



Asili nido e scuole materne hanno appena iniziato il periodo di inserimento: per i bambini che li frequentano e le loro mamme, che siano lavoratrici oppure casalinghe, è quindi arrivato il momento di separarsi l'uno dall'altra per diverse ore della giornata. Il distacco, ancor più faticoso il primo anno ma comunque sempre difficile al termine delle vacanze estive, trascorse insieme 24 ore su 24, può diventare davvero traumatico per entrambe le parti, se non viene affrontato con la giusta serenità.

Si parla molto di come aiutare il bambino a superare questa fase critica, ma alle molte mamme che vivono la separazione come una perdita spesso non viene data la giusta attenzione. [Top Doctors®](https://www.topdoctors.it) (www.topdoctors.it), la piattaforma online che seleziona e mette a disposizione degli utenti un panel formato dai migliori medici specialisti e psicologi di tutto il mondo, vuole aiutarle fornendo alcuni efficaci consigli alle donne che faticano a superare questo momento cruciale del proprio ruolo di genitrice o non sanno come rendere il distacco più semplice per il proprio bambino.

1. Concediti del tempo

Qualunque sia la reazione tua e del tuo bimbo al momento della separazione, ricordati che non esiste un modo "giusto" o "sbagliato" di affrontarla, esiste solo il vostro modo. Considera quindi la possibilità di concederti del tempo per valutare e osservare come questo vostro stato d'animo

si modifica nelle 24 ore e nei giorni seguenti.

1. Considera i diversi significati della separazione

Sii consapevole che la separazione è necessaria per garantire al bambino la conquista di nuove autonomie, per quanto questa possa anche risultare un passaggio faticoso. L'affetto e le cure dei genitori sono essenziali per crescere sereni e sicuri di sé e per fornire al bambino gli strumenti utili ad affrontare la separazione dall'ambiente domestico e intessere nuove relazioni.

In questa fase, anche per la mamma si apre un nuovo (o ritrovato) scenario: potrà infatti far spazio ad un tempo diverso, in cui beneficiare di momenti per sé e/o per il suo lavoro. Spesso questo momento si accompagna a sensi di colpa o al timore di essere giudicati, mentre è importante tenere a mente che il tempo dedicato a coltivare il benessere personale può rappresentare una risorsa nel momento della riunione al proprio bambino.

1. Costruisci quella che per voi è la modalità adeguata al momento del distacco

Tutti i bambini prima o poi devono affrontare la separazione, raggiungere gradualmente nuove autonomie. Il modo in cui questo viene fatto non è però uguale per tutti, così come non è identico il modo in cui i bambini arrivano all'inserimento (alcuni avranno già vissuto separazioni precedenti all'interno dell'ambiente domestico, saranno stati affidati a nonni o baby sitter per tempi più o meno lunghi, altri invece meno).

Cerca quindi di stabilire una separazione che rispecchi te e il tuo bambino, con i vostri tempi e bisogni. Ad esempio: salutarlo prima di andare via aiuta il bambino a capire cosa succede e lo orienta meglio nel nuovo contesto; confrontarsi con le educatrici nel periodo precedente l'inserimento vero e proprio può essere un buon modo per far presente le proprie esigenze e quelle del bambino.

1. La novità "buona" e "sicura"

La capacità di un bambino di adattarsi nel modo più possibile sereno ad un nuovo ambiente e a nuove persone, passa inevitabilmente attraverso l'esperienza di percepire quello stesso

contesto come buono e sicuro. Per far propria questa percezione, il bambino fa riferimento al genitore come “naturale traduttore” di quello che gli succede attorno: se mamma piange in modo inconsolabile perché ci separiamo, allora neanche io potrò farcela a gestire questo momento!

Sapere di aver scelto l’asilo o il nido con attenzione così come il costruire dei piccoli rituali mattutini che accompagnino il momento della separazione, vi aiuteranno a pensare che non state abbandonando il vostro bambino, ma lo state accompagnando con gradualità e rispetto dei suoi bisogni. Osservare questa sicurezza negli occhi del proprio genitore e vivere l’esperienza dell’ “essere stato pensato”, daranno al bambino gli strumenti necessari per affrontare “il nuovo”.

1. Non sei sola, non aver paura a chiedere aiuto

Se proprio non riesci a vivere con più leggerezza la separazione momentanea dal tuo piccolo, non ti vergognare di chiedere aiuto. Confrontati con chi ti sta vicino o con chi sta vivendo la tua stessa esperienza, potresti riuscire a guardare a questo momento da prospettive diverse. Non esitare, nel caso lo ritenessi necessario, a rivolgerti a un professionista che potrà fornire a te e/o al tuo bambino la consulenza e il supporto psicologico di cui avete bisogno per affrontare questa delicatissima fase.

“E’ fondamentale ricordarsi che ogni bambino, e quindi ogni coppia madre-bambino, ha tempi e bisogni diversi e che non esiste una ricetta preconfezionata che vada bene per tutti” ha commentato la Prof.ssa [Gaia de Campora](#), psicologa di Top Doctors®. “Non preoccupatevi quindi di avanzare le vostre richieste o i vostri dubbi alle educatrici, confrontatevi cercando di costruire intorno a voi le condizioni che più vi facciano sentire “accompagnate” in questo momento.

“La separazione è un momento che va costruito con gradualità, osservando di volta in volta, nel tempo, quelle che sono le richieste avanzate dal piccolo. Il mondo intorno a lui deve poter sostenere e rispettare i suoi tempi e i suoi bisogni. L’inserimento dovrebbe costruirsi proprio a partire da questi, per consentire a genitori e bambino di vivere un’esperienza rassicurante” ha concluso l’esperta.

A proposito di Top Doctors

Top Doctors® è la piattaforma online che seleziona e mette a disposizione degli utenti un panel formato dai migliori medici specialisti, centri e cliniche privati di livello internazionale. Ne fanno parte i medici più brillanti in ogni specializzazione e in ogni trattamento in Europa, America Latina e Stati Uniti.

Mamme Domani | Distacco da asilo? Ecco i consigli per le mamme in difficoltà

Scritto da Giulia Gori

Mercoledì 12 Settembre 2018 09:49

Nata con l'obiettivo di rispondere all'esigenza di conoscere il miglior specialista al quale rivolgersi per affrontare un problema di salute, la piattaforma oggi conta oltre 1 milione di utenti unici mensili e più di 20 milioni di pazienti che si sono affidati a questo network per la scelta di un medico in Spagna, Italia, Regno Unito, Messico, Colombia e Stati Uniti.