

# D FAMIGLIA

la Repubblica

03/09/2014

figli

## RITROVARE I RITMI GIUSTI DOPO LE VACANZE

Cambiare lettino, orari, abitudini: tra gli 0 e 6 anni sono piccole rivoluzioni. Che possono innervosirli. Per questo al rientro in città è bene aiutarli a ritrovare le loro abitudini. Ecco 10 consigli semplici da applicare che ridaranno serenità ai vostri cuccioli

**ADELIA LUCATTINI, PSICHIATRA PSICOTERAPEUTA E PSICOANALISTA**



In età prescolare il sonno e l'alimentazione sono ago della bilancia e cartina al tornasole del benessere psico-fisico dei bambini. Il ritmo sonno-veglia e fame-sazietà del bambino in questa fascia d'età cambiano rapidamente e l'orologio biologico non è ancora ben sviluppato. I genitori hanno un ruolo fondamentale in questa organizzazione interna, biologica e mentale, fornendo abitudini che regolano la veglia di giorno, il sonno di notte, i ritmi alimentari e gli orari di gioco.

La perdita di sonno rende i bambini irritabili, più soggetti a malattie e a piccoli incidenti, mentre giocano o si muovono in casa e all'aperto. Questo perché più agitati e distraibili, meno attenti e concentrati.

I bambini sono abitudinari, il ripetersi degli avvenimenti, la routine della loro giornata e della settimana, li aiuta a strutturare i ritmi biologici e li rende più sicuri. Una vita ordinata e organizzata è la base perché il bambino possa sentirsi tranquillo, accudito e amato. Nei primi mesi di vita cibo e sonno sono fortemente

interconnessi, mentre il bambino cresce si separano e collocano in momenti diversi della giornata. Il “trait d’union” sono i genitori, con il loro affetto e le loro cure.

Durante le vacanze succede che i ritmi possano cambiare, anche i genitori sono in vacanza, il nido o la scuola dell’infanzia sono chiusi, ci si sposta per raggiungere posti diversi o per andare da nonni, zii e amici. Cambiare lettino, cameretta, giochi, possono essere anche per bambini molto piccoli, cambiamenti importanti, a cui si devono adattare, per poi tornare alle vecchie abitudini alla fine delle vacanze.

Il rientro costituirà un piccolo trauma per grandi e piccini; alcuni si separeranno da nonni, cuginetti, zii o amichetti, tutti dovranno abituarsi a trascorrere meno tempo insieme, i genitori rientreranno al lavoro o riprenderanno le occupazioni di sempre.

Ecco alcuni accorgimenti per aiutare i bambini a riprendere le loro abitudini perdute o “desincronizzate” durante le vacanze:

### **1) Scandire il giorno e la notte**

Si possono usare alcuni accorgimenti. Di giorno: il gioco, la musica allegra, la compagnia di più persone. Di notte: luci soffuse, ambiente silenzioso, le stesse persone (i bambini spesso hanno una preferenza), che gli sta accanto mentre si addormenta. I genitori svolgono un ruolo fondamentale nell’aiutare il bambino sia a instaurare che a ritrovare un regolare ritmo sonno-veglia, essenziale per il suo benessere psicofisico e per la serenità dei genitori.

### **2) Il riposino pomeridiano**

Se non fosse stato mantenuto durante le vacanze, è senz’altro da reintrodurre con gradualità. I bambini sono affaticabili sia per i loro bioritmi sia perché, da quando iniziano a camminare, si strapazzano molto e quando sono stanchi, tendono a diventare irritabili, “noiosi” e a piangere facilmente. Qualche ora di riposo, anche se non dovessero dormire, li aiuta a riposarsi fisicamente e rilassarsi, evitandone il sovraeccitamento e il disagio che poi può permanere fino a sera.

### **3) Il bagnetto prima di cena**

Il tepore dell’acqua, con detergenti leggeri e olii naturali, se possibile una musica tranquilla di sottofondo. Il massaggio leggero e morbido, stimolando la pelle in modo delicato fa sentire il bambino accudito e amato, e lo predispone ad essere più sicuro quando cresce. Nell’immediato favorisce il relax e lo prepara alla cena e al riposo notturno.

