VareseNews

Come gestire le emozioni delle prime separazioni

Pubblicato: Venerdì 21 Settembre 2018

“**Non ci sono solo gli inserimenti in asilo, perché quando una mamma ricomincia a lavorare dopo il periodo di maternità e sceglie di affidare il figlio ai nonni o ad una baby sitter, comunque c’è una separazione da gestire,** per la mamma e per il bambino”, spiega Laura Pavan, psicologa e psicoterapeuta che giovedì 27 settembre terrà un incontro gratuito all’associazione Mamme in Cerchio per parlare di “Prime separazioni” e di come gestire le emozioni che suscitano.

EMOZIONI A SPECCHIO

Soprattutto nei primissimi mesi di vita e almeno **sino ai 2 anni di età, le emozioni vissute dai bambini sono lo specchio di quelle vissute dai genitori: “Quindi la prima condizione necessaria** affinchè il bambino possa affrontare al meglio l’inserimento al nido, alla materna, o l’affido a nonni e baby sitter **è che la mamma sia sicura della sua scelta**. “E la sicurezza della mamma – afferma la Pavan -si basa essenzialmente sulla fiducia e la serenità della scelta”.

FIDUCIA

La scelta più comoda o più economica non necessariamente è quella giusta. Un fattore non secondario da considerare deve essere la **fiducia che il genitore ha nell’istituzione e nelle persone che si prenderanno cura del bambino durante la sua assenza**. Quindi consigliatissimi incontri di avvicinamento e di conoscenza di asili o baby sitter.

SERENITÀ

“**Purtroppo le donne sono costrette ad anticipare sempre di più il rientro al lavoro** dopo la nascita

del bambino, magari quando non si sentono ancora pronte – osserva la psicoterapeuta – e questo aumenta la loro ansia che viene percepita come insicurezza da parte del figlio". **Ma i bambini hanno grandi risorse cui bisogna dare fiducia**: "Già dal primo anno possono affrontare con serenità le prime separazioni dai genitori".

PAURA
Viceversa **l'insicurezza del genitore viene percepita dal bambino che di riflesso avrà paura** nell'effrontare la nuova situazione.

TEMPI
Importantissimo, secondo la Pavan, è rispettare i tempi della mamma e soprattutto del bambino. A seconda dell'età e anche della personalità del piccolo, **il tempo di transizione necessario a digerire e metabolizzare la separazione può essere di due giorni o di due settimane,** sia che si parli di un inserimento in asilo, sia che si tratti di affidare il pargolo a una baby sitter o alle cure di un parente.

ESIGENZE
Ci sono poi bambini che in certi momenti non sono pronti, e se la mamma non ha esigenze lavorative particolari può anche pensare di aspettare a inserire il piccolo in società: è vero che ai bambini fa bene stare tra pari, ma hanno anche altre esigenze da soddisfare e le priorità possono cambiare.

ROUTINE GIORNALIERA
Nidi e scuole materne sono fatte di routine che servono al bambino a orientarsi nel tempo e a rassicurarsi. Più difficile è far capire a nonni e baby sitter che **le routine vanno costruite e rispettate,** e che l'eccezione ci può stare ma solo come tale.

RITUALE DEL DISTACCO
La routine è fondamentale anche nel distacco**. Creare con il bambino un piccolo rituale del distacco al mattino, ripetendo sempre gli stessi gesti lo rassicura.** "Sbagliatissimo andarsene senza salutare approfittando di un momento di distrazione del bambino", afferma la Pavan. Magari lì per lì non piange, ma quando realizza la sua insicurezza aumenta.

RICONGIUNGIMENTO
È importante tanto quanto il distacco: **serve un rituale e serve tempo. Al momento del ricongiungimento il bimbo sente tante emozioni**. Sicuramente è contento di rividere la mamma, però magari è anche arrabbiato perché lo ha lasciato al mattino. Alcuni piangono e vanno contenuti e aiutati a calarsi nella nuova situazione.

PREPARAZIONE
Prima di affrontare una separazione, o anche mentre iniziamo a viverla, può essere utile **la lettura condivisa di alcuni libri che aiutano i bambini a rielaborare emozioni ed esperienze**. Tra i titoli consigliati dalla Pavan "Tre piccoli gufi" e "A più tardi".

Giovedì 27 settembre, dalle ore 10 alle 12, la psicologa e psicoterapeuta dello studio Vita Vera Laura Pavan, terrà un **incontro gratuito promosso dall'associazione Mamme in cerchio di Azzate** per parlare con i neo genitori delle **"Prime separazioni"** e di come gestire l'emotività di bambini e genitori in queste fasi di passaggio importanti e delicate.

di bambini@varesenews.it