

Guida: il rientro dalla A alla Z

Come affrontare
l'autunno in serenità



In collaborazione con

Agriturismo.it 





Abitudini

La ripresa dell'attività scolastica e lavorativa comporta un grande sforzo per la riacquisizione delle abitudini corrette. Sia per i bambini sia per gli adulti è un periodo di grande stress, che può durare circa 15 giorni. Un'azione, secondo la psicologia, diventa abituale se ripetuta uguale a se stessa per almeno 7 giorni. Quindi, è importante in questa fase rispettare gli orari dei pasti e sforzarsi di rendere più omogenee possibile le scansioni temporali delle giornate. Forza, con un po' di impegno in due settimane la fase critica sarà superata!

Agriturismo

Per i più piccoli una vacanza in agriturismo significa innanzitutto la gioia liberatoria di poter correre a perdifiato, senza incontrare reti, recinzioni, strade o marciapiedi, correre finché le gambe ne hanno voglia e poi farsi rotolare giù per il fianco erboso di una collina. Per gli adulti è un'occasione irripetibile per avvicinare i propri bambini alla natura, imparare ad amarla e rispettarla, conoscere da vicino

gli animali, i ritmi della campagna ed educarli al gusto. Sono molte le fattorie didattiche che permettono ai bimbi di imparare divertendosi, con veri e propri percorsi educativi pensati per loro per scoprire nuovi piaceri e sapori, come mangiare il formaggio fatto con il latte dell'amica capretta, o la soddisfazione di affondare i denti in una torta fatta con i mirtilli, colti con le loro mani.



Buoni propositi

Settembre è il momento, per molti genitori e altrettanti bambini, dei buoni propositi per il nuovo anno. Una sorta di Capodanno per chi ha la vita scandita dagli anni scolastici più che dagli anni solari. Affinché i buoni propositi diventino obiettivi che vogliamo perseguire, dobbiamo formularli in modo appropriato. Gli psicologi ci suggeriscono che gli obiettivi devono essere:

- Formulati in maniera positiva, per aiutare il nostro cervello a focalizzarsi su di essi;
- Misurabili, per aiutarci a comprendere se sono stati centrati o meno;

- Scanditi in modo chiaro nel tempo, per permetterci di darci dei limiti;
- Dipendenti da noi;
- In linea con i nostri principi e non dannoso per noi.

Per portare a casa un successo bisogna essere determinati e non mollare. Inoltre, è importante scrivere i propri obiettivi, in modo da prendersi un impegno con se stessi.



Colazione

E come diceva mia nonna "Dormi 10 minuti in meno ma non saltare la colazione!". Già, aveva ragione: i bambini in particolare – ma vale anche per noi adulti – hanno bisogno di energia per concentrarsi durante la mattinata. Quindi è importante fornire loro sostanze nutritive che diano loro la forza per studiare o giocare. L'ideale, secondo alcuni nutrizionisti, sarebbero i fiocchi d'avena con le noci e la frutta. Anche la merenda gioca un ruolo fondamentale.

Crescita

Le vacanze sono una fonte inesauribile di esperienze e di mondi in cui i bambini si



immergono, per uscirne arricchiti e cresciuti. Una psicologa dell'età evolutiva spiega su QuiMamme questo fenomeno.



Downshifting

Rallentare, nei ritmi e nei consumi, è il mood del momento. La crisi si fa sentire e il ritorno alle cose davvero importanti nella vita di ognuno è un percorso comune. Stop al consumo acritico e smisurato e avanti con il tempo dedicato alla famiglia, a costo anche di qualche rinuncia. Il fenomeno sta assumendo proporzioni notevoli e i sociologi sono concordi nell'affermare che si tratti del fenomeno più imponente nel mondo del lavoro degli ultimi decenni.



Elementari

Il primo giorno alle scuole elementari è il primo ostacolo che i nostri bambini affrontano in modo consapevole. All'asilo erano troppo piccoli per ricordare ed ora si trovano a iniziare una nuova avventura, cambiando spazi, compagni e maestre, modi di stare con gli altri e rapporti. L'ansia per questa giornata è

comprensibile, così come disturbi somatici (mal di pancia, mal di testa, nausea, risvegli notturni...) e regressioni. In pochi giorni il bambino li supererà. Per evitare ansie eccessive, la famiglia deve dare le giuste informazioni per non alimentare preoccupazioni inutili, meglio lasciare che siano i bambini a sperimentare questa nuova situazione. Mamma e papà possono sempre correre in aiuto qualora sia necessario!



