

COSA POSSIAMO FARE NOI ADULTI PER ACCOMPAGNARE BAMBINI E BAMBINE IN QUESTO PASSAGGIO di AMBIENTAMENTO?

Innanzitutto è fondamentale stare nelle loro emozioni, ascoltarle e legittimarle.. Provare tristezza, dispiacere, nostalgia, rabbia, paura è fisiologico e naturale. Tali emozioni, per quanto spiacevoli, devono essere accolte e non negate.

Il bambino vivrà continue separazioni nel corso della sua vita e ha bisogno di imparare a gestirle, sapendo di poter contare sul supporto empatico degli adulti: *"Sei triste, ti capisco....Anche io vorrei giocare con te invece che andare al lavoro...Ci vedremo più tardi e faremo un bel giro al parchetto"*. Come dice la seguente citazione a cura del Gottman Institute: *"Spesso aiuta di più ascoltare la tristezza piuttosto che cercare di alleviarla"*.

Accogliere il pianto del/la bambino/a, o qualsiasi altro modo attraverso cui comunica il suo stato emotivo, è importante affinché possa "digerire" le sue emozioni.

Come dice C. Pavese: *"Non ci si libera di una cosa evitandola, ma solo attraversandola"*. E' solo esprimendo ed attraversando la propria emozione che il bambino può andare oltre.

Per fare questo in modo equilibrato e sano, c'è bisogno di adulti che ascoltino e contengano il suo vissuto, facendogli sentire di essere riconosciuto e compreso e che non è da solo a maneggiare le sue emozioni. In questo modo lo si rassicura sul fatto che c'è qualcuno di affidabile che può farsi contenitore, che sa reggere il carico emotivo, comunicandogli che è normale ciò che prova e che, un po' per volta, andrà meglio.

QUALI POSSONO ESSERE ALLORA I SUGGERIMENTI CHE POSSIAMO CONDIVIDERE PER SUPPORTARE I BAMBINI E LE BAMBINE A GESTIRE LE LORO EMOZIONI?

Si possono mettere in campo alcune risorse, ciascuno, ovviamente, potrà prendere spunto da quanto elencato in base all'età del bambino, della bambina, alla sua soggettività e anche in base a ciò che corrisponde di più al proprio modo di sentire, di essere e di fare, rielaborando e riadattando i suggerimenti alla propria routine familiare.

N.B. Le seguenti indicazioni non sono "ricette magiche", ma suggerimenti per sostenere i bambini e le bambine che hanno bisogno nell'affrontare questa nuova sfida evolutiva. Il

sostegno emotivo e la propria presenza sensibile sono atteggiamenti su cui tali indicazioni dovrebbero appoggiarsi.

Per i **genitori** può essere utile:

- A seconda dell'età, coinvolgerlo nei preparativi (fare insieme gli acquisti necessari per esempio) in modo che viva in maniera attiva l'ingresso a scuola/nido;
- creare un rituale per l'ingresso, per esempio una routine che si ripeta uguale tutti i giorni prima di uscire di casa e/o prima di entrare nella struttura educativa;
- sempre in base all'età, aiutarlo a gestire il distacco sostenendolo, se lo desidera, nel gioco del far finta, che rappresenta una possibilità e un'opportunità per lui/lei di rielaborare quanto avviene nel corso della giornata;
- tenere presente che, nelle prime fasi di ambientamento, è meglio evitare di impegnare eccessivamente il bambino e la bambina fuori casa e in attività varie;
- tenere anche presente che, se c'è a casa una sorella/un fratello, il bambino potrebbe temere di perdersi qualcosa di importante.
- salutare il bambino comunicandogli chi verrà a prenderlo e cosa si farà insieme al ricongiungimento;
- dire al bambino che, anche se siamo al lavoro, lo penseremo, anche mostrandogli le sue foto che conserviamo nel telefono. Per i bambini è importante sapere che continuano ad esistere nella mente dei loro genitori anche quando non sono presenti fisicamente. Per lo stesso motivo, al ricongiungimento è utile ribadire al piccolo che lo si è pensato, comunicando la gioia di rivedersi;
- ricordare che il bambino comprende quello che i genitori sentono: se si ha fiducia nella struttura educativa e in chi vi opera, anche il bambino ne trarrà vantaggio;
- sapere che, dopo un momento di entusiasmo iniziale, può accadere che il bambino esprima di non voler più andare al nido/scuola: è normale. Accoglietelo ed aiutatelo a comprendere che presto si ambienterà. Confrontatevi anche con educatrici, educatori ed insegnanti.

