

ROBERTA CAVALLO

# SMETTILA DI REPRIMERE *tu o figlio*

Come la semplice formula di Madre Natura  
garantisce la crescita felice  
del tuo bambino da 0 a 21 anni



**BESTSELLER**  
NUOVA EDIZIONE

# **Smettila di reprimere tuo figlio**

di Roberta Cavallo

ISBN 979-83-91607-62-5

©2023 Roberta Cavallo

Edizione 2023

Tutti i diritti sono riservati.

È vietata la riproduzione totale o parziale, il salvataggio in banca dati e la trasmissione in qualunque forma e con qualunque mezzo senza la previa autorizzazione scritta dell'editore.

# Indice

- 7        **Come tutto è cominciato... La nostra storia**
- 11    **0 La Mappa per la Crescita Felice (in cinque passi)**
- 21    **1 La formula per ottenere la Complicità  
fra genitore e figlio**
- 22        Problema: perché oggi è così  
difficile crescere un figlio?
- 24        Le sei principali cause che rendono il “mestiere”  
del genitore così arduo e spinoso
- 30        Se sei un genitore, hai bisogno  
di un grande coraggio
- 33        Come far sbocciare ciò che i bambini  
portano già dentro di sé da sempre
- 40        I Principi perduti per coltivare l'educazione
- 49        Quando la miglior cosa da fare  
è non fare quello che fanno tutti
- 51        Come si fa a gestire il *NO* con i bambini?
- 54        Le sette indicazioni pratiche per non perdere  
la rotta nelle situazioni di tutti i giorni
- 61        Quando mamma e papà diventano  
dei genitori “*Super Sayan*”
- 66        Il nucleo mamma-bambino: dove tutto ha inizio
- 66        L'esperienza di Roberta con Brunetta la capretta
- 70    **2 La formula per assecondare  
i Cicli di Crescita**
- 71        Problema: le difficoltà dei bambini  
e le difficoltà dei genitori di oggi
- 72        I sette principali problemi dei bambini di oggi
- 78        I cinque principali problemi dei genitori di oggi
- 82        SOLUZIONE: assecondare i cicli di crescita
- 90        I tre cicli di crescita: come crescere bambini  
e ragazzi rispettando i loro bisogni

- 95 La “crisi adolescenziale” è una bufala  
98 La maturità dei ventun anni  
99 Perché un bambino perde la fiducia?  
104 AUTOSTIMA: cosa inibisce nel bambino  
la creatività e la fantasia
- 121 **3 La formula per ottenere  
il Cambiamento**
- 124 La “visione fisiologica” da cui  
inizia la Crescita Felice  
125 Il “virus” che non ti permette di  
decodificare  
i bisogni dei bambini e che rende il  
mestiere  
del genitore così difficile e stressante  
128 Perché oggi sempre più genitori si trovano  
in difficoltà rispetto al passato?  
131 Gli effetti distruttivi “dell’infezione”...  
Come reprimere i bisogni dei bambini  
132 La necessità di cambiare approccio  
135 Le sette pozioni magiche per debellare  
il “virus” velocemente dalla tua mente  
139 Gli effetti quotidiani del “virus” e la  
domanda  
più potente che un genitore può fare a se  
stesso
- 140 La reale differenza fra addestrare un  
bambino e ascoltare i suoi bisogni  
fisiologici, plasmandosi  
in base alle esigenze di crescita  
141 Il Libretto delle istruzioni, oggi poco  
diffuso:  
quali sono le caratteristiche di questo  
approccio?

- 146     **4 La formula per sviluppare  
la giusta Comprensione**
- 148             Sentimenti ed emozioni
- 151             Quando inibiamo i nostri figli  
(e non ce ne accorgiamo)
- 153             Perché reprimiamo il pianto?
- 159             I due passi per evitare maniere brusche e  
fredde
- 162     **5 La formula per vivere nella Consapevolezza**
- 163             Problema: ci siamo dimenticati  
di essere felici e di gioire della vita
- 164             Siamo venuti su questa Terra per essere  
felici e godere della bellezza di questo  
mondo
- 168             La via breve per la maturità e la felicità
- 173             Le ferite della propria famiglia di origine:  
come passare dalla personalità infelice  
all'autenticità serena e gioiosa
- 176             I sette scalini per raggiungere  
l'armonia nella coppia
- 181             Il problema di molti bambini di oggi:  
etichettati come ingestibili dagli adulti,  
sono solo feriti, sensibili e non compresi
- 184             Un'ultima riflessione secondo natura  
sul futuro dei bambini
- 185             **Ringraziamenti**
- 186             **C'è un regalo per te (video)**
- 188             **Prosegui il tuo viaggio**
- 192             **L'Autrice**

## Come tutto è cominciato...

Non so dirti se era scritto che sarebbe stata la mia missione o se era destino che lo fosse, certo è che il mio interesse per il mondo infantile, per la vera natura dei bambini nasce già da quando ero io stessa una bambina.

