



Consultorio
Familiare
Noncello
Onlus



Salvaguardiamo la routine!

Dott.ssa Cristina Gallo - Psicologa e Psicoterapeuta

Da "Genitori Inclusi" - Progetto Educare & Co.



RITUALI

DIVERTENTI

Così come c'è il rituale che scandisce il momento della nanna (es. bicchiere d'acqua, pupazzo, favola, bacino e "buonanotte") anche altri momenti della giornata possono essere scanditi da piccoli rituali (canzucine, balletti, battiti di mani, ecc...) che potrete totalmente inventare, se siete creativi, o che potrete co-costruire con qualche spunto preso da libri o dalla rete.

UNA TABELLA

COLORATA

Può essere utile per voi, e divertente per i bambini, creare una tabella colorata, magari arricchita con simboli o disegni, in cui definire i diversi momenti della giornata e della settimana.

La routine al tempo del COVID-19

L'emergenza sanitaria che ci siamo trovati a fronteggiare ha rappresentato una sfida particolarmente ardua per le famiglie. Grandi e piccoli sono stati costretti a stravolgere la propria quotidianità, andando incontro non solo a grosse complicazioni in termini concreti ed organizzativi ma anche a conseguenze psicologiche di un certo rilievo. E col passare dei mesi, superato lo spaesamento iniziale, è come se le famiglie si fossero costruite una nuova ed imprevedibile quotidianità. E' vero, oggi molti genitori sono rientrati al lavoro ma una questione ancora critica è la chiusura delle scuole insieme all'avvicinarsi dei mesi estivi, che andranno a prolungare "l'inattività" dei piccoli.

I bambini già iscritti alla primaria sono stati impegnati, e non con poca fatica, con le videolezioni e i compiti ma i più piccoli cosa hanno fatto e cosa faranno? I nidi e le scuole materne si sono mobilitate per inviare materiale alle famiglie e mantenere una continuità nella relazione coi bambini ma, confrontandoci con molti genitori in questi mesi, sono emerse alcune difficoltà rispetto alla gestione della routine.

CIO' CHE NON DEVE MANCARE

- ◆ **REGOLARITA'** negli orari di sonno, pasti ed igiene personale;
- ◆ **DISTINZIONE** chiara tra momenti dedicati all'**apprendimento** (attività strutturate o didattica se già alla primaria) e momenti dedicati al **gioco** libero (possibilmente all'aria aperta);
- ◆ **USO TECNOLOGIA** moderato e supervisionato: limitarne l'uso per lo svago e favorirne, invece, l'uso per restare in contatto con parenti e amici che i bambini non possono ancora incontrare oppure per un saluto a metà giornata quando il genitore, dopo tanto tempo insieme, deve tornare al lavoro, così da rendere più graduale il distacco.

Inizialmente, tutti hanno vissuto uno scombussolamento degli spazi e dei tempi, prima scanditi con precisione. Poi, però, è emerso come in molte situazioni questa indefinitezza sia ancora in atto mentre è davvero fondamentale ri-strutturare le giornate dei nostri bambini anche in assenza della scuola.



L'importanza della routine per i bambini

L'importanza di regolarità e stabilità nell'infanzia viene evidenziata, anche nella teoria dell'attaccamento di J. Bowlby, come punto di partenza per la costruzione di quell'impalcatura che andrà a sostenere uno sviluppo sano e positivo per i piccoli. E routine e rituali hanno proprio questa funzione in quanto componenti e potenti organizzatori della cosiddetta base sicura familiare: tutti i membri ne sono coinvolti e si costruisce uno stare insieme fatto di attività e significati condivisi. Mantenere una routine vuol dire fare in modo che i bambini possano prevedere lo svolgimento della giornata, sentendo di stare all'interno di un contenitore che dà sicurezza e protezione. E, in un'ottica più ampia, la routine dà senso di continuità tra passato, presente e futuro, favorendo il senso di identità e di appartenenza al proprio sistema familiare. Per questo, l'apparentemente banale e noiosa routine, in realtà, per i bambini, oltre che fonte di sicurezza, è garante di maggiore resistenza ed adattamento di fronte a future situazioni di stress, cambiamento e confusione.

Così, se ancora non avete impostato una nuova routine, dal momento che lo "stand-by" dei nostri bambini durerà ancora alcuni mesi, è importante che le giornate non siano lasciate al caso o all'inattività. La routine va curata ed organizzata anche in assenza della scuola. Naturalmente, sempre nell'ottica di favorire il senso di continuità, la nuova routine che andrete ad impostare dovrà includere attività che si facevano prima della quarantena ed attività rese, invece, possibili dalla nuova gestione del tempo insieme. Non sarà semplice ma un'organizzazione chiara darà beneficio tanto ai grandi quanto ai piccoli!