

DALLE SCUOLE PER L'INFANZIA 16 gennaio 2023. Giornata del Blue Monday ("lunedì triste").

Il Blue Monday termine inglese che indica un giorno dell'anno, il terzo lunedì del mese di gennaio, ritenuto essere il giorno dell'anno più triste per gli abitanti dell'emisfero boreale. Questa teoria ci offre l'occasione di parlare della tristezza e delle emozioni che solitamente vengono connotate e considerate come "negative", da scacciare, da evitare, da negare. Come adulti spesso cadiamo in questa trappola sollecitando i nostri bambini a "non essere tristi" come se la tristezza fosse dannosa, nociva, non socialmente accettabile. Culturalmente siamo stati "educati" e abituati così. Sugerire ai bambini di non piangere quando sono tristi (ad esempio quando gli manca la mamma o il papà, quando perdono un loro caro, quando litigano con un compagno di scuola) o cercare di sdrammatizzare quel loro "sentire" significa, però, negare loro un diritto. L'educazione emozionale, infatti, ci insegna che anche la tristezza è un'emozione preziosa e quando manifestata e affrontata in modo positivo può essere un fattore di crescita prezioso. È fondamentale riconoscere, rispettare e accogliere la tristezza dei bambini offrendo loro la nostra comprensione, il nostro supporto e le nostre parole per aiutarli a dare un nome alle emozioni e imparare a gestirle. Anche il pianto, a volte, può aiutare a superare la tristezza, ad elaborarla senza negarla. Legittimare e rassicurare il bambino proiettandolo verso qualcosa di positivo è l'atteggiamento che consente di vivere le frustrazioni in ottica costruttiva. "So che sei triste, lo sarei anche io (riconoscimento, legittimazione, rispecchiamento) ma sono sicura che (proiezione positiva) appena ti sarai calmato riuscirai a giocare e divertirti con i tuoi amici." "So che ti manca la mamma, hai ragione... ma se tu facessi un disegno per lei sono sicura che ti sentiresti meglio." Restituiamo ai bambini e alle bambine il diritto ad essere tristi. Il diritto di crescere e vivere tutte le sfumature della vita.

Lettura tematica consigliata: "Un mare di tristezza" di Anna Iudica, Chiara Vignocchi e Silvia Borando. Età: dai 3 anni