Ricordo molto bene come già allora vedevo molto chiaramente e, devo dirti, con grande dispiacere la distanza netta tra il mondo dei bambini e il mondo degli adulti. La mia percezione era che ci fossero delle fastidiose interferenze per cui (allora non sapevo bene perché, oggi lo so) bambini e adulti non si capivano più.

I genitori che dovevano essere i tuoi paladini, i tuoi idoli, invece di essere il tuo porto sicuro diventavano spesso i tuoi “nemici”. Ricordo come se fosse allora che mi dicevo: “ma non si accorge che è una bugia? E come fa a non vedere perché gliela dico? Ma perché non mi capisce? Perché invece di aiutarmi si arrabbia e non vede che sto reagendo così perché sono in difficoltà?”

Oppure: “Ma perché non vede che ha solo bisogno di qualcuno che lo conforti e lo aiuti davanti a questa lunga poesia? Perché invece gli ha urlato addosso e gli ha dato una sberla?”

E poi ancora: “Come mai non vede che questa bimba è già da un po’ che ha sonno? Come mai non gli anno ancora dato da mangiare? Questo cucciolotto è da un po’ che fa vedere che ha fame... tra poco strillerà... e loro si chiederanno perché o gli diranno di avere pazienza”.

Ecco, la sensazione era molto chiara: mi sembrava proprio che ci volesse un traduttore. Qualcuno che facesse da ponte, che

potesse da un lato tranquillizzare mamma o papà dicendogli perché il loro figlio o la loro figlia si stava comportando così e cosa era meglio fare e dall'altro lato dare giustizia ai bambini e alle bambine che finalmente potevano sentirsi ascoltati, compresi, sostenuti.

Anche io sono stata bambina, forse lo hai vissuto anche tu, e mi sono anche io trovata dall'altra parte e quando ho trovato invece un adulto che "magicamente" pareva proprio sapermi ascoltare, saper leggere dietro un mio capriccio o un mio no, sapere non perdere la pazienza, sapere quanto fosse importante spendere del tempo con me a giocare, a insegnarmi un sacco di cose belle, sapermi aiutare e sostenere nei momenti di difficoltà, per me era proprio come se fosse arrivato un "aiutante magico". Sapeva fare le magie, come faceva a essere così bravo con i bambini? Chi glielo aveva insegnato? Come mai gli altri adulti non erano così? Nella Filosofia Bimbiveri non ho fatto altro che condensare 3 ingredienti che nella vita di bambina prima e di adulta poi ho messo in pratica e non mi hanno mai delusa:

- Tutto quello che da bambina sentivo fosse in linea con la mia natura e i miei bisogni
- Tutto quello che ho imparato osservando i bambini e le bambine: le loro parole, i loro sguardi, i loro pensieri, le loro reazioni, il loro modo di fare e ho scoperto che è lì che sta il vero "libretto delle istruzioni"
- Mettendo in pratica dapprima con bambini che avevano vissuto situazioni molto difficili e che ho avuto il dono di averli come bambini e bambine in affido familiare e poi altre centinaia e centinaia di bambine, bambini, ragazze e ragazzi di famiglie più fortunate come forse lo è anche la tua che ho aiutato attraverso i suggerimenti dati ai loro genitori

In effetti la conferma era sempre la stessa: se mettevo in pratica i principi che governano la vera relazione che si dovrebbe instaura-

re tra una mamma o un papà e il proprio figlio o la propria figlia, quando aiutavo i genitori a fare altrettanto, ecco che assistevo con gioia all'ennesima dimostrazione, ovvero che possiamo sentirci i migliori genitori per i nostri figli, possiamo sentirci fieri del nostro ruolo se solo ci vengono date le informazioni giuste.

I bambini lo sentono e spariscono le lotte di potere, le incomprensioni. Si genera quella sana alleanza che vede i bambini affidarsi serenamente a mamma e papà vedendoli come il loro "Aiutante Magico del cuore" e vede mamma e papà abbracciare queste responsabilità con gioia, sapendo di poter fare sempre la cosa giusta al momento giusto.

Oggi puoi ricordare anche tu come si fa a essere il loro "Aiutante Magico", come si legge il loro libretto delle istruzioni attraverso tutti i contenuti della Filosofia Bimbiveri.

La Filosofia Bimbiveri racchiude tutti gli strumenti che usa l'Aiutante Magico e sono certa che anche grazie a te, al tuo impegno e alla tua sensibilità nell'abbracciare e nel mettere in pratica questi contenuti potremo partecipare a cambiare il mondo un bambino, una bambina, una mamma e un papà alla volta.

