



ALCUNE IDEE CON I BAMBINI A CASA

I bambini percepiscono la realtà attraverso gli adulti che li circondano. In situazioni davvero difficili e straordinarie come quella che stiamo vivendo la prima cosa da fare è mostrarsi preoccupati (non dobbiamo fingere che tutto vada bene!) cercando comunque di trasmettere l'idea che abbiamo la situazione sotto controllo. In fondo i genitori rappresentano "il capitano della nave" che aiuta, mantiene il controllo e infonde sicurezza ...

Vediamo alcune cose da fare e da non fare

❖ **Gestire le notizie:**

- Dobbiamo dire ai bambini la verità? Sì, ma adeguata alla loro età dei figli, in modo da responsabilizzarli e non ingannarli. Senza spaventare ma rimanendo sul concreto, dando risposte alle loro domande, o cercando insieme delle risposte anche con i mezzi tecnologici a disposizione.
- Evitare di esporre continuamente i bambini ai notiziari che comunicano i numeri delle persone malate o decedute e che mostrano ospedali, cimiteri, ecc.

❖ **Organizzare le giornate**

La gestione del tempo, chiusi in casa, quando le giornate sono così belle e la campagna che ci circonda invita a uscire, è davvero un'impresa per tutti. Come sappiamo i bambini imparano attraverso l'esempio, quindi il primo passo è quello di gestire le nostre emozioni, mostrarsi propositivi e tenere a bada la frustrazione e il senso di impotenza che possiamo provare...

Possono esserci utili alcuni accorgimenti:

- Usare o costruire insieme un calendario dove documentare il tempo meteorologico e cancellare i giorni che passano.
- Passati i primi giorni di "vacanza" e disorientamento è importante mantenere una routine che scandisca e ci aiuti a rispettare i momenti della giornata:

- 1) Sveglia
- 2) colazione
- 3) dare una mano in casa
- 4) impegnarsi in un gioco a scelta
- 5) fare i compiti scolastici, per coloro che li hanno
- 6) aiutare la preparazione del pranzo e/o della tavola
- 7) pranzo,
- 8) relax, un po' di TV, lettura e coccole
- 9) prepariamo insieme la merenda
- 10) cena
- 11) dopo cena mantenere la routine a cui eravamo abituati per non alterare troppo il ritmo sonno veglia

La domenica fare qualcosa di particolare, tipo fare un pic-nic in salotto, o pranzare sul terrazzo (tempo permettendo), cantare insieme, assistere alla messa in TV facendo finta di essere davvero in chiesa, preparare una torta o la pizza, sfidarsi a qualche gioco, giocare a travestirsi creando anche una storia, si riprende il tutto con il cellulare e poi si riguarda la sera tutti insieme, fare un disegno ciascuno su un tema e poi attaccare insieme tutti i fogli in un unico poster.



❖ **Giochiamo a fare i grandi:**

- Avere tempo a disposizione è un'ottima occasione per sviluppare l'autonomia personale: lasciamo il tempo necessario perché i bambini facciano da soli le varie attività quotidiane (lavarsi, vestirsi, mangiare ...)
- Coinvolgiamo i bambini nei lavori di casa e nel cucinare i vari pasti.
- Aiutiamoli a imparare a tenere in ordine le loro cose

❖ **Largo alla creatività**

Possiamo riscoprire insieme ai bambini giochi di fantasia e di costruzione. A loro basta poco. Proviamo a:

- Allestire uno spazio dove tenere diversi materiali a disposizione: vari tipi di carta (anche giornali, involucri rigati dei biscotti, cartone di recupero), pennarelli, matite, tempere, acquarelli, fili, bottoni, pasta, farine, cotone, colla, forbici, terra, pezzi di stoffa, vecchi bottoni, ...
- Decidere con i bambini gli esperimenti e le creazioni da poter fare con il materiale a disposizione

- Realizzare la scatola delle cose interessanti, dove mettere piccoli oggetti trovati in casa o in giardino, disegni, foglietti od oggetti che incuriosiscono per colore, forma, consistenza, trasparenza ecc. Trovare l'eccezionalità nella quotidianità.
- Proporre giochi con le marionette o con dei personaggi, vanno bene i pupazzi o gli omini delle costruzioni, attraverso i quali i bambini possono esprimere situazioni e paure che stanno vivendo.
- Proponiamo anche giochi in scatola da costruire insieme e poi giocare. Il gioco dell'oca con i più piccoli, o il mémory. Inventare giochi con i più grandi. Tutti i giochi di carte sono divertenti e stimolanti.

❖ **I rapporti sociali**

- Mantenere il contatto, là dove sia possibile, con i parenti, gli amici e gli insegnanti.
- Partecipare a giochi collettivi che si sono creati attraverso le chat, forma di comunicazione, dove si da un appuntamento per cantare, esporre disegni ec. (senza esagerare)
- Fare foto e disegni di momenti significativi, così da tenere una traccia del vissuto dei bambini e di tutta la famiglia. Una sorta di album dove a fine giornata indicare con gli smail come ci siamo sentiti durante la giornata. Può essere fatto anche digitalmente.



❖ **Video giochi, telefonini e TV**

Questi strumenti sono diventati ancor più importanti: ci permettono di stare in contatto con il mondo, di comunicare con amici e parenti, di partecipare a iniziative social che ci fanno sentire il calore degli altri e, quindi, meno soli.

Sappiamo però che con i bambini occorre attenzione per evitare che i tempi di esposizione si dilatino a non finire e diventino difficili da gestire. Che fare?

- L'esempio prima di tutto! Anche per queste cose i bambini imparano dai grandi, non serve dire altro ...
- Stabilire insieme dei tempi e fare di tutto perché vengano rispettati
- Dare un'alternativa e ricordarsi che annoiarsi un po' fa bene!

*con il contributo di Lia Fiore, insegnante pedagoga, Domenico Pratelli, psicologo-psicoterapeuta e Sandra Matteoli, pedagoga