



DIRE I LANCIO

(DIRE) Roma, 31 ago. - Lasciati alle spalle bagni in mare e passeggiate in montagna, si rientra nella frenesia della vita quotidiana. Come combattere lo 'stress da rientro'? In che modo adattare l'organismo ai ritmi della città? E come mantenere i benefici dell'estate? Dalle pagine del sito www.merendineitaliane.it, il nutrizionista clinico Marcello Ticca e la docente di psicologia dell'educazione, Anna Maria Ajello, offrono consigli e suggerimenti a tutta la famiglia per affrontare al meglio il momento del rientro.

Ben 1 italiano su 10 secondo dati Istat non riesce, infatti, a riabituarsi facilmente ai ritmi cittadini. Ansia, noia, incapacità di concentrarsi e irritabilità, 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. Per ripartire con il piede giusto e non disperdere troppo in fretta quel patrimonio di serenità e buoni propositi conquistato durante le ferie, gli esperti consulenti del sito www.merendineitaliane.it provano a dare qualche consiglio per un rientro dolce e senza stress. Le parole chiave? Gradualità, movimento e gioco, soprattutto per i più piccoli.

Per tutti i genitori alle prese con il rientro a lavoro è fondamentale la gradualità- spiega Anna Maria Ajello, docente di psicologia dell'educazione all'università di Roma La Sapienza- 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- riprende 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. E per aiutare i bambini in questa fase delicata, l'esperta consiglia: "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. 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.