

Come posso parlare al mio bambino della balbuzie?

Se il tuo bambino ha recentemente iniziato a balbettare o balbetta da un po' di tempo, potresti chiederti se sia giusto parlare della balbuzie con lui. Per alcuni la balbuzie potrebbe sembrare *off-limits*, anche se tutti ne sono consapevoli. Una cosa che potrebbe sorprenderti è che non solo è OK parlare della balbuzie, ma farlo ha anche dei benefici. Infatti, riconoscere lo sforzo e validare i sentimenti può essere di aiuto. Parlare della balbuzie consente di costruire una cultura di apertura e di accettazione, che supporta una comunicazione sicura e gioiosa, indipendentemente dalla balbuzie. Di seguito sono riportati alcuni suggerimenti per fare questo.

SUGGERIMENTO:	ESEMPIO DI FORMULAZIONE:
Dai un nome alle sue emozioni per lui così che possa impararne il vocabolario. Fare qualcosa di semplice come esprimere le emozioni ad alta voce può essere di aiuto per i bambini.	“Vedo che sei triste” o “Sembri scoraggiato.”
Aiuta il tuo bambino piccolo a conoscere i sentimenti. Dai loro un nome, disegnali, leggi storie riguardanti persone che sperimentano sentimenti, modella i tuoi sentimenti e le tue strategie di gestione.	“La mamma è un po' arrabbiata, quindi se ne andrà nell'altra stanza a calmarsi da sola per cinque minuti e poi ne potremo parlare” o “La bambina della storia era così eccitata per il suo compleanno che quasi non riusciva a stare ferma seduta! Era davvero triste quando la festa di compleanno è finita.”
Quando il bambino è abbastanza grande da rivolgersi a te per chiedere aiuto su come elaborare emozioni forti, consentigli di esprimersi. I bambini devono imparare che i loro sentimenti non sono minacciosi e che tu puoi aiutarli a imparare a gestirli.	Invece di “Sono sicuro che quella bambina non stava cercando di urtare i tuoi sentimenti” o “Non devi piangere per questa cosa” prova con “Wow, sento che questa cosa ti ha ferito davvero, mi dispiace. Dimmi di più.”
Crea una cultura di celebrazione delle differenze di ciascuno in casa. Potete creare insieme un libro all'interno del quale ognuno disegna una pagina per celebrare una differenza. Un libro come questo può aiutare il bambino a vedere la balbuzie semplicemente come un'altra differenza, come il colore degli occhi.	“La mamma ha un accento inglese, Sonia balbetta, il papà è alto, Emily ha molte lentiggini. La mamma è bravissima in matematica, ma il papà è bravissimo a cucinare. Sonia è un'ottima ballerina e Emily ama la ginnastica. Sonia è gentile e invita sempre nuovi amici a giocare con lei.”
Riconosci i momenti di balbuzie di tanto in tanto o quando il tuo bambino sembra riconoscerli.	“Ottimo lavoro! Hai continuato a guardarmi durante quella parola un po' dura” o “Questa parola era un pochino difficile, ma hai continuato a parlare, ottimo lavoro!”
Di' al tuo bambino che balbettare è OK. Questa è una delle cose ci rende diversi e va bene.	“Balbettare è OK. Vale sempre la pena dire ciò che hai da dire.”
Quando gli altri ti chiedono della sua balbuzie, sii un modello per il bambino su come poter dare spiegazioni: <ul style="list-style-type: none"> • Chiamala per nome (balbuzie) • Normalizzala • Di' all'ascoltatore cosa fare 	“Sì, lui balbetta quindi potresti sentire alcuni momenti di silenzio o delle ripetizioni, ma sa esattamente ciò che vuole dire; lascialo semplicemente il tempo per finire di parlare. La balbuzie è solo una delle cose che lo rende unico.”
Quando il tuo bambino è pronto, introducilo a una comunità di persone che balbettano. Alcune organizzazioni con sezioni locali negli USA includono: National Stuttering Association, FRIENDS, Stuttering Association for the Young.	“Verrai con me in questa serata per famiglie dove ci saranno altre persone che balbettano? Mi piacerebbe imparare qualcosa di più sulla balbuzie insieme perché è una cosa che ti rende unico.”

COSA FARE SE MIO FIGLIO VIENE BULLIZZATO?



- Spiegagli che non ha fatto nulla di male.
 - I bulli fanno quello che fanno a causa della loro bassa autostima e della difficoltà a comprendere che gli altri potrebbero essere diversi.
- Ricordagli che ciò che ha da dire è importante: la sua voce conta.
- Immagina con tuo figlio dei modi con cui potrebbe rispondere.
 - A turno interpretate tuo figlio e il bullo e provate diverse reazioni. Questo potrebbe includere l'allontanarsi, il cercare di allentare la situazione dicendo qualcosa come "E allora?", etc.
 - Rendetelo divertente e raccogliete insieme molte possibilità che il tuo bambino ha in quella situazione. Se presenta un'idea che potrebbe non essere produttiva, inseritela comunque nell'elenco, ma in seguito esaminatela e discutete i pro e i contro di ciascuna opzione per scegliere la vostra preferita.
- Parla con un insegnante o un genitore che è presente quando è presente il bullo per tenere d'occhio la situazione.
- Resisti alla tentazione di prevenire il bullismo enfatizzando il "controllare" la balbuzie o il nasconderla. Questo può dare l'impressione che sia responsabilità del tuo bambino non essere vittima di bullismo in contrapposizione alla responsabilità del bullo di non fare il bullo.
 - Un compito del genitore è di tenere per mano il proprio figlio durante il disagio, non impedire il tutto.

