



Sara Bassot

“Aiuto, imparo a sciare!”



*Preparazione psico-emotiva
alla scuola sci per i bambini
e i loro genitori*



**Illustrazioni:
Michela Salotti**

Un grosso benvenuto a tutti i bambini e i loro genitori in questa meravigliosa avventura che è lo sci.

I Maestri di sci della Scuola di sci Dolomiti di Brenta di Andalo vi accompagneranno a scoprire la magia della neve e la cornice delle montagne più belle del mondo: le Dolomiti di Brenta, nel Parco Adamello Brenta.

Queste montagne meravigliose custodiscono tante storie e leggende e quella che vi presentiamo è una di queste. Altre ne seguiranno, ma ora vi condurremo per mano, o meglio sugli sci, in un mondo reale che sembra una favola.

Il mondo della neve e delle scivolate controllate che vi faranno avere le stesse emozioni di quelle che si provano quando si fanno bellissimi sogni dove si vola e si sente un forte brivido nella pancia, vi regaleremo un'emozione che rimarrà con voi e vi accompagnerà per sempre nella vita.

Ai genitori viene dato qualche consiglio per affrontare meglio questo passaggio di crescita dei loro bambini.

Invitiamo quindi tutti quanti a leggere col cuore aperto e a fare propria questa bella storia e le sue tante pillole di saggezza incluse.

Non ci resta che ricordarvi che presso la nostra scuola di sci trovate persone che hanno a cuore il benessere dei vostri bambini e di augurarvi una bellissima vacanza.

Ci impegneremo per fare di questa emozione un'importante e positiva esperienza.

Scuola di sci Dolomiti di Brenta

Sara Bassot

“Aiuto, imparo a sciare!”

Preparazione psico-emotiva alla scuola sci
per i bambini e i loro genitori

Illustrazioni: Michela Salotti

Autrice: Sara Bassot
Collaboratrice per i testi: Alice Leri
Illustratrice: Michela Salotti
Impaginazione: Jessica Orlando
1^ edizione 2012 personalizzata per
Scuola di sci Dolomiti di Brenta.

Tutti i diritti sono riservati
www.formazioneecrescita.it

INTRODUZIONE

Sono originaria della Val Badia e ho imparato a sciare molto presto. L'anno scorso, all'età di tre anni, mio figlio ebbe la sua prima esperienza di "asilo neve". Era stata una decisione presa con cautela, data la sua tenera età. Scelsi un periodo non troppo affollato e andammo a visitare la sua prima scuola di sci con grande curiosità. Durante il giro esplorativo spiegai al mio piccolino a cosa servivano tutti quei locali: c'era la segreteria, il noleggio sci, i locali di asilo, anche per chi voleva semplicemente continuare la sua attività di gioco e socializzazione fra pari, come la conosceva a casa nostra. C'era il parco all'esterno adibito a prima pista di sci e addirittura una motoslitte camuffata da trenino che portava a monte i bambini alle prime armi.

Il percorso di prima formazione allo sci durò una settimana, inclusa piccola gara e gita fuori paese.

Durante questa settimana potei notare alcune situazioni spiacevoli che si sarebbero potute **prevenire** con grande semplicità e facilità, preparando i bambini prima di questa avventura intensa.

Imparare a sciare è sicuramente una bellissima occasione per aumentare le abilità motorie, per divertirsi, per sperimentare nuove situazioni e, se guidati anche in questa direzione, può essere opportunità di **crescita personale**, di **auto-riflessione**, di miglioramento delle **competenze sociali** e dell'**autostima**, della **fiducia** nelle proprie capacità di apprendimento, dell'**affidamento nel prossimo**, di **valorizzazione** dei momenti di difficoltà come ostacoli da superare o, semplicemente, come parte della **scuola di vita**.

Per questo motivo è nato questo libricino. Vuole **incoraggiare** i genitori che desiderano far conoscere lo sci ai loro bambini, di solito, perché essi stessi sono appassionati delle montagne innevate. Ma soprattutto vuole supportare i genitori e i bambini stessi, attraverso una bella fiaba, ad integrare questo straordinario vissuto, valorizzandone anche gli aspetti psicologici ed emotivi.

Non mi resta che augurare ai cuccioli una fantastica esperienza di scuola sci.

Sara Bassot

Miei cari piccoli lettori,

questa favola, come tutte le favole, inizia con “C’era una volta”, ma non è una storia della buona notte di quelle tradizionali, credetemi. Il nostro protagonista certo è un principe che vive in un paese lontano, lontano e il suo migliore amico è un elfo consulente con il cappello a punta, ma in fondo abbiamo tutti degli amici speciali. E poi, chi non è un po’ principe in casa sua?

Ma ora, tornando alla nostra favola: **c’era una volta**, in un paese lontano, lontano, un piccolo principe che non riusciva ad addormentarsi. Fuori nevicava e faceva freddo. Erano secoli che non si vedeva un inverno del genere. Tutti i gatti di corte avevano i baffi congelati e i cani non osavano nemmeno mettere il muso fuori di casa per annusare gli scarponcini innevati dei loro padroni.

