



Dott.ssa Silvia Anna Lo Forti
Pedagogista, Psicologa e Psicoterapeuta
Practitioner EMDR
Iscrizione Ordine e degli Psicologi della Lombardia n. 7417
C.F.: LFRSVN73A50F205E P.iva: IT07545640968

Studio: via Delfico 2, 20155 Milano
Cell. +39 3917755907
mail: silvia@psicologaloforti.it – sito: www.psicologaloforti.it

“Il cervello del bambino spiegato ai genitori” sunto libro



«È molto importante approfittare dei primi anni di vita di un figlio per stargli vicino e aiutarlo a sviluppare capacità cognitive ed emotive. Non si tratta di sottoporlo a complessi programmi di stimolazione precoce né di iscriverlo al miglior asilo del circondario. Ogni gioco, ogni pianto, ogni passeggiata e ogni biberon rappresenta un'occasione per educare e potenziare il suo sviluppo cerebrale».

Alvaro Bilbao

"Il cervello del bambino spiegato ai genitori" di Alvaro Bilbao è un libro molto utile per tutti quei genitori che desiderano indicazioni pratiche per capire come affrontare le varie sfide della genitorialità. E' di facile lettura e fruizione per tutti ed offre consigli concreti su varie problematiche che i genitori si possono ritrovare ad affrontare.

Il contenuto di questo libro è davvero arricchente. L'autore è neuropsicologo e psicoterapeuta, padre di tre figli, quindi oltre all'esperienza teorica e professionale trasmette la sua esperienza diretta di padre. E' un manuale che a partire dai fondamenti della neuroscienza, spiega in maniera chiara come costruire un rapporto soddisfacente e duraturo tra genitori e figli, perché *«educare non è altro che sostenere il bambino nel suo sviluppo cerebrale, affinché un giorno quel cervello gli permetta di essere autonomo, di raggiungere i suoi obiettivi e di sentirsi bene con se stesso»*.

Nei vari capitoli offre **indicazioni concrete ed utili ma sceglie anche di spiegare al genitore cosa accade al cervello del bambino** quando l'adulto di riferimento si comporta in una data maniera piuttosto che in un'altra. Spiega il ruolo delle sinapsi, delle varie parti del cervello e di come avviene la loro delicata formazione. *«È molto importante approfittare dei primi anni di vita di un figlio per stargli vicino e aiutarlo a sviluppare capacità cognitive ed emotive. Non si tratta di sottoporlo a complessi programmi di stimolazione precoce né di iscriverlo al miglior asilo del circondario. Ogni gioco, ogni pianto, ogni passeggiata e ogni biberon rappresenta un'occasione per educare e potenziare il suo sviluppo cerebrale»*.

Il bambino sviluppa il suo cervello e la sua mente a partire dalle prime relazioni importanti della sua vita. Mamma e papà hanno perciò un ruolo decisivo nello sviluppo psicologico, intellettuale nonché emotivo del piccolo. Il cervello del bambino alla nascita possiede già molti neuroni (cellule cerebrali) ma con il passare dei mesi le connessioni tra loro (sinapsi) si moltiplicano in modo esponenziale. Tali connessioni si formano in base a come il genitore risponde ai bisogni del piccolo. Quando parliamo al bambino, quando lo baciamo o semplicemente quando lui ci osserva, il suo cervello crea connessioni che lo aiuteranno ad affrontare la vita da adulto.

Alvaro Bilbao insegna a relazionarsi ai figli in modo che il bambino possa creare preziose connessioni che gli permettano di sentirsi bene con se stesso e di raggiungere i suoi obiettivi. Affronta in modo esaustivo il **legame di attaccamento** come strumento principe per un sano sviluppo del bambino, portando vari esempi e consigli.

Il libro è diviso in quattro macro-capitoli:

1. Nella prima parte spiega **com'è fatto il cervello dei bambini**. Il libro permette di conoscere il ruolo della **parte emotiva del cervello, di quella razionale e di quella più primitiva (rettaliana)**: come ragionano queste parti a seconda dell'età e come è meglio comunicare in maniera efficace con i figli tenendo in considerazione quale delle tre parti cerebrali entra in gioco nelle diverse situazioni quotidiane. Alvaro mette a disposizione strumenti (basati su fondamenti scientifici) incredibili e aiuterà a comprendere il funzionamento del cervello del bambino così da evitare nell'immediato molteplici problemi quotidiani, quali, pianti inconsolabili, prese di posizione drammatiche. Inoltre aiuta ad evitare modalità di comunicazione che possono creare problemi ai figli in **futuro**.

2. Nella seconda parte, lo scrittore dà gli strumenti giusti per favorire lo **sviluppo cerebrale del bambino, motivare la buona condotta, evitare i castighi**, che sostiene essere controproducenti e causa di rapporti incrinati. Particolarmente utile è la parte relativa a **come dare limiti e regole** offrendo delle valide alternative al castigo e alla punizione. Molti genitori sono ancora convinti che la sberla o la punizione fisica siano un buon metodo educativo ma da varie ricerche in psicologia si è visto che così non è, anzi.....la punizione sotto forma di atto aggressivo può davvero essere deleteria per un sano sviluppo affettivo del bambino. In questa parte fornisce anche strumenti per **creare empatia ed una efficace comunicazione con i figli**.

3. La terza parte è dedicata a come incentivare l'intelligenza emotiva del bambino, accompagnandolo a sviluppare fiducia in sé stesso e negli altri, aiutandolo a crescere senza eccessiva paura e con assertività. Insegna a **creare un legame di amore, stima e fiducia reciproca con i figli**. Altri punti fondamentali che tocca sono **l'autostima, crescere senza paure** e caratteristiche importanti per formare un carattere felice e forte, una di queste, **l'assertività**.

4. La quarta ed ultima parte è dedicata a come stimolare attenzione, memoria, linguaggio, autocontrollo, creatività ed intelligenza visiva, ossia a **come potenziare il cervello razionale**. Le ultime 100 pagine sono veramente da sottolineare, studiare e **mettere in pratica** come un manuale di "istruzioni per l'uso!". Tutti i genitori prima o poi si trovano di fronte ai problemi affrontati in questo capitolo, oppure vogliono migliorare questi temi per aiutare il proprio figlio a vivere una vita felice ed appagante. I temi trattati sono: **attenzione, memoria, linguaggio, intelligenza visiva, autocontrollo, creatività**.