

*Parlare di corpi con bambini e bambine... per nonni e nonne!*

# Piccola guida per grandi cambiamenti



**Serena Neri**  
PSICOLOGA

**Carissimi nonni e nonne,**

lavoro da tanti anni con bambini e bambine, e ho conosciuto tanti di voi, così indispensabili per il vostro supporto affettivo e concreto.

Spesso è proprio grazie a voi che i bambini e le bambine riescono a recarsi dagli amici, a fare sport, alle visite mediche e spesso siete sempre voi che preparate i loro pasti e vi sedete a tavola con loro durante la settimana e non solo!

Proprio perché passate così tanto tempo insieme a loro, ho pensato a *questa piccola guida per accompagnarli nella loro crescita e farli sentire il più possibile a proprio agio con i loro corpi.*



*Mi presento brevemente,  
mi chiamo Serena Neri e sono  
psicologa e tecnica della  
riabilitazione psichiatrica, mi occupo  
di salute mentale e in modo specifico  
di prevenzione e cura dei disturbi  
del comportamento alimentare.  
Lavoro prevalentemente con  
bambini e ragazzi come libero  
professionista.  
Mi occupo di approcci inclusivi al  
peso e alla salute (AIPS ®).*

*Piacere di conoscervi!*



Partiamo da qui:  
**TUTTI I CORPI SONO VALIDI**



Corpi magri, corpi grassi, corpi con  
disabilità, corpi alti, bassi, di  
qualsiasi colore della pelle...  
nessun corpo è sbagliato, quindi  
**nessun corpo è da modificare.**



**Serena Neri**  
PSICOLOGA

# FACCIAMO QUALCHE ESEMPIO

## Disabilità

Se tuo nipote o tua nipote ha una disabilità, è probabile che le difficoltà maggiori si abbiano a causa di un ambiente non adatto alle disabilità e che quindi non siano dovuti alla persona stessa.



## Colore della pelle

Se tuo nipote o tua nipote hanno un colore della pelle diverso dalla maggioranza delle persone, potrebbe subire comportamenti e frasi razziste, ma questo è a causa degli altri, non del colore della pelle in quanto tale.



## Corpi e giudizio degli altri

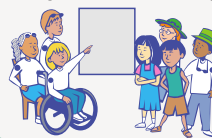
### Corpi grassi

I corpi possono avere forme e dimensioni diverse, chi vive in corpi grassi (anche solo leggermente grassi) tende a ricevere più offese e discriminazioni rispetto a chi vive in un corpo magro



### Corpi "diversi"

Tutti i corpi che si allontanano dal modello presentato, vengono considerati "diversi" e spesso questa diversità non viene valorizzata ma criticata e le critiche e i giudizi diventa parte integrante del bambino o della bambina.



# Dove viviamo

## MOLTE PREOCCUPAZIONI SONO LEGATE AD ASPETTI CULTURALI E SOCIALI

### dalla società...

Si pensa che per evitare difficoltà ai bambini e alle bambine sia bene far raggiungere a loro un corpo “conforme” così da evitare prese in giro e battute, ma questo significa dare a loro una colpa per ciò che sono!

### ...alla persona

Il nostro obiettivo come adulti è quello di dare benessere alla persona, stimolare la sua crescita e sentirsi accettata nel mondo per quello che è e per come è.



# Cosa potremmo credere sui corpi dei bambini e delle bambine

*Alcune frasi che potreste pensare siano vere, invece non lo sono...*

1

## **“IL PESO CORPOREO SI PUÒ MODIFICARE”:**

ci hanno spiegato che se mangiamo in un certo modo e ci muoviamo, possiamo perdere peso.

In realtà *il peso è una componente che possiamo modificare pochissimo*, nei bambini e nelle bambine invece è una componente che non dobbiamo modificare perché può essere molto rischioso e può aumentare le difficoltà legate al proprio corpo e problemi con il cibo anche in età adulta



# Cosa potremmo credere sui corpi dei bambini e delle bambine

*Alcune frasi che potreste pensare siano vere, invece non lo sono*

2

## “GRASSO SIGNIFICA MALATO”:

per molti anni i medici ci hanno parlato di come la salute sia legata al peso, invece la salute è composta da tanti aspetti diversi tra loro: salute fisica, salute mentale, contesto socio economico, livello di educazione, socialità...

Una persona può essere grassa e sana, occorre sempre guardare tutti gli ambiti della vita della persona.



# Cosa potremmo credere sui corpi dei bambini e delle bambine

*Alcune frasi che potreste pensare siano vere, invece non lo sono*

3

## “SE VUOI CAMBIARE BASTA IMPEGNARTI”:

La forma del corpo e il peso, hanno anche aspetti legati alla genetica e che quindi non si possono modificare.

L’obiettivo non dovrebbe essere “cambiare il proprio corpo” ma, vivere al meglio nel proprio corpo, ed è a questo che possiamo “impegnarci”.