## 0

# La Mappa per la Crescita Felice (in cinque passi)

*«Non insegniamo basandoci su regolamenti e programmi,  
ma attingendo a quanto è vivente».*

RUDOLF STEINER

Iniziamo questo capitolo elencando alcune “classiche” domande che si pongono i neo-genitori:

- I bambini devono dormire da soli in cameretta o è meglio farli dormire nel lettone?
- Allattamento a richiesta o a orario?
- Autosvezzamento o ricetta da seguire passo per passo?
- Scuola statale, montessoriana o steineriana?
- Ceffoni e castighi o ascolto e comprensione?
- È meglio avere un figlio unico o si cresce meglio con un fratello/una sorella?
- Regole rigide o flessibilità?
- Meglio essere severissime “mamme tigri” o dolci e affettuose “mamme agnello”?
- Decido io per mio figlio o lascio decidere lui?
- A due anni è normale che non voglia prestare il gioco all'amichetto, dica sempre “è mio” e sia egocentrico, oppure è bene che socializzi con gli altri?

*Questi, e molti altri, sono i dubbi che assillano mamma e papà alle prese con la crescita del loro cucciolo.* Ogni testo, ogni rivista e ogni autore ha fornito la sua visione personale, e spesso ristretta, sui bisogni dei bambini e degli adolescenti. In verità esiste una visione al di sopra di tutte:

LA VISIONE  
DEL BAMBINO STESSO.

Tutti i bambini crescono secondo principi ben chiari e definiti e secondo bisogni innati ben precisi che, se compresi e seguiti, consentono:

- a mamma e papà di *sciogliere tutti i dubbi* legati alla gravidanza, all'infanzia e all'adolescenza, e di essere sempre autonomi durante la crescita dei propri figli fino alla maturità;
- agli educatori e agli insegnanti di *plasmarsi* alle esigenze delle varie fasce di età e di *coltivare i talenti* che ogni bambino porta dentro di sé;
- alle ostetriche, alle infermiere pediatriche e a tutte le figure che si occupano di mamme e di bambini di *comprendere* sempre di cosa ha veramente bisogno una donna nello svolgimento del suo ruolo di mamma, e di cosa ha bisogno un bambino quando non è in uno stato di completo benessere.

Questo testo presenta tali principi sintetizzati in cinque passi nella “*Mappa per la Crescita Felice*”. Sono in tutto cinque aree che, se padroneggiate, ti consentono di essere il genitore e l'educatore maturo e consapevole di cui hanno tanto parlato alcuni personaggi e maestri del passato.

Questo è il libro che cambierà per sempre le tue idee sulla crescita dei bambini e che ti aiuterà a sfatare tutte le *false credenze*, i *condizionamenti* e scogliere i *dubbi* su come *allevare* i cuccioli d'uomo.

### **Tutti i bambini sono nati per essere felici!**

... e tutti gli adulti sono nati per essere genitori felici, solo che la maggior parte di noi non lo sa e pensa sia una roba complicata o da *mission impossible*. Questo libro è stato scritto per colmare la distanza tra te e tuo figlio, tra il te di adesso e il te felice di essere genitore sempre all'altezza della situazione. Passo per passo, ti aiuteremo a mettere insieme i vari pezzi, a comprendere che cosa ti serve per essere un ottimo genitore, per non stancarti, per non frustrarti, e ti sveleremo cosa serve al tuo bambino per sentirsi davvero amato e per crescere sereno e in armonia.

Procedendo nella lettura, se ti ascolterai, non potrai fare altro che renderti conto che non stiamo dicendo niente che tu in verità non sappia già, e che tu non abbia già naturalmente dentro di te. Vogliamo aiutarti svelandoti i principi che regolano il mondo dell'infanzia e dell'adolescenza, così da permetterti di ottenere i risultati che hai sempre desiderato, come genitore e come individuo.

Ogni giorno molti di noi sperano in qualche miracolo: alzando gli occhi al cielo si augurano che domani vada meglio, che i figli crescano in fretta, che si autonomizzino, che tutto cambi sperando in un piccolo Eldorado, in un'oasi felice che ripaghi dei torti subiti o delle fatiche. Una ricompensa per il doloroso prezzo che abbiamo la sensazione di pagare. Queste persone si rifiutano di comprendere che il vero risultato in qualità di genitore e il vero benessere come individuo non ci vengono serviti su un piatto d'argento e che neppure piovono

dal cielo, bensì si ottengono in proporzione allo sforzo che decideranno di compiere per cambiare rotta, per *mettersi in discussione* e per allenarsi a mettere in campo un atteggiamento, un modo di essere e di fare diverso da quello che hanno utilizzato finora con il proprio figlio (e che in teoria non sempre ha funzionato come volevano o come speravano).

«Dio dona a ogni uccello il suo cibo,  
ma non glielo mette nel nido».

ANONIMO

Lascia che questo libro sia per te il “genio della lampada”: sei già in possesso di quello che cerchi. Questo libro contiene una mappa molto semplice che ti porterà a ottenere la *massima complicità con il tuo bambino*, a vivere il rapporto con lui gioiosamente e a saper sempre cosa fare al momento giusto e nel modo giusto. Non lasciarti ingannare dalla semplicità: ogni capitolo contiene risorse di enorme valore che si dimostreranno estremamente efficaci, se solo avrai la volontà di applicarle con costanza.

