

10 consigli per l'inserimento al nido

La prima grande avventura del tuo piccolo: il suo 'debutto' fuori casa al nido

Il momento è quasi arrivato, settembre significa l'inizio di una nuova, emozionante avventura per tutti quei piccoli che andranno all'asilo nido. E anche se la scelta è stata ben ponderata in famiglia, il genitore vive, spesso, questo primo distacco con un po' di preoccupazione...*Come devo comportarmi i primi giorni? Capirà che lo lascio in un bel posto ma poi torno? E se ci dovesse mettere tanto a entrare in confidenza con il nuovo ambiente?*

Tutti dubbi e domande legittime che si risolvono quasi sempre in modo piuttosto spontaneo durante la prima fase dell'inserimento. Perché, di frequente, è il bambino stesso a sorprendere l'adulto con le sue reazioni positive. Il nido, infatti, non rappresenta solo la prima separazione dalla mamma ma è anche un luogo nuovo, 'interessante', tutto da scoprire ed esplorare agli occhi del piccolo.

In ogni caso, è assolutamente **normale che il bimbo manifesti una certa resistenza verso una situazione che non conosce**. Ma con qualche accorgimento il genitore può aiutarlo a superarla e a vivere serenamente questa nuova esperienza.

1. Racconta al tuo bimbo che andrà al nido

Nel periodo precedente all'ingresso al nido è molto importante raccontare al bimbo, anche se ha solo 5-6 mesi, la novità che lo attende. A raccomandarlo a tutti i genitori è Alberto Pellai, medico, psicologo psicoterapeuta dell'età evolutiva.

"Il racconto mette in sintonia le due menti, mamma e bimbo, sull'evento. Inoltre, un mese prima dell'inserimento, per esempio, si può portare il bambino davanti al nido e spiegargli, tenendolo in braccio, che quella è la casetta dove andrà dopo le vacanze. Tutto questo predispone la mente del piccolo ad affrontare la nuova esperienza. E poi aiuta entrambi, mamma e figlio, a integrare bene il cambiamento".

2. Mamma stai calma, le emozioni ti si leggono in faccia

Di fatto, l'ingresso al nido, pur se frutto di una scelta ponderata, segna, comunque, il primo distacco dalla famiglia. Non è così facile e immediato 'digerirlo', anche per il genitore, a livello emotivo.

Tuttavia, è indispensabile **non trasmettere ansia o timori al bimbo**. Per evitarlo, sarebbe opportuno, secondo Pellai, esercitare una sorta di automonitoraggio. "Il piccolo legge le emozioni sulla faccia della mamma e le registra, come dimostrano oggi gli studi di neuroscienze", dice lo psicologo.

3. Esprimi pensieri positivi

Sulla stessa scia, Roberta Balsemin, pedagoga e coordinatrice del Nido Robertino di Milano, invita ad affrontare la novità, esprimendo ad alta voce un messaggio positivo. Per esempio: *'Ti porto in un posto sicuro dove puoi giocare con altri bambini, la mamma sa che qui tu starai bene'*. Secondo la sua esperienza pluridecennale, dire tutto ciò serve al bimbo e anche alla mamma, è importante per entrambi dare voce a questo tipo di pensieri. Allo stesso modo, lo è **ripetere al piccolo quanto bene** gli si vuole, pur andando via per un po' di tempo mentre lui sarà al nido.

4. Costruisci un rituale speciale

Un buon sistema per preparare il bimbo al suo debutto fuori casa è la costruzione di un rituale quotidiano legato al nido. "Un'idea, per esempio, è mettere al piccolo una gocciolina di profumo, dicendo: 'Ecco, ora hai addosso il profumo di mamma!' - consiglia Pellai. Dopo una settimana, il bimbo allungherà le braccia per richiederlo e sarà pronto per il distacco. Anche un adesivo o un micro nastrino al polso, se non è pericoloso per l'età, possono andare bene. Quello che conta è la **creazione di un piccolo rito speciale**. Che rappresenta anche un modo per portare un pezzetto di mamma dentro il nido", spiega lo psicologo.

5. Non avere fretta

Nel corso del primo periodo al nido, compatibilmente con le situazioni di vita e lavoro, **il genitore non dovrebbe mai avere fretta** evitando ogni forzatura, e rispettare invece i tempi unici di suo figlio.

6. Rispetta i ritmi del tuo bimbo e non sentirti giudicata

"Non c'è un prontuario dell'ambientamento e neanche quello del genitore perfetto, - continua la pedagoga - in ogni caso, **la mamma non deve sentirsi giudicata dal nido**".

In altre parole, è fondamentale avere ben chiaro in testa che **dai tempi del bimbo non si misura la 'bravura' del genitore**. "L'ambientamento è come una sorta di torta che riesce bene per un mix di ingredienti... In modo analogo, una serie di componenti fanno sì che il bimbo sia più tranquillo. Ma è bene tenere presente che il nido non è un ambiente giudicante", afferma l'esperta.

7. Fargli capire che tornerai presto

Nel corso dell'inserimento, quando arriva il momento di lasciare il bimbo un po' da solo in sezione, è opportuno che lui abbia capito bene prima di allontanarsi che è il momento del saluto senza dare una tempistica poiché il concetto di 'prima' e 'dopo' o 'fra poco' non ha molto senso per i più piccoli, è troppo astratto.

8. Lascia che porti con sé l'orsetto

All'inizio di questa avventura e anche dopo, il piccolo può portare con sé il suo. Già a casa, in alcuni momenti della giornata, questo oggetto ha per lui una funzione confortante (Nda questo in psicologia si chiama 'oggetto transizionale', secondo gli studi del pediatra e psicoanalista inglese D. W. Winnicott).

Questo 'alleato' così speciale aiuta il bimbo a vivere con più serenità le nuove routine del nido. Se, per esempio, dorme sempre stringendo il suo fazzoletto della nanna (o il sonaglino, l'orsetto, la bambolina...), ne avrà bisogno e lo cercherà anche nel nuovo ambiente. Nel corso del primo colloquio conoscitivo, è utile farlo presente alla educatrice di riferimento del bimbo. E poi... non dimentichiamolo a casa!

In modo analogo, **è utile e rassicurante anche il succhiotto per chi ne fa uso**: "La suzione per i più piccoli, fino ai 18 mesi, significa 'mamma', è un'esigenza forte", dice la pedagoga. L'ingresso al nido è già un grande cambiamento, non è il caso di aggiungere altre novità 'impegnative' (tipo, appunto, togliere il ciuccio, il pannolino, cambiare lettino) proprio durante questa fase della vita del piccolo.

9. Ripeti spesso che la mamma torna sempre

La prima settimana è trascorsa senza tragedie? Ottimo... Ma occorre non dare nulla per scontato. Per questo, anche più avanti, a fine ambientamento, **il richiamo al ritorno è sempre importante**, come sostiene la pedagoga. Una affermazione tipo, per esempio, *'la mamma deve andare al lavoro ma dopo la nanna torna!'* contribuisce a rassicurare il piccolo. E **non è mai esagerato ripeterla** anche se tutto sembra andare alla perfezione.

In più, è bene tenere presente che a volte alcuni bambini mostrano una certa resistenza al distacco proprio quando il periodo più delicato sembrerebbe superato. Per accettare meglio il fatto che andrà 'tutti i giorni' al nido (e non solo qualche volta con la mamma che si ferma a giocare!) è molto utile al bimbo identificare un adulto come punto di riferimento. "In questo modo, la mamma può tranquillizzare il piccolo spiegandogli che la sua educatrice gli farà le coccole mentre lei non c'è", spiega Balsemin.

In ogni caso, quando si lascia il bimbo al nido e poi al momento di riportarlo a casa, secondo Pellai, l'approccio migliore è sempre quello tranquillo e 'stabile': "Non è opportuno enfatizzare separazione e riavvicinamento, ma è importante gestirli bene, con calma".

10. Impara a dare fiducia alla struttura

"Tutto passa attraverso la relazione con persone che non si conoscono ancora. Non è facile... Per questo mamma e bambino devono avere il tempo di entrare in confidenza con le educatrici e l'ambiente", dice Balsemin. **La fiducia verso la struttura è infatti fondamentale** ma non si può certo pretendere che sia immediata e il periodo dell'inserimento offre anche la possibilità di gettare le basi e alimentarla.

Sulla stessa lunghezza d'onda anche Pellai che raccomanda ai genitori di "fidarsi e affidarsi completamente al personale del nido", in più, lo psicologo consiglia di non vivere la competizione tra le proprie competenze e quelle dell'educatrice. Un approccio del genere non favorirebbe certo la nascita di un sereno rapporto di fiducia.

Buon Inizio!