



PER UN RIENTRO
SERENO E CONSAPEVOLE
UNA BREVE GUIDA
PER GENITORI E RAGAZZI!

INTRODUZIONE

Dopo 7 mesi di attesa finalmente i nostri figli possono tornare a scuola. E' un momento delicato e molto importante, sia per loro che tornano a respirare una sorta di normalità, sia per noi genitori che li vediamo riprendere una routine che si era spezzata all'improvviso.


Il mio bimbo di 4 anni e mezzo era così impaziente di tornare alla sua scuola dell'infanzia che nelle ultime settimane di tanto in tanto piangeva chiedendomi quando avrebbe ripreso a giocare e vedere i suoi amici. Sono state settimane intense e difficili, spiegargli che avrebbe dovuto pazientare ancora era come chiedergli di scalare una montagna.

Ho pensato che come me molte altre mamme stessero vivendo una situazione simile, o al contrario stessero vivendo un momento delicato con i bimbi che magari dopo tutti questi mesi trascorsi a stretto contatto, di tornare a scuola (di qualsiasi grado) non ne avessero la benché minima intenzione.

Mi sono domandata allora come io che sono solo una mamma potessi essere in qualche modo di supporto alle altre mamme e a tutti quei genitori che avessero bisogno di sentirsi compresi e accolti.

Ho chiesto allora a due bravissime professioniste nonché amiche di aiutarmi a creare questa piccola guida che ha il solo obiettivo di dire a voi genitori: ce la possiamo fare!

Possiamo riprendere la scuola con i nostri bambini e supportarci a vicenda.



Irene Pozzi, pedagoga ed educatrice si rivolge ai voi genitori di ragazzi nella pre-adolescenza o nel pieno di questa misteriosa età ricca di sfide e compromessi, cercando di aiutarvi a cambiare il punto di vista per avvicinarvi a quello dei vostri figli e in questo modo magari trovare un nuovo punto di incontro con loro.

Elisa Querini, Terapista della neuro e psicomotricità dell'età evolutiva, ha pensato di condividere con noi un semplice modo per aiutare i più piccoli (fascia 0-6 anni) a capire come gestire la nuova quotidianità che chiediamo loro di accettare.

Attraverso la **creazione di un Calendario** possiamo coinvolgere i piccoli in un'attività pratica che sia funzionale alla loro cognizione di quanto accadrà nel corso della giornata. Avere una routine prestabilita aiuta i piccoli a conoscere quello che succederà, accettarlo e diminuire notevolmente eventuali stati di ansia dovuti alla paura dell'incognito.



Io da mamma, posso solo condividere con voi quanto ho appreso fino ad ora nel mio percorso quotidiano, ovvero accogliere e confortare ogni qual volta sia necessario.

So che queste settimane sono nuove per tutti, c'è chi ancora ha la possibilità di lavorare da casa ma è come se fosse alla scrivania dell'ufficio con poca libertà di movimento, c'è chi invece è tornato al lavoro e di conseguenza deve barcamenarsi con spostamenti e incastri millimetrici di orari e impegni.

Ricordiamoci però che **i nostri bambini percepiscono molto più di quello che noi immaginiamo**: il nostro stato d'animo è per loro un campanello per misurare quanto accade intorno a loro; **noi siamo il loro centro e come tale abbiamo il compito di trasmettere fiducia e serenità**.

Come possiamo fare?

Respiriamo, concediamoci il tempo per due o tre respiri profondi, soprattutto quando ci sembra di non avere fiato: **questo semplicissimo gesto di riconnessione ci aiuterà a sentirci più presenti e più disponibili**.

RICONOSCIAMO I SEGNALI DEI NOSTRI FIGLI

La scuola dell'infanzia ha riaperto le porte, abbiamo portato i nostri bimbi e **il distacco è stato complicato?**

Come mai? Magari il bimbo nonostante avesse tantissima voglia di tornare non aveva realizzato che avrebbe dovuto lasciare la mamma e tornare con la sua educatrice e i suoi compagni, magari nel frattempo la struttura a subito delle modifiche per rientrare nelle nuove normative sanitarie dovute all'emergenza globale e di conseguenza lui (lei) ha perso i suoi punti di riferimento.

COSA POSSIAMO FARE?

Attraverso la verbalizzazione, ovvero attraverso il racconto, possiamo trasmettere al nostro bimbo quello che lo attende all'ingresso della struttura, quale saranno le nuove regole da seguire e motivarle senza creare ansia o paura, avremo bisogno di tanta, anzi tantissima pazienza e tantissima comprensione perché potrebbe succedere di dover ripetere più volte tutta la spiegazione

la ripetizione è utile a creare un senso di fiducia e calma nel bambino

Potrebbe anche accadere che il distacco vada via liscio, ma al momento del ricongiungimento scatti la crisi che a noi sembra immotivata.

