

# Servizio Sociale dei Comuni Sile Meduna



Comune di  
Azzano Decimo



Comune di  
Chions



Comune di  
Fiume Veneto



Comune di  
Pasiano di Pordenone



Comune di  
Prata di Pordenone



Comune di  
Pravisdomini

## PROGETTO MONITOR – PILLOLE PSICOEDUCATIVE... A DISTANZA

### *COPIONI E ROUTINE FAMILIARI - Organizzati ... si vive meglio*

E ora che i bambini sono a casa, come è giusto che sia organizzata la loro giornata? Ci soffermiamo oggi a condividere un aspetto che riteniamo fondamentale non trascurare nemmeno in una fase di emergenza, ovvero dare e permettere al bambino di vivere una routine quotidiana perché essa è molto più importante di quanto pensiamo. Il perché è semplice: permette al bambino di organizzare gli elementi che lo circondano e lo orientano. Nel caos che abbiamo avuto, abbiamo bisogno di una guida che metta ordine, equilibri e dia una stabilità all'interno di una fase di incertezza che non ha un tempo.

Daniele Novara, noto pedagogo sottolinea che *“Le regole sono delle procedure e in un periodo dove viene a meno la sicurezza di ogni cosa **avere una scansione su cosa fare durante la giornata è fondamentale.** Quindi va bene dare la regola sui compiti: per i bambini della scuola primaria si può dire “dalle 14 alle 16 farai i compiti nella tua cameretta. Se sei in difficoltà puoi chiedere alla mamma o al papà che nel frattempo faranno i loro lavori e alla fine potrai farci vedere il tuo lavoro per un ultimo controllo”. Per i ragazzini dalla preadolescenza meglio negoziare l’orario dei compiti”*. Ciò che conta non è troppo l’orario in cui si svolgono le attività, quanto la successione delle stesse e dunque il bambino che al mattino prima di tutto ci si alza, poi si fa colazione e quindi ci si lava e ci si veste. Forse potrebbe apparire banale e scontata la scaletta che vi proponiamo, ma a maggior ragione in una fase di emergenza, la banalità non è più scontata.

#### **Una nota per i piccolissimi**

All'interno de “Il segreto dell’infanzia”, Maria Montessori pone molta attenzione a quello che definisce il periodo sensitivo dell’ordine. La Dottoressa afferma che dalla nascita ai 3 anni circa il bambino attraversa un periodo di particolare sensibilità all’ordine, non solo per quanto concerne l’ambiente esterno, ma anche riguardo l’esecuzione di procedure, la scansione dei tempi e l’organizzazione delle giornate. Il bambino deve adattarsi ad un ambiente in gran parte sconosciuto e strutturare un modello di comportamento che gli consenta di vivere ed agire in esso, potendolo influenzare con le proprie azioni. Strutturare dei rituali da compiere nei momenti del pasto, del cambio, del sonno... permette di offrire ai bambini dei riferimenti che gli consentiranno di prevedere con certezza cosa sta per accadere, il che gli offre un senso di sicurezza e controllo sulla realtà circostante (e permette di evitare quelle a volte molto intense reazioni che spesso vengono bollate come “insensati capricci”). Per il bambino, sapere che dopo il bagno si mangerà tutti insieme o che al momento di andare a dormire ci sarà ad attenderlo il rito della coccola rilassante, magari accompagnata da una canzone o un racconto delicato, è rilassante e preparatorio ad un passaggio graduale da una attività all’altra.

# Servizio Sociale dei Comuni Sile Meduna



Comune di  
Azzano Decimo



Comune di  
Chions



Comune di  
Fiume Veneto



Comune di  
Pasiano di Pordenone



Comune di  
Prata di Pordenone



Comune di  
Pravisdomini

## CONSIGLI PRATICI

1. Organizzare la settimana come solitamente la si vive; ci sono i giorni feriali e i giorni festivi. Una proposta da lunedì a venerdì fare i compiti, nel weekend relax...
2. Stabilire degli orari giornalieri: sveglia la mattina, attività/gioco, pranzo, riposino, attività, cena, notte (per i più piccini il momento della messa a letto può essere scandito con una buona lettura).
3. I pasti rimangono un momento di condivisione e i bambini a seconda dell'età possono aiutare nella preparazione.
4. Vestirsi: non rimanere in pigiama tutto il giorno ma indossare un abbigliamento diurno.
5. Per i bambini più grandi che vanno a scuola programmare l'inizio e la fine delle attività didattiche, capitalizzando la mattina, che è il momento della giornata in cui il cervello è più attivo.
6. Prevedere dei momenti di pausa: ad esempio a metà mattinata.
7. Definire il setting: identificare uno spazio dedicato allo studio in casa.
8. Rinforzare l'uso corretto della tecnologia: rendere produttivi, con un giusto equilibrio, smartphone, tablet, computer ecc. per l'attività didattica e sociale.
9. Sensibilizzare bambini e ragazzi sull'importanza delle norme igieniche: nella relazione con l'altro è sempre importante ricordare gli accorgimenti igienici sia ai bambini sia ai ragazzi. La corporeità è usata per distinguere le relazioni reali da quelle virtuali e il rischio, a volte, è di dimenticarsi di queste semplici norme.
10. Minimizzare potenziali situazioni di conflitto: la convivenza tra genitori in smart working e ragazzi a casa potrebbe essere difficile. Soprattutto con gli adolescenti, è consigliato minimizzare le dinamiche fisiologiche che potrebbero portare allo scontro.

## Gli operatori del Monitor

*Katia, Martina, Sara e Cristian*