# **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