Mettiamoci nei panni di un piccolino che ha vissuto molte emozioni nel corso della mattinata o della giornata e fatica a confluire nei loro canali corretti, ad un certo punto arriva alla saturazione e ha bisogno di far uscire tutto il subbuglio che sente, quale momento migliore se non quando vede la mamma (o il papà o in ogni caso la figura di riferimento preferita) che arriva per portarlo a casa?

Cosa possiamo fare in momenti simili? ESSERCI.

Si, banalmente essere presenti per lui/lei (loro) nel vero senso della parola: soprattutto nelle prime settimane cerchiamo di dedicare il nostro tempo ai piccoli quando finiscono le loro giornate, portiamoli a casa se ne hanno voglia e condividiamo con loro quello che abbiamo fatto raccontando la nostra giornata e chiedendo della loro, **proviamo a entrare in sintonia con le loro emozioni e raccontiamo anche delle nostre**: se siamo stati felici per qualcosa che ci è accaduto, per una persona che abbiamo visto o sentito, o se al contrario abbiamo avuto un momento difficile che però abbiamo superato.

In questo modo **con la verbalizzazione delle emozioni** daremo loro uno strumento importantissimo per non "tenere tutto dentro" ma poterci rendere partecipi di quanto abbiano provato o vissuto in quella giornata.

Come mi ha detto saggiamente una mia carissima amica, **uno dei nostri compiti è anche quello di fare da cuscino ai nostri figli, siamo il materiale morbido su cui loro possono rimbalzare e sentirsi accolti anche quando c'è qualcosa che non va.**

Se noi ci ponessimo nei loro confronti con un atteggiamento giudicante, prepotente o aggressivo sgridandoli perché magari hanno la crisi di pianto, o minimizzando o sminuendo quanto provano, loro si sentiranno ulteriormente in difetto e in qualche modo "sbagliati" e sarà più difficile poi trovare quel punto di incontro che ci permetterà di entrare in empatia con loro e dare loro il giusto supporto.

Attenzione: con questo non dico che le regole non valgono più e dobbiamo diventare lassisti! Anzi, in momenti simili il rispetto delle regole (di casa, di convivenza, a scuola etc) è fondamentale per avere sempre dei punti di riferimento.

Un "NO" resta un no, sempre previa motivazione e detto con assertività e non prepotenza.

Che sia un sereno inizio per tutti!

GAIA

Il Misterioso Mondo dell'Adolescenza

Sono passati 7 mesi dalla chiusura della scuola, un tempo così lungo non si era mai sentito né vissuto.

Se i primi giorni sono stati presi un po' come un gioco e come una favolosa vacanza, quello che è accaduto dopo non è stato così divertente: lezioni online, la connessione non va, i professori fanno lezioni più corte, un'attenzione che cala, la motivazione che diminuisce.



Ma voi vi immaginate se da i 14 ai 18 anni vi avessero detto poi che non potevate più uscire cosa vi sarebbe successo, cosa avreste provato?
Ci siamo messi nei panni dei nostri ragazzi a "tutta tecnologia"?

Se prima di questo avvenimento i nostri ragazzi vivevano nel mondo digitale, ecco che ad oggi ci troviamo di fronte ad una situazione ancora più critica, perché sicuramente il digitale è diventato, durante questi mesi, il loro vero mondo sociale, fatto di relazioni, emozioni e anche insegnamento. Una scuola diversa quindi, quella del rientro.

COSA E' POSSIBILE CHE ACCADA AI RAGAZZI CON LA RIPRESA?

Sicuramente il mio consiglio è quello di prestare attenzione alla loro capacità di ascolto:

- Riescono a disconnettersi quando cercate di parlare con loro?
- A togliersi le cuffie dalle orecchie o a non guardare il cellulare?
- Riescono a conversare con voi guardandovi negli occhi?
- Raccontarvi semplicemente magari, come è andata la giornata.

Ancora, **prestiamo attenzione alle loro richieste di aiuto implicite, alle loro emozioni.**

E' probabile che molti di loro con il rientro a scuola faranno fatica a riacquistare delle routine normali, e questo magari è dovuto al cambiamento del loro ritmo sonno-veglia: ore piccole e minor capacità di concentrazione durante il giorno.

Cercate di avere un atteggiamento accogliente senza aspettarvi magari gli stessi risultati scolastici a cui eravate abituati: **ci vorrà tempo per riassetarsi, per tornare in punta di piedi nel mondo sociale.**

Ancora vi dico, un po' controcorrente, di **spronarli ad uscire nel tempo libero.**

Invitateli magari a creare **piccoli gruppi di studio**, anche se poi magari siete consapevoli che non studieranno mai, ma **concentratevi sulla loro rieducazione alle relazioni con i pari.**

Il mondo della pre-adolescenza e dell'adolescenza si sa, è fatto di segreti e di

UNA SEMPLICE ATTIVITA' DA SVOLGERE INSIEME.

Come possiamo stabilire una comunicazione autentica con i nostri ragazzi? Parlare con loro delle emozioni che provano per aiutare a rielaborarle?

Vi invito, cari genitori a mettervi alla prova e ad **utilizzare la narrazione come strumento per entrare nella "vita privata" dei vostri figli.**

Pre-adolescenza e adolescenza sono i due periodi della vita che più di tutti hanno a che fare con la **narrazione metaforica.**

I ragazzi amano le metafore, gli aforismi, le frasi delle canzoni che ascoltano.

Provate ogni giorno a lasciare ai vostri ragazzi una di queste frasi appesa sulla porta della loro camera.

E' un modo molto intimo di entrare nella loro vita, senza disturbare ma facendo capire che ci siamo, e siamo pronti ad abbracciare tutte quelle emozioni che loro non comprendono.



Irene Pozzi
Educatrice e Pedagogista

La Prima Infanzia: Creiamo una Routine Quotidiana

Nella gestione dei bambini, che sia casalinga o scolastica, **attivare delle routine è essenziale.**

Aiutano, infatti, il bambino a vivere al meglio la propria giornata riuscendo ad ancorarsi a dei punti cardine, delle azioni che definirei quasi rituali e che segnano il passaggio da un momento all'altro.

Il calendario In un anno così particolare, in cui l'organizzazione delle giornate di ognuno di noi ha subito variazioni importanti e in cui abbiamo creato routine del tutto nuove **è necessario sostenere i bambini nel riattivare delle routine legate alla "normalità" pre Covid-19.**

Uno strumento molto valido per aiutare i bambini ad orientarsi nella pianificazione della giornata è il calendario.

MA DI QUALE CALENDARIO PARLIAMO?



Di certo non di quello che ognuno di noi ha attaccato alla parete della cucina, con giorni della settimana e numeri, ma di **un calendario visivo**, molto più simile ad un agenda oraria che ad un calendario vero e proprio.

PERCHE' USARE UN CALENDARIO?

Questo strumento, che vede il suo largo utilizzo nei terapeuti che si occupano di Comunicazione Aumentativa Alternativa (**CAA**), ma che può essere utilizzato in modo trasversale anche in situazioni che esulano dalla pratica clinica, aiuta i bambini a:

- **Strutturare un pensiero temporale:** aiutandoli interiorizzare il concetto di ORA, DOPO e PRIMA e, in un secondo momento, ad apprendere il concetto di OGGI, IERI e DOMANI.
- Nei bambini più grandi, che padroneggiano bene lo strumento, si possono **inserire anche i giorni della settimana con i numeri associati**. Arricchendo, così, sempre di più il bagaglio di concetti temporali che il bambino impara in modo totalmente naturale.
- **Aiuta i bambini ad orientarsi nelle attività della giornata/settimana, abbassando i livelli di ansia e quindi del "capriccio".**

COME STRUTTURARE UN CALENDARIO

Prima di tutto: **create insieme il calendario!**

Rendere partecipi i bambini, anche se il lavoro finale non sarà perfetto, li aiuterà a percepire quanto fatto come qualcosa di proprio e li invoglierà ad usarlo.

- **Quante strisce/giorni inserire?** Il calendario può essere giornaliero (quindi presentare un'unica striscia), inerente a due giorni o settimanale. Come lo deciderete? In base all'età del vostro bambino e alle sue conoscenze temporali. Un bimbo che ha non ha ancora appreso le categorie temporali di prima e dopo dovrà necessariamente iniziare da un calendario giornaliero a colonna singola. Un bambino che gestisce il prima e dopo ma che ha ancora necessita di supporto per l'oggi, ieri e domani, può iniziare con un calendario a due giorni e successivamente passare a tre. Un bimbo che gestisce bene i concetti temporali che abbiamo espresso precedentemente, può iniziare direttamente con un calendario settimanale, per poi aggiungere i giorni della settimana.



