

**A tu per tu** Roberta Cavallo, la "tata" di 4 mamme su FoxLife, ci spiega gli errori da

non commettere con i nostri figli in vacanza

# «CARI GENITORI, IN SPIAGGIA NON LASCIATE IL

# CELLULARE AI BIMBI!»

«Alcuni piccoli giocano con il tablet anche sotto l'ombrellone, invece di

stare insieme con mamma e papà»

**Elisa Pallone**

Milano - Giugno

**F**inalmente in vacanza. Già, ma chi pensa ai figli che ora, con le scuole chiuse, passeranno a casa gran parte della loro giornata? E così il sogno proibito di ogni mamma diventa lei, la magica Mary Poppins che in un battito di ciglia placa i capricci anche dei bambini più disobbedienti. Non siamo riusciti ad assoldare la tata delle meraviglie, ma abbiamo fatto qualcosa di meglio. Abbiamo chiesto a Roberta Cavallo, family coach del docu-reality di FoxLife (canale 114 di Sky) *4 mamme*, in onda il mercoledì in prima serata, di svelarci i suoi segreti per far fronte all'emergenza estate! Formatrice specializzata in "Crescita secondo natura", Roberta ha al suo attivo 5 libri vendutissimi (tra cui *Smettila di reprimere tuo figlio*, *Le 7 idiozie sulla crescita dei bambini*, *Smettila di fare i capricci*), e in soli 5 anni ha avuto in affido ben 28 figli. Chi meglio di lei?

## «Azzerati tutti gli stereotipi»

**Roberta, come sta andando l'esperienza in Tv con il programma *4 mamme*?**

«Molto bene, sono contentissima di aver lavorato in questo programma perché mi ha dato la conferma che tutto ciò che ho teorizzato in questi anni effettivamente funziona. Inoltre, mi sta dando l'occasione di conoscere uno spaccato di società che azzeri tutti i più classici stereotipi, come quello della mamma chioccia che si preoccupa solo di sapere se il figlio ha mangiato e dormito».

**Con la chiusura delle scuole, è subito corsa al centro**

**estivo per i nostri figli. Su quali criteri dobbiamo basare la nostra scelta?**

«Dopo mesi passati sui banchi di scuola, il mio consiglio è quello di optare per attività che permettano ai bambini di muoversi liberamente e sperimentare il mondo. No al corso di inglese, sì alle attività sportive, ma con un'accortezza in più: preferite gli sport di gruppo e non quelli rigidi e schematici in cui un bambino deve per forza diventare un campione. Chi sceglie di lasciare il proprio figlio ai nonni o a un adulto di riferimento, dovrebbe comunque insistere affinché almeno in estate la sedentarietà sia limitata: ci sono tante attività da fare all'aperto ma anche in casa».

## «Condividere è importante»

**Per esempio?**

«Cucinare insieme, preparare i biscotti, creare con la ceramica o la pasta di sale, dipingere insieme. È un modo per impegnare il tempo in maniera creativa e riscoprire il piacere della relazione e della condivisione con il proprio bambino».

**Ci dai qualche consiglio per gestire i figli in spiaggia?**

«Mi è capitato di vedere molti bambini che, persino sotto l'ombrellone, erano impegnati a smanettare con tablet e cellulari. Spesso sono i genitori a darglielo perché così hanno modo di rilassarsi un po' anche loro, ma il mio consiglio è quello di "sacrificarsi" un po' e dedicare quel tempo ai figli giocando a racchettoni, a bocce, con il frisbee o anche semplicemente facendo i castelli di sabbia. Ai bambini più grandicelli, dai 7-8 anni, invece si può lasciare maggiore autonomia,



## UN BEL TERZETTO

Milano. Ogni mercoledì in prima serata su FoxLife (canale 114 di Sky) va in onda *4 mamme*, docu-reality dedicato al mondo di genitori e figli che vede la partecipazione della family coach Roberta Cavallo (sopra, alle spalle dei conduttori Flavio Montrucchio, 42, e Georgia Luzi, 41).

lasciandoli allontanare per giocare insieme con gli amichetti, sempre ovviamente vigilando da lontano e restando a una distanza di sicurezza».

**Niente tablet e smartphone, dunque?**

«Non bisogna dipingere la tecnologia come il male, anzi, è fantastico che i bambini abbiano l'opportunità di avere accesso a strumenti come questi. Però i bambini fino ai 7 anni hanno maggiormente bisogno di interagire con qualcosa di più concreto. È quindi importante evitare che il cellulare o la Tv diventino dei babysitter. Questo perché i bambini non fanno distinzione tra reale e virtuale: è importante che siano sempre guidati da un genitore, anche nell'utilizzo di questi strumenti».

**Parliamo di capricci. Come bisogna comportarsi con i bambini?**

«I capricci non sono un modo che usano i bambini per

infastidire gli adulti o per attirare l'attenzione. Un bambino fa un capriccio se ha un problema che non riesce a esternare. Bisogna mettersi nella condizione di ascoltarlo e di comprendere il suo disagio. È importante guardarlo negli occhi, assecondare le sue emozioni, stabilire un rapporto di empatia con lui. Così il bambino, sentendosi accolto, ridimensiona il capriccio. Se abbiamo detto no, restiamo sulla nostra posizione, ma permettiamo al bambino di esprimere i motivi del suo disaccordo».

**Compiti per le vacanze: pro o contro?**

«I bambini dovrebbero prendersi una pausa dai compiti delle vacanze, perché si tratta di esercizi ripetitivi che non si distaccano mai dallo schema tipico seguito durante i nove mesi di scuola. Penso che un bambino in vacanza debba essere libero di sperimentare la propria creatività».



## ESPERTA

Vanta un'esperienza decennale nel settore della Pedagogia, Roberta Cavallo, che ha fondato *Bimbiveri*, associazione pensata per garantire il benessere dei più piccoli. Ha scritto cinque libri sul tema dell'infanzia: