

**Federica Rizza**

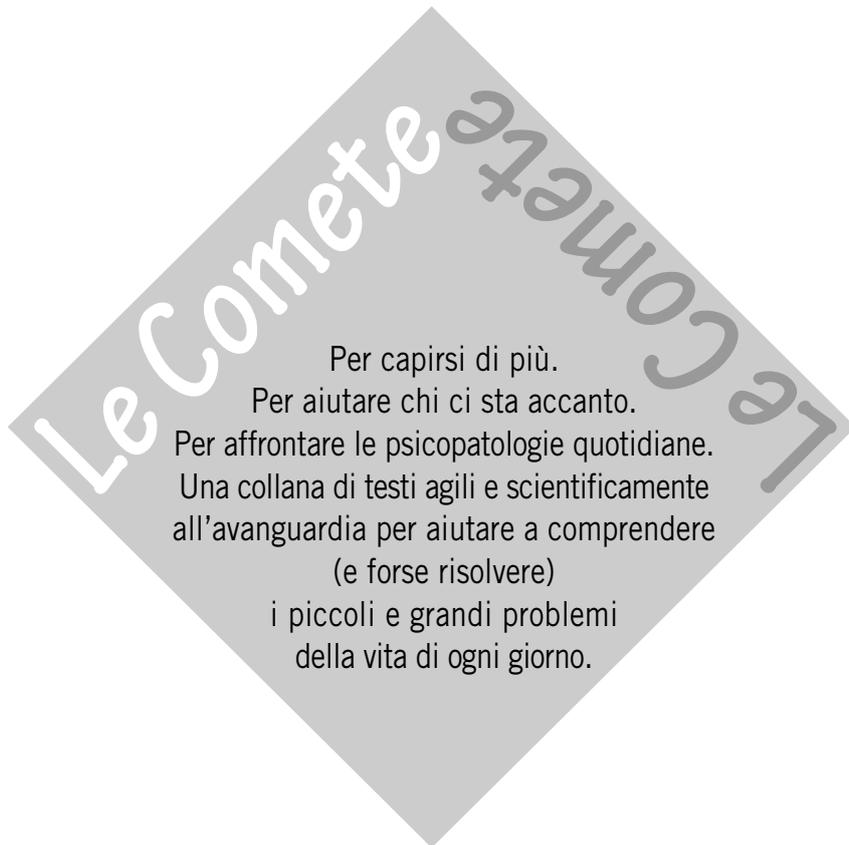
# GENITORI EMPATICI

Guida pratica per comprendere,  
accogliere e gestire lo sviluppo  
cognitivo ed emotivo del tuo bambino

prefazione di Pediatra Carla



**Le Comete FrancoAngeli**



Le Comete

Per capirsi di più.  
Per aiutare chi ci sta accanto.  
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.  
Una collana di testi agili e scientificamente  
all'avanguardia per aiutare a comprendere  
(e forse risolvere)  
i piccoli e grandi problemi  
della vita di ogni giorno.

Le Comete

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati  
possono consultare il nostro sito Internet:  
[www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella home page  
al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Federica Rizza

# GENITORI EMPATICI

Guida pratica per comprendere,  
accogliere e gestire lo sviluppo  
cognitivo ed emotivo del tuo bambino

prefazione di Pediatra Carla

*Le Comete* FrancoAngeli

Illustrazioni di Ilaria Bonifazi

Isbn: 9788835178255

*Grafica della copertina:* Ilaria Bonifazi

Copyright © 2025 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore.  
Sono riservati i diritti per Text and Data Mining (TDM), AI training e tutte le tecnologie simili.  
L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza  
d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it).

A tutte le famiglie dei miei pazienti,  
che si impegnano a coltivare  
un legame profondo ed empatico  
con i propri figli.

Alla mia famiglia,  
guida e sostegno del mio percorso di crescita.



