



HOME | BENESSERE | BELLEZZA | ALIMENTAZIONE | SESSO & PSICOLOGIA | MAMMA | TEMPI

Genitori e figli: istruzioni per una vacanza perfetta

PDF | Stampa |

Approfondimenti - Come fare per

Scritto da Silvia Pluchinotta | Martedì 12 Luglio 2011 10:49



Registrazione per vedere cosa consigliano i tuoi amici.



0



0



Se si pensa all'estate non si può non pensare alle vacanze.

Finalmente, dopo mesi trascorsi nel segno della frenesia e dello **stress**, abbandonarsi al totale **relax** è il sogno di ognuno di noi. **Le esigenze degli adulti, però, sono molto diverse da quelle dei bambini e spesso diventa difficile conciliare il proprio relax con il benessere dei propri figli.**

Per affrontare le vacanze nel migliore dei modi oggi possiamo contare sugli **utili consigli del pediatra Claudio Maffei e la psicologa Silvia Fedele** che, sul sito www.merendineitaliane.it, rispondono ai tanti dubbi dei **genitori** in partenza: dalla scelta della meta, al percorso di viaggio, fino alla merenda ideale.

I bambini e il viaggio

E' fondamentale capire che **viaggiare con i propri figli comporta il rispetto di tutta una serie di accortezze utili a mettere il bambino a proprio agio** e a non fargli pesare troppo il distacco dalla routine.

"Partire - spiega Silvia Fedele, psicologa clinica e dell'età evolutiva - anche se per una vacanza, rappresenta per il bambino un cambiamento rispetto alla routine: portare oggetti familiari o il gioco preferito può aiutare il piccolo a sentirsi più a suo agio". Inoltre, "è importante coinvolgere il bambino nell'organizzazione del viaggio. Iniziate, quindi, parlando con lui del viaggio che state per affrontare, descrivendo il mezzo con cui partirete, dove alloggerete, cosa vedrete e farete. E' molto utile, poi, far partecipare il bambino ai piccoli acquisti e alla preparazione per la partenza: questo può aiutarlo a metabolizzare il cambiamento, far diminuire l'ansia e far sì che aumenti il desiderio di partire. Durante il viaggio è bene, inoltre, cercare di distrarlo, parlandogli e descrivendo il paesaggio, senza dimenticare di lasciarlo riposare laddove ne senta la necessità".



I lunghi spostamenti, infatti, stancano e stressano tutti ma soprattutto i bambini, a maggior ragione, poi, se si viaggia in auto perché si è costretti a restare seduti per ore senza avere la possibilità di muoversi o sgranchire le gambe. Un consiglio utile per evitare continue lamentele è **tenere i bambini impegnati con giochi e divertirsi che li aiutano a distrarsi e rilassarsi.**

L'alimentazione in vacanza

Come ci fa notare il prof. Claudio Maffei – pediatra gastroenterologo e nutrizionista dell'**Università di Verona** – un aspetto da non sottovalutare è quello dell' **alimentazione**: è importante far mangiare ai bambini **cibi leggeri, digeribili e in dosi contenute, prima e durante il viaggio, evitando grassi o fritti che aumentano il rischio di mal di moto.** Inoltre, è fondamentale garantire un **adeguato apporto di liquidi** per mantenere l'idratazione e reintegrare i **sali minerali** persi con il sudore, stando attenti, però, a non esagerare con gli **zuccheri.**

La scorsa estate addirittura 7 famiglie su 10 sono partite in vacanza con figli minorenni e il 74% ha scelto come meta il mare (dati Osservatorio Nazionale sul Turismo Giovanile).

*"La vacanza al mare per i bambini – spiega il pediatra Claudio Maffei – è l'occasione ideale per praticare sport all'aria aperta in un contesto di allegria e spensieratezza. **La spiaggia rappresenta infatti da sempre un luogo privilegiato dove muoversi in libertà senza le costrizioni della vita in città.** Anche in vacanza è comunque importante distribuire l'alimentazione quotidiana in pasti frequenti, almeno cinque – ricorda il professor Maffei – e la merenda è uno di questi. Al mare, sulla spiaggia, e con il caldo, dovrà essere igienicamente garantita: la frutta fresca va bene purché sia ben lavata; da evitare invece i cibi venduti dagli ambulanti, i panini imbottiti o i dolci già pronti dei bar. Una possibile alternativa è una merendina confezionata, magari scelta tra le più semplici, comoda, igienica e già porzionata. Molto importante, poi, è **avere sempre dell'acqua fresca potabile a disposizione per combattere la disidratazione, sempre in agguato nei bambini, che spesso presi dai loro giochi dimenticano persino di bere.**"*

Le stesse raccomandazioni valgono anche per la vacanza in montagna. In questo caso, la merenda ideale è digeribile e ricca di energia: con frutta secca o marmellata oppure al cioccolato. Anche in montagna è importante avere sempre una scorta di liquidi, come acqua, thè leggermente zuccherato o succhi di frutta diluiti, perché maggiore è l'altitudine maggiore è rischio di disidratazione.

Anche la vacanza in montagna per i bambini è un'opportunità per fare sport, bisogna però stare attenti a scegliere percorsi semplici e brevi ed inserire momenti di gioco, senza imporre escursioni faticose e, agli occhi dei bambini, noiose.



Rigidità o flessibilità?

La vacanza è il momento in cui la famiglia si riunisce e la vita comunitaria diventa più stretta: se nel quotidiano papà e mamma lavorano e i bambini sono a scuola, in vacanza si ritrova il piacere di condividere insieme tempo, giochi e posti nuovi.

A questo proposito, una delle domande più frequenti è se essere, con i propri figli, più flessibili rispetto al resto dell'anno oppure se mantenere rigidamente le abitudini consolidate.

"I periodi di vacanza – spiega la psicologa Silvia Fedele – rappresentano indubbiamente la possibilità per le famiglie di riappropriarsi del tempo e di condividere spazi e orari in maniera più rilassata. Se è indispensabile che gli orari e i ritmi sonno/veglia dei bambini vengano mantenuti quanto più possibile simili agli orari consueti, è importante anche riuscire ad ammorbidire certe rigidità e non avere l'ansia di orari e impegni, pur continuando a regolare e scandire nel corso della giornata le attività dei propri figli."

Ovviamente dipende molto dall'età del bambino: al di sotto dei 6 anni è importante evitare di modificare troppo gli orari dei pasti e il ritmo sonno/veglia, mentre con bambini più grandi si può pensare di cambiare leggermente le abitudini, posticipando un po' il momento della sveglia, l'orario del pranzo e della cena. Un raccomandazione importante è quella di **mantenere sempre il riposo pomeridiano**: i bambini in vacanza, infatti, sono sempre in movimento e si stancano molto, per cui un momento di relax li aiuta a non andare in sovra-eccitazione.

A questo punto, l'unica cosa che rimane da dire è buone vacanze e buon divertimento!

Silvia Pluchinotta



Registrazione per vedere cosa consigliano i tuoi amici.



0



0