

## **Ben svegliato piccino! Il mattino ha l'oro in bocca**

**dott. ssa Rossana Candia**

Svegliarsi la mattina per molti di noi può essere davvero dura soprattutto se abbiamo i minuti contati. Se poi c'è il capo che ci aspetta in ufficio e intanto abbiamo anche da tirare su dal letto il nostro piccolo e magari doverlo portare al nido allora la faccenda diventa ancora più ardua.

Per cominciare bene la giornata ci vuole un'organizzazione quasi perfetta di tutta la famiglia. Bisogna cercare di evitare stress, tensioni affanni di mamma e papà e inutili "dai...sbrigati...siamo in ritardo !" perchè i bambini per natura non amano i tempi veloci.

I bambini hanno una percezione dilatata del tempo: qualsiasi cambiamento, anche il passaggio dal sonno alla veglia, crea discontinuità nella loro ancora delicata esperienza. Hanno bisogno di tempo per adattarsi alle nuove situazioni. E allora ci vuole il ritmo giusto al risveglio affinché i piccoli possano cominciare la giornata serenamente.

**Bisogna soprattutto mettersi in testa che i bambini al mattino chiedono un tempo da dedicare a loro**

I compiti del genitore:

- assicurare a se stessi un buon riposo
- la sera prima preparare zainetto e vestiti concordando con i più grandicelli anche cosa indossare per evitare capricci
- puntare la sveglia mezz'ora prima in modo di occuparsi di se senza interferenze e senza affanni. Permetti a te stesso un buon risveglio

(consigli di mindfulness ai genitori: *al risveglio prenditi qualche momento per diventare consapevole del mondo attorno a te. Senti come è il letto, osserva quanta luce c'è nella stanza, ascolta i suoni. Entra in sintonia con il tuo respiro... a colazione percepisci il calore della tazza, l'aroma della bevanda, il sapore di quello che mangia. Ascolta tutti i rumori attorno a te... Questa forma di consapevolezza del momento presente consente di cominciare la giornata con fiducia e un senso di integrità personale*)

- creare al risveglio del bambino dei **rituali** proprio come si fa per la sera:

- alzare leggermente la tapparella per illuminare un po' la stanza, diffondere se vi piace una musica dolce per la casa che aiuta il bambino a svegliarsi con buon umore, oppure canticchiate voi una canzoncina da voi amata.. del tipo:

*Al chiaror del mattin*

*ci sveglia una canzon sotto il sole...*

*se la pioggia cadrà e tutto bagnerà ..*

*piu divertente ancora sarà.*

E perché no anche la canzone di Pavarotti "*Buongiorno al latte e al caffè.. a questo giorno e a chi non c'è..*"

- Ricordatevi che uno spirito positivo del genitore (l'uso dello humor e dell'ironia) strapperà un sorriso anche al bambino più recalcitrante e assonnato. Insomma se siamo noi di buon umore tutto sarà più facile!
- aiutare il piccolo al risveglio con una coccola, un bacio, una carezza e una voce sussurrata. Usate la delicatezza evitando stimoli eccessivi, senza cioè trasmettere impazienza, agitazione e nervosismo al vostro bambino
- poi si passa alla colazione, un biberon di latte, o la tazza di cereali tutti in cucina (magari con una candolina accesa nelle mattinate invernali) Creare un clima sereno a colazione chiedendo di raccontare i sogni o parlando della giornata che verrà. I bambini hanno bisogno di sicurezze.

Oppure rispettando con tatto e delicatezza l'aria assonnata del bambino e il suo broncio. Diamogli tempo

- poi via a lavarsi in bagno, poi si passa ai vestiti

La routine rassicura il bambino e aiuta a dare significato a questo momento della giornata partendo con il piede giusto.

Tutto deve avvenire con toni pacati e leggeri e più i bambini sono piccoli quando si chiedono loro delle cose **bisogna rendere tutto un gioco**

Ogni richiesta deve inserirsi all'interno di una comunicazione dolce e affettuosa, soprattutto se il bambino ha un aria assonnata o magari anche il broncio, ma

ferma. Il trucco è parlare la lingua dei bambini: bisogna entrare nel loro mondo che è fatto di magia, fantasia e fiabe. Fino ai 3 anni le cose da fare come vestirsi e lavarsi devono essere vissuti come un gioco... per i doveri c'è tempo!

**Lavarsi i denti:** uso di storielle che vengono bene se lo spazzolino ha la forma di un pupazzo (topo Gigio viene a trovare i dentini... ) inutili sono le spiegazioni scientifiche “*se non ti lavi i denti ti vengono le carie*”

**Vestirsi:** vestire i bambini con indumenti comodi e facili da indossare (l'insofferenza a vestirsi può nascere da un senso di costrizione e soprattutto quando qualcosa non va con la mamma. Rendiamolo un gioco: *dove il piedino? Eccolo spuntare dal pantalone..e i bottoncini? Cerchiamo la finestrella..!* e così via dicendo li aiutiamo anche a diventare autonomi. E poi con i più grandi rispettiamo la voglia di stare in piedi non mettiamoli più sdraiati sul letto o sul fasciatoio. E poi coinvolgiamoli nella scelta di un vestito: *io scelgo per te i pantaloni e tu che maglietta vuoi?* I bambini non sono dei manichini ma degli esseri pensanti che possono man mano sviluppare delle preferenze

**Uscire di casa:** a volte il bambino può fare le bizze quando è ora di uscire. Forse sono piacevolmente immersi nel gioco preferito forse l'uscita di casa coincide con il distacco dalla mamma. Prepariamo i bambini mai sorprenderli con degli agguati “*Su ora andiamooo!*” I bambini non amano le brusche interruzioni.

**E la TV?** Molti genitori trovano che parcheggiare il bambino sul divano davanti alla tv, magari con il biberon in mano, è la soluzione migliore per ultimare le incombenze domestiche e prepararsi per uscire. Meglio offrirgli un gioco che permette al bambino di affrontare l'inizio della giornata in modo meno passivo e più consapevole.

Tutto quello che è stato detto fino ad ora vale chiaramente per i bambini dormiglioni che molto spesso al sabato e alla domenica, quando si è tutti a casa si svegliano curiosamente alle 6. Accipicchia perchè?? Perché i bambini sanno quando possono godere della compagnia dei genitori reclamandola a viva voce!

Ma per quelli più “svegliarini” che tutti i giorni della settimana ci chiamano dalla loro cameretta strillando alle albe perchè hanno fame o vogliono giocare?

Può essere utile

- cambiare gli orari serali di addormentamento
- oscurare meglio la stanza
- concedere al bambino il lettone per assicurarsi le ultime ore di sonno
- oppure provare a vedere se si riaddormenta nel suo lettino (non accendendo la luce e parlando a bassa voce) o lasciandogli un gioco nel lettino.
- offrendogli un goccio di latte

Allora se sarete stati in grado di mettere in pratica tutti questi consigli, (penserete) *“al giorno come una novità e un dono inatteso che vi arricchirà”* (Pavarotti)

**dott. ssa Rossana Candia**  
**Bau...sette! Gioco e Creatività**  
[www.bausette.it](http://www.bausette.it)