

UN VIAGGIO NELLE NOSTRE EMOZIONI

Cari mamma e papà,
visto il periodo molto particolare che stiamo vivendo e che si sta prolungando più del previsto, abbiamo pensato di iniziare con voi e con i vostri bimbi, un viaggio nelle emozioni.

Perché un viaggio nelle emozioni?

Essere capaci di riconoscere le proprie emozioni e quelle degli altri è una fase essenziale nella crescita del bambino ed è importante per mantenere buone relazioni con gli altri, avere un apprendimento efficace e assicurare il benessere del bambino a tutto tondo.

In questo periodo tutti stiamo vivendo, chi più chi meno, ciascuno a modo suo, un cambiamento delle nostre abitudini e routine, delle restrizioni al nostro modo di vivere che ci provocano frustrazione, uno stato d'ansia legato alla paura del contagio, alla situazione economica e lavorativa e l'incertezza verso quello che ci riserva il futuro.

Il cambio di routine e le minori relazioni coi pari e con le altre figure di riferimento (insegnanti, nonni, ...) possono provocare nel bambino, in particolare, momenti di fragilità, che vanno rielaborati per una crescita serena e un superamento della situazione.

Cosa possiamo fare?

Purtroppo non è in nostro potere modificare la situazione di incertezza che ci troviamo a vivere, ma possiamo aiutarli a fare chiarezza in ciò che succede dentro di loro.

Possiamo metterci in viaggio con loro ed esplorare insieme i loro vissuti emotivi per cercare di dare un senso e un nome a ciò che provano e insieme, con calma e dolcezza, trovare delle strategie per gestire queste emozioni.

Partendo dal presupposto che l'unico obiettivo che vogliamo ottenere è quello di metterci in ascolto insieme e accompagnarli in un viaggio che richiederà tempo e pazienza e li accompagnerà per tutta la vita.

In che modo?

Dal momento che i canali privilegiati per l'apprendimento, per i bambini sono il gioco e l'esperienza, abbiamo pensato di proporre delle esperienze sensoriali, che coinvolgano ogni volta uno diverso dei 5 sensi, come stimolo

da cui partire per esplorare il proprio vissuto emotivo.

Contemporaneamente, ci piacerebbe condividere con voi alcune note per creare un linguaggio condiviso che accolga e dia valore a tutte le emozioni. E' facile, infatti, accettare nei bambini le emozioni positive, più difficile comprendere e accogliere le emozioni negative (rabbia, paura, tristezza), soprattutto se espresse con forza e con comportamenti ritenuti inaccettabili.

Quindi per cominciare fin da subito questo percorso ecco per voi le...

...NOTE DELLA SETTIMANA:

- Sviluppare le risorse necessarie per gestire le emozioni è un processo lungo che richiede molta pratica... abbiate pazienza e sostenete i bambini in questo percorso di crescita!
- Arrivare a riconoscere e dare un nome alle proprie emozioni è fondamentale per i bambini (ma non immediato, né scontato)
- E' importante che i bambini comincino a percepire ed esprimere le origini di un determinato stato d'animo