



## Come affrontare la prima campanella

### Dalla sveglia al rientro a casa, qualche piccolo accorgimento

**L**e scuole stanno per aprire di nuovo i loro portoni: inizia l'anno scolastico. Ogni età ha le sue specificità e, a seconda della classe frequentata e delle sue particolari caratteristiche, ogni bambino avrà da affrontare difficoltà diverse. Tuttavia ci sono aspetti e problematiche che riguardano tutti, a prescindere dall'età.

Come si possono affrontare al meglio i primi giorni di scuola? Soprattutto i primi giorni, trovare o ritrovare il ritmo con la sveglia che suona presto non è facile per i bambini. È importante essere fermi nel mandarli a letto presto la sera e può essere un buon escamotage puntare la sveglia quindici minuti prima, durante i primi giorni di scuola, finché i non avranno preso il ritmo. Preparare tutto l'occorrente, vestiti compresi, la sera precedente è ottimo per non spreca tempo. Nella corsa mattutina per arrivare in tempo a scuola, il tempo per la colazione non deve mancare.

Latte, succo di frutta, biscotti, pane e marmellata, cereali, yogurt. Variate gli alimenti ma fate in modo che i bambini facciano sempre colazione. Entrando a scuola è fondamentale comunicare serenità, fiducia e affetto. Soprattutto se siamo genitori che lavorano e non potremo essere presenti all'uscita. Se i nostri bambini iniziano la prima elementare o se hanno cambiato scuola, aiutiamoli a entrare in questa nuova avventura, con tutto il nostro appoggio. La maggior parte delle scuole ha un servizio di mensa scolastica e adotta un'a-



*Nei primi giorni qualche gratificazione passa anche attraverso il cibo ma scegliendo alimenti freschi e genuini*

limentazione equilibrata basata sulle regole date dai nutrizionisti. Nei primi giorni di scuola, qualche gratificazione possiamo darla anche attraverso il cibo, ma sempre scegliendo alimenti freschi e genuini. I compiti a casa in alcune scuole sono l'impegno per il fine settimana. In altre sono quotidiani. A seconda poi se il nostro bambino fa il tempo pieno oppure no, l'impegno dei compiti a casa sarà più o meno gravoso. I compiti sono un impegno che non dobbiamo sottovalutare

e per loro spesso sono uno scoglio alto. Cerchiamo di guardare le cose dal loro punto di vista, dall'altezza dei loro pochi anni e sosteniamoli anziché traumatizzarli.

Se i bambini hanno la tendenza a distrarsi, a rimandare, a perdersi in altre cose, a fare capricci e scene, manteniamo polso fermo evitando il terrorismo. Spesso l'escalation della tensione scatena dinamiche molto stressanti sia per noi che per loro.

Sdrammatizziamo e puntiamo all'obiettivo: renderli capaci di fare i compiti in autonomia e con responsabilità. Dopo la scuola? All'aria aperta, almeno un'ora: a passeggiare, a giocare, a fare attività sportiva, tutti i giorni. Ricaviamo sempre del tempo e manteniamola come buona abitudine tutto l'anno. L'attività all'aria aperta è un'ottima base per una buona salute fisica ma anche mentale.