

## Dedicato a famiglie con bambini in età scolare

Riprendiamo in breve alcuni piccoli consigli di cui abbiamo già parlato nei numeri precedenti, molto importanti anche per i bambini in età scolare ed aggiungiamo alcune voci specifiche, in particolare rispetto alla gestione dei compiti e dello studio.

- ✓ **ORGANIZZARE LA GIORNATA:** definendo, per quanto possibile, delle routine che permettano di alternare momenti di gioco libero e strutturato, momenti di riposo ad attività fisica, mantenendo orari fissi di sveglia ed addormentamento. Affrontare la giornata sapendo che alcune cose si ripeteranno aumenta il senso di prevedibilità dell'ambiente circostante e dunque il senso di sicurezza. Lasciare invece tutto alla spontaneità crea molta confusione e disorienta, oltre a portare alla perdita di regole di convivenza che prima erano acquisite.
- ✓ **COINVOLGERE NELLE ATTIVITA' DOMESTICHE:** Annaffiare le piante, preparare e sparecchiare la tavola, stendere i panni, caricare la lavatrice, spolverare, piegare la biancheria, caricare e scaricare la lavastoviglie, cucinare sono alcuni esempi di attività a cui i bambini possono partecipare. Essere di aiuto ai genitori stimola nei bambini la fiducia in sé stessi e nelle proprie capacità, oltre che il senso di responsabilità.
- ✓ **TV:** Un bel film (animato o meno), soprattutto se condiviso con i genitori, può essere un'esperienza molto più interessante e anche a suo modo formativa rispetto ai cartoni seriali, che tipicamente sono brevi e concitati, e lasciano i bambini un po' insoddisfatti e desiderosi di vederne un altro.
- ✓ **CONTATTO EMOTIVO:** Spieghiamo ai bambini quali sono i motivi che costringono a stare chiusi in casa ed informiamoli degli eventuali cambiamenti che avvengono. Se qualcosa ci preoccupa o ci rende tristi comunichiamolo in modo che sentano coerenza tra 'cosa' diciamo e 'come' lo diciamo. La prima abilità emotiva che i bambini sviluppano è proprio il riconoscimento delle emozioni attraverso le espressioni facciali, e i primi volti che esaminano con attenzione sono quelli dei genitori. Tentare di nascondere o sopprimere le nostre emozioni in presenza dei bambini è spesso uno sforzo inutile. Osserviamo le loro reazioni e stiamo in ascolto delle loro possibili domande. Crescendo i bambini sono sempre più in grado di formulare quesiti ed ipotesi sulla realtà che li circonda.
- ✓ **LA DIDATTICA ... A CASA:** La convivenza h24, la necessaria organizzazione dell'uso dei vari dispositivi per consentire a tutti di svolgere le loro attività di studio/lavoro, l'aver ognuno perso gli spazi di svago esterni alla famiglia, mettono a dura prova pazienza ed autocontrollo! Cerchiamo di essere indulgenti con noi stessi e con i nostri figli: quella che stiamo vivendo è una situazione nuova per tutti. La didattica a distanza, per forza di cose, richiede moltissimo alla famiglia. La casa, che prima era il luogo deputato ai compiti, quindi al consolidamento, adesso necessariamente è luogo di apprendimento.
- ✓ **ORGANIZZARE LO SPAZIO:** In un momento in cui viviamo in case strette o sovraffollate, non sempre è possibile avere a disposizione uno spazio privato, lontano da rumori e fonti di distrazione, pertanto può essere utile ricavarlo, con un po' di fantasia e magari con l'aiuto del bambino stesso. L'importante è predisporre prima di ogni attività un ambiente protetto dalla possibile invasione del fratello, una sorta di banco, con i materiali necessari alla lezione/svolgimento compiti.
- ✓ **GESTIRE I TEMPI ATTENTIVI:** Nell'organizzare il momento dedicato allo studio è necessario considerare che l'attenzione ha una durata, differente a seconda dell'età e delle caratteristiche individuali, pertanto bisogna programmare delle piccole pause. Si può prevedere una fase di studio di 30 minuti e 5 di pausa per gli studenti più grandi, con i più piccoli l'intervallo può essere anche più breve.
- ✓ **IL RUOLO DEL GENITORE:** Il genitore non è l'insegnante del proprio figlio (anche quando è questa la professione che svolge!): il bambino fa quindi fatica ad accettare che sia lui ad affiancarlo nello studio e negli apprendimenti. E' quindi utile far comprendere al bimbo che, se pur mediato dall'affiancamento del genitore, il rapporto con la scuola rimane una sua responsabilità, mettendo in luce che i compiti sono stati inviati dall'insegnante e che questi si aspetterà un ritorno adeguato. E' importante non sostituirsi al bambino.

- ✓ **MOTIVARE IL BAMBINO:** Rinforziamo i piccoli apprendimenti, ma soprattutto l'impegno, riconoscendo che la scuola fatta così è più faticosa per tutti. E' importante che quando il bambino fa un errore non si senta giudicato negativamente; in realtà l'errore è importante per imparare!

Le operatrici del Centro per le famiglie sono disponibili per un momento di ascolto e confronto, per condividere suggerimenti e consigli su situazioni, anche pratiche, da gestire in famiglia.

Chi avesse bisogno può chiamare il Centro per le Famiglie telefonando al 3351734180 dal Lunedì al Sabato dalle 9 alle 14, o mandare una mail a [comeinfamiglia@pianurareggiana.it](mailto:comeinfamiglia@pianurareggiana.it)