CI SONO ALTRI STRUMENTI CHE I GENITORI POSSONO METTERE A LORO DISPOSIZIONE?

Oltre a ciò i bambini possono essere confortati da alcune azioni concrete e da strumenti in grado di supportarli nel momento in cui si sentono tristi. Anche il personale educativo può

indirizzare i genitori verso questi piccoli rituali da cui i bambini e le bambine possono trarre grande beneficio.

Si tratta di azioni semplici, piccoli rituali od oggetti facili da trovare e che, appoggiandosi sul pensiero magico del bambino in questa fascia di età e sul suo bisogno di concretezza, possono aiutarlo a gestire le proprie emozioni.

In particolare, il GENITORE può (a scelta):

1. affidare al bambino/a un proprio oggetto da custodire e che poi viene restituito al ricongiungimento;
2. dare al bambino/a una piccola scatola o un sacchettino, da portare e tenere a scuola, pieno di baci che potranno confortarlo quando lui/lei ne ha bisogno;
3. consegnare al bambino/a un biglietto da tenere in tasca con un disegno tutto per lui/lei;
4. soffiare dei baci nelle tasche del bambino/a dicendogli/le che potrà usufruirne quando ne ha bisogno durante la giornata;
5. spiegare al bambino/a che lui ed i genitori sono sempre collegati da una corda invisibile che li tiene uniti quando non stanno insieme. Al mattino, prima di salutarlo a scuola, si può fare l'azione di collegare questa corda invisibile.

Come anticipato, queste indicazioni vogliono essere uno spunto e non si tratta di ricette miracolose per "aggiustare" gli stati emotivi implicati in questo particolare momento di vita dei bambini e delle bambine.

Ciascun genitore o educatore/trice e insegnante potrà arricchire, adattare, modificare, costruire modalità proprie per sostenere i piccoli in questo passaggio evolutivo, sempre a partire dall'accoglienza delle loro emozioni.

Oltre a ciò, ai genitori ricordiamo che un atteggiamento che dà fiducia ai bambini e li proietta positivamente verso una nuova e stimolante avventura è senz'altro necessario e utile. I bambini stanno intraprendendo un percorso importante per la loro crescita e conquista dell'autonomia. Sapranno trovare in se stessi, negli educatori, nei genitori stessi e nell'ambiente le loro risorse e strategie per adattarsi positivamente alla nuova realtà e, per i caregivers, è importante fidarsi del fatto che i professionisti sanno prendersi cura dei loro bambini e bambine.

Ecco in sintesi alcune posture che consigliamo agli adulti di tenere prima e durante l'ambientamento:

Affiancate il vostro bambino/a

Partecipate attivamente: l'antidoto più potente per vincere la paura è la conoscenza.

Fate domande al personale educativo in caso di dubbi.

Riempite il "serbatoio affettivo" dei vostri bambini e delle vostre bambine: le esperienze vissute al Nido e alla Scuola dell'Infanzia sono ricche di stimoli ma, nello stesso tempo, come per noi adulti, a volte può essere faticoso trascorrere molte ore fuori casa.

Per qualsiasi dubbio noi siamo qui per supportarvi e camminare insieme a voi!

Buon ambientamento a tutti!

La Direttrice

Raffaella Rigo

& il team educativo