

## **Un attimo di sosta!**

*"Un attimo di sosta!" è una breve riflessione dedicata ai genitori che sono stati impegnati, nel periodo di chiusura per l'emergenza COVID-19, a condividere tutto il tempo con i propri figli oltre a lavorare da casa o a ripensarsi come lavoratori o a sperare di tornare a lavorare. Va detto che mai, da circa cinquant'anni a questa parte, forse i genitori sono stati così impegnati su più fronti. Fra impegni vari in un clima allarmato hanno scoperto però la rilevanza assoluta dei piccoli gesti nel percorso di educazione dei figli. Ora che si è ritornati a uscire in un clima meno allarmato, soffermarsi per un attimo a riflettere su tutti i piccoli, ma importanti, dettagli dell'educare, può essere utile. Quindi anche solo un attimo di sosta!*

## **QUANDO SI ERA CHIUSI IN CASA**

*Non dimentircasi di sé!*

I giorni in casa ci tentano a stare più comodi, forse a volte anche più liberi di come quando usciamo.

Ma non va dimenticato che la cura di sé è importante per tenersi in contatto con sé stessi, per essere presenti a e stessi, per esseri vitalmente attenti a sé stessi, guardandosi ogni giorno allo specchio per "vedere come va "e per rincontrarsi, ritornando ogni mattina a colloquiare con sé stessi. Quindi ogni giorno, con tutto il tempo necessario a seconda dell'età del bambino e delle sue abilità, lo si aiuterà a prendersi cura di sé sia in tempo di emergenza sia nei tempi correnti.

Le piccole operazioni del lavarsi bene il viso, le mani, i denti e ogni parte del corpo che lo chiede, a pettinarsi e sistemarsi i capelli...saranno quotidianamente ripetute e alla stessa ora.

Così come l'abbigliarsi sarà fatto con cura e attenzione; certo comodamente, certo in modo da poter giocare e partecipare agevolmente alla vita della casa e del fuori casa.

Si possono anche coinvolgere, tempo permettendo, pupazzi e bambole cari al bambino che farà con loro quello che i genitori fanno con lui.

E soffiarsi il naso? Tossire? Mangiare a bocca chiusa? Certo attenzione anche a questo. Con garbo e senza fretta.

Non dimentichiamoci che la *buona educazione* non è mai tramontata. Basta leggere cosa si chiede in termini di attenzione a sé stessi e agli altri in questo periodo.

Mettersi in ordine, tenersi puliti, essere presentabili quindi aiuta a ricordarsi che si è un valore; che bisogna darsi valore e che è bene dare valore a chi ci circonda, regalandosi e regalando un aspetto curato che faciliti il piacere di ritrovarsi per condividere momenti di vita fatti di attenzione.

Francesco Caggio

Riproduzione vietata