L'esperienza maturata con i bambini in affidamento familiare e non solo ci ha dato la possibilità di verificare nella pratica il valore delle nostre osservazioni e certezze.

*Perché non dovrebbe funzionare anche per te e per tuo figlio?*

Ora anche tu hai l'opportunità di sperimentare queste idee, di metterle alla prova. Sappi che tutto ciò che desideri all'interno del rapporto con tuo figlio lo puoi ottenere, a patto che non ti limiti a leggere e a memorizzare questi contenuti, ma che ti impegni a *metterli in pratica* e ad applicarli correttamente.

Questo libro è stato strutturato in modo da accompagnarti a conoscere la vera natura dei bambini, i loro veri bisogni per crescere sani e felici, e a mantenere viva la loro autenticità senza costringerli a utilizzare dei meccanismi di difesa affettivi.

Inoltre, ti accompagnerà nel raggiungere una più elevata consapevolezza di te, non solo come genitore ma anche come donna/uomo, a sanare le tue carenze affettive per essere davvero autonomo e maturo e poter essere un reale sostegno per il tuo bambino.

Seguiremo insieme la *Mappa per la Crescita Felice* che ti fornirà, capitolo dopo capitolo, le informazioni necessarie per essere autonomo nella crescita di tuo figlio, fino alla sua completa maturazione.

*«Lo scatenamento della potenza dell'atomo ha modificato  
ogni cosa eccetto il nostro modo di pensare.  
Ora, se l'umanità vuole sopravvivere, deve ricorrere  
a un modo di pensare essenzialmente nuovo».*

ALBERT EINSTEIN



LA MAPPA PER LA CRESCITA FELICE

Grazie all'esperienza sul campo, nel corso degli ultimi anni, abbiamo sintetizzato in questa mappa a forma di fiore i principali aspetti che, se in equilibrio, concorrono a garantire quell'armonia e quel benessere che Madre Natura prevede per la crescita fino alla maturità emotiva dei ventun anni.

Affinando queste conoscenze, che già possiedi interiormente, sboccherà e prenderà forma dentro di te il fiore della mappa, i petali si schiuderanno e, di conseguenza, supporterai tuo figlio

nelle varie fasi di crescita aiutandolo a far sbocciare i suoi talenti e le sue passioni. Per questo abbiamo scelto il fiore e questo sarà il messaggio predominante di tutto il libro:

REALIZZA TE STESSO E DONA LA TUA ESSENZA  
AL MONDO e di conseguenza AVRAI LE CAPACITÀ  
E L'EMPATIA PER FARLO CON TUO FIGLIO.

Questa è la via breve per la FELICITÀ  
di mamma e papà e dei cuccioli d'uomo.

- Nel primo capitolo “*La formula per ottenere la Complicità fra genitore e figlio*” analizzeremo le cause che oggi rendono il ruolo del genitore così difficile e spinoso (in tutto sono sei). Apprenderai i *Principi perduti* dell'educazione, che ti permetteranno da oggi stesso di iniziare a osservare tuo figlio con una visione più ampia e completa, e a rapportarti con lui in modo empatico e armonico. Scoprirai le “Sette sfere del Drago” che, se utilizzate insieme, ti renderanno un genitore “*Super Sayan*”<sup>1</sup>, in grado di prevenire la maggioranza delle difficoltà che si trovano oggi ad affrontare mamma e papà. Alla fine del primo capitolo ci sarà una prima sorpresa: conoscerai ufficialmente la nostra musa ispiratrice, colei che ci ha insegnato moltissimo su come risolvere le difficoltà dei genitori e dei bambini.
- Il secondo capitolo “*La formula per assecondare i Cicli di Crescita*” ti aiuterà a conoscere i principali problemi che oggi affliggono i bambini e scopriremo insieme quali sono le fondamenta della crescita: tre fasi che si susseguono e formano il bambino dalla nascita fino alla sua maturità, intorno ai vent'anni circa, determinando il suo sviluppo. Ti renderai conto che questi principi non solo fanno parte della

natura di ogni bambino (che se non condizionato segue fisiologicamente), ma che è di vitale importanza assecondarli, perché sono un suo diritto inalienabile e rappresentano il fattore più importante che ti consentirà da subito di capire i bisogni di tuo figlio e di prevenire e risolvere le sfide e le difficoltà più comuni. Inoltre, sfateremo un po' di false credenze sulle ribellioni adolescenziali e, alla fine del capitolo, troverai indicazioni pratiche da seguire passo per passo per coltivare la fiducia in tuo figlio e nei bambini in generale se sei un insegnante, un educatore o un operatore del settore dell'infanzia.