C’era talmente tanto freddo che persino gli eschimesi avevano abbandonato i loro igloo di ghiaccio per trasferirsi alle Maldive. I produttori di ghiaccioli invece si erano tutti presi un anno di riflessione ed avevano spostato i loro affari a sud, ma nel giro di poco tempo erano tornati carichi di cioccolata e dolcetti allo zenzero fiutando migliori guadagni nel business delle merende invernali. Il nostro principe ne andava davvero ghiotto: cioccolata calda, cioccolata su stecco con banana incorporata, cioccolata con panna, cioccolata a forma di marmotta... gli piacevano proprio tutte.

Il freddo, pensava, in fondo era stata una buona cosa. L’atmosfera poi, da quando suo padre aveva vietato ai sudditi di indossare abiti bianchi, neri o grigi per non perdersi tra la neve, era molto più allegra. Per non parlare delle lucine che tutti erano stati invitati ad appendere fuori dalle finestre per segnalare ai viandanti la presenza di case abitate e riscaldate in caso avessero avuto bisogno di un giaciglio per la notte o di un pasto caldo.

L’atmosfera sembrava così magica! Giocare tra la neve tutto il giorno, andare a spasso in slittino, spiare gli innamorati che piroettando insieme sui pattini incidevano le loro iniziali sul ghiaccio e sentire il vento freddo sulle guance.

Era davvero meraviglioso.



Il nostro principino amava davvero tantissimo l'inverno. Da qualche ora, però, aveva iniziato a sperare che i raggi del sole si portassero via il ghiaccio e tutta la neve cedendo il passo alle erbe tenere della primavera, alle corse sui prati ed ai giri in bicicletta ed agli spuntini a base di fragole e lamponi.

L'inverno e tutta la sua neve iniziavano a preoccuparlo. Ma a dir la verità era soltanto la neve che gli faceva tremare le ginocchia. Il re, suo padre, lo aveva iscritto per la prima volta ad un corso di sci con tutti gli altri bambini del reame e il nostro principino se la stava facendo sotto. E se gli altri sciavano meglio di lui? Se gli sci proprio non ne volevano sapere di scivolare? E poi, cadere con gli sci, faceva male?

Il nostro principino proprio non riusciva a prendere sonno e nel suo lettino si arrovellava il cervello preoccupato per la sua prima lezione il mattino dopo e il suo cuore batteva forte forte.

Avrebbe voluto chiedere ai suoi fratelli che già sfrecciavano giù per le montagne come saette, ma si vergognava un po': in fondo nessuno aveva mai fatto tante storie per le lezioni di sci. Anzi, il nostro principino se lo ricordava benissimo quanto fossero felici i suoi fratelli il loro primo giorno su quegli aggeggi lunghi e scivolanti.

Nemmeno la storia che la regina, la sua mamma, gli raccontava ogni sera era riuscita a tranquillizzarlo: non gli andava proprio giù che i principi delle fiabe fossero sempre così audaci e coraggiosi. Lui era un principe, ma accidenti aveva ogni diritto di aver paura.

Così il nostro principino, avvolto tra le regali coperte della sua principesca cameretta, dimenava i suoi piedini e le sue manine per sconfiggere in una lotta immaginaria tutte le sue preoccupazioni, ma non sapeva che qualcosa di straordinario stava per accadere. Sì, amici miei, le cose straordinarie accadono davvero, e non solo ai principini o alle principesse, ma proprio a tutti i bambini. Magari prendono sembianze diverse a seconda dell'occasione: per tanti è un elfo, per altri un folletto o una fatina, per altri ancora un amico o una storia, proprio come questa. Nel nostro caso comunque, questo qualcosa di speciale andò a configurarsi come qualcosa di decisamente classico: per intenderci... del tipo esserino magico che compare all'improvviso.



Ed è proprio all'improvviso che **Sciolin**, un elfo con il cappello a punta e piedi lunghi lunghi, apparve nella cameretta del nostro principino. **Sciolin** era un elfo aiutino; una di quelle creature che appare di solito ai bambini in difficoltà nei momenti di bisogno. Per la precisione poi, **Sciolin** era specializzato in sci, snowboards e discese innevate di vario genere. Il biglietto da visita che aveva garbatamente dato al nostro principino balzando sul suo principesco letto recitava:



Nessuna creatura all'infuori della mamma, di papà o del grande ciambellano di corte, sua grandiosità cagnosa Irin, erano di solito benvenuti nella stanza da letto del nostro principino.

Ma questa volta, in questo piccolo Elfo, c'era qualcosa di speciale che impediva al nostro principe di essere spaventato. Forse erano i suoi occhietti storti, forse i suoi riccioli bianchi, o forse ancora le sue calze a righe bianche e blu.



Fatto sta che in quella piccola creaturina c'era qualcosa di irrimediabilmente comico che spinse il principino a tirare la sua manina fuori dalle lenzuola e a dire: "Buonasera. Lieto di conoscerla. Lasci che mi presenti: sono **Sua Maestà il Principe Di Bellonia**, per gli amici SMPDB. Ma se ha problemi di pronuncia mi chiami pure Levante" e poi piano piano, quasi sussurrando aggiunse "posso fare qualcosa per lei, Messer Elfo *Sciolin*?"