Festeggiamenti

Troppo spesso ci dimentichiamo, presi dalla nostra routine, di regalare a noi stessi e ai nostri bambini dei momenti di serenità. Festeggiare è una delle attività da fare in famiglia che i bambini prediligono. Lo spunto può venire dall'inizio della scuola, dall'avvento dell'autunno, dal primo bel voto o da qualsiasi evento della vita familiare. Una torta preparata in casa, un bicchiere per il brindisi e la festiciola in casa è pronta. La serata prende una piega diversa e le risate aiutano tutti a stare meglio. Provare per credere!



Genitori

La routine monotona e stressante logora i rapporti. E allora, cogliamo l'occasione del rientro dalle vacanze per prendere una buona abitudine: una sera alla settimana è dedicata a mamma e papà, soli. Se ci sono a disposizione dei nonni, chiediamo loro di tenerci i bambini in quella serata. Se abbiamo la possibilità, rivolgiamoci ad una baby-sitter e godiamoci la nostra libera uscita. E se non sappiamo dove lasciarli, cerchiamo di anticipare la messa a nanna e regaliamoci due ore solo per noi, con un bel film e un buon calice di vino. E tante coccole, of course!



Help

È l'urlo di aiuto delle mamme, che incastrate tra gli impegni lavorativi e quelli familiari non sanno più da che parte girarsi. Spesso però le mamme non chiedono aiuto, pensando di essere le più brave a preparare la cena e impareggiabili a stendere la biancheria. L'incapacità a delegare è una delle piaghe



delle donne di casa. Chiedete aiuto, al marito, alla mamma, a qualcuno che vi possa coadiuvare nella gestione della casa. Ma fatevi aiutare. Le persone che vi stanno intorno si sentiranno maggiormente coinvolte e motivate, voi potrete prendervi il lusso di 2 ore dal parrucchiere. Tutti contenti!



Insegnanti

Il rapporto genitori-insegnanti è alla base dell'educazione dei nostri figli. Troppe volte negli ultimi anni i primi hanno interferito sul lavoro degli altri, inficiandone in parte l'efficacia. La fiducia negli insegnanti è basilare per impostare un rapporto di stima e di solidarietà reciproca. I genitori dovrebbero insegnare ai figli il rispetto nei confronti dell'istituzione della scuola e degli insegnanti che, come tutte le persone, possono sbagliare. Proteggere e difendere sempre i propri bambini non li aiuterà ad essere adulti forti e con autostima. Mettendo delle buone basi nel rapporto con gli insegnanti saremo già a metà dell'opera.



Lavoretti

Con l'arrivo dell'autunno e le giornate che si accorciano a vista d'occhio, le attività da svolgere con i bambini in casa non sono mai abbastanza! Un lavoretto piacevole e in ricordo delle vacanze è il collage.

Occorrente: 1 foglio di carta 70 x 100 cm, fogli di spugna colorati, colla stick, forbici a punta tonda.

Dopo aver ritagliato delle forme (quadrati, rettangoli, ovali) di molti colori, componete con essi le figure del vostro collage. Sarà divertente riproporre scene delle vacanze e lasciare libera la fantasia dei bambini. Il poster realizzato potrà poi essere appeso in casa.



Merenda

La merenda ideale è la mela: facile da mangiare e da digerire, con un apporto di energia immediatamente disponibile e con sostanze minerali e microelementi che favoriscono il lavoro mentale. Forse però i nostri figli non sarebbero della nostra idea. In alternativa, il panino, che per la pausa dovrebbe essere fatto di pane integrale. Da evitare sono i dolci e i prodotti preconfezionati. Meglio una fetta di torta fatta in casa, di mele, magari!



Noia

Noia, questa sconosciuta! Per i nostri figli è un'esperienza sconosciuta e spaventosa. Presi da mille impegni e attività, non sono abituati a trascorrere un intero pomeriggio in casa. Ma i momenti di vuoto da colmare con la fantasia sono fondamentali per sviluppare la capacità di stare da soli e la creatività. Ogni tanto ricordiamocene e lasciamo spazi anche per le ore di ozio.



