

AUDREY ZUCCHI

Una giornata Montessori

red!

Audrey Zucchi ha ideato il sito *No Milk Today* (www.nomilk-today.com), che offre un vero e proprio percorso educativo per genitori e figli, ispirato alla pedagogia montessoriana e alle ultime scoperte delle neuroscienze sul funzionamento della mente del bambino. Propone kit pedagogici che riuniscono molti oggetti innovativi per adattare la casa alle esigenze dei bambini e permettere loro di sperimentare in autonomia.

© 2018 red!
www.rededizioni.it

Traduzione di Silvia Meroni
dall'originale francese *Une journée Montessori*,
© 2017 Hachette Livre (Marabout)

Fotografie: Marine Poron

Stampa: LEGO Spa, Lavis (TN)

red! è un marchio Il Castello Srl
Via Milano 73/75 – 20010 Cornaredo (MI)
Tel 02 99762433
www.ilcastelloeditore.it

SOMMARIO

Verso un'educazione positiva9

UNA GIORNATA IN FAMIGLIA

Per iniziare la giornata con un sorriso49

Per una cucina zen.....85

Per proporre attività gratificanti113

Per trascorrere serate tranquille151

Per vivere meglio tutti insieme.....181

I VOSTRI ALLEATI NELLA VITA QUOTIDIANA

Adottate la filosofia *hygge*.....215

L'alimentazione positiva.....229

I rimedi naturali.....255

Sì, i bambini sono dotati di superpoteri!.....287

Bibliografia291

Ringraziamenti293

DETTO FRA NOI

IMPARARE AD AVERE CURA DI SÉ

Secondo Maria Montessori, la cura di sé rientra nella sfera educativa. Fin dalle sue prime esperienze con bambini disagiati, la celebre educatrice maturò la convinzione che la dignità del bambino è un prerequisito indispensabile per il suo benessere sia fisico sia psicologico, e quindi per lo sviluppo delle sue capacità.

Dato che la prima forma di dignità è quella che accordiamo a noi stessi, fornire ai bambini dei quali si stava occupando tutto il necessario per la cura della propria persona, di cui spesso mancavano a casa loro, sembrò a Maria Montessori un primo indispensabile passo. Quando arrivavano al mattino, questi bambini usciti dai quartieri poveri, il più delle volte sporchi, a piedi nudi e vestiti di stracci, avevano la possibilità di lavarsi il viso, le mani, i piedi, dare una sistemata agli abiti e soffiarsi il naso (avevano finalmente imparato a farlo, con loro grande gioia).

Questi semplici gesti permettevano ai piccoli di ritrovare il contatto con se stessi, di sentirsi bene e di accedere, con calma e concentrazione, agli altri laboratori.

Nelle classi Montessori, uno spazio è sempre dedicato alla cura della persona. Comprende uno specchio e l'occorrente per lavarsi le mani e il viso. Alcune spazzole per capelli e qualche vasetto di crema possono completare l'insieme.

Quando i bambini cercano di imitare i nostri gesti mentre siamo in bagno, smettiamo di trattarli come bambole da vestire e acconciare a piacimento e offriamo loro la possibilità di prendersi cura di sé: più che di igiene personale, è questione di rispetto per se stessi e per gli altri e, osiamo dirlo, di dignità personale.

Gesti precisi per sviluppare l'abilità delle piccole mani... e l'autonomia!



CHE COSA VI OCCORRE PER INIZIARE LA GIORNATA CON IL SORRISO

IN CAMERA DA LETTO

- carte raffiguranti le varie fasi del “rituale” mattutino;
- un armadio con diverse proposte di abiti e accessori;
- un appendiabiti ad altezza di bambino e alcuni divisori per grucce;
- cestini o vecchie scatole di scarpe, con un’etichetta che ne indichi il contenuto (slip, calzini ecc.);
- un piccolo sgabello e uno specchio da terra.

IN BAGNO

- un cestino (contrassegnato con il nome del bambino se avete più figli);
- una piccola spazzola per capelli (e, se necessario, accessori per l’acconciatura);
- un guanto da bagno, una saponetta, uno spazzolino per unghie, un piccolo asciugamano, eventualmente della crema idratante e un burro cacao;
- cotone o salviettine in tessuto;
- una confezione di fazzolettini di carta;
- una scaletta (o una cassa di legno rovesciata).

NELL'INGRESSO

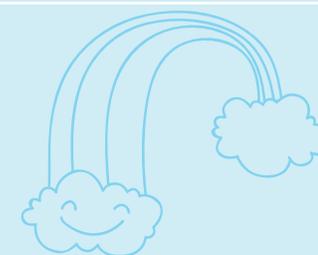
- un appendiabiti ad altezza di bambino;
- un cesto contrassegnato dal nome di ciascun bambino in cui mettere gli accessori stagionali;
- uno gabellino.

IN CUCINA

- un vassoio con manici;
- uno o due contenitori con diverse proposte per la prima colazione o un cestino di frutta;
- alcuni tovaglioli.

FARE COSA A CHE ETÀ?

