

ASHA DORNFEST
MAMMA
NO STRESS

134 IDEE PER RENDERE PIÙ FACILI
I PRIMI ANNI CON IL TUO BAMBINO



Caro Lettore,

la collana Parenting che qui presento è il frutto di una collaborazione con BUR nata per offrire a tutti – genitori, educatori, insegnanti – alcuni strumenti **per conoscere meglio i ragazzi di oggi**, i loro rapporti e le loro esigenze.

Nella mia esperienza di terapeuta, fondata sull'attenzione al mondo dei bambini e degli adolescenti, ho riscontrato nell'ultimo decennio un aumento della domanda di supporto da parte degli adulti, sempre meno a loro agio nella comprensione delle nuove generazioni. La società di oggi muta sempre più velocemente: **i ragazzi di oggi non sono i ragazzi di vent'anni fa**, e nemmeno di dieci. Sempre più, quindi, gli adulti faticano a reperire nella memoria della loro gioventù gli strumenti, e gli esempi di vita, utili a capire i più giovani. Allo stesso modo, anche molti libri che hanno aiutato generazioni di adulti e insegnanti nel loro difficile compito ora cominciano a mostrare i segni del tempo, proponendo modelli e soluzioni sempre meno efficaci.

Per questo motivo abbiamo intrapreso con BUR un lavoro di ricerca di testi adatti al mondo di oggi: lo abbiamo fatto da lettori, proponendo libri stranieri importanti per il pubblico italiano; da editori, andando a ritrovare quei titoli "classici" che ancora oggi hanno molto da dire; soprattutto lo abbiamo fatto da ricercatori, proponendo **tematiche nuove e sviluppando in testi inediti, grazie ad alcuni tra i più autorevoli conoscitori del mondo dell'infanzia e adolescenza**. Una pubblicazione completa, quindi, che parta dalle esigenze più pressanti di genitori ed educatori e offra loro **conoscenze reali e soluzioni concrete** ai problemi che si trovano ad affrontare ogni giorno.

Questo è l'obiettivo del nostro lavoro: proporre in un percorso esaustivo tutti gli strumenti che servono a intraprendere questo importante **viaggio verso la comprensione e la costruzione della nuova famiglia**.

Perché se il mondo è cambiato radicalmente, e i nostri figli sono così diversi, rimangono immutati il privilegio e la gioia di poterli accogliere alla nascita, accompagnarli nella crescita e aiutarli a diventare adulti.

Ed è per loro che noi abbiamo bisogno di diventare **genitori e insegnanti nuovi**, che sappiano comprenderli e offrir loro il supporto necessario: questa è la missione della collana Parenting.

Gustavo Pietropoli Charmet

GUSTAVO PIETROPOLLI CHARMET è uno dei più importanti psichiatri e psicoterapeuti italiani. È stato primario in diversi ospedali psichiatrici e docente di Psicologia Dinamica all'Università Statale di Milano e all'Università di Milano Bicocca. Nel 1985, con l'appoggio di Franco Fornari e con altri soci, ha fondato l'Istituto Minotauro di cui è stato presidente fino al 2011. Attualmente è docente della Scuola di Psicoterapia dell'Adolescenza ARPAD Minotauro, presidente del CAF Onlus Centro Aiuto al Bambino Maltrattato e alla Famiglia in Crisi di Milano e Direttore Scientifico dell'Osservatorio Giovani IPRASE di Trento. È autore di numerosi saggi sull'adolescenza.

ASHA DORNFEST
MAMMA
NO STRESS

134 IDEE PER RENDERE PIÙ FACILI
I PRIMI ANNI CON IL TUO BAMBINO

Proprietà letteraria riservata

© 2016 by Asha Dornfest

Published by arrangement with Workman Publishing Company, Inc.,
New York and The Italian Literary Agency

First published in the United States under the title:

Parent Hacks: 134 Genius Shortcuts for Life with Kids

© 2017 Rizzoli Libri S.p.A. / BUR Rizzoli

ISBN 978-88-17-09263-0

Titolo originale dell'opera:

Parent Hacks: 134 Genius Shortcuts for Life with Kids

Traduzione di Valeria Pazzi

Illustrazioni di Craighton Berman

Adattamento grafico di Lorenzo Gianni / Wise

Prima edizione BUR Parenting febbraio 2017

A Caron Arnold, Sara Carlstead Brumfield, Kara Hagen, Tracy Hengst, Adrienne Jones, Jim Jones, Elana Kehoe, Stu Mark, Rob Monroe, Duane Morin, Heather Petit, Jill Pohl, Kendra Riemermann, Marjorie Wheeler, Homa Woodrum, e i lettori di ParentHacks.com. Questo libro e la mia gratitudine sono per voi: l'abbiamo fatto insieme!