Sciolin rideva di gusto sotto i suoi baffetti riccioluti e delicatamente afferrò il mignolo del principe dicendo: "Piacere mio sua eccellenza principe Levante. Perdoni la sfrontatezza, ma mi chiedo, se invece, potessi fare qualcosa io per Lei...mi è giunta voce che ha qualche...resistenza all'idea di imparare a sciare?"

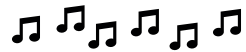
"Francamente signor Elfo", rispose il principino "se posso esser sincero, più che di resistenza si tratta di pura fifa". "E perché mai dovrebbe aver paura", chiese cortesemente *Sciolin*, "di una cosa tanto bella? Io sono del mestiere, lo sa, me ne intendo".

Il principino si mordeva le labbra, non sapeva bene come tirar fuori il coraggio di rispondere, ma poi, tutto di un fiato sputò il rospo: "Sono lunghi e scivolosi, innaturali direi quasi, se io fossi fatto per andar su e giù per i monti invece dei piedi, avrei le ali o i piedi già della forma degli sci, non crede? E poi non conosco gli altri, non conosco le maestre e se poi mi scappa la pipì? E se non mi capiscono?"

Sciolin allora improvvisò una delle più belle canzoni che il principino avesse mai conosciuto, un rock divertente che infondeva tanto ottimismo. Più o meno faceva così:







Hai paura di sciare are are are,
perchè pensi di cascare are are are,
Puoi cadere e ti fai un po' male,
ma la voglia di ricominciare sale.

E per questo son qua io, principino mio.

Ci son dritte da seguir se a sciar vuoi imparar ar ar...

e io ora ti rivelerò cosa devi far ar ar...

Non si può niente iniziar, senza voglia di cantar.

Sul tuo bel visino, voglio ora un sorrisino

Se il mio rock ti ha divertito, già qualcosa hai imparato oh oh oh

Ascolta bene testa e cuor e diverrai un bravo sciatooooorrr!





La canzoncina era stata davvero molto convincente. Finita la musica, però, il principino non era ancora del tutto fiducioso: “Sei sicuro che queste tue drittte funzionino per tutti? Mi sembra troppo facile...”, chiese a **Sciolin**. “Al cento per cento, rispose l’elfo. Sai la canzoncina per la verità è una canzoncina magica.

Tu ascoltami bene e vedrai che domani andrà tutto alla perfezione! Perché comunque la perfezione non esiste, solo lo stare bene. Pronto?” “Prontissimo” disse il principe.

“Allora”, proseguì **Sciolin** “il primo trucchetto per imparare a sciare è semplicissimo: invece di pensare alle cose brutte che potrebbero succedere, concentrati su quelle belle, come sfrecciare sulla neve con il vento sulla pelle. Incanala le tue energie su immagini positive e vedrai che tutto sarà più facile. Chiaro? Comunque i primi passi saranno molto semplici. Le maestre sanno come insegnare le basi a voi piccolini. Hanno tanta esperienza e pazienza. Inoltre non partirete buttandovi da un monte in discesa ripida, ma sarete quasi sul piano, questo aiuta ad imparare per gradi a sentire gli sci e saperli usare.”

“Chiarissimo, disse il principino, quindi se penso alle cose belle e al fatto che farò tutto un passo alla volta, non cadrò mai?”

“Beh, non è proprio così, rispose **Sciolin**, avere pensieri positivi ti aiuterà ad avere meno paura e quindi a cadere di meno, ma certo non posso garantirti che non cadrà mai. Non è necessario. In ogni caso tieni presente che la neve è morbida e soffice. Il trucco per cadere bene è lasciarsi andare. Poi con stile principesco ci si rialza, ci si spolvera il sedere e siamo pronti di nuovo per scendere in pista! Sai, forse non ti ricordi, ma puoi chiedere ai tuoi genitori il re e la regina, quante volte sarai caduto prima di imparare a camminare con sicurezza. Ma ti rassicuro: imparare a stare in piedi sugli sci è molto più facile e veloce che imparare a camminare!”



“E se quando cado gli altri ridono di me?” Chiese il principino preoccupato.

“Vedi qui sta il segreto, disse *Sciolin*. Nessuno sa sciare, perchè nasce sciatore. Tutti, anche i più grandi campioni, nella loro vita sono caduti centinaia di volte. Se quindi qualcuno ride di te, non te ne curare troppo, anche loro sono finiti con il sedere per terra un sacco di volte. Fra un po' di tempo magari diventerai anche più bravo di loro e a quel punto non avranno più niente da ridere. Dall'altra parte, però, non impari mica a sciare per loro, ma esclusivamente per te, per scoprire questo nuovo sport e magari dividerne il divertimento con i tuoi amici o la tua famiglia. L'importante, ricordati, è che se non provi, non impari. Con la pratica diventerai uno sciatore provetto e la vergogna sparisce se ti ricordi che sei ancora in fase di sperimentazione. Facendo si impara e imparare qualcosa è sempre meraviglioso” concluse *Sciolin*.

“Ma sembra difficilissimo! Gli sci sono arciveloci e mi sembra che scivolino sempre dove vogliono loro” aggiunse il principino, “e se poi non riesco a controllarli e finisco al polo nord?”.

