

INSIEME A VOI SOS GENITORI



SOS genitori

Accompagnare i figli nella loro crescita è un compito entusiasmante che suscita però anche tante domande. Ogni mese, la famosa Tata Francesca aiuterà mamma e papà a risolvere i dubbi più comuni. Se hai un tema che ti sta a cuore, scrivi a: sosgenitori@rcs.it



SI TORNA A SCUOLA

di Francesca Valla - a cura di Giorgia Cozza

INSIEME A VOI SOS GENITORI



Accompagnarli nel cambiamento

Quando si diventa genitori i dubbi non mancano mai, ma in questo periodo così particolare diventa ancora più importante mantenere un atteggiamento sereno e 'navigare a vista', **investendo le proprie energie nel qui e ora e facendo piccoli passi insieme ai nostri figli.**

Un suggerimento valido anche per i genitori dei bambini che in questi giorni hanno iniziato la scuola primaria, un'esperienza importante, di grande cambiamento.

La testimonianza di Liliana, mamma di una bimba di sei anni, è esemplificativa. «Arianna ha cominciato la prima elementare, ma vedo che questo passaggio la sta preoccupando», racconta. «Come posso fare per aiutarla a vivere con tranquillità questo nuovo inizio? E come rispondere quando mi chiede se durante l'inverno il virus tornerà di nuovo e dovremo magari restare

ancora a casa come è successo lo scorso febbraio?».

Certamente dispiace che i bambini inizino l'anno scolastico in una situazione tanto particolare, ma è importante che noi per primi accettiamo questa nuova realtà, per poter trasmettere tranquillità ai nostri figli.

Ricordiamo infatti che i bambini sono molto ricettivi rispetto alle nostre emozioni, se siamo in ansia lo percepiscono e questo aumenta la loro agitazione. È importante che i genitori siano attenti e 'in ascolto', pronti a cogliere le emozioni dei figli.

E se si nota che il bambino è in difficoltà?

Uno strumento molto utile per accompagnare i piccoli nell'esperienza del cambiamento è la narrazione. Possiamo leggere insieme dei libri che tocchino questo argomento e raccontare

che anche noi, quando abbiamo iniziato la primaria, eravamo un po' preoccupati: l'ingresso in una scuola nuova, con maestre e compagni che non ci conoscono ancora, è per tutti un cambiamento impegnativo, ed è normale avere un po' di timore.

Sottolineiamo che presto si creeranno delle nuove amicizie e che sarà molto bello imparare tante cose interessanti tutti insieme.

Anche il disegno può essere di grande aiuto per 'buttare fuori' le emozioni: attraverso il gesto grafico il bimbo racconta quello che prova.

E riguardo alle domande sul futuro?

Ovviamente non ci sono risposte certe, ma invitiamo il piccolo a non preoccuparsi, perché qualunque situazione si presenterà la affronteremo insieme. **Rassicuriamolo dicendogli che, in classe o con la didattica a distanza, troveremo il modo di stare bene e rendere speciale e bellissima l'esperienza della scuola.**





Le preoccupazioni per la salute

La riapertura delle scuole quest'autunno porta con sé emozioni contrastanti. Da una parte c'è la contentezza perché i bambini possono finalmente tornare in classe con i compagni, ma dall'altra ci sono i timori legati alla loro salute e a quella degli altri membri della famiglia e dei nonni, nel caso in cui il virus dovesse tornare a presentarsi. Reduci da un periodo faticoso, costellato di paure e incertezze, per i genitori non è facile affrontare questa nuova 'normalità' in modo sereno.

Come racconta Erica, mamma di una bambina di otto anni. «La ripresa della scuola mi spaventa», spiega. «Se da un lato sono contenta che Greta possa riprendere le sue relazioni, dall'altro ho timore per la sua salute e per la salute di tutti noi... Come faccio a non trasferire su di lei ansie e paure, soprattutto quando gli darò le indicazioni sui comportamenti corretti

da adottare?». Essere preoccupati è legittimo, ma è importante non trasmettere angosce. Il suggerimento è quello di essere autentici, non ha senso evitare l'argomento o far finta che il problema non esista.