- Con il terzo capitolo *“La formula per ottenere il Cambiamento”* scoprirai che esiste un fattore che può immediatamente consentirti di comprendere i bisogni di tuo figlio e rendere il vostro rapporto armonioso, empatico e sereno. Più specificatamente questo singolo fattore: consente di soddisfare i bisogni del tuo cucciolo, dona la capacità di sciogliere eventuali nodi emotivi che lo rattristano, permette di avere molto più tempo libero da dedicare a te stesso e alla coppia, consente di prevenire una miriade di inconvenienti e “patate bollenti” come capricci, pianti continui, gelosie, ribellioni, permette di svolgere il “mestiere del genitore” con molta più leggerezza e gioia, riducendo drasticamente le fatiche quotidiane.
- Nel quarto capitolo *“La formula per sviluppare la giusta Comprensione”* vedremo insieme le cinque situazioni in cui i genitori inibiscono i figli e fanno capir loro che non possono fidarsi di nessuno. In particolare, se le eviti, sarai in grado di aiutare tuo figlio a esprimersi, a fargli percepire che può parlare e confidarsi liberamente con te evitando

che si chiuda in se stesso. Analizzeremo anche nei dettagli come gestire al meglio le emozioni, le alternative più efficaci e più gradite da tuo figlio a: *BASTA!*, *NO!* *SMETTILA!* e infine i passi principali per gestire il pianto senza inibire bambini e ragazzi.

- L'ultimo capitolo "*La formula per vivere nella Consapevolezza*" ti mostrerà quali sono le vere cause della tua infelicità e i veri blocchi che ti impediscono di avere una relazione armonica con tuo figlio. Troverai la via breve da seguire per il raggiungimento della tua maturità e della tua felicità, scoprirai come sciogliere le ferite del passato ed essere in grado di ascoltare sempre i tuoi sentimenti. Alla fine del testo troverai le sette fasi da percorrere per raggiungere l'armonia e l'intesa perfetta nel tuo rapporto di coppia.

Prima di iniziare la lettura, permettimi ancora una volta di ricordarti che la sola lettura e la memorizzazione di quanto scritto non faranno miracoli. Solo la comprensione, l'applicazione sistematica, l'inversione di rotta, la volontà di mettersi in discussione, la scelta di *guardare i bambini in maniera differente* ogni giorno produrranno i risultati desiderati. Ogni concetto è semplice e veloce da capire, ma il punto è che devi *agire* di conseguenza.

Tieni questo libro con te, rileggilo e applicati con costanza: inizierai a vedere i risultati nelle piccole cose di ogni giorno. L'intero libro è stato scritto con la sincera speranza che tu possa goderti il viaggio verso la consapevolezza e possa riscoprire la gioia infinita dell'essere genitore e di occuparti di tuo figlio divertendoti!

---

<sup>1</sup> "Metafore" per appassionati di *Dragon Ball*...

*«Che si parli tanto di educazione e di insegnamento  
è una prova di quanti pochi reali impulsi educativi  
vi sono nelle nostre conoscenze.*

*In questo campo dobbiamo prendere un'altra strada  
rispetto a quella presa a poco a poco nell'epoca moderna».*

RUDOLF STEINER

*«I bambini non debbono esserci grati perché noi li educiamo!  
Piuttosto, siamo noi a dover essere grati, perché essi  
si affidano a noi e riempiono di luce la nostra vita!»*

JANUSZ KORCZAK

1

# La formula per ottenere la Complicità fra genitore e figlio



## Problema: perché oggi è così difficile crescere un figlio?

*«La vita dovrebbe essere considerata una celebrazione.  
La vita non dovrebbe essere solo competizione,  
dovrebbe essere anche gioia e danza  
e canto e poesia e musica e pittura...  
e tutto ciò che il mondo mette a disposizione.  
L'educazione dovrebbe prepararti a essere te stesso».*

OSHO

Ti sei mai soffermato sulle cause che rendono difficile crescere tuo figlio nella gioia? Cosa potrebbe rendere il tuo viaggio di genitore leggero e spensierato, un viaggio in cui tu e tuo figlio vi capite al volo, siete sempre interconnessi e appagati dei magici momenti che trascorrete insieme?

Se sei tormentato da difficoltà, dubbi e problemi, che ti mettono in crisi e a cui non hai una soluzione, come...

- il rifiuto del cibo;
- la difficoltà di tuo figlio ad addormentarsi;
- i pianti continui e musì lunghi;
- gli incubi notturni;
- i famosi capricci;
- le lotte di potere con il fratellino o la sorellina che spesso sfociano in un incontro di wrestling;
- le gelosie e continuo bisogno di attenzione;
- le non accettazione delle indicazioni di mamma e papà;
- le malattie e sintomi che non vanno via né con i farmaci né con i rimedi naturali;
- le difficoltà di inserimento al nido o a scuola;

- il rifiuto o pigrizia nel fare i compiti;
- le ribellioni adolescenziali;
- la difficoltà a decidere il percorso di studi;
- il rifiuto di collaborare nella quotidianità

... puoi finalmente rilassarti.

