

# Lasciami andare, resta con me

Una guida alle separazioni di settembre,  
per genitori e bambini

Dott. Vincenzo Capuano



## Piccoli rituali per ritrovarsi

Un saluto che si ripete, un abbraccio al ritorno, qualche minuto senza fretta. Gestì semplici per accompagnare bambini e genitori nei cambiamenti di settembre.

“Un bambino non impara ad allontanarsi da solo. Impara ad allontanarsi da qualcuno.”

Da leggere con calma, provare nella quotidianità e adattare alla propria famiglia.

# Si può andare, restando legati

Anche quando la scuola è già conosciuta, settembre può riaccendere il bisogno di vicinanza: un abbraccio più lungo, uno sguardo verso la porta, la domanda “Chi mi viene a prendere?”.

## Nel bambino

Il pianto, la richiesta di stare in braccio o il “non voglio andare” possono esprimere la fatica della separazione. Da soli non significano che abbia perso le autonomie conquistate: può aver bisogno di ritrovare familiarità e fiducia.

## Nel genitore

Anche chi accompagna può sentire tristezza, preoccupazione o senso di colpa. Accorgertene può aiutarti a fermarti un momento e ritrovare un tono più calmo. Non occorre essere sempre sereni per offrire una presenza affidabile.

### Il punto da ricordare

Sentire di avere qualcuno a cui tornare può aiutare il bambino a esplorare e ad affrontare la distanza.

La domanda da ascoltare, dietro tante altre:

**“Se io vado, tu ci sei ancora?”**

# Prima la presenza, poi le parole

Le rassicurazioni possono essere più facili da accogliere quando sono accompagnate da un tono tranquillo, un gesto familiare e un saluto prevedibile.

## 1. Fermati un momento

Prima di arrivare al cancello, nota come stai. Se senti tensione, prenditi qualche istante per respirare con calma e rallentare la voce.

## 2. Riconosci quello che sente

Prova una frase semplice: “Vedo che oggi salutarmi è difficile”. Poi offri un abbraccio o un contatto, se il bambino lo desidera.

## 3. Ripetete un piccolo rituale

Scegliete insieme lo stesso gesto e poche parole: un abbraccio, un saluto con la mano, una frase sul momento in cui vi ritroverete.

“Ora ti saluto con il nostro abbraccio. Dopo la scuola viene papà a prenderti. Ci ritroviamo qui.”

**Rendilo vostro.** Adatta la frase a chi verrà davvero e a un momento riconoscibile della giornata. Concorda con le insegnanti come accompagnare il saluto.

# I primi dieci minuti

Dopo una giornata fuori casa, alcuni bambini sono più irritabili, cercano molto contatto o hanno voglia di stare in silenzio. Può essere un modo di esprimere la stanchezza e la tensione accumulate.

## Accogli prima di chiedere

Prova a proteggere i primi dieci minuti come uno spazio a bassa richiesta. Rimanda, quando possibile, le domande su compiti, pasti e attività.

## Segui il suo bisogno di vicinanza

Può servire un abbraccio, stare seduti insieme o condividere la stessa stanza. Non è necessario riempire subito il silenzio.

“Sono qui. Possiamo stare un po’ insieme.  
Se ti va, mi racconti dopo.”

## Se arriva l’irritazione

Prima di leggerla come un rifiuto, chiediti: “Che cosa sta comunicando?”. Considera anche fame, sonno, stanchezza o qualcosa accaduto a scuola. Lascia spazio al racconto quando sarà pronto.

**Dieci minuti sono un riferimento flessibile.** Il cuore del rituale è offrire presenza prima di passare alla prossima richiesta.

# Un gesto alla volta

Una checklist per orientarti, senza darti un voto.

- ☐ Abbiamo un rituale di saluto riconoscibile.
- ☐ Prima del distacco, mi fermo ad ascoltare come sto.
- ☐ Dico chi verrà a prenderlo e in quale momento.
- ☐ Al ritorno, lascio spazio al contatto e alla calma.
- ☐ Quando è irritabile, mi chiedo di cosa ha bisogno.

## Il nostro piccolo patto

Al saluto, il nostro gesto sarà...

---

Al ritorno, ci prenderemo un momento per...

---

### Una lettura da condividere

Il filo invisibile, di Patrice Karst.

Un albo da leggere insieme per parlare di un legame che continua anche quando siamo lontani.

## “Essere una casa abbastanza sicura da cui possano partire.”

Una guida tratta dalla newsletter di Vincenzo Capuano.  
[vincenzocapuano.net](http://vincenzocapuano.net)