

Relazioni affettive e strumenti di educazione parentali nell'attuazione dell'Alimentazione Complementare



Siracusa, 7-10 giugno 2018

Leo Venturelli, Bergamo

Dal latte alle pappe (alimentazione complementare)

Dalla mamma



Alla mamma
Ai nonni
Alle zie
Alle baby sitter



Cogliere i segnali del bimbo per il cibo diverso dal latte



ALIMENTAZIONE RESPONSIVA

Quando genitori o nonni o caregiver reagiscono in modo appropriato, con risposte pronte, contingenti, emotivamente ed evolutivamente appropriate davanti ai segnali di fame e sazietà del bambino.



ALIMENTAZIONE RESPONSIVA

I genitori hanno la responsabilità:

- di offrire al bambino alimenti salutarì senza mai esercitare forzature per indurlo a mangiare
- di mangiare insieme a tavola



Il bambino ha la responsabilità di decidere liberamente se e quanto mangiare di quello che i genitori gli propongono.

II PEDIATRA PARLA DI ALIMENTAZIONE



Modalità di relazione

- non dare giudizi di merito: evitare cioè di dire subito “ha ragione”, oppure “ha torto”
- mettersi nei panni del genitore: quale cosa la mamma reputa più importante per la dieta di suo figlio in quel momento?
- saper ascoltare, non anticipare: non aver fretta di intervenire, non interrompere il discorso dell'altro
- dimostrare di comprendere le esigenze dell'interlocutore: annuire, dire frasi tipo: “comprendo le vostre preoccupazioni per il rifiuto di mangiare del bambino”
- verificare la comprensione: accertarsi che i contenuti del discorso siano stati compresi, specie alla fine della consultazione
- riformulare: ripetere cioè con altre parole quello che è stato detto o far esplicitare ciò che non è chiaro, i dubbi irrisolti.



TIPOLOGIE DI GENITORI

La tipologia del genitore

-
e
m
o
t
i
v
i
t
à
+



Tranquillo,
passivo
(faccio io)



Collaborante,
positivo
(faccia lei)



Aggressivo,
ostile
(non mi fido)



Dubbioso,
preoccupato
(farò bene, farò male?)

- propensione alla delega +

Counselling e tipologie di genitori

Come comunicare

Genitore
TRANQUILLO/PASSIVO



- comunicare poche informazioni alla volta
- incoraggiare a porre domande
- verificare la comprensione



Counselling e tipologie di genitori

Come comunicare

Genitore

POSITIVO- COLLABORANTE



- usare uno stile comunicativo
- coinvolgere il soggetto nelle decisioni

Counselling e tipologie di genitori

Come comunicare

Genitore

DUBBIOSO-PREOCCUPATO



- lasciare che l'obiezione sia compiutamente formulata
- accogliere l'ansia (riconoscere lo stato emotivo del genitore)
- inserire il proprio sapere scientifico partendo da ciò che il genitore ha detto

Counselling e tipologie di genitori

Come comunicare

Genitore OSTILE-AGGRESSIVO



- segnalare che si sta ascoltando
- evitare atteggiamenti di svalutazione
- cercare di capire le motivazioni del genitore
- fornire argomentazioni razionali

Alcune pillole di....

buona comunicazione

Nella comunicazione evitare I modi barriera

- Dare ordini (lei deve..., bisogna che faccia...)
- Minacciare (se vi comportate così, finirà che...)
- Giudicare (vi state proprio sbagliando...)
- Interpretare (voi allora pensate che...)
- Argomentare (per il bene del bambino io direi..)
- Minimizzare (non si preoccupi, non è nulla!)

Mantenere la relazione di cura

- Accogliere il punto di vista dell'altro
- Valorizzare i punti di forza
- Facilitare l'espressione delle difficoltà e delle esigenze specifiche

La comunicazione possibile, soluzioni

Chiedere ai genitori:

- Quali informazioni hanno già
- Cosa pensano di fare
- Quali timori hanno
- Esplorare difficoltà e ostacoli

La tecnica dei tre passi

(da Quadrino, Il counselling sistemico in pediatria, 2006, ed Pensiero Scientifico)

1. Accogliere parte di ciò che il genitore afferma
 - In effetti la scelta dei cibi per la pappa....

2. Ridefinire le posizioni e gli obiettivi del professionista
 - io come medico penso che...

3. Facilitare l'esplicitazione di timori o di ipotesi del genitore
 - Lei quali difficoltà immagina di poter incontrare nel bambino quando gli proporrà le verdure?..

Considerare altri caregiver



Bambini e genitori stranieri



Quali messaggi alimentari basali proporre

- inizio svezzamento non prima dei 4 e non dopo i 6 mesi
- attenzione alla qualità dei cibi
- attenzione alla quota proteica eccessiva
- quota di grassi adeguata
- ferro e altri micronutrienti importanti
- no sale

conclusioni

Il pediatra riveste una duplice funzione:

- essere il tutore dei bambini suggerendo interventi personalizzati e non coercitivi
- essere il consulente dei genitori e dei caregiver per fornire loro le basi scientifiche di una corretta alimentazione.