### **4) Cantare una canzone o una ninna nanna**

I bambini molto piccoli apprezzano le canzoni amate dai genitori, crescendo le imparano e iniziano a cantarle anche loro prima di addormentarsi. Anche raccontare una storia o una fiaba li culla. I bambini amano la voce ritmica e melodiosa dei loro genitori, è essa stessa “musica” per le loro orecchie, la colonna sonora della loro piccola vita scandita di pochi ma significativi momenti durante la giornata.

### **5) Eliminare i piccoli disagi che disturbano il sonno**

Mantenere una temperatura fresca, umidificata al punto giusto, profumata con olii balsamici. Attenzione che pigiamino e copertine non siano troppo leggeri o troppo pesanti nel cambiamento d’ambiente e di stagione. I bambini non sanno coprirsi o scoprirsi da soli! Prendersi cura di loro li fa sentire “compresi” a livello profondo, nei loro bisogni primari, anche se non sanno ancora parlare o chiedere e spiegare quello che desiderano.

### **6) Niente televisione, computer e giochi elettronici in camera e di sera**

Gli strumenti tecnologici sono eccitanti per i bambini, anche se usati passivamente osservandoli con i fratelli, cuginetti, amici o insieme ai genitori. Psicologicamente, inoltre, i bambini possono essere invogliati a rimanere svegli per stare in compagnia o per giocare, diventando poi capricciosi quando arriva l’ora di andare a dormire.

### **7) Attenzione a sostanze eccitanti o stimolanti**

Alcuni prodotti a base di cioccolato, guaranà, tè non decaffeinato, noce moscata sono eccitanti per i bambini. Il sistema nervoso dei bambini è molto sensibile all'effetto stimolante di alcuni alimenti o bevande che da più grandi potranno tollerare meglio, e che vengono usati per migliorare il gusto di alcuni prodotti.

### **8) Evitare cibi troppo salati prima di andare a dormire o di alimentarli durante la notte**

Pietanze troppo salate possono provocare risvegli notturni per la sete. Dopo i sei-otto mesi di vita, se il bambino sta bene di salute, di solito non ha necessità di alimentarsi durante la notte. Se accade, è possibile che, soprattutto al ritorno da una vacanza, i bambini si sveglino per il cambiamento d'ambiente e di abitudini, e abbiano bisogno di essere rassicurati e consolati se hanno fatto brutti sogni. È importante cercare di tranquillizzarli con le parole. La voce, le carezze, la vostra presenza li nutrono più di un biberon. Limitare l'uso del biberon durante la notte, evita il tornare indietro rispetto alla conquista di ritmi e tempi giusti, allineati con la crescita del bambino.

### **9) Portarli all'aria aperta, con altri bambini, a fare merenda**

Lo spuntino a metà mattinata e la merenda metà pomeriggio sono pasti importanti per i bambini, che manterranno anche a scuola, associandoli alla pausa-ricreazione dedicata al gioco, in classe o all'aria aperta. Al ritorno dalle vacanze ci sono ancora giornate calde e piene di sole, anche se spesso un po' più fresche. Se ne può approfittare per portare i bambini fuori, anche in città, all'aria aperta, in parchi e giardini dove possono incontrare altri bambini, con cui giocare, guardarsi e parlottare. Può essere una buona occasione per fare merenda in compagnia ed entrare nel clima autunnale in cui riapriranno nidi e scuole.

### **10) Prepararli al rientro al nido o alla scuola materna**

È importante parlare ai bambini fin da piccolissimi poiché comprendono bene il significato emotivo di cose e situazioni. Dai 3-4 anni i bambini capiscono intuitivamente quello che accade attorno a loro, sono interessati a concetti nuovi e incuriositi dalle spiegazioni, anche se spesso hanno bisogno che vengano ripetuti più e più volte, con calma, dolcezza e tanta pazienza.

Per invogliare i bambini al rientro a scuola è utile risvegliare il loro interesse e stimolare la fantasia, raccontando cosa si fa a scuola, leggendo storie di animaletti e bambini che vanno o non vogliono andare a scuola, acquistando insieme materiale scolastico o un nuovo gioco da portare con se.

[http://d.repubblica.it/famiglia/2014/09/01/news/psicologia\\_abitudini\\_ritmi\\_bambini\\_dopo\\_vacanze-2266460/](http://d.repubblica.it/famiglia/2014/09/01/news/psicologia_abitudini_ritmi_bambini_dopo_vacanze-2266460/)