DAI 2 ANNI	<ul style="list-style-type: none">• Togliere e riporre il pigiama.• Scegliere e indossare gli slip o il pannolino a mutandina.• Lavarsi il viso.• Cominciare a maneggiare lo spazzolino da denti e la spazzola per capelli.• Sparecchiare dopo la colazione.• Appendere la salvietta sul portasciugamani.
DAI 3 ANNI	<ul style="list-style-type: none">• Andare in bagno da solo.• Scegliere come vestirsi.• Indossare pantaloni, gonna, maglietta, maglione, scarpe, giacca.• Lavarsi i denti.• Pettinarsi.• Mettersi la crema idratante o il burro cacao.
DAI 4 ANNI	<ul style="list-style-type: none">• Preparare la propria colazione.• Allacciare i bottoni grandi (e slacciare quelli piccoli) e aprire una cerniera lampo.• Infilarsi le calze.• Preparare lo zainetto (peluche, merenda, fazzoletti di carta, eventuale equipaggiamento sportivo).
A 5 ANNI	<ul style="list-style-type: none">• Rifare il proprio letto.• Allacciare i bottoni piccoli (per esempio quelli di una camicia).• Allacciarsi le scarpe senza problemi.• Aiutare i bambini più piccoli.



L'angolo "relax/lettura"

Può essere interessante proporre ai bambini di dedicare uno spazio ad attività tranquille come la lettura, l'ascolto di musica soft o di audio-racconti, la pratica della meditazione o dello yoga, la fantasticheria o semplicemente il riposo. In caso di nervosismo, ipereccitabilità o emozioni forti, potranno facilmente rifugiarsi e circondarsi di oggetti rassicuranti.

Conviene trasformare questo spazio in una sorta di bozzolo protettivo grazie all'utilizzo di materiali morbidi e dalle tonalità chiare, di tappeti soffici, di numerosi cuscini, di materassini e anche, perché no, di un pouf e un dondolo. Per creare un'atmosfera ancora più intima, potete appendere al soffitto una zanzariera a baldacchino o installare un paravento traforato o una tenda trasparente che lasci filtrare la luce. Alcuni poster o quadretti alle pareti che raffigurino i componenti della famiglia, paesaggi naturali, citazioni illuminanti o simboli potranno completare l'arredamento.

Momento privilegiato tra genitori e figli, scoperta della parola scritta, apertura sull'immaginario, la lettura risulterà un'attività particolarmente piacevole in questo nido confortevole.

Dato che i bambini amano ascoltare storie sempre diverse, può essere una buona idea iscriversi alla biblioteca più vicina a voi. Potrete così rinnovare ogni mese i libri a disposizione e chiedere al bambino di accompagnarvi per scegliere quelli che desidera scoprire.

Sapete già che alcune delle vostre letture suscitano immediatamente il suo entusiasmo. Il bambino desidera leggere e rileggere le stesse storie. In tal caso conviene acquistare questi libri: gli procureranno un senso di calma e di benessere, rassicurandolo. E non esiterà a riprenderli in mano anche quando "non saranno più adatti alla sua età", perché gli ricorderanno i dolci momenti passati con voi. Il bambino sarà anche felice di farli scoprire a fratelli e sorelle più piccoli o imparare a decifrarli da solo.



Una piccola biblioteca da rinnovare con regolarità

Per facilitare la scelta del bambino e stimolare il suo desiderio di prendere in mano un libro, vi consigliamo – come per i vassoi Montessori – di effettuare una rotazione e di installare una o due mensoline di legno del tipo portaspezie (40 cm di larghezza e 8 cm di profondità), con una sbarretta in mezzo per trattenere i barattoli. La maggior parte dei libri andrà a finire sugli scaffali della vostra libreria, mentre alcuni, accuratamente selezionati, saranno esposti sulle mensoline, di fronte e non di taglio.

Il fatto di vedere la copertina del libro suscita la curiosità del bambino per una storia, permettendogli inoltre una scelta più rapida. È anche un sistema semplice e immediato per tenere in ordine i libri: non li ritroverete più sparsi sul pavimento (inevitabile quando sono riposti di taglio sugli scaffali) perché basterà spostare un libro per scoprire quello che sta dietro o per sistemarne un altro.

L'angolo "natura"

In un'epoca in cui la metà della popolazione mondiale vive nei centri urbani, molti di noi crescono "bambini da appartamento" o, per lo meno, bambini per i quali il fatto di stare all'aria aperta coincide con un evento più o meno eccezionale come una passeggiata o una gita. I più piccoli sono affascinati dalla natura, che ha su di loro un effetto calmante. Secondo il paleontologo canadese Scott D. Sampson, autore di *How to Raise a Wild Child*, il contatto con la natura favorirebbe persino il loro sviluppo intellettuale ed emotivo, la creatività e l'autostima.

Che si abbia o meno a disposizione un giardino o un balcone, è importante allestire a casa propria un vero e proprio angolo dedicato alla natura. Per fare ciò, prevedete uno spazio in grado di ospitare diversi vasi e contenitori: piante verdi o piante grasse, fiori o cactus, erbe aromatiche, bulbi ecc.

E perché non un mini orto? Saranno sufficienti un vaso di terra e un po' di sole per far crescere carote, radicchio, fragole o pomodori ciliegini!

