

ola Tra l'8 e il 17 settembre, dal Trentino alla Sicilia, suoneranno le campane

TORNO SUI BANCHI: COSÌ AIUTI TUO GLIO A SCACCIARE ANSIA E TRISTEZZA

riposo alla colazione, tutti gli errori da non fare in vista del primo giorno

o Cairati
Agosto

are a scuola senza ansia può. Mancano pochi mesi all'inizio del nuovo anno scolastico e, soprattutto, i piccoli che non hanno terminato i compiti vacanze, così come per le, il countdown si fa. Tocca allora ai genitori il morale dei bambiolandoli a pensare alla ritrovare i compagni, per esempio, o del quelle attività ludiche oli che accompagnano le scolastiche.

er cento soffre depressione

do uno studio pubblicato in *Journal of child psychology and psychiatry*, il 15 per cento dei bambini in età pre-puberale soffre di depressione e la paura di un evento negativo il primo giorno di scuola - che si ripeterà nei primi anni della vita. L'avvicinarsi della primavera e della fine dell'anno è ac-

compagnato da sbuffi, insonnia, cattivo umore e odio ingestibile per la sveglia, bisogna correre ai ripari. In fretta. Il sito dello psicologo milanese Davide Algeri offre alle famiglie una serie di consigli utili per gestire nel modo giusto il periodaccio.

Tanto per cominciare, dicono gli esperti, per tenere preventivamente a bada il bambino ansioso, negli ultimi giorni di vacanza è bene regolare progressivamente la sveglia (basta anticipare di una mezzora il sonno) in modo da arrivare pronti alla levataccia del primo giorno. Ripartire con il piede giusto è importante. Ogni singola mattina. E allora, insieme a un'iniezione di entusiasmo e di curiosità che i genitori possono stimolare nei loro piccoli, serve anche una corretta alimentazione: colazione energetica e abbondante seguita da una merenda di metà mattina leggera, in modo che il bambino possa, una volta sedutosi a tavola per il pranzo, mangiare con appetito.

Per ridurre l'ansia è giusto organizzarsi la sera prima, anche

durante l'anno, preparando insieme allo scolare lo zaino e gli abiti per andare a scuola.

Può essere utile un check up

Il primo giorno, in particolare, è importante svegliarsi prima per non rischiare di fare tutto di fretta e arrivare in classe con l'emozione del debutto sommata allo stress del non essere pronti. Altro step: è sempre bene accompagnare i figli a scuola, ricorda lo psicologo, lasciando però scegliere ai più grandicelli se questo è di loro gradimento. Non va infatti dimenticato che potrebbero già aver voglia di dimostrarsi autonomi di fronte ai compagni.

E poi giusto informarsi per tempo su eventuali cambiamenti d'orario, classe o maestre, in modo da poterli comunicare adeguatamente al bambino, oltre a curare gli aspet-

ti della socializzazione: per esempio, è utile organizzare delle riunioni con i compagni, se il piccolo va già a scuola, oppure cercare di inserirlo nei gruppi facendogli frequentare luoghi di aggregazione come centri estivi, oratori o corsi prescolastici. Infine, mai dimenticare un check up pediatrico prima di affrontare l'anno sui banchi: il benessere generale del bambino è l'arma migliore contro lo stress. **V**

CERCANO SOSTEGNO

alunni non hanno ancora a termine i compiti delle vacanze e lo stress aggiuntivo negli ultimi giorni che li separano da scuola. In questi giorni il sostegno dei genitori è davvero fondamentale.

I dieci suggerimenti dello psicologo

- 1** Ripristinare un corretto ciclo sonno-veglia: già nei giorni precedenti la ripresa scolastica, mettere a letto (e svegliare) i bambini 30 minuti prima.
- 2** Riprendere una corretta alimentazione: colazione abbondante e merenda di metà mattina più leggera.
- 3** Eseguire un check up pediatrico per verificare il benessere generale del bambino.
- 4** Informarsi su cambiamenti e orari riguardanti la scuola, in modo da poterli comunicare in anticipo ai piccoli.
- 5** Cercare di infondere entusiasmo per la ripresa scolastica: sottolineare, per esempio, il bello del ritrovare i compagni.
- 6** Incoraggiare gli scolari verso l'autonomia nel vestirsi e nel nutrirsi, per esempio.
- 7** Se possibile, prevedere una visita a scuola per rendere familiare l'ambiente al bambino che affronterà la prima classe.
- 8** Curare gli aspetti della socializzazione: è utile organizzare degli incontri con i compagni o favorire la frequentazione di luoghi di aggregazione (prescuola, centri estivi, oratori).
- 9** Per ridurre l'ansia, è giusto organizzarsi la sera preparando lo zaino e gli abiti insieme al bimbo. Il primo giorno è importante svegliarsi prima per non rischiare di fare tutto frettolosamente.
- 10** Soprattutto il primo giorno, è bene accompagnare i figli a scuola lasciando però scegliere ai più grandicelli se questo è di loro gradimento. Potrebbero infatti aver già voglia di dimostrarsi autonomi di fronte ai compagni.

Fonte: www.davidealgeri.com