Infatti, devi sapere che è possibile comprendere i bisogni di tuo figlio e costruire con lui nel tempo un rapporto armonioso e sereno. hai fra le mani il libro che ti rivelerà quali informazioni bisogna possedere. Nella nostra esperienza, siamo entrati in contatto con molte situazioni di disagio e, nel 99% dei casi, il problema era causato:

- dalla non conoscenza di quali siano i principi innati nel bambino e che definiscono la sua crescita;
- dalle *false credenze* ancora diffuse su come approcciarsi al bambino e all'adolescente;
- dall'errata convinzione che alcuni *comportamenti, situazioni e difficoltà* siano naturali e inevitabili, come le difficoltà nell'allattamento, nello svezzamento, nell'inserimento a scuola, i famosi capricci e le lotte di potere, le ribellioni adolescenziali, le gelosie...

È importante dire che, mentre ci sono genitori che hanno continue difficoltà nella gestione dei propri figli, altri riescono ad avere un rapporto sereno con i loro cuccioli, che crescono senza creare difficoltà o disagi particolari a mamma e papà. La verità è che dalla nascita fino al raggiungimento della maturità affettiva di tuo figlio, ti ritrovi spesso a gestire i suoi stati d'animo e le situazioni nuove, come la nascita di un fratellino o l'ingresso a scuola, senza un'adeguata preparazione.

*L'obiettivo di questo libro è fornirti le informazioni necessarie per diventare autonomo nella crescita di tuo figlio. Imparerai a sostenere e accudire tuo figlio proprio come un contadino che nutre le sue piante in attesa dei frutti. Ti accompagneremo a riscoprire le tue innate qualità genitoriali che ti permetteranno di essere sempre all'altezza della situazione.*

Lo faremo attraverso quei principi che, se seguiti fedelmente, ti consentiranno di soddisfare sempre i bisogni di tuo figlio e di evitare tutti i disagi e le difficoltà che spesso attanagliano mamma e papà nel meraviglioso ruolo di genitore.

## **Le sei principali cause che rendono il “mestiere” del genitore così arduo e spinoso**

I rapporti tra genitori e figli non sono armonici come potrebbero; i due mondi non si capiscono e finiscono per scontrarsi anziché interagire. Alla fine uno domina e l'altro si sottomette: a volte il genitore è il tiranno, altre volte sembra esserlo il bambino, alcune volte il bambino sottomette la sua essenza al volere del genitore, altre volte pare che il genitore diventi schiavo del figlio.

Ad esempio, quando il genitore segue un prestampato mentale e il figlio deve fare quello che lui immagina, dice, prevede, decide o pensa che debba essere.

Oppure quando il genitore mostra parecchia debolezza (ben diversa dalla morbidezza e dall'accoglienza) e il bambino, senza protezioni, ha la sensazione di essere in una giungla, e non percependo nessun supporto, si lascia guidare dagli stimoli ambientali e decide lui per tutto (caramella, tv, merendina, vestiti, questo sì e questo no, urlando e piangendo quando non viene soddisfatto), con mamma e papà che, presi dalla

disperazione, lo assecondano, pur di alleggerire la situazione. In realtà questo non è che il suo estremo tentativo di chiedere aiuto, per il bisogno naturale che sente di attenzioni, confine, protezione, di qualcuno che lo accompagni e lo sostenga.

### 1<sup>a</sup> CAUSA

#### **Il concetto di infanzia è alterato**

Vedendo i nostri figli correre, mangiare da soli, fare domande disorientanti, giocare, lavarsi e vestirsi da soli, disegnare, colorare, cadere e rialzarsi sorridendo, rivelare verità spiazzanti, siamo portati a pensarli come piccoli adulti, autonomi, che devono iniziare seriamente a conoscere come va il mondo. Allora prendiamo a spiegarli come funziona la vita. Pretendiamo che rispettino dei tempi precisi: persino appena arrivati, non gli diamo il tempo di dire “beh” che siamo già lì a ripetergli che non possono mangiare quando hanno fame, ma ogni quattro o sei ore; che il calore del petto di mamma se lo scordano perché devono imparare a dormire da soli e coccolarsi da soli (anzi, coccole meglio non troppe perché si vizia). Gli imponiamo che imparino delle regole solo perché gliele ripetiamo a voce ogni qualvolta che si presenta l’occasione. Diciamo a nostro figlio di non piangere “perché ormai è grande”, di non sporcarsi “perché non è più un neonato”...

Sono piccole cose che contribuiscono di giorno in giorno a reprimere la natura dei nostri figli a piccole dosi, i cui effetti a lungo termine generano insicurezza, ribellioni, risentimenti, lotte di potere, mancanza di fiducia in se stessi, che come ben sai SI MANIFESTANO POI COMPLETAMENTE IN ETÀ ADULTA, quando ci lamentiamo perché tutto non va e la vita fa schifo.

