



TUTTA SALUTE.net



Search in site...

Vieni su VitaDaMamma.com

www.vitadamamma.com

Home | Alimentazione | Benessere | Donna E Bambino | Fitness | L'Esperto | Psicologia E Sessualità | Salute

Home > Donna e Bambino > Bambino > Rientro dalle vacanze, consigli per genitori e figli

Rientro dalle vacanze, consigli per genitori e figli

... IN PIÙ I BAMBINI
SOTTO I 7 ANNI

SPOTLIGHT



Finite le vacanze si rientra nel tran tran quotidiano e sono tanti i vacanzieri che soffrono di "stress da rientro": ben 1 italiano su 10 secondo dati Istat non riesce, infatti, a riabituarsi facilmente ai ritmi cittadini. Ansia, noia, incapacità di concentrarsi e iritabilità, tra i sintomi più

frequenti. E se i genitori sono alle prese con il faticoso momento del rientro a lavoro, anche per i bambini non è facile riappropriarsi della routine che vivevano prima delle vacanze. Le parole chiave? **Gradualità, movimento e gioco, soprattutto per i più piccoli.**

GIOCHI E DIALOGO IN FAMIGLIA PER SCONFIGGERE LO "STRESS DA RIENTRO":

TUTTI I CONSIGLI DELLA PSICOLOGA ANNA MARIA AJELLO

Dalla spiaggia ai banchi di scuola, dal relax della montagna all'ufficio: per adulti e bambini non è facile riprendere la vita di tutti i giorni, con i suoi obblighi e carichi di responsabilità, ecco i consigli di Anna Maria Ajello, docente di Psicologia dell'Educazione all'Università di Roma la Sapienza.

"Per tutti i genitori alle prese con il rientro a lavoro è fondamentale la **gradualità** – spiega la professoressa Ajello – è **importante non strafare**, non imporsi da subito programmi troppo serrati e soprattutto non perdere la giososità tipica del tempo libero. Anche per i bambini è un momento molto delicato: per loro il periodo di pausa rispetto agli adulti è molto più lungo, un tempo sufficiente per prendere nuove abitudini e rendere più stressante il ritorno tra i banchi di scuola. Per questo motivo anche per i più piccoli è fondamentale la gradualità, prima di riprendere tutte le loro attività."

Ma come aiutare i più piccoli a riappropriarsi dei ritmi e delle abitudini cittadine? "È fondamentale il **dialogo** – spiega la dottoressa Ajello – chiacchierare con i propri bambini, spiegare loro che i nuovi ritmi di lavoro riguardano tutti, e tutta la famiglia deve abituarsi alla ritrovata quotidianità. È consigliabile evitare atteggiamenti troppo rigidi, ma allo stesso tempo ribadire delle regole, perché i bambini imparino a rispettare i nuovi orari e le ritrovate abitudini".



Se la vacanza è il momento in cui la famiglia si riunisce e si trascorre molto tempo tutti insieme, il ritorno in città segna la ripresa delle consuete occupazioni, lavorative per i genitori, scolastiche per i figli, e il tempo per stare insieme si riduce drasticamente. “Per aiutare i bambini in questa fase delicata – consiglia la professoressa Ajello – è importante **conservare alcune buone abitudini acquisite in vacanza: innanzitutto ridurre il tempo trascorso davanti a televisore, o computer per i più grandi, e mantenere gli interessi “all’aperto” il più a lungo possibile. Il gioco e l’attività fisica hanno sempre, infatti, un effetto molto positivo, perché mettono in moto energie e consentono di stare all’aria aperta.**” Nel corso della giornata è importante per i bambini **trascorrere del tempo con i propri genitori:** “il momento migliore è il tardo pomeriggio rientrati dal lavoro i genitori possono trovare il tempo per una breve passeggiata, un gioco da tavolo, per raccontare la propria giornata o un aneddoto divertente, e per recuperare alcune attività svolte in vacanza, anche se con tempi più ridotti. È importante che in questa fase i genitori dedichino ai propri figli una parte, anche piccola, del tempo che potevano riservare loro in vacanza”. Un altro consiglio utile? “Incontrare qualche amichetto subito dopo il rientro dalle vacanze, anticipando le frequentazioni che saranno poi consuete alla ripresa della scuola: **condividere con un coetaneo il cambiamento e la ripresa dei ritmi abituali può essere per il bambino di grande aiuto**”.

DAL MOVIMENTO ALLA GIUSTA ALIMENTAZIONE: I CONSIGLI PER RICOMINCIARE DEL NUTRIZIONISTA CLINICO MARCELLO TICCA

Spesso le vacanze sono un’opportunità per ritagliarsi uno spazio da dedicare alla cura di sé, per coltivare i propri interessi e vivere in modo più rilassato. Rispetto alla vita sedentaria dell’ufficio o i banchi di scuola per i bambini, in estate ci si muove di più: al mare, in montagna o in viaggio, le occasioni di fare attività fisica sono molte. Il rientro in città o a scuola, al contrario, segna spesso anche il ritorno ad uno stile di vita sedentario, come ci spiega il **nutrizionista clinico Marcello Ticca:** “Tra le ore di scuola, lo studio pomeridiano, la tv, i videogiochi e il computer, **per i ragazzi la ripresa della scuola indica troppo spesso il ritorno a una vita eccessivamente sedentaria** – prosegue Ticca – e i genitori hanno il preciso dovere di affrontare questi problemi, impegnandosi ogni giorno per spingere i propri figli ad essere fisicamente più attivi”.



L’attività sportiva organizzata non è sufficiente, dal momento che **l’attività fisica realmente svolta rappresenta appena un quarto della durata totale dell’allenamento**, come emerso da uno studio del Coni sui tempi effettivi di attività durante gli allenamenti dei bambini. **I bambini vanno, quindi, incoraggiati, ogni volta che è possibile, al gioco spontaneo, e stimolati a sfruttare ogni occasione per muoversi.** “Un bambino – prosegue il professor Ticca - per poter trarre adeguati benefici dal movimento, non può limitarsi alla sola attività sportiva, ma deve improntare ad uno stile di vita fisicamente attivo la maggior parte della sua giornata. **Settembre è il mese ideale per organizzarsi e incominciare il nuovo anno con il piede giusto, sia reagendo alla sedentarietà della vita quotidiana, sia rimettendo ordine nel modo quotidiano di mangiare**” .

Fonte: www.merendineitaliane.it