“A quel punto potresti venire a trovare me!” Rispose tutto gongolante il nostro elfo. “Ricorda, al primo pinguino vai a destra e poi fermati subito dalla casa di pan di zenzero e canditi che troverai sulla strada...comunque, ti assicuro che ci sono ben poche probabilità che i tuoi sci ti portino fino al polo nord...specialmente se tu non lo vuoi. Certo magari imparare a sciare **può sembrare difficile** in un primo momento e questo è del tutto normale, ma che gusto ci sarebbe se tutti potessero imparare in cinque minuti? **Imparare** a fare qualcosa è ogni giorno una **conquista meravigliosa**, credimi, te ne accorgerai! Tutto chiaro fino ad ora?” Chiese quindi *Sciolin*.

“Sì, rispose il principino, mi rimangono solo due dubbi, cosa succede se gli sci scivolano giù troppo veloci?”. “Beh, disse *Sciolin*, vedi non sarai completamente da solo, quindi non ti preoccupare, nei momenti di difficoltà la tua mamma, il tuo papà o, come nel corso, il tuo maestro o maestra ti aiuteranno. E se gli sci sono birichini e superano il limite di velocità saranno subito pronti ad acchiapparti.



In ogni caso sono certo che **ti insegneranno subito come fare per fermarti e ti assicuro anche che è veramente semplice. Parola di elfo sciatore!**

“Mmmhh, in effetti, mi hai tranquillizzato molto *Sciolin*, ma ancora una cosa, disse il principe mordicchiandosi le unghie, se invece mi scappasse la pipì come faccio a farla con gli sci ai piedi?”. *Sciolin* ridacchiando tra sé e sé allora disse: “Una buona regola è **fare la pipì prima di ogni lezione**, ma se proprio non la dovessi più trattenere, ci sono bagni anche ad alta quota o nell’asilo neve e in quel caso chi è con te ti scorterà a quello più vicino aiutandoti poi a togliere gli sci per andare a fare i tuoi bisogni. Ricordati che ti chiederanno il nome, per conoscerti e poterti chiamare, ma è buona regola per i piccoli sciatori **sapere il nome dei propri maestri**, fin dall’inizio della lezione. Loro sono lì per farti apprendere l’arte dello stare in piedi sugli sci, del frenare, dello sciare, ma sono lì anche per rispondere alle domande che ti verranno in mente. Tutto chiaro allora?”

“Limpidissimo”, rispose il principino, “credo di aver capito alla perfezione”. “Benissimo”, rispose *Sciolin*, “allora sei pronto per il mio ultimo consiglio, il più importante di tutti!”, aggiunse poi con fare misterioso.

Avvicinandosi piano piano all’orecchio del principino allora il nostro piccolo elfo sussurrò: “Vedi, il vero segreto per diventare sciatori provetti sta tutto nel come riusciamo ad usare **la nostra immaginazione e la nostra fiducia**.

È tutta una questione di **zucca e di cuore messi insieme!**”, disse poi dando un colpetto sulla testolina boccoluta e accarezzando il cuore di sua maestosità impaurita Levante di Bellonia. “Vedi”, aggiunse, “trasformare le cose che ci disturbano con la nostra fantasia e il nostro amore e fare ricorso alla nostra creatività è il modo migliore per risolvere le difficoltà che ci si presentano davanti ogni giorno. Ti faccio un esempio semplicissimo: io, a volte, quando sono in cima a una discesa di quelle che ti fanno tremare le ginocchia, immagino di essere sulla punta di una coppa gigante di panna montata. In men che non si dica con i miei sci di cioccolata inforco la discesa e taglio il traguardo alla velocità della luce trasportato dalle più dolci fantasie culinarie. Se però non sei un tipo goloso puoi sempre fare come il mio nipotino”, continuò l’elfo,



“anche lui ha una tecnica eccellente, e ti assicuro che è uno sciatore provetto! Quel birichino nei momenti di difficoltà, chiude gli occhi, **si immagina** un evento di suo gradimento, **una di quelle situazioni che lo fanno stare veramente bene**, e la riesce a vedere come se fosse proprio lì, in quella scena, poi fa **tre bei respiri** immaginandosi di inspirare anche quella stupenda sensazione e poi, riaprendo gli occhi, si accorge che la paura è totalmente dissolta e che anzi, si sente immensamente bene e non vede l’ora di godersi la sciata. L’importante, ricorda, è che sei libero di immaginare tutto ciò che ti fa stare meglio”, concluse *Sciolin*. Per quanto riguarda la fiducia, invece, è una sensazione che senti nel cuore e a volte nella pancia. Una sensazione che sai che **farai comunque del tuo meglio** e che in fondo **sei protetto** dalla grande energia di Madre Natura che ti permette di cadere solo per fare le tue esperienze e renderti più interessante l’apprendimento. “Pronto allora?” chiese poi a sua non troppo altissima maestà. “Prontissimo!” rispose Levante, “ora, se non ti spiace però *Sciolin* si è fatto un po’ tardi”, aggiunse poi stiracchiandosi nel letto, “domani mi attende una lunga giornata, quindi è ora di dormire. Grazie mille, amico elfo”. “Prego principino caro” rispose *Sciolin*, ma sua maestà Levante già dormiva e già sognava la giornata magnifica che lo attendeva. Il giorno dopo fu un giorno fantastico. Con tante risate e qualche caduta, ma decisamente speciale...



