e la vendita senza sostanziali limitazioni legali dei dati a fini pubblicitari può danneggiare potenzialmente in modo grave gli individui stessi, nell'immediato o nel futuro. Abituatevi a capire le implicazioni del consenso richiesto per l'accesso ai dati personali dalle app (i “permessi”) e cosa comporta postare un episodio su facebook, piuttosto che su una chat commerciale o usare uno smartwatch che monitora la salute dei vostri figli.

8) **Gradualità in relazione ai bisogni psicologici e all'età**

È indispensabile che i device e i loro conte-

nuti siano presentati ai bambini nei momenti giusti e accompagnati dalla presenza di un adulto affinché, questi, possano essere strumenti che favoriscono lo sviluppo dei vostri figli e non ne impediscono, invece, un suo sano percorso. Evitiamo, dunque, di proporre il telefono in sala d'attesa del medico o al supermercato perché inibiscono le capacità del bambino di trovare alternative creative per gestire la noia e la frustrazione.

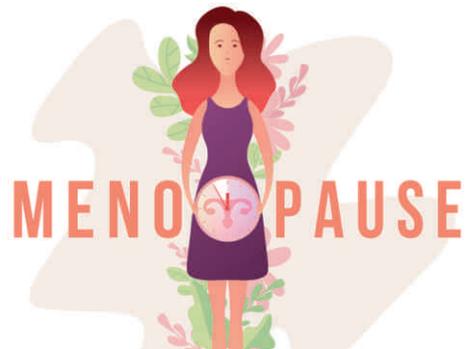
9) **Meta-regola aggiuntiva: coerenza, le regole valgono per tutti**

È importante che le regole siano chiare, poche e uguali per tutti. Per far capire veramente ai ragazzi che non hanno bisogno dei loro telefoni 7 giorni su 7 e 24 ore su 24, anche i genitori devono dimostrarlo in modo concreto. Si tratta di una meta-regola perché è un modo di rendere valide e rafforzare le altre regole.

UNA FASE DI VITA DA DONNE: LA MENOPAUSA

A cura della Dott.ssa Emanuela Geraci, psicologa e psicoterapeuta

Lungo il percorso della vita, ad un certo punto la donna si ritrova a dover fare i conti con un delicato momento, quello della menopausa. Questo evento fisiologico corrisponde al termine dell'età fertile, in genere si manifesta tra i 45 e i 55 anni di età ed è preceduto dal climaterio, fase che precede e segue la menopausa. Durante il climaterio si verificano cambiamenti ormonali importanti, tanto che si parla di sindrome climaterica. Tale momento è caratterizzato da una carenza ormonale (soprattutto di estrogeni, i principali ormoni femminili) e da un'involuzione dell'attività ovarica. Tali cambiamenti ormonali,



nella maggior parte dei casi, comportano determinati sintomi fisici quali:

- vampate di calore

- sudorazione repentina
- pancia gonfia
- possibili palpitazioni cardiache a riposo
- secchezza vaginale
- diradamento e perdita dei capelli
- diminuzione della densità ossea
- insonnia

I cambiamenti sono presenti anche a livello psicologico, infatti si possono presentare:

- sbalzi umorali
- ansia
- depressione
- calo del desiderio sessuale
- difficoltà di memoria e concentrazione

A causa di queste possibili difficoltà, la menopausa è spesso percepita come un periodo di cambiamento, molto spesso negativo. A tale situazione, si associano inoltre condizioni esterne da fronteggiare, come accadimento o morte dei genitori, malattie, difficoltà ad accettare altri ruoli al di là della gestione dei figli (ormai diventati adulti e magari fuori dall'abitazione familiare).

I mutamenti a livello corporeo vanno ad influenzare l'immagine che la donna ha di sé, portano l'attenzione alla perdita degli attributi acquisiti durante la pubertà, il distacco della sessualità dalla funzione riproduttiva per cui tale condizione può provocare ferite narcisistiche e sentimenti di perdita e di lutto.

È importante rilevare che le sollecitazioni emotive non dipendono solamente da alterazioni fisiologiche, ma anche da un resoconto personale che la donna fa della propria vita, dal proprio atteggiamento di fronte ai cambiamenti e dalla capacità di fronteggiarli.

Alcune donne faticano a collocarsi nel tempo del cambiamento, a rinnovare il proprio ruolo, la propria prospettiva di vita, per cui può essere importante, anche grazie ad un professionista, stimolare nella donna la consapevolezza di questa fase di transizione per potersene prendere cura e scorgere le possibili opportunità di cambiamento e crescita personale.

In occasione della Settimana del Cervello 16-22 marzo 2020
 IL CENTRO LOGOS propone un nuovo servizio
 in collaborazione con le farmacie del territorio



SCREENING COGNITIVO GRATUITO



per over 65 dal 1° marzo al 30 giugno 2020

“A volte mi dimentico i nomi, oppure dove ho messo le chiavi di casa o ancora un appuntamento... ma... è normale?”

per informazioni e prenotazioni

3341392408 Dott.ssa Elena Balocco - 3393744662 Dott.ssa Irene Cardonatti



CICLO SERATE "BENESSERE PSICOLOGICO"

presso la Sede Associazione 9 nuvole a.p.s
via Torino 4, 10060 Roletto (TO)



Per i soci serata singola € 7, carnet non nominativo 6 ingressi € 25 - Per i non soci serata singola €10
La prenotazione è obbligatoria

VENERDÌ 21 FEBBRAIO ORE 20.30

LE REGOLE DELLA CASA

A cura di: **Dott. ssa Marcella Brun**, psicologa
e **Dott.ssa Maurizia Natale**, psicologa scolastica



VENERDÌ 20 MARZO ORE 20.30

LA FAMIGLIA SI ALLARGA: ARRIVA IL TELEFONINO

Dalla Tv babysitter allo smartphone come strumento di relazione e come formidabile distrazione.

Discutiamone insieme con gli psicologi del Centro LOGOS.

A cura di: **Dott. Francesco Rizzi**, psicoterapeuta
e **Dott.ssa Maurizia Natale**, psicologa scolastica

VENERDÌ 17 APRILE ORE 20.30

LA MENOPAUSA

Come riconoscere, vivere ed accogliere al meglio tutti i cambiamenti, fisici ed emotivi, che avvengono in questo periodo della vita di una donna.

A cura di: **Dott.ssa Emanuele Geraci**, psicoterapeuta
e **Dott. Iacopo Vaggelli**, psicoterapeuta



VENERDÌ 22 MAGGIO ORE 20.30

TOCCO, OSSERVO, ASCOLTO, IMPARO!

Come e perchè è importante utilizzare i libri fin dalla prima infanzia.

A cura di: **Dott.ssa Miriam Sanmartino**, logopedista e
Dott.ssa Valeria Taccia, terapeuta della neuro e psicomotricità età evolutiva

L'Equipe del Centro di Psicologia e Logopedia LOGOS

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



Dott.ssa Marcella Brun
psicologa dell'età evolutiva
338 115 67 08

Dott. Iacopo Vaggelli
psicologo-psicoterapeuta
366 291 58 68

Dott.ssa Miriam Sanmartino
logopedista
333 151 86 99

Dott.ssa Martina Arancio logopedista.....331 314 19 83

Dott.ssa Emanuela Geraci psicologa-psicoterapeuta.....345 036 47 54

Dott.ssa Maurizia Natale psicologa..... 333 746 35 19

Dr. Francesco Rizzi psicologo-psicoterapeuta.....331 424 21 02

Dott.ssa Valeria Taccia neuropsicomotricista.....333 683 46 09