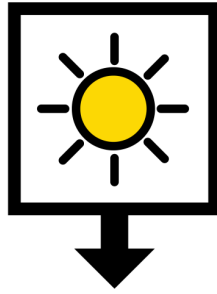
- La stessa cosa vale per le attività, talvolta **tabelle troppo ricche creano confusione**, generando l'effetto opposto, vi consiglio di iniziare da poche immagini e generiche, per poi arricchire il calendario con attività sempre più particolareggiate. Con i bambini la regola fondamentale è sempre la stessa: **poco alla volta e accertatevi che il bimbo abbia capito cosa state "facendo" !**
- Create delle strisce verticali abbastanza grandi da poter contenere in lunghezza tutte le attività della giornata del vostro bambino. Per riutilizzare il calendario più volte vi consiglio di plastificare le strisce e le immagini e con l'aiuto del velcro adesivo o del semplice patafix, potrete fissare insieme le immagini e staccarle agevolmente.
- Preparate delle bustine o scatoline semantiche in cui raggrupperete le varie immagini (la scatola dei giochi, quella della famiglia, quella dei luoghi, quella dei pasti, quella delle routine di igiene, quella degli indicatori temporali), presentate al bambino le immagini e la sera costruite la striscia giornaliera per il giorno successivo, così da avere tutto pronto al mattino.
- **Iniziate la vostra giornata leggendo con il vostro bimbo la prima attività da svolgere, o, se il bambino lo permette, le attività dell'intera giornata.** Iniziate con la prima attività segnata. Al completamento dell'attività andate verso il calendario ed insieme staccate l'immagine dell'attività completata, riponendola in un sacchetto o in una scatola delle attività "FINITE", indicate insieme l'attività successiva e verbalizzatela.

Andate avanti così per il resto della giornata.

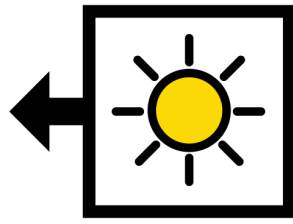


Elisa Querini
Neuropsicomotricista

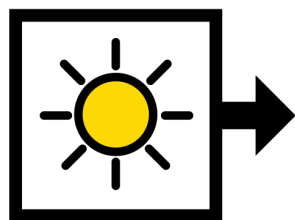
OGGI



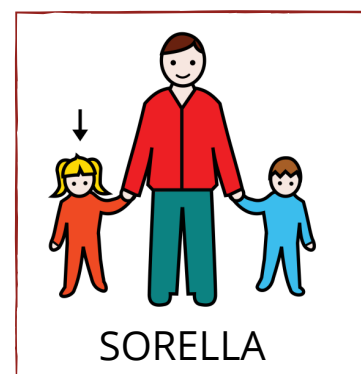
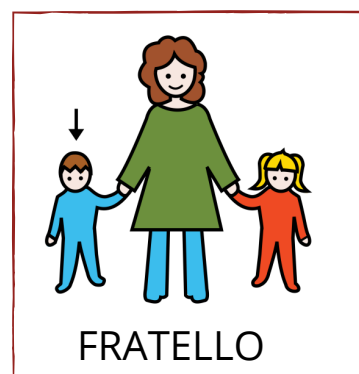
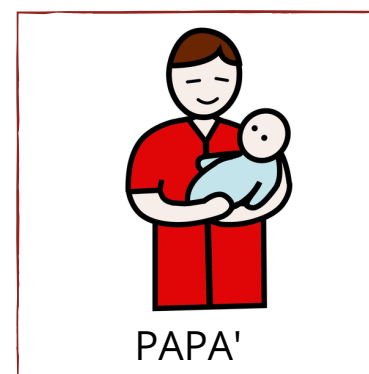
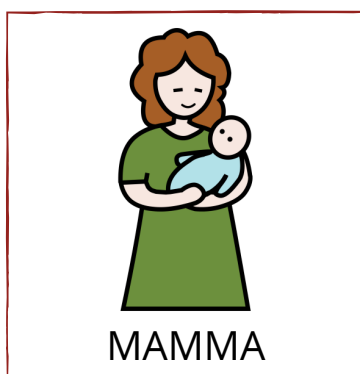
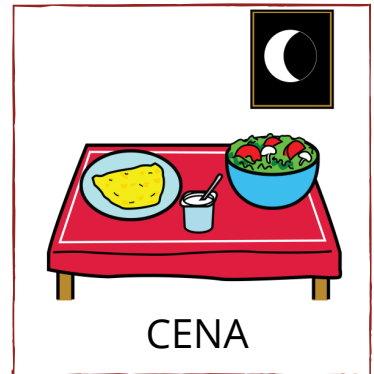
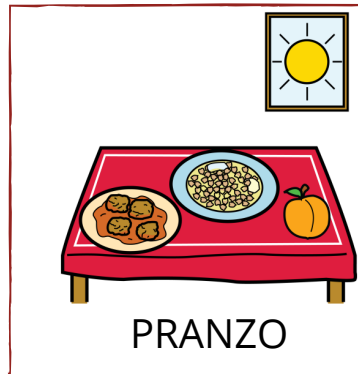
IERI