Seguici su:

Twitter: @BUR_Rizzoli

www.bur.eu

Facebook: /RizzoliLibri

SOMMARIO

Introduzione	9
1 La gravidanza e il post parto	15
2 Al posto e al momento giusto	41
3 Cacca, pipì e vasino	67
4 Facciamo la nanna	99
5 Asciutti e puliti	119
6 Vestiamoci	135
7 Viva la pappa	159
8 Ahia che male!	185
9 Giochiamo	199
10 Si parte!	227
11 Facciamo festa	255
Ringraziamenti	275

INTRODUZIONE

Cosa ti viene in mente quando si parla di “trucchetti”? Espedienti escogitati da loschi personaggi? Scorciatoie per arrivare primi in maniera sleale? Sicuramente il termine si può prestare a interpretazioni negative, tuttavia c'è una categoria di persone che usa i trucchetti a fin di bene, con intelligenza e ingegnosità. Sai bene di chi sto parlando. *Tu sei uno di loro.*

I genitori sono i migliori e più prolifici ideatori di trucchetti.

Pensaci: quando è stata l'ultima volta che la giornata è andata esattamente come volevi tu? Crescere un figlio, soprattutto all'inizio, è l'attività più istintiva che esista. Si impara via via che si procede e, ogni due per tre, ci si imbatte in una soluzione brillante che facilita la vita.

Mamma no stress celebra queste idee geniali di *problem-solving*!

Ma cos'è un “trucchetto da genitori”?

Adori tuo figlio, è ovvio. Tuttavia, oltre alla gioia, bisogna ammettere che essere genitori comporta una quota non indifferente di seccature, incertezze e crisi nere, molte delle quali necessitano di una soluzione rapida in circostanze tutt'altro che ideali. Il pannolino scoppia a chilometri di distanza dal bagno più vicino e ti sei dimenticato/a di portarne uno di riserva. Il bambino dorme profondamente finché il ciuccio non gli cade dalla bocca e allora lui inizia a piangere disperato. Sono certa che potresti citare molte altre tragiche situazioni in cui ti sei ritrovato/a, probabilmente anche oggi stesso.

Un *trucchetto da genitori* è una soluzione creativa e inattesa a un problema relativo a un figlio. È un'idea intelligente, un espediente ingegnoso, una soluzione di emergenza che ribalta la situazione.

A partire dal 2005 ho deciso di raccogliere e diffondere i trucchetti da genitore. In effetti, l'idea di ParentHacks.com nasce da una domanda a cui cercavo in ogni modo una risposta subito dopo aver avuto il primo figlio: *C'è qualcuno che sappia realmente cosa sta facendo?*

“Non è come mi aspettavo.” Diventare madre è stato diverso da come mi aspettassi. Ero convinta che occuparmi di un figlio fosse più o meno come fare la babysitter, attività che avevo ampiamente svolto durante l'adolescenza. Ovviamente sarebbe stato un impegno più lungo e significativo (e non retribuito), ma ero sicura che mio marito Rael e io saremmo riusciti a occuparci dei bambini e a gestire la casa mantenendo un certo equilibrio.

Mi sbagliavo. I bambini piangevano, la casa era un disastro e io mi sentivo totalmente nel pallone. Rael faceva tutto il possibile per aiutarmi, ma io non avevo la minima idea di come aiutare me stessa. Amavo la mia famiglia e mi piaceva la nostra vita insieme, e ciò mi faceva sentire ancora più inadeguata come madre.

Così mi affidai a una soluzione che in passato si era sempre rivelata utile: consultare degli esperti.