Ora solare

Nella notte tra sabato 27 e domenica 28 ottobre le lancette dell'orologio verranno



spostate indietro di un'ora. Per tutti un'ora in più di sonno, tranne per chi in casa ha dei bambini piccoli. Il loro orologio biologico non subirà variazioni e il mattino di domenica 28 si sveglieranno come se niente fosse. La difficoltà sarà quindi spostare il loro orario, in quanto sia la nanna che la pappa vengono anticipate di un'ora. Una buona soluzione è di iniziare, con regolarità, qualche giorno prima del cambio dell'ora ad anticipare la messa a nanna di 10 minuti ogni sera, progressivamente. Procedendo con lo stesso metodo anche per il pranzo e la cena, riporteremo alla normalità i ritmi dei bambini in meno di una settimana. Senza stress né forzature.



Parlare con i bambini

I bambini spesso vivono con ansia il rientro dalle vacanze e l'apertura delle scuole. Parlare con loro introducendo l'argomento nei giorni che precedono l'inizio della scuola aiuterà i bambini a rientrare in contatto con la loro vita quotidiana, dopo la lunga pausa estiva. Inoltre, creerà delle aspettative positive,

se insieme ci si immaginerà che cosa si imparerà durante l'anno, come saranno diventati i compagni di scuola durante l'estate...



Quando inizia l'autunno?

Tutte le stagioni iniziano il 21 di un mese. Ma poche persone sono a conoscenza del fatto che per l'autunno non sia così. Il cambio di stagione tra l'estate e l'autunno avviene infatti **il 23 settembre**. Perché? Senza entrare in dettagli astronomici, l'estate è la stagione più lunga per via della forma dell'asse di rotazione terrestre attorno al Sole. Da ciò deriva la durata delle stagioni e la determinazione della data del passaggio da una all'altra.



Ripresa del lavoro

Lo shock per il ritorno alla vita di tutti i giorni può essere forte anche per noi adulti. Secondo l'OMS un lavoratore necessita di due settimane per riprendere il ritmo dopo la pausa estiva. Con alcuni accorgimenti, però, sarà più semplice riadattarsi alla vita lavorativa: ritornare dalle vacanze alcuni giorni prima del

rientro al lavoro, portare con sé un ricordo del periodo trascorso – una foto o un oggetto –, ritagliarsi ancora qualche scampolo di vacanza con la famiglia, nei weekend o la sera e iniziare dalle attività meno impegnative.

Risparmiare sugli acquisti per la scuola

Tra i libri e le attrezzature varie, la scuola rappresenta un capitolo di spesa importante per le finanze delle famiglie già provate dalle vacanze. Molti soldi possono essere risparmiati con alcuni accorgimenti:

1. Evitare le grandi marche e affidarsi per la cancelleria e i quaderni alle catene di discount che nel periodo di agosto e settembre propongono promozioni;
2. Acquistare libri usati da compagni di scuola di classi superiori a quella frequentata dai nostri bambini;
3. Non lasciarsi tentare da troppi gadget ma attenersi a ciò che è davvero necessario;



4. Informarsi presso le scuole se esistono borse di studio o buoni per i libri.



Sonno

Secondo la SIPPS - Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale – per superare il difficile rientro a scuola i bambini devono dormire il giusto numero di ore: dai 3 ai 5 anni dalle 11 alle 13 ore ogni notte, tra i 6 e i 10 anni almeno 9-10 ore, infine tra gli 11 e i 13 anni circa 8-9 ore.

Per riuscirci, i pediatri consigliano di curare l'alimentazione, evitando cibi troppo pesanti alla sera, di fare attività fisica e di non guardare la tv o giocare ai videogiochi nell'ultima mezz'ora prima della nanna. Diversi studi hanno dimostrato che un adeguato sonno migliora la concentrazione, l'attenzione e la memoria.

Stress

Purtroppo anche i bambini soffrono di stress da rientro: Secondo uno studio pubblicato sul Journal of Child Psychology and Psychiatry il 15% dei

bambini in età prescolare soffre di depressione e ansia a causa della riapertura delle scuole. Senza arrivare a questi estremi, però, possiamo facilmente immaginare come un bambino possa patire un cambio drastico delle sue abitudini, come quello che si trova ad affrontare a settembre. Iniziamo noi per primi a mettere da parte le angosce e le ansie e ad affrontare questo step con i nostri bambini, infondendo loro entusiasmo e curiosità.



