

MARTINENGO: IL SONNO IN "CRISTALLI

a cura di Eloriana Monticelli

Educatrice, asilo nido di Martinengo

Il fascino dell'ignoto, per avvicinarsi a mondi inesplorati

"Il sonno è un bisogno fondamentale. Nessun organismo vivente può usare di sé in modo indefinito, senza ritmi. Noi umani adulti, organizzati e sapienti, crediamo che dormire equivalga a perdere tempo, tanto che il dormiglione è spesso ridicolizzato. Il cervello che dirige tutte le nostre azioni fisiche, sensoriali, emotive, creative, ha bisogno di soste adeguate per disintossicarsi e ricaricarsi. In altre parole il cervello addormenta il corpo per proteggerlo e per proteggere se stesso. È dunque la natura ad imporci un tempo per agire e un tempo per riposare"

Grazia Honegger Fresco,
"Facciamo la nanna"

Chiudere gli occhi, rilassarsi, abbandonarsi, per poi addormentarsi. Ciò costituisce l'importantissima fase iniziale del momento del sonno ma rappresenta anche l'attimo e la situazione in cui un essere è più fra-

gile, indifeso e vulnerabile. Chiudere gli occhi e poi... l'ignoto. Questo elemento nell'immaginario collettivo ha sempre significato qualcosa di non conosciuto, di non sperito, qualcosa di misterioso di

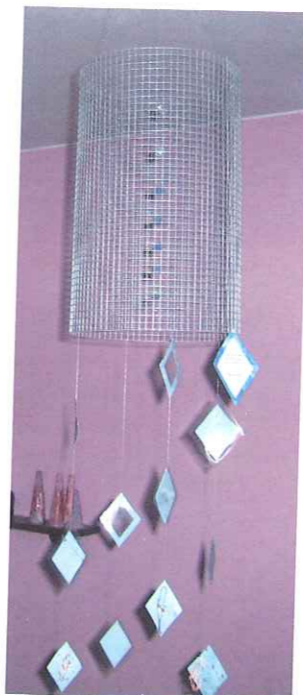
cui si ha paura proprio per quella sensazione di imprevedibile, incontrollabile, insondabile. Anche nel sonno è così: il fatto di non vedere riconduce a qualcosa di non controllabile, quello di sognare, a qualcosa di insondabile. Tuttavia, per l'uomo l'ignoto ha sempre portato con sé anche una grande dose di curiosità, di fascino. Il fascino dell'ignoto, appunto, motore che ha spinto l'uomo stesso oltre i propri limiti e confini. Quel fascino gli ha permesso di vincere la paura e di procedere verso la conoscenza e la scoperta. Mi piace pensare che anche i bambini possano vivere a modo loro questo fascino, facendo prevalere, dopo tentativi ed errori,

◀ Il luogo di vita "Cristalli d'Ametista"

In questo luogo emergono pluralità di arredi per il sonno: lettini, tatami, pedane, tonalità di colore lievi e leggere, lampadari artigianali, sedia a dondolo, tende trasparenti, tracce di storie e di volti appesi alle pareti, quadri e affreschi realizzati dai bambini e da adulti

Un particolare ▶

Questo pendente è stato realizzato dalle educatrici con rete metallica fine, filo da pesca, perle colorate, ritagli di opere realizzate dai bambini su cartelloni



D'AMETISTA"

sempre la curiosità e la voglia di fare esperienza.

Diventa importantissimo accompagnare i bambini nel momento particolare e delicato del sonno.

Nel nostro nido è un'educatrice che conduce un piccolo gruppo di 5/6 bambini nella stanza "Cristalli d'Ametista", in un clima sereno, pacato, poco o per nulla rumoroso, proprio per consentire a cia-

scuno di approcciarsi a piccoli passi al rilassamento.

La stanza non è oscurata: sarà l'educatrice che pian piano abbasserà tapparelle e luci, mai rimanendo però nel buio totale, affinché al risveglio il bambino possa ritrovare i punti di riferimento. I bambini si accomodano nei lettini bassi oppure sui futon, materassi in stile giapponese posti sui tatami e su pedane.

Ognuno di loro ha la possibilità di utilizzare oggetti personali oppure peluches e bambole posti in un cestino al centro della stanza, che faranno loro compagnia mentre dormono. La presenza costante dell'educatrice all'interno della stanza permette a quei bambini che faticano, di essere accompagnati all'addormentamento con la dolcezza di leggeri massaggi o con i dondoli di

una sedia a dondolo. Durante il sonno, e quindi anche al risveglio, rimane sempre presente l'educatrice così come vi è sempre il sottofondo musicale, per mantenere un'atmosfera calda e tranquilla. Quando aprirà gli occhi il bambino troverà persone, luoghi, cose, musiche a lui noti, che lo rincuoreranno e gli daranno fiducia nell'affrontare di nuovo il fascino dell'ignoto.

Il fascino dell'ignoto: riti di addormentamento

Tra Giulia e Marta

Giulia e Marta, tenendosi per mano, si dirigono verso il luogo di vita "Cristalli d'Ametista" ▶

Giulia si prende cura di Marta coprendola con la coperta ▼



Marta dopo poco si addormenta ▶



Tra Sara e Gloria

Sara e Gloria si divertono a dondolarsi sulla sedia a dondolo prima di addormentarsi ▼



Il fascino dell'ignoto durante il sonno

Stefano e Matteo, nei lettini, si stringono le mani prima di addormentarsi ▼



Gruppo di bambini che riposano sulle pedane ▼



Opportunità

Avvicinamento all'ignoto

Il luogo di vita "Cristalli di Ametista" utilizzato come luogo di attività motorie. La polifunzionalità di questo luogo consente ai bambini di familiarizzare con l'ambiente che li accoglierà durante il sonno ▶



Memorie sulle pareti



◀ Opere d'arte realizzate dalla stessa educatrice a distanza di vent'anni l'una dall'altra. Interessante l'evoluzione, da segni simbolici a immagini evocative ▶