Sciolin parla ai genitori:

Miei cari genitori ora che i vostri cuccioli si sono tranquillizzati è arrivato il momento di dare anche a voi qualche piccola dritta che potrebbe esservi utile per aiutare i vostri bambini ad affrontare **più serenamente** la novità di un corso di sci.

Trovarsi fuori di casa senza mamma né papà in una situazione completamente nuova può essere una grandissima **fonte di stress** per i vostri pulcini. Provate un attimo a mettervi nei loro panni. Sono sicuro che anche voi siete spesso preoccupati e spaventati ogni volta che vi trovate davanti ad un nuovo lavoro, un capo diverso o magari semplicemente nel caso di un viaggio all'estero o di una cena esotica tra amici. Per i vostri bambini non è molto diverso. Prima di iniziare una nuova attività i più piccoli si fanno esattamente le stesse domande che vi siete fatti voi la prima volta che vi siete trovati a mangiare in un ristorante giapponese. Prima di assaggiare salmone crudo avreste tanto voluto sapere se era commestibile, come si mangiava, se caso mai fosse stato possibile avere una forchetta al posto delle bacchette, dov'era la toilet più vicina in caso fosse necessario e magari cosa proponeva la cucina come dessert. Ho reso l'idea? Bene.

Anche i vostri cuccioli prima di mettere i loro piedini sugli sci probabilmente vorrebbero sapere alcune cose che potrebbero aiutarli ad affrontare più serenamente le loro prime discese o prima delle discese, anche solo a prendere confidenza con questi aggeggi chiamati "sci" e con un ambiente diverso da quello abituale: freddo, neve ecc.

Dare al bambino **informazioni** dettagliate su **dove, come e quando si svolgeranno le lezioni**, su **chi sarà il loro insegnante** e su cosa impareranno è davvero importante. Ma ricordatevi anche di aiutarli a prendere **dimestichezza** con la tuta da sci, gli scarponcini, i guanti, la calzamaglia e l'attrezzatura che si troveranno ad utilizzare in completa autonomia.

Potrebbe essere utile fare una prova generale di vestizione il giorno prima del grande inizio. Sapere già cosa li aspetta ed avere un minimo di autonomia gli renderà la vita molto più semplice... Se ve l'avessero detto prima, anche voi, in fondo, forse non vi sareste messi in bocca tutto quel wasabi!

Ricordatevi comunque che informare è ottimo, ma deve rimanere all'interno di una realtà certa. Se sapete già il nome della maestra, bene, potete comunicarlo. Se conoscete gli ambienti, potete farglieli vedere.

Meglio evitare di raccontare cose, che magari risalgono a trent'anni fa, quando avete iniziato a sciare voi (almeno che non sia chiaro che state raccontando di voi e di quei tempi), oppure a rassicurarli su cose, che in realtà non sapete nemmeno voi se sono vere, ad esempio:

“stai tranquillo, tesoro mio, nessun bambino riderà di te.”

La stessa regola d'oro di Elfo **Sciolin** vale anche per voi grandi: rimanete ottimisti e focalizzati sul positivo, ad esempio sulle cose che il vostro bambino conosce già, sulla sua fiducia, sulla **sua capacità di imparare** e sulla **sua curiosità** verso una nuova attività.

Altro aspetto chiave è la fiducia. Questa ha tre vie: **la fiducia verso i vostri bambini**, come già detto, ovvero che sono tranquillamente in grado di imparare a loro modo e con i loro tempi.

Fiducia verso i maestri di sci. Questa viene dimostrata nel momento del distacco e del saluto. Quando è ora di iniziare è bene allontanarsi. Se il bambino continua a vedervi lì, che osservate e controllate i maestri, potrebbe “sentire” che non c'è da fidarsi.

E immaginate cosa accadrebbe? Anche la fiducia del bambino inizierebbe a vacillare.

Siate sereni. I maestri di sci per i piccolini sono selezionati fra coloro che hanno esperienza e passione con questi piccoli pargoletti. Hanno fatto centinaia di corsi e migliaia di lezioni e sanno come insegnare al meglio l'approccio agli sci.

Il terzo aspetto della **fiducia è quello verso voi stessi**. Abbiate fiducia che siete in grado di ascoltare e di sentire le esigenze dei vostri bambini e che capite intuitivamente quello che magari non riescono ad esprimere a parole ... si può sempre fare una bella chiacchieratina amorevole per capire di cosa hanno bisogno per avvicinarsi con serenità allo sci.

Ricordatevi che più piccoli sono i bambini più utilizzano la **strategia “un passo alla volta”** in modo da rimanere concentrati e sicuri dei piccoli progressi.

Pensate che nei primi momenti i bambini **osservano** ciò che accade loro intorno, devono prima capire il significato degli stimoli che li assalgono, accertarsi che non siano segnali di pericolo. Il novellino si ritrova in un posto che gli è del tutto sconosciuto, dove può smarrirsi e perdersi. Se ha desideri e bisogni, deve rivolgersi ad una persona estranea, assediata magari da una moltitudine di bambini schiamazzanti. Anche andare al gabinetto può trasformarsi in un problema potenzialmente insolubile.

