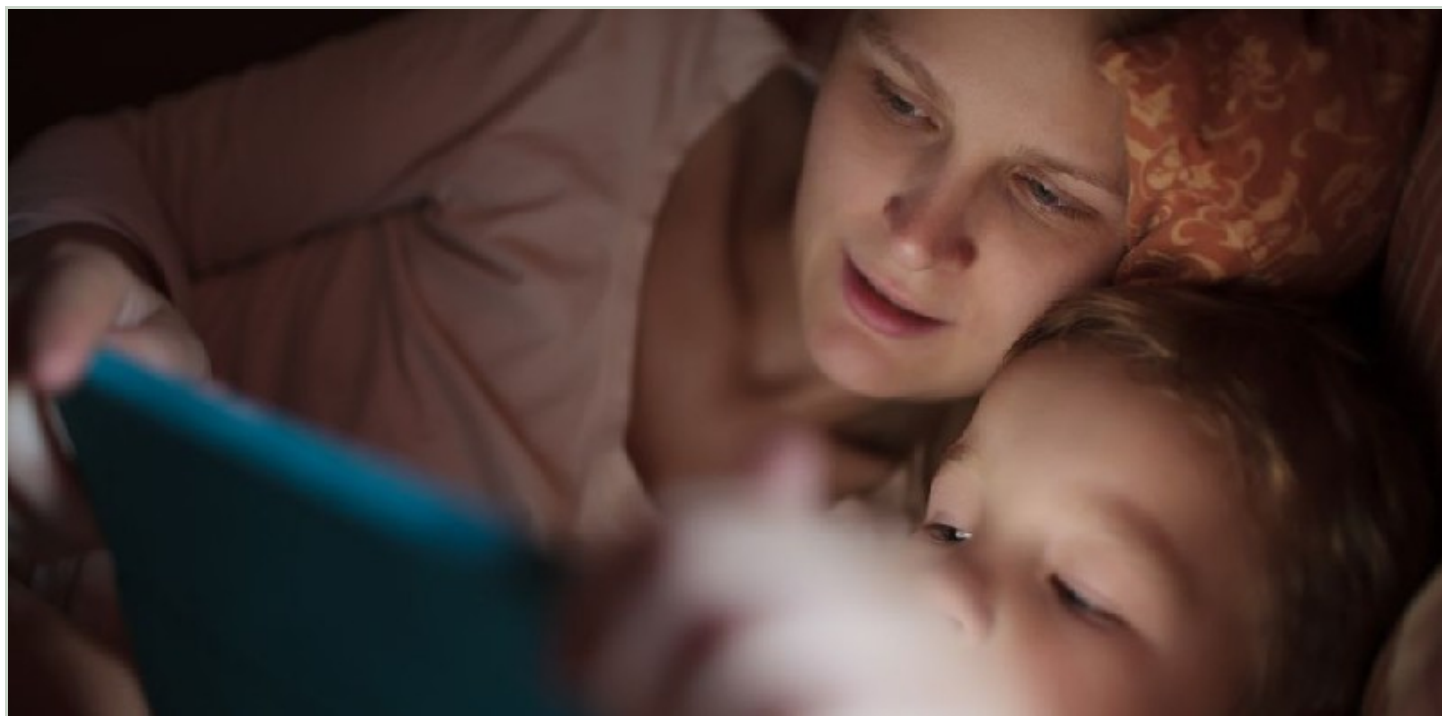




L'IMPORTANZA DELLA FIABA DELLA BUONANOTTE

a cura di Dr.ssa Benedetta Girardi, Psicologa e Psicoterapeuta psicoanalitica



L'IMPORTANZA DELLA FIABA DELLA BUONANOTTE

Le storie della buonanotte fanno parte del bagaglio intimo e personale di molti adulti che sono stati bambini un tempo. E' sempre stato un rito per unire genitori e figli, un momento magico che accompagna i bambini nella notte, si crea un legame quando mamma o papà rimboccano le coperte e si siedono accanto al proprio

figlio e gli leggono una **favola della buonanotte**,



un rito che aiuta i bambini a proiettare all'esterno le paure e le emozioni che

hanno dentro, che hanno accumulato durante la giornata.

Eppure sta diventando sempre meno frequente che un genitore abbia tempo e voglia di dedicare 5-10 minuti a leggere un libro o a raccontare una storia, alla sera sono stanchi, hanno ancora molte faccende da sbrigare e vogliono solo che il bambino vada a dormire.

I genitori hanno una vita estremamente impegnata. Viviamo in un mondo in cui i genitori si destreggiano a fatica tra lavoro e famiglia. Molti di loro fanno turni di lavoro faticosi e le famiglie ne risentono. Nonostante questo però, il rito della fiaba è notevolmente importante per parecchie ragioni.