Spieghiamo ai bambini che è richiesto ancora qualche sforzo e che la loro partecipazione è importante perché tutti insieme riusciremo a sconfiggere questo virus. È stato possibile tornare in classe, ma siamo in un periodo di 'quotidianità eccezionale', non siamo ancora tornati alla normalità e sono necessarie alcune attenzioni. **Mentre spieghiamo al bambino gli accorgimenti da adottare, usiamo parole semplici e un tono sereno.** No a frasi allarmistiche, come: «Guai a te se ti avvicini...». Una volta spiegato che sarà necessario tenere ancora alta la guardia per un po', ma che nel breve-medio periodo il virus sarà sconfitto, sottolineiamo i punti di forza del fatto di essere tornati a scuola. Ricordiamo ai



Congedarsi dalla scuola dell'infanzia

► La maggior parte dei bambini che la scorsa primavera stavano frequentando l'ultimo anno della scuola dell'infanzia non ha avuto modo di festeggiare, insieme ai compagni e alle maestre, la conclusione di questo percorso.

► **È IL CASO DELLA PICCOLA ESTER**, che si è trasferita con i suoi genitori al termine del lockdown e ha potuto salutare i suoi amici solo virtualmente grazie a un incontro online. «Ester ha trascorso le vacanze pensando spesso ai suoi compagni», dice la mamma. «Come posso fare perché non continui a rimuginare sulla scuola dell'infanzia e si concentri sulla nuova esperienza scolastica?».

► **COME ESTER**, molti bambini hanno sentito la mancanza di un congedo. Ogni cambiamento prevede un distacco, e il distacco ha bisogno dei suoi riti per concludere un ciclo e intraprendere con il giusto slancio un nuovo percorso. Non essendo possibile incontrare i vecchi compagni, ci si può affidare al disegno. Invitiamo i bambini a disegnare se stessi e i loro amici della scuola dell'infanzia con la mano alzata in cenno di saluto. Una sorta di foto di gruppo, insomma. E sul foglio scriviamo: *Ciao ciao amici, ora siamo tutti pronti per la scuola primaria!* In questo modo ci si congeda dal passato e si esorcizza la paura della novità.

INSIEME A VOI SOS GENITORI



bambini che ora per comunicare con i compagni devono usare le parole e gli occhi, ma presto si potrà tornare ad abbracciarsi. Investiamo tanto sulle emozioni. In questa situazione, ancora più di prima, occorre prestare attenzione a quello che provano i bambini. Per loro il distanziamento fisico è molto faticoso ed è importante che in famiglia possano esprimere e dare sfogo a ciò che sentono.

Emozioni, così lo aiuti a gestirle

Nel periodo del lockdown, i bambini hanno visto cambiare tutte le loro abitudini. Hanno dovuto rinunciare alle relazioni con i coetanei, non hanno potuto vedere i nonni, hanno interrotto la scuola e le attività sportive, che sono di grande aiuto per dare sfogo alle emozioni. Adesso la situazione è migliorata, ma non siamo ancora tornati del tutto alla normalità.

È fisiologico che in un momento di restrizioni

e di fatica ci siano conseguenze a livello emotivo, come racconta Carlo, che mi ha parlato dei suoi timori legati alla ripresa scolastica del figlio. «Per Simone, 10 anni, forse perché figlio unico, il periodo del lockdown è stato vissuto con ansia e preoccupazione e le sue emozioni erano altalenanti», spiega, «le sue emozioni erano molto altalenanti. Ora mi domando se con il rientro in classe mi devo attendere altre sorprese. Come aiutarlo a gestire ciò che prova?».

Preoccuparsi è naturale, ma il mio suggerimento è di non aver paura dei momenti di fatica: se dovessero presentarsi possiamo trasformarli in un'opportunità per conoscere meglio i nostri figli, per cogliere aspetti del loro carattere che emergono proprio nelle situazioni di fragilità. E per aiutarli, il primo passo è l'accettazione. Dobbiamo permettere al bambino

di vivere e far fluire tutte le sue emozioni, anche quelle che possono preoccuparci, come la rabbia, l'angoscia, la paura. È fondamentale che il piccolo sappia di poter esprimere tutto quello che prova e che è normale sentirsi così, non c'è nulla di strano o di sbagliato in lui. Chiariamo che tutte le emozioni sono legittime e che i momenti di difficoltà possono aiutarci a conoscerci meglio e a trovare i nostri punti di forza.