Pensate alla scuola dell'infanzia, che assomiglia, per quanto riguarda la novità di ambiente, di persone nuove, di “regole del gioco” e la separazione dai propri cari, nella prima settimana i bambini sono continuamente impegnati a districare il caos che li circonda, a portarvi ordine.

Una volta superata questa fase di osservazione, i bambini **prendono confidenza con l'ambiente**, tentano i primi approcci relazionali, ovvero si impegnano ad **essere accolti nel gruppo**, cercando di attrarre l'attenzione e di “mettersi in mostra”... Questa fase è caratterizzata da **sbalzi di umore e spossatezza** che si aggiunge alla **stanchezza fisica** dell'attività all'aria aperta.

Dopo di ch  c'  la fase in cui il bambino "aggiusta il tiro" nei suoi approcci e trova una sua routine. I bambini appaiono pi  sicuri ed equilibrati. Purtroppo nella scuola sci, accade negli ultimi giorni, ma questo viene superato dal grande entusiasmo di aver superato le sue paure e aver mosso i primi passi sugli sci.

Cosa pu  aiutare:

Nel caso si tratti di bambini piccoli, pu  aiutare portarsi qualcosa (di piccolo) di familiare, oppure che un genitore consegni al bambino qualcosa di suo, con la promessa che il bambino glielo restituisca finita la scuola sci. Il genitore dica chiaramente al suo bambino a che ora andr  a prenderlo (puntualmente!). Gli mostri che   felice di rivederlo; ma i saluti ... siano brevi e indolori.

Possibilmente,   utile far conoscere ai bambini il personale e gli ambienti dell'asilo neve, prima che comincino a frequentarlo, magari all'atto dell'iscrizione. Cercare di capire se il bambino esprime troppa resistenza, riflettete bene se mandarlo comunque oppure no. Un pessimo tempismo porta con s  il rischio di odiare questo sport. Un ottimo modo per scoprire i pensieri e le preoccupazioni dei bambini   il gioco dei burattini. Si pu  inscenare una situazione tipo che si prospetta alla scuola sci, facendo scegliere ai bambini i personaggi e giocando il ruolo di un altro bambino principiante dello sci o della maestra di sci. Il gioco fa s  che emergano le incertezze, le ansie, e le visioni e voi potrete tranquillizzare il bambino.

Attenzione: non lasciate il gioco in sospeso, fategli rivivere la giornata tipo in cui tutto andr  per il meglio. Questa simulazione "programma" i suoi pensieri e far  attirare con pi  probabilit  esattamente quella situazione. "Energy goes, where attention flows", ovvero l'energia (quindi i nostri movimenti, la nostra attivit ) va l  dove si dirige la nostra attenzione,   una grande saggezza psicologica. Provare per credere.

Come metodo alternativo potete far disegnare su un foglio come si immaginano la prima giornata di scuola sci, poi ne parlate e dissolvete i dubbi e dall'altro lato del foglio, il bambino pu  disegnare la sua visione cambiata.

Come in ogni situazione poi evitiamo le pressioni e le aspettative, ad esempio che siano i pi  bravi o i pi  veloci, ma apprezzate ogni piccolo passo avanti, o scivolata, che fanno sul loro cammino, pronti anche a offrirgli il vostro appoggio e sostegno nel caso in cui sciare non sia

esattamente la loro passione. Sembra banale dirlo, ma a volte i genitori trasmettono in automatico ciò che hanno vissuto loro da piccoli oppure l'esatto contrario, invece di aprirsi alla situazione nel qui ed ora.

Fatevi un promemoria su cosa desiderate veramente per i vostri figli.

I bambini imparano sì a stare sugli sci e gestire i primi movimenti, coordinare il corpo per la scivolata, usare le racchette ecc, ma soprattutto hanno l'opportunità di imparare a muoversi in un nuovo gruppo e ad affermare in modo adeguato i loro desideri e interessi, e questo ad un ritmo vorticoso. Diventano più autonomi, più indipendenti e sviluppano fiducia in se stessi. Imparano a condividere e a rispettare le regole del gioco valide in quel gruppo. Sperimentano cosa significa fare nuove amicizie al di fuori del loro ambiente abituale, imparano a osservare le loro paure e a superarle e a smaltire le delusioni...

Desiderate quindi che i vostri bambini siano felici, piuttosto che "bravi". Facile no?

Altro trucchetto da usare soprattutto dopo la prima esperienza è quella di chiedere: " come stai?" e non "allora, hai imparato a sciare?", e far emergere eventuali ostacoli... E ta-taaa... usare la bacchetta magica, con la fantasia creatrice.

Immaginate che il "problema" si trasformi facilmente e lasciate che il vostro bambino concluda la giornata con una sensazione di sollievo e rinnovata fiducia.

Se, come genitori siete consapevoli dei vantaggi che i bambini traggono da un'esperienza di scuola sci e/o asilo-neve, potete guardare con maggiore serenità alle piccole difficoltà che potrebbero sorgere. Ed ora, provate a prendere contatto con la vostra ansia o preoccupazione, o eccessiva aspettativa, provate a localizzarla nel corpo, provate a distinguere che forma ha e magari che colore o consistenza... ed ora... magia... trasformatelo, scioglietelo, dissolvetele...