La condivisione di racconti in famiglia sospende il tempo e narra di personaggi e storie sempre attuali che uniscono piccoli e adulti nell'evolversi delle avventure di tutti i personaggi. Si tratta di un processo molto importante per i bambini che, con il giusto distacco, affrontano le loro piccole paure e ansie attraverso i personaggi, imparando a superarle con coraggio e sicurezza.



Quando le storie vengono raccontate da mamma o papà, questi racconti di valore e forza d'animo, acquisiscono ancora più credibilità e rassicurano l'animo dei piccoli prima di dormire. Tramite i racconti e le fiabe, la fantasia prende forma e vive attraverso i personaggi più amati dai bambini. Con un processo di immedesimazione, i piccoli si identificano con il protagonista e vivono le sue avventure quasi sempre a lieto fine. **Attraverso le storie della buonanotte, poi, è possibile affrontare in maniera delicata i piccoli conflitti, rafforzando il legame tra genitori e figli e costruendo momenti personali in cui confrontarsi senza stress, utilizzando argomenti adatti all'età dei più piccoli.**

Le favole infatti, trattano, in modo semplificato, i problemi della vita reale, attraverso personaggi e situazioni irreali, definendo dei valori ben precisi, norme di comportamento e regole.

Oltre alla storia in sé, quello che si legge è rafforzato dai segnali non verbali con cui la mamma sottolinea i vari elementi del racconto.



Ad esempio la mimica facciale, il tono della voce, una pausa più lunga dopo una frase, aiutano il bambino ad interpretare quello che la mamma legge secondo il suo sistema di valori, senza il peso del giudizio morale.



Le storie della buonanotte, inoltre, garantiscono dei momenti di intimità e condivisione in famiglia. Momenti di fondamentale importanza che resteranno per sempre impressi nei ricordi di ogni bambino con tutta la tenerezza e genuinità possibile.

E' proprio la sera, infatti, che i più piccoli elaborano quanto accaduto loro durante la giornata e spesso hanno necessità di essere rassicurati. Tramite le favole e i racconti, papà e mamma possono portare conforto e dare coraggio al proprio piccolo senza affrontare di petto l'argomento che causa stress e offrire al contempo gli strumenti migliori per superare con successo le piccole difficoltà del quotidiano.

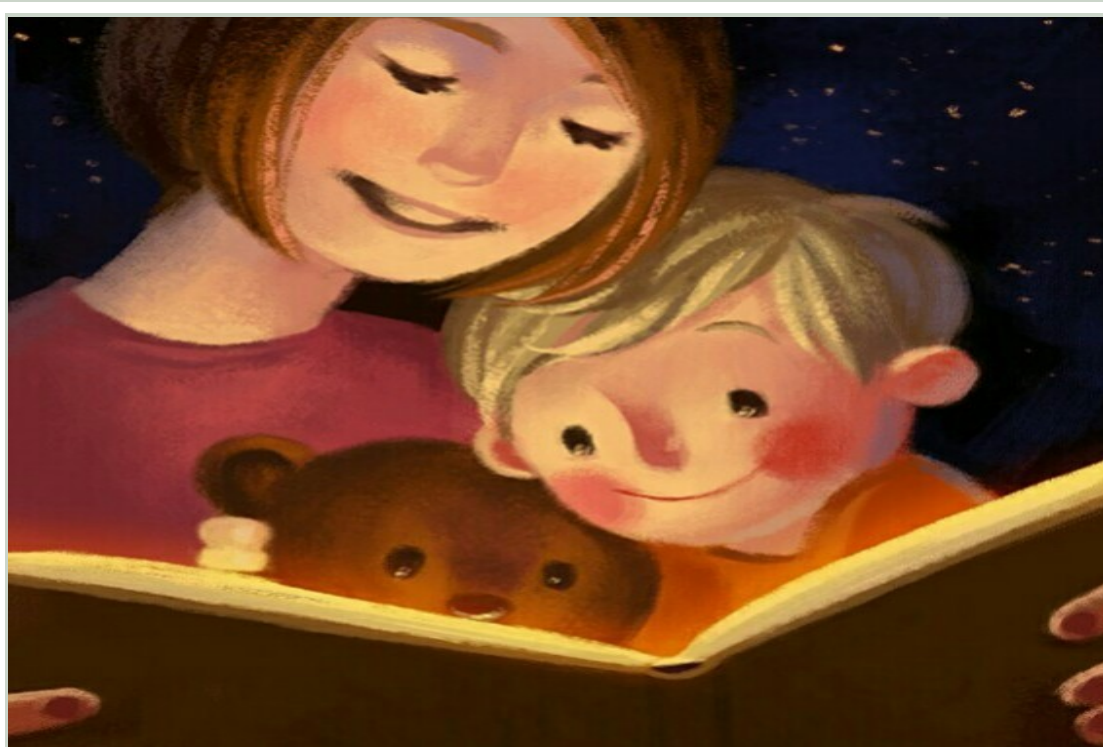
Il momento del racconto è un momento di condivisione tra un genitore e il proprio bambino, si tratta di un momento di intimità, un momento spazio-temporale importante e, soprattutto, esclusivo, un appuntamento serale con l'intimità. La fiaba

