

# Il tempo di cura nella routine

*Annamaria Di Gioia e Gloria Contini*

*Insegnanti della scuola dell'infanzia Fism "S. Giuseppe" di Parma*



## Cura e progetto educativo

**L**a cura è il principio ispiratore di tutte le forme di routine nella scuola: l'accoglienza, il pasto, il bagno, la pulizia e il riposo. Momenti importanti per il bambino, che lo aiutano a ritrovare la familiarità di modi, luoghi, tempi e relazioni. La cura affiora nel farsi della relazione educativa, e si materializza in spazi, gesti, parole. Ma la pratica educativa è anche la concretizzazione di un progetto: di un'attività di osservazione, di conoscenza della situazione e dei soggetti, finalizzata a individuare obiettivi raggiungibili e possibili orizzonti futuri, insieme a strumenti, modalità, strategie adeguate. Chi cura accompagna, percorre un tratto di strada insieme al soggetto educativo. L'educatore affianca, conduce di fronte a una scelta, e quindi scompare, per far sì che il bambino raggiunga una sua autonomia. La difficoltà di accompagnare senza invadere, la fatica di lasciar fare, di lasciar decidere all'altro sostenendolo nelle sue esperienze e nelle sue scelte fa parte del prendersi cura. Se ciò che importa è mettere un bambino nelle condizioni di poter decidere da sé, la difficoltà risiede anche nel non poter pianificare a priori i risultati di un processo. Significa gestire quell'incertezza che si prova nel lasciar l'al-

**Le routine di cura costituiscono la trama dell'organizzazione educativa dell'ambiente, scandendo con regolarità ma senza rigidità la quotidianità e rassicurando i bambini**

La riflessione - che è stata condivisa da tutto il personale della scuola - è frutto del percorso di formazione "Educare con cura" condotto dalla professoressa Elisabetta Musi dell'Università Cattolica, sede di Piacenza.



am.digioia@libero.it  
gloria.contini@libero.it

tro solo, nell'aver fiducia nelle sue capacità. La cura in questo senso è espressione di equilibrio tra esserci e non esserci: si tratta di condividere una strada senza essere troppo presenti ma neanche troppo assenti, sapendosi allontanare al momento giusto. Questa competenza è esercizio e verifica di quella formazione che diventa autoformazione. La cura è così contemporaneamente cura di sé e cura degli altri, prestazione e relazione, intuizione ed esperienza, ascolto ed empatia. È accompagnare e condurre, adattarsi e resistere.

### L'importanza delle routine

Nella scuola dell'infanzia le routine sono parte integrante della quotidianità e ne qualificano l'azione formativa. Tali attività nella loro ripetitività contribuiscono all'apprendimento e allo sviluppo di competenze e di abilità; insegnano le prime regole di vita comunitaria e di gruppo; facilitano lo sviluppo di legami affettivi e di relazioni sociali; offrono ai bambini sicurezza e stabilità; insegnano che gli eventi accadono più volte nel corso della giornata, permettendo il ricordo e la previsione; aprono a nuovi orizzonti di senso e significato a partire dalle attività che si realizzano; costruiscono connessioni e legami tra il fare e la riflessione, all'interno di situazioni calde e motivanti. Le attività ricorrenti di vita quotidiana permettono a bambini e bambine di sviluppare la loro autonomia e di potenziare le loro abilità, offrendo occasioni preziose di auto-organizzazione con cui dare espressione e mettere alla prova competenze relazionali e cognitive. Tali attività costituiscono la trama visibile dell'organizzazione educativa dell'ambiente, per cui vanno progettate individuando tempi e spazi adeguati. Si tratta di organizzare con e per i bambini e le bambine i momenti dell'entrata, dell'uscita dalla scuola, il momento del pranzo e del riposo.

Alla luce di queste considerazioni le insegnanti della scuola dell'infanzia "San Giuseppe" di Parma hanno

ritenuto importante elaborare un progetto educativo focalizzando l'attenzione sul riposo pomeridiano dei bambini di 3 anni.

Il sonno è un fenomeno attivo e positivo, durante il quale si manifesta un'intensa attività cerebrale e neuronale. I fattori esterni, quali i ritmi naturali (luce, buio) e sociali (attività quotidiane) vengono rielaborati, apportando giorno per giorno un accrescimento delle conoscenze e delle potenzialità del soggetto. Non va quindi imposto come un obbligo, ma come un'opportunità di distensione e relax che incontri effettivamente i bisogni e l'apprezzamento dei bambini, specie dei più piccoli.

### Luoghi e spazi: le nicchie della cura

Se la scuola con i suoi spazi, i suoi confini e la comunità che la abita, costituisce il contesto in cui si educa, si insegna, si apprende, la cura all'interno di questo contesto si esplica in luoghi precisi. Li possiamo chiamare nicchie, quasi a significare delle insenature, dei ripiegamenti degli spazi abituali, in cui avviene qualche cosa di diverso che merita attenzione. Spazi di uso quotidiano, in cui ci si ritira, luoghi di intimità come la stanza in cui si riposa, il bagno, la cucina.

La cura si dà in uno spazio circoscritto, che traccia confini simbolici rispetto alla routine quotidiana e recupera la quotidianità in una dimensione di raccoglimento e di confidenza che consente uno scambio, un dialogo, un abbraccio, lontano dal rumore, dalle consuete occupazioni. In questi spazi raccolti e discreti è possibile prendersi cura di sé, ri-prendersi in mano, vedersi, distanziarsi, comprendersi, riprogettarsi all'interno di una relazione intima con un'altra persona, con se stessi. Questo spazio di cura definisce una cornice, una parentesi rispetto al flusso incalzante dell'esperienza, consente di connettersi col proprio sentire, calmarsi, chiedere aiuto, confidarsi, raccontare una storia, interrogarsi, cercare un senso agli accadimenti.