## 2<sup>a</sup> CAUSA

### **Subiamo l'influenza di una cultura dell'infanzia obsoleta**

Da secoli rimane tutto immutato. Se leggi oggi qualche commento di Maria Montessori o di Rudolf Steiner (tanto per citarne due) che risale a più di un secolo fa, ti accorgi che nulla è cambiato. Anche loro riportavano il fatto che la *forma mentis* degli adulti era troppo lontana dai bisogni e dalla natura dei bambini “moderni”, anche loro sottolineavano quanto fosse sbagliato incaponirsi nel voler “addomesticare” i bambini con buone regole, capacità di obbedire e insistendo con pratiche lontane dai loro veri bisogni. Anche un secolo fa eravamo qui a dirci che i bambini avevano bisogno di essere ascoltati e compresi, che solo assecondando i loro principi di crescita, anche andando contro le convenzioni, era possibile generare e allevare adulti maturi, consapevoli, felici, fiduciosi di sé e in grado di badare davvero a se stessi. E se andiamo ancora più indietro nel tempo, persino su un'effigie babilonese era impressa una “lamentela” riguardante le nuove generazioni allo sbando e i giovani che non rispettano genitori e anziani.

E perché nulla è cambiato su larga scala? Una delle motivazioni – dobbiamo ammetterlo – dipende da noi adulti. Infatti non si tratta di generazioni difficili che non riesci a domare in nessun modo, non si tratta di bambini e ragazzi che sono sempre più ingestibili, si tratta semplicemente di generazioni di adulti che si fanno troppe poche domande.

Sì, troppe poche domande. Ci adagiamo al fatto che sia più comodo e veloce urlare per zittire, punire per far comprendere, manipolare o minacciare per ottenere e invece la chiave è quella di abbandonare vecchie abitudini e, liberi da schemi obsoleti, domandarci chi abbiamo davvero davanti, che cosa fa e perché lo fa, cosa dice e perché lo dice, cosa desidera e

cosa sta imparando. In verità, osservazione autentica e domande efficaci sarebbero un primo passo molto utile.

L'accudimento dei bambini oggi si basa su norme a misura di ADULTO e non a misura di BAMBINO.

### 3<sup>a</sup> CAUSA

#### Si è perso il senso dell'educazione

Oggi questo senso è sepolto da coltri di polvere e cemento e a fatica riesce a farsi sentire. Per questo nel corso degli anni è prevalso un tipo di educazione per cui:

- “Così si fa e basta”
- “Io sono l'adulto e a priori so quello che ti serve”
- “Se non mi ascolti mi arrabbio”
- “È sempre meglio che tu ti adatti a me piuttosto che adattarmi io a quello che ti serve”
- “Ci si dimentica che prendersi cura di un cucciolo d'uomo richiede dedizione, sforzi, rinunce e fisiologicamente non è fatto per mettere i nostri bisogni prima dei loro (semmai a fianco)”
- “Si confonde l'arte dell'e-ducazione con la pratica dell'addestramento”.

### 4<sup>a</sup> CAUSA

#### All'educazione si sono sostituite l'istruzione e l'informazione

Invece di e-ducare, e quindi tirar fuori quello che di buono c'è in loro, continuiamo a insistere cercando di riempirli di regole e nozioni, di informarli su quello che si fa o non si fa, su quando è nato Napoleone e su com'è la Primavera vista sul cartello-

ne appeso al muro della classe. E quella fuori, che possiamo toccare, annusare e vivere?

E il bambino, quello dentro, che possiamo sentire, ascoltare, conoscere e far sbocciare?

### 5<sup>a</sup> CAUSA

#### **Il genitore non è maturo perché a sua volta è cresciuto in un ambiente immaturo e infelice**

Le nostre generazioni sono anch'esse vittime delle stesse modalità educative che stiamo oggi perpetrando con i bambini. Anche noi nell'infanzia abbiamo subito dei torti, degli errori da parte di chi si occupava di noi e non sapeva, anche se ha fatto tutto il possibile, con tutto l'amore che conosceva. Vedremo com'è facile incorrere nella formazione di meccanismi e ripetere gli stessi errori dei nostri genitori.

Ecco perché oggi la maggior parte degli adulti non è matura.  
Semplicemente, non siamo a NOSTRA VOLTA  
cresciuti con adulti maturi.

Oggi la maggior parte degli adulti risente delle carenze affettive del passato e ha bisogno di amore, attenzioni, confini, riconoscimento. Come si può pretendere che abbiano le energie e la responsabilità essenziali per crescere un altro essere umano? È chiaro che si trovano privi delle risorse necessarie per affrontare serenamente questo ruolo che la vita gli dona.