---

# Indice

<b>Ringraziamenti</b>	pag.	11
<b>Prefazione,</b> di Pediatra Carla	»	13
<b>Introduzione</b>	»	17
<b>1. Siamo diversi...</b>	»	21
1. La relazione con il tuo bambino	»	21
2. Si cresce: processi cerebrali e ambiente	»	25
3. Faccio come papà e mamma: genitori come modelli	»	27
<b>2. “Uffa, no!”</b>	»	31
1. Ascolto attivo	»	31
2. Come funzionano le emozioni?	»	35
3. Gestire i “capricci” del tuo bambino: la rabbia	»	37
4. Strategie per gestire i conflitti	»	41
<b>3. “Io sono grande!”</b>	»	47
1. Neuroni e apprendimento nel bambino	»	48
2. Tappe di sviluppo	»	51
3. Campanelli d’allarme	»	55

<b>4. “Aiuto!”</b>	»	59
1. I momenti che ci fanno paura	»	60
2. Ansia o paura?	»	63
3. <i>Inside out</i> : cosa succede nel cervello del tuo bambino quando è preoccupato o spaventato	»	64
4. Le grandi preoccupazioni del bambino	»	66
5. Tutto ciò che vuoi è dall’altra parte della paura: strategie e applicazioni	»	70
<b>5. “Tutti a tavola!”</b>	»	73
1. Correlati neuroanatomici del cibo	»	74
2. Io mangio con te: dall’allattamento allo svezzamento... insieme si può!	»	77
3. Favorire una relazione sana con il cibo	»	81
4. Vademecum per i genitori a tavola	»	82
<b>6. “Mi manca il nonno!”</b>	»	87
1. Il cervello dopo un lutto	»	89
2. Quando preoccuparsi: il lutto traumatico e bambini	»	91
3. Affrontare insieme la perdita	»	92
<b>7. “Mi scappa...!”</b> , a cura di Andrea Castellano	»	97
1. Controllo sfinterico e neuroscienze	»	99
2. Il viaggio verso lo spannolinamento	»	101
3. Il fallimento nell’acquisizione dell’autonomia	»	102
4. Ciao, ciao pannolino: consigli utili	»	104
<b>8. “Buonanotte”</b>	»	109
1. Sonno e cervello: un legame profondo	»	110
2. Fasi del sonno nel bambino	»	114
3. Io dormo: consigli e strategie per genitori assennati	»	115
<b>9. “Mi dai il telefono?”</b>	»	121
1. I meccanismi neurali connessi all’uso dei device	»	122

2. L'uso dei device nelle varie fasce di età	»	124
3. Conseguenze emotivo-comportamentali	»	126
4. Parental control: consigli di utilizzo	»	127
<b>10. La mia mamma e il mio papà</b>	»	131
1. L'importanza della consapevolezza	»	132
2. La comunicazione e la gestione dei conflitti	»	133
3. Affrontare le difficoltà insieme e gestire le emozioni	»	134
4. La nutrizione, il sonno, i device e la salute	»	134
5. L'autocompassione e la cura di sé	»	135
<b>Bibliografia</b>	»	139



---

# Ringraziamenti

Ringrazio le persone che hanno contribuito alla realizzazione di questo libro.

Grazie al mio team di professionisti che mi sostiene sempre e rende unico il mio Lab.

Grazie al dott. Andrea Castellano che mi ha aiutata nella stesura di alcune parti di questa guida con il quale condivido la passione per la neuropsicologia.

Grazie a Ilaria Bonifazi, bravissima illustratrice, sempre pronta a seguire le mie idee e renderle concrete.

Grazie a Carla, per tutti Pediatra Carla, con la quale condivido il sogno del lavoro d'équipe e che ha tutta la mia stima per la sua grande professionalità e il suo costante impegno per la divulgazione scientifica. Grazie perché, pur non conoscendomi di persona, mi ha onorata scrivendo la prefazione di *Genitori empatici* e credendo in questo progetto. Grazie a Federica Franco che ha reso possibile la pubblicazione di questo libro.

Grazie ai miei pazienti che ogni giorno decidono di affidarsi a me, regalandomi esperienza clinica e forza.

Infine, grazie a mio marito Paolo e alla mia famiglia che, dal giorno zero, mi sostengono con il loro amore, incoraggiandomi a perseguire i miei sogni con determinazione.