## Alcune riflessioni prima di cominciare...

### “SENSO DI SICUREZZA E SELETTIVITÀ”:

Quasi tutti i bambini e le bambine attraversano un momento di **selettività fisiologica**, cioè un momento in cui mangiano solo pochi alimenti e sempre gli stessi. Questo periodo può presentarsi fra i 2 e i 5 anni e può durare per un tempo variabile.

Spesso questo meccanismo è una difesa per i più piccoli perchè tendono a pensare a mangiare cibi, per loro “sicuri”, alimenti con cui si sentono a proprio agio perchè piace il sapore, la consistenza o il colore.

Non c'è nulla di cui spaventarsi, prima di tutto il bambino deve sentirsi sicuro a tavola.



## Alcune riflessioni prima di cominciare...

### “SENSO DI SICUREZZA E SELETTIVITÀ”:

Se tuo nipote è autistico o ADHD, questa fase di selettività può essere più lunga e può richiedere l'aiuto di un professionista (terapisti, pediatra, nutrizionisti...); potrebbe essere legata non solo ad alcuni cibi ma anche a specifiche marche.

Non occorre forzarlo o nascondere nel piatto alcuni cibi, questo aumenterà la sua non fiducia e potrebbe spaventarlo, segui i consigli dei professionisti che lo seguono, rendi il momento del pasto un momento tranquillo e questo sarà già un ottimo punto di partenza!



## Alcune riflessioni prima di cominciare...

### “SENTIRE LA PROPRIA FAME E SAZIETÀ”:

Tutti noi nasciamo capendo in modo naturale se siamo sazi o se abbiamo fame, i bambini e le bambine non lo devono imparare ma farci attenzione.

Non è detto che la quantità che noi adulti vediamo come “troppa” o “troppo poca” sia realmente percepita in questo modo dai più piccoli.

*Aiutateli a capire come si sentono, se la pancia è piena, abbastanza piena, abbastanza vuota o vuota, questo li aiuterà a capire meglio quanto mangiare.*



# PARTIAMO DA QUI

## frasi e comportamenti da evitare

No!

Molto meglio

1

Sei ciocciotta/o, però hai un bel viso/carattere/intelligente

1

Sei proprio una persona solare/curiosa...!

2

Hai le gambe grassottelle!

2

Hai delle gambe che ti permettono di sederti, camminare...

3

Ti conviene mangiare meno, o ingrasserai!

3

Ti senti sazio/a?  
Hai ancora fame?



# PARTIAMO DA QUI

## frasi e comportamenti da evitare

### cosa i bambini ASCOLTANO!

**1** Prova ad assaggiarne un pezzo!

**2** La nonna ci ha messo tanto a prepararlo, mangia tutto!

**3** Guarda quanto mangia tuo fratello!

### Cosa i bambini PENSANO

**1** Mi vuole far mangiare qualcosa di cui non mi sento sicuro/a

**2** Devo mangiarlo perchè voglio bene alla nonna

**3** Gli altri sono meglio di me...



# PARTIAMO DA QUI

## frasi e comportamenti da evitare

### cosa i bambini ASCOLTANO!

**1**

Se mangi anche questo non entrerai più nei pantaloni!

**2**

Il dolce non lo mangio, sto cercando di fare a modo!

**3**

Sembro un maiale, domani inizio la dieta!

### Cosa i bambini PENSANO

**1**

Mangiare fa ingrassare e questo non va bene

**2**

Le persone brave non mangiano il dolce

**3**

Quello che mangiamo non va bene, devo provare a mangiare meno!



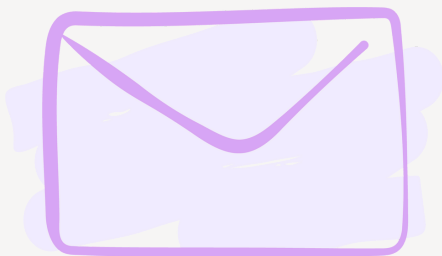
*Cari nonni e nonne, se siete arrivati fino alla fine di questo piccolo opuscolo vi ringrazio. Sembrano accortezze piccole e banali, frasi che possono essere state dette mille volte e sembrarvi irrilevanti, invece hanno davvero un senso fondamentale per la crescita dei vostri e delle vostre nipoti.*

***Fare attenzione a certe frasi, parole o atteggiamenti vi rende già persone più attente alla crescita dei più piccoli.***



**Serena Neri**  
PSICOLOGA

*Se avete bisogno di maggiori  
informazioni o chiarimenti potete  
scrivermi a*  
***dott.serena.neri@gmail.com***



oppure vai sul sito  
[www.serenaneri.it](http://www.serenaneri.it)



**Serena Neri**  
PSICOLOGA



*Immagini tratte dal libro:  
“Every body” di Madison, Ralli,  
Andrews*

Da leggere con i tuoi nipoti a  
tema corpo:  
“Altissima”  
“Imperfetta”  
“Io e Pepper”  
“C’era una forma”  
“A te la scelta”  
“Così come sono”  
“Dentro me cosa c’è”



**Serena Neri**  
PSICOLOGA

*Parlare di corpi con bambini e  
bambine... per nonni e nonne*

# Piccola guida per grandi cambiamenti



**Serena Neri**  
PSICOLOGA