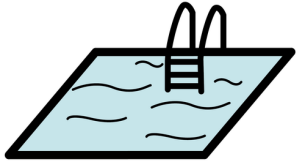
DOMANI



Attività Quotidiane



Interessi, Luoghi ed Emozioni



PISCINA



DANZA



CALCIO



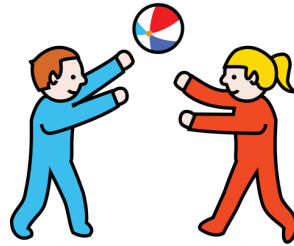
BICICLETTA



PARCO GIOCHI



SCUOLA/ASILO



GIOCO



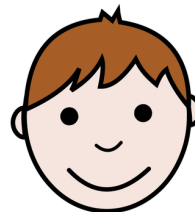
I MIEI AMICI



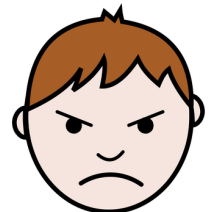
COSTRUZIONI



NON STO BENE



FELICE



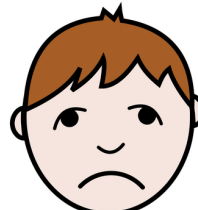
ARRABBIATO/A



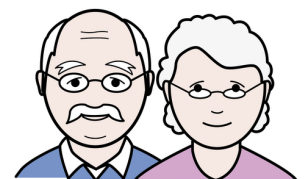
SPAVENTATO/A



STANCO/A



TRISTE



NONNI

Istruzioni per la stampa

Stampa le pagine da 11 a 15 a colori in alta qualità.

Portale in copisteria e chiedi di fartele plastificare.

Fatti ritagliare le icone delle pagine 14-15 così che tu possa averle tutte separate da utilizzare al bisogno.

Si attaccano/staccano con patafix .

Se hai dubbi non esitare a contattarmi, mi puoi scrivere una mail a:
thegreenpantry2016@gmail.com oppure via direct di Instagram, ti ricordo il mio profilo **@gaia_thegreenpantry**

Grazie per aver scaricato questo E-BOOK



Sono Gaia, Blogger dal 2005 e Content Creator. Nel 2016 sono diventata mamma per la prima volta e da quel momento ho iniziato una nuova bellissima avventura nel magico mondo dell'infanzia. Ho intrapreso un enorme lavoro sull'educazione emotiva che cerco quotidianamente di condividere con chi mi segue.

 [**gaia_thegreenpantry**](https://www.instagram.com/gaia_thegreenpantry)

Lavoro da quattro anni come educatrice presso scuole medie, elementari e centri aggregativi, dove ho lavorato accanto a minori con differenti patologie e diagnosi: disturbi specifici dell'apprendimento, disturbi psichici, disabilità fisiche e autismo. Ho svolto servizi di assistenza domiciliare minori presso famiglie che vivono situazioni di grave difficoltà sociale e psicologica. Da due anni lavoro come pedagoga presso asili nidi e studi privati dove svolgo servizi di consulenza pedagogica e sostegno alla genitorialità.



 [**Irene Pozzi**](https://www.instagram.com/irenepozzi)



Sono Elisa, Terapista delle Neuro e Psicomotricità dell'Età Evolutiva dal 2011.

Mi occupo di disabilità infantile in molte delle sfaccettature che l'età evolutiva manifesta. In particolare sono specializzata in Autismo, Ritardi Cognitivi, Ritardi Psicomotori, Disprassia, Disturbo della Coordinazione, Disturbi specifici dell'Apprendimento. Oltre alla Laurea acquisita all'Università la Sapienza di Roma, sono in possesso di un Master per la valutazione e il trattamento di Disturbi dell'Apprendimento e Disturbi del Linguaggio, e di un corso di alta formazione in Comunicazione Aumentativa Alternativa.

Nel mio lavoro ho una certezza: non c'è nulla che i nostri piccoli pazienti non possano imparare se riusciamo a metterci veramente nei loro panni, a pensare con la loro testa e a stilare obiettivi realistici, adeguati e personalizzati.

 [**Elisa Querini**](https://www.instagram.com/elisaquerini)