*Un bambino che sta a letto e sta già dormendo*



*Oggi abbiamo parlato dei bambini quando vanno a letto e noi grandi raccontiamo la storia per loro*



*"Bambini che sono a letto e un bambino aiuta un compagno a dormire"*



*Voglio dormire così nel mio lettino di casa*

### I pensieri dei bambini sull'esperienza del sonno in cooperative learning

#### Acquisizione dei tempi e della ritualità della routine

*"Al pomeriggio i piccoli vanno in bagno, fanno la pipì, si lavano le mani e in fila vanno nella stanza dove dormono"* (Matteo, 3 anni)

*"Prima di dormire si tolgono il grembiolino..."* (Lorenzo, 4 anni)

*"Poi la maestra chiama i bambini che faranno da aiutanti"* (Francesca, 5 anni)

#### La reciprocità della cura

*"I bambini grandi ci coccolano, ci fanno le carezze prima di dormire..."* (Elisa, 4 anni)

*"Se io aiuto un bambino mi sento felice perché so fare una cosa"* (Anna, 5 anni)

*"Io vorrei dormire così anche a casa"* (Riccardo, 3 anni)

*"A volte se io non so fare una cosa un amico mi aiuta, se no andiamo dalla maestra..."* (Antonio, 4 anni)

### Predisposizione di un contesto di distensione e relax

L'allestimento di un apposito spazio per favorire la distensione e il relax è frutto di una riflessione pedagogica tra le docenti, che all'interno della scuola hanno allestito un salone con un arredo semplice, caratterizzato da condizioni di luce favorevoli.

I bambini e le bambine si immettono nel clima di abbandono e riposo attraverso piccoli riti di preparazione: un passaggio in bagno, l'oscurarsi della stanza, sfilarsi le scarpe. Percepiscono il sonno come un momento di benessere, in cui le energie fisiche e cognitive si rigenerano. Imparano così ad ascoltare il proprio corpo, a comprendere le proprie esigenze, a individuare i modi con cui soddisfarle, a conquistare una sempre maggiore conoscenza di sé, dei propri limiti e potenzialità. Ogni bambino ha una sua strategia per addormentarsi: il ciuccio, toccare il braccio o i capelli dell'adulto, stare in braccio, essere toccato o cullato dolcemente. Educare con cura significa ascolto, rispetto delle richieste dei bambini, individuazione di atteggiamenti da parte delle insegnanti per far vivere la routine come tempo disteso e sereno. L'insegnante deve imparare

a conoscere i segnali di stanchezza del bambino e assecondarlo nel suo bisogno di riposo utilizzando le modalità che egli richiede. La presenza di un adulto che lo rassicura con il tono di voce, con il contatto fisico, con il canto, o con una filastrocca, con un massaggio leggero o qualche carezza sono elementi necessari per rilassare e indurre il sonno.

La cornice spaziale istituisce anche una cornice temporale: il tempo della cura di sé attraverso l'esperienza del riposo sospende il tempo ordinario, sottrae alle costrizioni delle urgenze quotidiane. È il tempo della sosta, della stasi. Questo vale sia per chi educa sia per chi viene educato. L'importanza di una ritualità della giornata educativa scandita con regolarità, seppur senza rigidità meccanica, rassicura emotivamente i bambini.

### Il Progetto "Sonnellino": un'esperienza di cooperative learning

Il progetto pedagogico che le insegnanti della scuola dell'infanzia "San Giuseppe" hanno realizzato ha posto al centro dell'attenzione le dinamiche intraindividuali e interpersonali che si verificano in occasione del riposo quotidiano come espressione di cura

di sé e della relazione di aiuto. Sotto la coltre di abitudine che toglie valore alla percezione delle routine, si nascondono infatti timide richieste di intimità da parte dei bambini, confidenze e domande che a fatica affiorano nei momenti più in vista e partecipati, manifestazioni di affetto che si rivelano nel segreto della penombra. Vi sono poi bambini che non avvertono più il bisogno di distendersi e questa loro disponibilità ha suggerito alle insegnanti un'esperienza di *cooperative learning* nei confronti dei più piccoli. L'impegno dei bambini più grandi (5 anni) nell'aiutare i compagni ad addormentarsi li ha portati a sperimentarsi come erogatori di cure e di regole, a ricercare intenzionalmente ascolto ed empatia, con profonda soddisfazione per i risultati conseguiti. I piccoli dal canto loro si sono sentiti rassicurati e sostenuti da queste piccole guide, che hanno quindi cominciato a ricercare come riferimento per i riti di addormentamento. L'esperienza cooperativa dei pari evidenzia come l'insegnamento/apprendimento possa giovare di altri modelli oltre a quello tradizionale fondato sull'asimmetria educativa. Questa apertura alla sperimentazione presuppone, all'interno della scuola, una diversa impostazione sia dal punto di vista organizzativo-relazionale, sia metodologico-didattico. Si stabiliscono all'interno del gruppo sentimenti di reciprocità, collaborazione e intesa che dal momento del sonno si irradiano nel gruppo e investono le altre attività, rivelando come anche da routine di apparente inattività possano scaturire occasioni di apprendimento, scoperta e nuove competenze.

### BIBLIOGRAFIA

- Mortari L., *Aver cura della vita della mente*, La Nuova Italia, Milano, 2002.  
Musì E., *Invisibili sapienze. Pratiche di cura al nido*, Edizioni Junior-Spaggiari Edizioni, Parma, 2011.  
Palmieri C., *La cura educativa*, Franco Angeli, Milano, 2000.