#insiemesipuò

Federica



---

# Prefazione

di Pediatra Carla\*

Spesso si crede che un pediatra o un neuropsicologo abbia un paziente, nel nostro caso un piccolo paziente, ma non è così.

Il nostro vero paziente è la famiglia, a voler essere più precisi abbiamo più pazienti in uno: il bambino, i suoi genitori e la relazione tra il bambino e i genitori. E dell'insieme di ciò ci prendiamo cura drizzando le antenne per cogliere non solo segnali di eventuali patologie, ma quei fili invisibili che li legano. Affiniamo i sensi a tal punto da acquisire la capacità di sentire il non detto, di osservare quello che i genitori non hanno notato e poi, insieme a loro, fare squadra per sostenere il piccolo paziente, quello che ci viene portato all'attenzione.

Nel nostro lavoro quotidiano osserviamo non solo il risultato, ma il processo. Non ci soffermiamo al dipinto, ma lo capovolgiamo per vedere il retro della tela ed è questo che racconta Federica in questo libro: come si forma il capolavoro che state costruendo.

\* Pediatra, nutrizionista infantile ed esperta di benessere digitale. Si è laureata in Medicina a Parma e specializzata in Pediatria a Granada (Spagna). Svolge l'attività di pediatra di famiglia a Senigallia. Realizza quotidianamente divulgazione scientifica sui corretti stili di vita infantile attraverso i social e gestisce importanti corsi per genitori e professionisti. È autrice di diversi libri, tra cui *Lo svezzamento è vostro!*, *La famiglia si fa a tavola* e *Giochiamo con i cibi amici*.

*Genitori empatici* racconta il legame invisibile che aiuta i bambini a crescere, spesso dimenticato: la famiglia esiste al contempo per insegnare l'unione e la separazione. Siamo i modelli per i nostri figli, ma curiosamente è grazie a loro che ci plasmano come modelli, sono loro a renderci la migliore versione di noi stessi. Tuttavia, curiosamente, esistiamo per non esistere più: il vero scopo è che quel modello venga incorporato e un giorno i figli sappiano fare a meno dei genitori. Serviamo per non servire più. Regalare autonomia in un contesto di fiducia in se stessi, di sicurezza nel mondo, di solidarietà verso gli altri e verso la società è il miglior dono che possiamo fare a dei figli e a delle figlie.

Ma attraverso quale processo possiamo insegnare tutto questo? Federica entra in merito ai meccanismi neurobiologici che soggiacciono a tale processo, aprendo una finestrella che ci permette di osservare cosa accade nel loro cervello, proprio come nel film *Inside Out*, approfondendo però non solo le emozioni, ma l'apprendimento, i sistemi di ricompensa, i neuroni a specchio, come si passa da una regolazione esterna, operata dal genitore, a una regolazione interna – detta “autoregolazione” – procedendo verso la maturità... Scopriamo anche come la società e in particolar modo l'intrusione dei device possano modificare questi sistemi e da quali pericoli tenersi alla larga.

Incontrerete in questo libro le principali sfide che si affrontano nel percorso: dalla gestione dei capricci ai rifiuti a tavola, fino alla possibile perdita di una persona cara. In ciascuna sfida scoprirete che è sempre uno il filo conduttore, quello dell'empatia: “sentirsi” a vicenda, in modo da trasmettere ai bambini il come affrontare quella difficoltà, fornendo una guida sicura che, una volta appresa, resta custodita in loro, come un'impronta, per tutta la vita. Apprendere a usare spesso e facilmente questo potente strumento consentirà al bambino, futuro adulto, di tirarlo fuori al momento giusto e usarlo con abilità.

Viviamo in una società adulto-centrica che vede spesso i bambini come piccoli esseri umani fastidiosi, rumorosi e improduttivi che devono crescere in fretta in ambienti competitivi per essere instradati alla competizione da adulti, nell'individualismo imperante... e, in questo contesto, parlare di empatia è quasi rivoluzionario. Una società di tanti soggetti iper-competenti, ma isolati,

non può essere sana per nessuno. Siamo tutti interconnessi e sanare questa società richiede uno sforzo da parte di chi ha il compito di formare gli adulti di domani: dotarli di quella capacità di comprendere l'altro che li renderà esseri umani migliori e, nell'insieme, potrà aiutare questa società così cruda a cambiare finalmente in meglio.

