

*Le paure delle  
famiglie:  
tutto può  
diventare un  
gioco.*

Tutto ciò che serve  
sta nel nostro cuore.



## *Le paure dei genitori :*

*Per tutelare le famiglie può capitare di essere obbligati a stare a casa senza poter uscire.*

*I genitori devono spiegare ai loro bambini perché sono cambiati i ritmi di vita e tutte le routine che, quando sei piccolo, ti danno quel senso di sicurezza e di protezione che ti fa sentire “al sicuro” e mai in pericolo. Le routine consuete sono saltate. I bambini sentono e percepiscono l'ansia che sta intorno a loro.*

# Cosa fare? Domande e risposte.....

Come gestire la comunicazione coi bambini e le loro eventuali paure emergenti ?

Come organizzarsi al meglio a casa vista la “vacanza forzata” dei bambini?

- la paura è un'emozione naturale e sana, necessaria , non va negata o rimossa ma legittimata e regolata, dire al bambino: *«lo so che sei spaventato ma io sono vicino a te per proteggerti»*
- E' importante essere consapevoli di ciò che stiamo provando, delle nostre preoccupazioni e timori, è importante contenere tali emozioni *affinché esse non “contagino” i bambini.*
- E' facile che i piccoli vengano investiti, anche involontariamente, dalle ansie degli adulti che li circondano, attivando paure ed angosce. *Sarebbe utile tranquillizzare i bambini standole vicini trasmettendo sicurezza e protezione.*

## *Se il genitore non è spaventato....*

- *Non c'è bisogno di allarmarsi, agitarsi, drammatizzare la situazione. Infatti, se anche il genitore è agitato, dentro al bambino crolla ciò che lo sostiene e, a questo punto, si sente in preda a una realtà terribilmente minacciosa.*
- *Il bambino ha bisogno di sentire che i suoi adulti di riferimento sono più forti delle sue paure e che lui quindi può contare su qualcuno che sa mantenere il controllo della situazione.*

## *Teneteli lontano dalla tv.....*

- è necessario che gli adulti gestiscano le loro emozioni in modo equilibrato, per evitare di generare forti insicurezze nei bambini.
- è utile che i genitori proteggano i bambini dai media e che evitino di spiegare loro troppo nel dettaglio la situazione: nel caso, è sufficiente dire che sta circolando l'influenza, rassicurandoli sul fatto che i dottori se ne stanno occupando.

## *Le immagini viste dai bambini....*

- I piccoli in questa fascia di età non hanno ancora sufficiente maturità emotiva per fronteggiare quanto sta accadendo, né adeguati strumenti cognitivi per comprendere le informazioni che ricevono dai media e dall'ambiente . I genitori devono filtrare le notizie e limitare al massimo l'esposizione dei bambini ai telegiornali ed alle altre fonti di informazione, meglio ancora se possibile evitarle loro del tutto.
- E' importante abbassare il livello e la quantità di stimoli per recuperare calma e tranquillità.

## *Come possiamo aiutarli?*

Come gestire il tempo a casa coi piccoli:

- gestire meglio la routine quotidiana vacanziera, si potrebbero creare dei disegni che rappresentano i vari momenti della giornata, da attaccare per esempio al muro o sulla porta della sua cameretta, e da visionare sia al mattino sia durante la giornata, in modo da favorire il suo orientamento nello spazio e nel tempo;
- non è necessario entrare nel dettaglio del perché ciò stia accadendo ci si può limitare a dire che si tratta di alcuni giorni di vacanza.

## *Giochi e relazione...*

- Prevedere nella giornata momenti distesi di letture condivise, di gioco libero guidato dal bambino seduti a terra, di tempo passato a farci dare una mano in cucina o con piccoli lavori, e tutto ciò che possa sia rinforzare la relazione, coinvolgere in modo piacevole e rassicurare i piccoli;
- Vedere foto di esperienze ludiche da proporre loro a casa, ricette per paste modellabili...

## *Le favole per vincere le paure*

- Le fiabe che più piacciono ai bambini sono quelle dove sono presenti personaggi spaventosi e cattivi. Il mondo fantastico delle fiabe rappresenta il mondo interiore del bambino con le sue paure e le sue passioni.
- Nella fiaba non c'è né tempo né spazio ma c'è un mondo magico, dove un eroe si avventura in un luogo sconosciuto, incontra un nemico e attraverso varie disavventure riesce a vincere e a salvarsi. Il bambino si identifica con il protagonista e rivive paure e frustrazioni ma così come il protagonista riesce a vincerle perché ha la certezza che tutto finirà bene.

## *Le nostre emozioni attraverso la musica*

- E' importante avvicinare i bambini alla musica fin da piccolissimi in modo naturale e consapevole in quanto con la musica diamo la possibilità a loro di esprimere sentimenti, stati d'animo emozioni.
- La musica aiuta nella crescita armoniosa e globale del bambino e nella comunicazione non verbale. Inoltre porta il piccolo ad aprirsi verso gli altri.
- Offrire ai bambini un ascolto di diversi generi musicali dalla musica classica a quella contemporanea al jazz ecc. La musica può fare da sfondo ai diversi momenti della giornata.
- Si può abituare i bambini all'ascolto dei suoni della natura perché aiutano a rilassarsi e riconoscere il proprio corpo.

## *La pittura come espressione di emozioni*

- La pittura è un potente mezzo di comunicazione. Attraverso la pittura è possibile scaricare emozioni e sentimenti lasciando così una traccia indelebile di noi. Su ogni foglio noi fissiamo le nostre emozioni dalla passione all'inquietudine.
- Si tratta di lasciare volare la nostra fantasia usando colori, pennelli e mani.
- Ognuno di noi esprime se stesso e comunica il suo mondo più intimo e profondo.

## *Il corpo e i sentimenti*

- Creare uno spazio senso-motorio, emotivo e simbolico, unico, dove le relazioni che si creano tra loro risultano essere costruttive e durature.
- La motricità propone l'osservazione e l'ascolto del bambino nel gioco spontaneo dove gioca i suoi bisogni, sviluppa la creatività, la scoperta del piacere di giocare bene, l'espressività. Facilita la regolazione delle emozioni e la trasformazione delle azioni giocose del bambino in parole adatte a esprimere ciò che il suo mondo interno prova.
- Non solo giochi pensati dagli adulti ma la ricerca emozioni e di rassicurazioni profonde.

## *Mantenere i loro ritmi....*

- E' importante mantenere le routine del sonno del pranzo e le altre abitudini. Le routine sono l'orologio dei bambini, mantenerle consentono di vivere una certa stabilità;
- Creare per loro un senso di prevedibilità, sicurezza e protezione.
- Cantare delle piccole canzoni o filastrocche che richiamano questi momenti aiuta a rasserenarli.

## *Siamo vicini anche se lontani.....*

- Visto il periodo di assenza dal Nido è importante tenere un collegamento anche se lontani, quindi parlare periodicamente del Nido, dei loro amici, delle maestre, di quello che si fa lì, ricordando momenti ed episodi. In questo modo i piccoli avvertiranno che la loro esperienza non è interrotta in modo brusco e potranno mantenere vivo il ricordo ed il legame con la propria esperienza scolastica.
- Ciò, tra l'altro, favorirà anche il re-inserimento dopo la lunga pausa.

Mi disastro  
resiliente

Non ti arrendere,  
ce la puoi fare:  
da ogni sconfitta  
Tu puoi imparare.

Sii coraggioso  
va' oltre il cancello:  
quel che è difficile  
È ciò che è più bello.

Forza  
dai !