Abbracci, sguardi e parole

Ma come intervenire se, dopo la scuola, quando è a casa con noi il bambino dovesse esprimere il suo disagio piangendo, urlando, buttando oggetti per terra? Questa è una richiesta di aiuto, un vero e proprio SOS.

In momenti come questi possiamo offrirgli un abbraccio, perché sappia che il genitore è un porto





sicuro. Pian piano arriverà a recuperare la calma anche da solo, ma ora è importante la presenza rassicurante dell'adulto.

Il messaggio è: "Io ti accolgo". Anche con lo sguardo, perché il linguaggio non verbale comunica ancora più delle parole, quindi **è importante che i nostri occhi non trasmettano messaggi giudicanti o di rimprovero** ("Ma stai scherzando?" o "Non ci si comporta così!").

Infine, arrivano le parole. Non serve chissà quale discorso, ma è importante scegliere parole che aiutino il bambino a calmarsi e a esprimere quello che prova. Si può iniziare descrivendo la situazione: "Mi sembra di capire che tu sia molto arrabbiato" e poi aspettare che il piccolo risponda, esprimendo cosa sente. Manteniamo sempre un approccio rassereneante: "Adesso questa rabbia la mandiamo via piano piano". Questo per quanto riguarda i momenti di 'emergenza'. Ma è importante parlare con il nostro bambino di quello che sente anche

nei momenti di tranquillità, senza aspettare che arrivi l'esplosione. Se vediamo che sta vivendo un periodo di difficoltà, possiamo creare o ampliare il suo vocabolario emotivo con dei giochi come il mimo (quale emozione sto mimando?), la caccia al tesoro delle emozioni (gli indovinelli da risolvere riguardano gli stati d'animo), la scatola delle emozioni (con fogli e pennarelli, plastilina, un palloncino antistress, carta da accartocciare o strappare nei momenti di rabbia, una corda per saltare per mandare via la rabbia con tanti saltelli).

Per i bambini più grandicelli può essere di aiuto il diario personale:

un quaderno su cui scrivere quotidianamente qualche riga per raccontare fatti e sensazioni (anche positive!) vissute durante la giornata. Spesso si tende a negare le emozioni, invece è importante dare un nome a tutto quello che si prova e aiutare i bambini a riconoscere le loro sensazioni. Perché quando si conosce una cosa è molto più facile gestirla.

Un aiuto dai racconti

► Le storie sono grandi alleati dei bambini. Aiutano a conoscere e a capire meglio la realtà, incoraggiano, danno speranza e offrono lo spunto per parlare di se stessi, delle proprie emozioni e paure. Ecco alcuni titoli da leggere in famiglia per affrontare con serenità l'inizio del nuovo anno scolastico.

► **IL GIARDINIERE DEI SOGNI** di *Claudio Gobetti e Diana Nikolova* (Sassi edizioni). Un albo illustrato dedicato all'importanza e alla bellezza dei libri. Una lettura particolarmente indicata per i bambini che frequentano la prima classe e si stanno impadronendo di una nuova competenza, quella della lettura, che permetterà loro di trascorrere del tempo meraviglioso leggendo storie sempre nuove.

► **LE COSE CHE PASSANO** di *Beatrice Alemagna* (TopiPittori Edizioni). Un libro dedicato al cambiamento, che racconta come tutte le cose siano destinate a modificarsi. Tutte tranne una: l'amore.

► **UN GIARDINO STRAORDINARIO** di *Maria Teresa Nardi* (Terre di Mezzo). Una storia che insegna ad accogliere come si è, e che racconta l'evoluzione umana e artistica di Joe, ragazzino ipercreativo, che con il tempo si rende conto del proprio valore, esce dal suo isolamento e decide di condividere con gli altri il proprio talento.