della buona notte è una sorta di ponte levatoio tra l'iperattività del giorno e l'immobilismo della notte, un traghetto tra coscienza ed inconscio; una zattera per una navigazione condivisa - madre/padre, bambino - per accedere dolcemente al sonno, lasciandosi alle spalle la giornata trascorsa.



Il tempo dedicato alla lettura è prezioso perché infonde un senso di sicurezza al bambino, che si sentirà protetto e amato. Viene infatti a crearsi, tra chi legge e chi ascolta, uno spazio intimo che favorisce il dialogo tra le due parti: si può partire da

una domanda innocente, come il classico "perché?", e arrivare a trovare dei modi nuovi per scambiarsi le esperienze e i punti di vista in maniera giocosa e leggera. Un grande scrittore di favole come **Gianni Rodari** in *Grammatica della fantasia* scriveva che: **"Prima di tutto la fiaba è per il bambino uno strumento ideale per trattenere con sé l'adulto. La madre è sempre tanto occupata, il padre appare e desapare secondo un ritmo misterioso, fonte di ricorrenti inquietudini. Di rado l'adulto ha tempo di giocare con il bambino come piacerebbe a lui, cioè con dedizione e partecipazione completa, senza distrarsi. Ma con la fiaba è diverso. Fin che essa dura, la mamma è lì, tutta per il bambino, presenza durevole e consolante, fornitrice di protezione e sicurezza"**. La voce della mamma, continuava Rodari, non racconta solo di Cappuccetto Rosso o Pollicino ma soprattutto di se stessa.



Altro elemento da non sottovalutare lo sviluppo significativo del linguaggio. A confermarlo, sono stati anche un gruppo di ricercatori della Ohio State University. **Secondo lo studio, leggere cinque storie al giorno al bimbo, durante i primi anni di vita, significa arricchire in maniera significativa il suo vocabolario: stando ai dati della ricerca, i bambini abituati ad ascoltare storie arriverebbero a iniziare la scuola elementare con un bagaglio di un milione e mezzo di termini in più rispetto ai coetanei "senza favola".**

La ragione di questo divario non è difficile da intuire: ascoltare storie significa essere trasportati in mondi diversi e in situazioni differenti, dove si ascoltano parole che non emergono nelle conversazioni usuali che i bambini hanno con gli adulti. È abbastanza improbabile che possa emergere, in una normale discussione tra genitori e figli, un riferimento a giganti, nani o anche solo a palazzi nel deserto e burattini con l'abecedario.



Quando si racconta una fiaba, la si infarcisce di dettagli inventati, magari per rispondere alle domande poste da chi la sta ascoltando: ciò aumenta di molto i termini utilizzati che potenzialmente verranno ricordati.

Insomma, l'ascolto di certe storie è un passo fondamentale per la crescita, aiuta lo sviluppo cognitivo e il potenziamento di doti fondamentali come l'intelligenza emotiva. Un genitore che narra una fiaba al proprio figlio è un genitore migliore e, soprattutto, fa crescere un bambino migliore, più felice e consapevole.





STUDIO DIETISTICO
DR.SSA FRANCESCA PAVAN

DOTT.SSA BENEDETTA GIRARDI

Psicologa e Psicoterapeuta psicoanalitica

Brillantemente laureata in Psicologia e iscritta all'albo degli Psicologi del veneto dal 2002. Ha conseguito il Dipoloma di specializzazione in Psicoterapia psicoanalitica presso S.I.P.P. Roma. Attualmente presta consulenza libero-professionale ed è responsabile di un centro di inserimento lavorativo e sociale per pazienti psichiatrici.



Collabora con lo Studio Dietistico Pavan occupandosi di attività di consulenza individuale all'interno dello studio e conduce progetti di gruppo rivolti a genitori e ragazzi che soffrono di Disturbi del Comportamento Alimentare.

Nel 2012 ha condotto in collaborazione con la Dr.ssa Pavan un corso di formazione gratuito per le scuole composto da tre serate dal tema "Disturbi del comportamento Alimentare: come riconoscere i primi campanelli d'allarme"

Per informazioni

Studio Dietistico Pavan

Via Giovanni Falcone 16 Musile di Piave VE

tel 0421 331981 fax 0421 456889

www.studiodietisticopavan.it