



Anna Maria  
Ajello\*

IL COMMENTO



## COCCOLIAMO I NOSTRI FIGLI

**DALLA SPIAGGIA** ai banchi di scuola, dal relax della montagna all'ufficio: per adulti e bambini non è stato facile in questa settimana riprendere la vita di tutti i giorni. Per tutti i genitori è fondamentale la gradualità, è importante non strafare, non imporsi da subito programmi troppo serrati e soprattutto non perdere la giocosità 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, 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.*

*Per aiutare i bambini in questa fase delicata 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.

\*psicologa dell'educazione all'Università di Roma consulente del sito merendineitaliane.it