Ricorda che se cresci un bambino empatico stai facendo un regalo al mondo intero.



---

# Introduzione

Caro genitore,  
questo libro è soprattutto per te.

Mi presento, sono la dott.ssa Federica Rizza, psicologa, psicoterapeuta, specialista in neuropsicologia. I bambini più semplicemente mi chiamano “la dottoressa delle emozioni” e questo racchiude tanto di ciò che faccio.

A Roma, ho fondato il mio Laboratorio Cognitivo dove, da anni, mi occupo di studiare e sostenere lo sviluppo dei bambini e dei loro genitori in ogni fase di questo importante cammino.

Questo libro/guida nasce un po’ per caso. Ad agosto 2023, ho iniziato a registrare un podcast con lo scopo di rispondere ad alcune delle domande che più di frequente mi vengono poste in studio dai genitori (puoi ascoltare il podcast “Genitori empatici” su tutte le piattaforme online).

Quello del genitore è il compito più bello ma anche più difficile del mondo. Lo stai sperimentando sulla tua pelle. Spesso ti senti affaticato, non compreso, solo. Talvolta hai sensi di colpa, senti il peso delle responsabilità. Altre volte hai timore di sbagliare o l’impressione di non riuscire a farti ascoltare.

La mia missione quotidiana è quella di supportarti nel percorso di crescita del tuo bambino. In questo libro troverai strategie utili per sviluppare una maggiore serenità ed empatia nei suoi

confronti. Tieni presente che non tutte le strategie potrebbero funzionare allo stesso modo per te, ma sono sicura che la consapevolezza che raggiungerai attraverso questa lettura ti sarà utile per capire come reagire e agire nelle varie situazioni, e soprattutto come entrare in empatia con il tuo bambino. Perché sì, la genitorialità è la forma più profonda di empatia. Nessuno può entrare in contatto con l'altro, come un genitore con un figlio.

Non ho pensato ad una semplice guida con nozioni teoriche e consigli generici, ma a un vero e proprio percorso di crescita e sostegno genitoriale. Attraverso la mia esperienza e le mie conoscenze nell'ambito della neuropsicologia e delle neuroscienze, scopriremo insieme come si sviluppa il cervello dei bambini, come i bambini possono apprendere e crescere ma, soprattutto, come tu, in quanto genitore, puoi favorire uno sviluppo cognitivo ed emotivo sano nel tuo bambino.

Sarà un viaggio affascinante alla scoperta delle meraviglie del cervello infantile e delle strategie che puoi adottare per supportare tale sviluppo. Cercherò di utilizzare un linguaggio semplice seppur scientifico, così da poterti aiutare nel processo di conoscenza del cervello del tuo bambino e dei suoi comportamenti.

Sono davvero contenta di condividere con te le mie conoscenze professionali e la mia esperienza clinica: è una delle cose che faccio quotidianamente e da diverso tempo, anche tramite i miei canali social. Se vuoi approfondire qualche aspetto in particolare, puoi leggere diversi articoli sul mio sito internet [www.laboratoriocognitivoroma.com](http://www.laboratoriocognitivoroma.com) o seguirmi sui social [@laboratoriocognitivoroma](https://www.instagram.com/laboratoriocognitivoroma). Preparati a scoprire i segreti dello sviluppo del bambino e come tu puoi essere utile in questo processo.

Ma prima di cominciare, un consiglio su come approcciarti a questo libro: in ogni capitolo, troverai una parte più "teorica" dove cercherò di spiegarti, semplicemente, i correlati neuroanatomici del cervello del tuo bambino e come queste connessioni influenzano il suo comportamento e si sviluppano; e una parte più "pratica" con strategie, esercizi e spunti di riflessione utili a sostenerti in questo percorso di crescita e a permetterti di diventare un "genitore empatico".

Sei pronto? Iniziamo!

*memo*

Ricorda la cosa più preziosa che possiamo offrire  
ai nostri figli è il dono dell'empatia  
che nutre il loro cuore e forma il loro futuro.