Leggevo ogni libro che trovavo sulla genitorialità e sulla produttività nella convinzione (o con la fervida speranza) che altre persone – più *qualificate* di me – avessero la risposta. Sperimentavo dei sistemi di gestione del tempo. Chiamavo il pediatra. Modificavo le mie modalità di comunicazione. Chiamavo mia madre. Spendevo centinaia di dollari in accessori per organizzare gli spazi della casa. Telefonavo al mio terapeuta.

Ma i consigli degli esperti non ebbero alcun effetto sulla mia nuova vita, anzi: minarono la già scarsa fiducia che avevo. Mi sentii ancora più sopraffatta (troppe informazioni!) e meno che mai in grado di gestire la situazione (sicuramente stavo sbagliando qualcosa!). Poiché non esistevano ancora i social media e quindi non avevo modo di confrontarmi con altre persone al di là della mia cerchia ristretta, ero tormentata dai dubbi. E il mio incrollabile ottimismo... crollò.

E poi un giorno trovai la mia tribù online. Ma poi scoprii i blog. All'epoca i blog erano una novità e scoprirli fu come imbattersi in un mondo segreto. I genitori andavano su internet e scrivevano le loro storie in tempo reale, senza nessun abbellimento. Ero impressionata. Era tutto così *diverso* da ciò che avevo letto nei libri e nelle riviste sul *parenting*. Inoltre, per la natura stessa del mezzo, c'era un importante extra che nessun libro o rivista poteva offrire: l'invito a rispondere.

Mi buttai a capofitto in quel mondo e cominciai a scrivere un blog. La sezione commenti dei miei post (e di altri blog) divenne una cassa di risonanza e una valvola di sfogo; lettori e autori di blog di tutta la nazione diventarono miei amici. Ci scambiavamo idee da un fuso orario all'altro, ridevamo delle rispettive manie da genitori e confessavamo conflitti che avevamo avuto paura di ammettere, a volte anche a noi stessi. Gli amici della mia cerchia pensavano che fosse assurdo parlare con gente conosciuta su internet, ma io lo trovavo del tutto naturale. Avevo scoperto la mia tribù.

Nel 2005 inaugurai Parent Hacks nella convinzione che un blog potesse servire ad altro che non semplicemente a raccontare storie: poteva essere una piattaforma per scambiare idee e suggerimenti con altri genitori. La mia speranza era che se un numero

sufficiente di persone avesse buttato nel calderone le sue scoperte, i suoi “questo con me ha funzionato”, avremmo potuto imparare uno dall’altro. Il momento di puro genio di un genitore avrebbe potuto aiutare un altro genitore in un momento di panico totale.

Il mio contributo consisteva in consigli pratici sugli articoli per bambini, suggerimenti su come gestire la casa, sulla produttività e le risorse utili in prospettiva; poi esortai gli altri genitori a fare lo stesso. La maggior parte dei miei suggerimenti per placare dei bimbi turbolenti non assomigliavano a quelli carini e dai toni soft che avevo letto sulle riviste. Erano un incrocio fra MacGyver e *Che cosa aspettarsi quando si aspetta*.

Nel corso dei mesi, genitori da tutto il mondo mi mandarono via e-mail i loro suggerimenti e le loro scoperte. La mia casella di posta era inondata da consigli intelligenti su come gestire perdite copiose dal pannolino, tettarelle bucate, pargoletti dal carattere difficile e abitazioni nel caos. I post sul blog ispiravano un bel confronto nei commenti, che a sua volta portava a nuovi post e a conversazioni anche più interessanti. Una comunità generosa e intelligente crebbe intorno al mio blog; mi ritrovai circondata da genitori ingegnosi, affettuosi e pronti ad ammettere che, sì, la vita con i figli è complicata. Avevo ancora più domande che risposte, e a volte continuavo a sentirmi sopraffatta, ma ero già più convinta che alla lunga ce l’avrei fatta. Insieme, ci saremmo riusciti tutti.

Anche se non ci credi, l’esperto sei tu. I lettori m’insegnarono qualcosa che avrei dovuto sapere fin dall’inizio: **la genitorialità è una serie di intuizioni azzeccate.** Raramente ci sentiamo sicuri di noi stessi. Come potremmo, dato che prendiamo decisioni caso per caso basate su dati irregolari e continue variabili, oltretutto dormendo pochissimo?