Buona esperienza!



Efti for kids
Il tuo nuovo amico che ti insegna a sentirti bene
 Edizioni MyLife



Elfo l'elefante
 e il gioco della gioia
 Edizioni Bambini Nuovi



Con la testa fra le nuvole
Un progetto per la promozione della creatività e dell'intuizione
 Edizioni Lulu



L'amore della natura per
 l'essere umano
I messaggi dei 4 elementi
 Edizioni Lulu



Chi ha paura degli
 extraterrestri
Bambina incontra Hililu
 Edizioni Lulu



La grande scelta
 di Målia
 Ibiskos Editrice Risolo

“e molti altri...”

RINGRAZIAMENTI

Ringrazio prima di tutto Raffael, mio figlio, che è sempre fonte di ispirazione per me.

Ringrazio Michela Salotti, l'illustratrice che ha già deliziato altre mie opere, che io stimo sia personalmente che professionalmente.

La mia gratitudine va anche ad Alice Leri che mi ha aiutato enormemente a scrivere i testi di questo libricino.

La sua collaborazione l'ho potuta apprezzare in altre opere e aiuta con il suo contributo ad arrivare in tempi brevi alla manifestazione delle mie idee.

Un grazie infinito va ai miei genitori e a tutta la mia famiglia per aiutarmi in tutto ciò che intraprendo.

Un grosso GRAZIE va al mio compagno di vita e di lavoro che mi supporta e mi incoraggia ad andare avanti su questa strada, che, in fondo, è un cammino che percorriamo insieme.

BIOGRAFIA DELL'AUTRICE:



Sara Bassot nasce a Cortina nel 1977 e cresce in una meravigliosa valle dolomitica. Non appena comprende qual è la sua strada inizia un percorso formativo e lavorativo in campo umanistico.

Spazia dagli studi di sociologia e di psicologia alle numerose specializzazioni (mediazione, consulenza didattica e formativa, consulenza sistemica familiare, accompagnamento al lutto, training per genitori, counseling primale, counseling olistico, psicologia energetica).

Attraversando un percorso di crescita personale e sviluppo della sua spiritualità e consapevolezza arriva a creare opere che aiutano e sostengono in particolar modo bambini e genitori.

Si dedica alla divulgazione e al sostegno di un approccio olistico dell'essere umano e di una visione dei bambini come creature altamente percettive e "maestre" che possono insegnarci ancora parecchio.

Con i suoi racconti vuole stimolare il ricordo e motivare un dialogo interiore con la propria Essenza, sia negli adulti che nei bambini, affinché l'educazione sia sempre più dettata dall'amore e dalla consapevolezza.

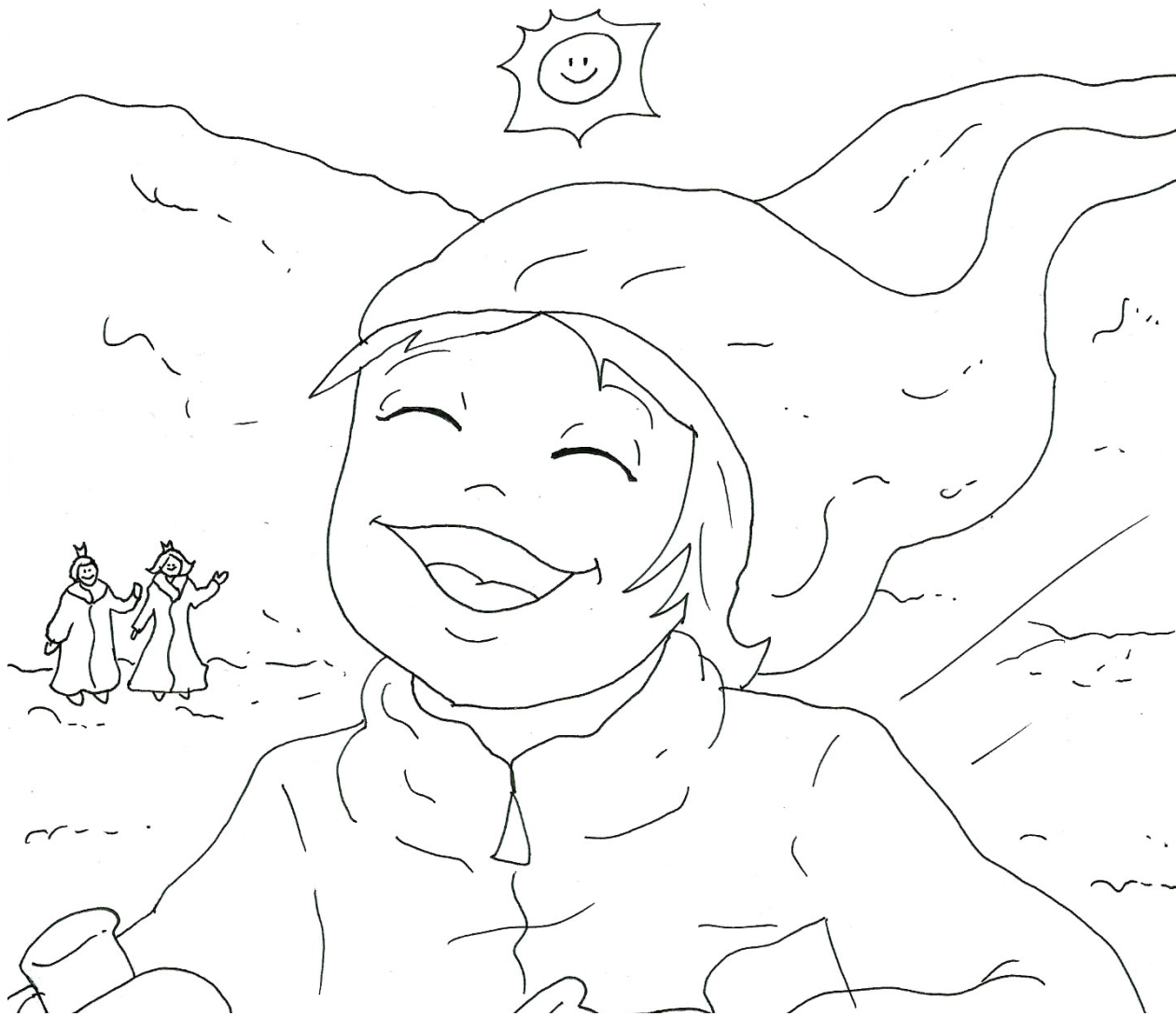
Blog dell'autrice www.formazioneecrescita.it