## 6<sup>a</sup> CAUSA

### I ritmi e le usanze odierne alterano i ritmi naturali del bambino

La vita quotidiana ci costringe a tempi e misure che sono ben lontani dall'essere "in linea con i bisogni di un bambino". Un po' per l'esterno e un po' perché non siamo abituati a vivere nella presenza e perdiamo tempo qua e là, le ore non sono mai abbastanza, non abbiamo tempo per ricaricarci, tempo da dedicare ai nostri figli e abbiamo la sensazione che "per stare al passo" (di chi o cosa non si è capito) si debba sempre correre, snaturarsi, stressarsi.

Tutto questo si riversa irrimediabilmente sui bambini che subiscono le nostre corse, le nostre tensioni, le arrabbiate, le insoddisfazioni. Questo clima ci impedisce di dare spazio alla pazienza, all'ascolto, al gioco, alla semplicità e all'elasticità, tutte caratteristiche che con i bambini non possono mancare.

*«Il bambino deve poter fare il bambino.  
È un suo diritto inalienabile ed è un diritto/dovere inalienabile,  
da parte del genitore, garantirglielo a ogni costo».*

ROBERTA CAVALLO

## La soluzione secondo natura: se sei un genitore, hai bisogno di un grande coraggio

*«Fare il bambino vuol dire essere amato  
incondizionatamente da mamma e papà,  
avere sempre la precedenza, giocare,  
poter essere spensierato, non avere alcuna  
responsabilità di nulla soprattutto durante l'infanzia,  
essere protetto, essere soddisfatto, essere compreso  
potendo manifestare liberamente la propria natura.*

*Solo così potremo sperare in un futuro di uomini adulti comprensivi,  
responsabili e desiderosi di realizzare tutti i propri desideri,  
di cavalcare la vita, consapevoli e maturi».*

ROBERTA CAVALLO

# L'Autrice

Fondatrice di Bimbiveri, Roberta Cavallo traduce il “Libretto delle Istruzioni” dei bambini e dei ragazzi e lo rende comprensibile raccontando a mamma e papà quello che i loro figli non riescono a esprimere a parole fornendo le soluzioni più efficaci per fare le scelte giuste al momento giusto.

La sua missione è contribuire a cambiare il mondo, un figlio e un genitore alla volta.

Ciò che oggi le consente di comprendere la causa dei disagi emotivi dei bimbi e degli adolescenti è l'esperienza pratica e intensa vissuta per 5 anni nel centro per bambini in affido da lei fondato in cui ha gestito in totale 28 bambini e 6 mamme in affido.

Sono stati anni full-immersion di verifica e osservazione del “Libretto delle Istruzioni” dei bambini, di ciò che funziona e di ciò che è deleterio per loro e per il rapporto con i loro genitori e che le ha permesso di definire il “Metodo Bimbiveri”.

Autrice dei libri Smettila di reprimere tuo figlio, Le 7 Idiozie sulla crescita dei bambini, Smettila di programmare tuo figlio, Smettila di fare i capricci, Sei un bravo genitore se...

I suoi libri best seller sono stati tradotti in inglese, spagnolo, russo, francese.

## C'è un regalo per te (video)

Per ringraziarti di aver scelto questo libro puoi ricevere in regalo il video di approfondimento “Smettila di Fare i Capricci”.

Nel video che stai per ricevere troverai...

- Cosa puoi fare se tuo figlio **dice sempre**: “È MIO!”.
- Cosa puoi fare se tuo figlio **non vuole prestare i giocattoli**.
- Cosa puoi fare se tuo figlio è **oppositivo e dice sempre No**.
- E se non vuole spegnere **iPod, computer, giochi, Nintendo?**
- E se **fa capricci per entrare in scuola?**
- Come **dire di no e dare dei limiti** evitando capricci.
- Cosa puoi fare **se ti piacchia**.
- E se ti dice che **comandi sempre tu?**

Inoltre approfondiremo insieme:

1. Le **Linee Guida** per risolvere i capricci.
2. Quali **difficoltà puoi intrare nella risoluzione dei capricci** e come risolverli.
3. **Suggerimenti pratici** dalla nostra esperienza.

Troverai le istruzioni per ricevere il video in regalo all'interno del libro.

Per qualsiasi informazione scrivi a [info@bimbiveri.it](mailto:info@bimbiveri.it)

**Per saper educare i bambini  
e fare le scelte giuste  
non bisogna leggere troppi libri,  
bisogna imparare a leggere loro.  
Lì è scritto tutto.**

**I principi di crescita contenuti in questo libro sono tutto ciò  
di cui hai bisogno per crescere tuo figlio felice e sereno.**

**Leggilo e anche tu scoprirai:**

- **La mappa per la crescita felice** che ti guiderà ogni giorno a fare sempre le scelte giuste nella crescita di tuo figlio da 0 a 21 anni
- **Il “Libretto delle Istruzioni”** per comprendere i suoi comportamenti, anche quelli che ora ti sembrano inspiegabili
- **Le linee guida** che ti permettono di avere più tempo libero e ti consentono di prevenire e risolvere “capricci”, pianti, crisi di rabbia, disobbedienza, gelosie, ribellioni...