Tenda in soggiorno

In autunno il campeggio diventa un lontano ricordo. Visto che i bambini lo amano molto, si può riproporre questo "gioco" anche in versione casalinga. Un sabato sera diverso per tutta la famiglia ed eccitante per i bambini: possiamo montare una tenda in salotto e accamparci per la notte con i sacchi a pelo. Se non siete così sportivi e avete paura di svegliarvi con un bel mal di schiena, potete concedere ai ragazzi di organizzarlo tra di loro, invitando degli

amici a dormire. I bambini impazziranno di gioia appena glielo direte!



Unione

L'unione tra mamme fa la forza, questa è una delle poche certezze delle mamme! Aiutarsi e organizzarsi sono i due pilastri della sopravvivenza: se ci si dà il cambio è più facile gestire gli impegni pomeridiani tra le attività sportive e i rientri a scuola, le feste di compleanno e il catechismo senza diventare pazze. L'inizio della scuola è il momento giusto per allearsi con le altre mamme e per scegliere insieme i corsi pomeridiani in modo da dividersi l'onere dell'accompagnare i figli in giro per la città.



Videogiochi

Presenti – e a volte scomodi – compagni di giochi dei nostri figli, i videogiochi con il rientro a scuola e la ripresa del solito tran tran fanno ritorno prepotentemente nelle nostre case. Ma quale è l'atteggiamento giusto verso questi giochi? Se vietarli è controproducente, bisogna però stare attenti che i bambini



non ne facciano un uso eccessivo. Facendo delle ricerche sul web, verificate quali sono i titoli adatti all'età dei bambini e concedete solo quelli. Lasciatevi coinvolgere dal gioco e condividetelo. Comunicate al bambino – prima che inizi a giocare – quanto tempo potrà trascorrere davanti al monitor e fate rispettare le vostre decisioni. Non concedete più di un'ora al giorno, al termine dei compiti e evitate le ore serali per scongiurare danni al sonno.



Weekend

Finita l'estate e ripresa la solita routine di tutti i giorni, il weekend diventa uno dei momenti più attesi per staccare la spina dopo una settimana tra casa, scuola e lavoro. E cosa c'è di meglio di un weekend in campagna? Un'occasione utile per regalare a noi e ai nostri bambini qualche giorno di serenità e relax. In agriturismo di certo non si annoieranno, sono moltissime, per esempio, le fattorie didattiche: aziende agricole che hanno deciso di aprirsi al pubblico per far conoscere la vita dei campi, l'attività produttiva, il ciclo della natura e le

tradizioni contadine. Molte di queste aziende organizzano dei percorsi didattici specifici, che coinvolgono la sfera emotiva, sociale, sensoriale del bambino, e che divertono tutta la famiglia.



Zaino

I bambini dovrebbero portare sulla schiena al massimo il 10% del loro peso corporeo. Quindi la prima caratteristica di uno zaino deve essere la leggerezza. Ecco i consigli del Centro Tutela Consumatori: *“Deve aderire alle due scapole, mentre il bordo inferiore è sorretto dal bacino. La cartella però non deve premere. Gli spallacci devono essere larghi e imbottiti, non devono stringere e dovrebbero essere facilmente modificabili nella lunghezza, in modo da poterli adattare al volume dei vestiti. La larghezza della cartella dovrebbe corrispondere pressoché alla larghezza delle spalle del bambino. Fate provare al vostro bambino diverse cartelle, e portate con voi due libri.”* E ancora: *“Importante: il vostro bambino riesce ad aprire senza problemi le fibbie? Fate attenzione alla lavorazione: ci sono bordi appuntiti,*

cuciture aperte o bordature sporgenti con le quali ci si può graffiare? Le cartelle buone inoltre sono robuste e mantengono la stessa forma, non cadono mentre vengono riempite o svuotate e sono suddivise in più scomparti. Per motivi di sicurezza i colori della cartella dovrebbero essere chiari e vistosi, inoltre la parte anteriore, i lati e gli spallacci dovrebbero essere dotati di superfici che riflettono la luce.”