BIOGRAFIA DELL'ILLUSTRATRICE:



Michela Salotti nasce a Piacenza nel 1974 da due amanti del fumetto che le trasmettono geneticamente questa passione. Crescendo ha la fortuna di diventare amica di Giovanni Fregghieri, suo concittadino e disegnatore di Dylan Dog, che le insegna le basi di questa arte. Ha frequentato l'Istituto d'arte "Gazzola" di Piacenza dove ha seguito corsi di disegno, scultura e incisione; è stata selezionata alla mostra di "Eurohumor" biennale del sorriso 2003/2004 con un'illustrazione umoristica, ha superato la selezione del concorso di fumetti "Torinocomics" per gli anni 2005 e 2006. Nei primi anni di carriera si è occupata prevalentemente di illustrazioni per libri e nel 2007 ha esordito col suo primo fumetto autobiografico che parla di tecniche energetiche: Vicky Nu Age. (che verrà ristampato a breve da Bambini Nuovi Edizioni); seguono poi Intrappolati nella rete, Il partigiano e la bambina e Il conte Buso vol. I (questi due tratti dai romanzi di Ermanno Mariani) dei quali ha realizzato sceneggiatura e disegni (tutti per Fabrizio Filios editore). Ha collaborato, con la casa editrice Renoir Comics come colorista per un fumetto che è stato presentato alla fiera del fumetto di Lucca 2009, dal titolo Nando & Caruso disegnato e sceneggiato da Federico Nardo, inoltre collabora a tempo pieno con Bambini Nuovi Per L'Uomo del Futuro Edizioni (www.bambininuovi.com) con i quali ha realizzato la collana Piccoli Illuminati, I Grandi Maestri, I Manuali Della Salute (insieme alla dott.ssa Sophie Ott), Illustrato "21 Piccole storie zen", "La Terra della Magia e le 11 porte", e altri ancora. Dal 2010 collabora con Genitori Channel (www.genitorichannel.it) come illustratrice per video informativi e con alcuni registi, sceneggiatori ed attori italiani come story board artist, e per la casa produttrice Riky Andy Production come sceneggiatrice di lungo e corto metraggi.

“Ecco, ora che sei pronto per la tua avventura, puoi colorare il disegno con i colori della tua tuta, del tuo berretto o casco, dei tuoi guanti, come anche del colore della tua pelle e dei tuoi capelli... Gli occhi no, perchè son chiusi. :-)
Ovviamente puoi colorare anche tutto il passaggio a tuo piacimento!”





Dove e come ci trovi

Scuola italiana Sci Dolomiti di Brenta

Via Paganella, 3/A
38010 Andalo


Tel./Fax 0461 585353

www.scuolaitalianasci.com
info@scuolaitalianasci.com



**ANDALO
for Family**

sport and fun hotels



“Aiuto, imparo a sciare!” è un piccolo manuale, sapientemente e deliziosamente illustrato, dedicato ai bambini che imparano a sciare.

Il libro racconta attraverso una fiaba straordinaria come superare la paura di mettere gli sci la prima volta, insieme all’abbandono momentaneo dei genitori, all’inserimento in un nuovo ambiente a contatto con tanti estranei e altri piccoli ostacoli.

Il libro inoltre è integrato di utili consigli per i genitori.

L’autrice, Sara Bassot, sociologa e psicologa, si occupa di formazione e crescita personale e di educazione amorevole e consapevole, con particolare attenzione alle tematiche relative ai piccoli e grandi disagi dei bambini.

“Può bastare questo piccolo impulso per rendere ancora più piacevole l’affascinante avventura di imparare a sciare.”

Scuola italiana Sci Dolomiti di Brenta

Via Paganella, 3/A

38010 Andalo

Tel./Fax 0461 585353

www.scuolaitalianasci.com

info@scuolaitalianasci.com