



Si torna a scuola, il pediatra ai genitori: «Vietato trasmettere ai figli l'ansia del rientro»•

Descrizione

(Adnkronos) « Si torna a scuola in tutta Italia. Con la prossima settimana la prima campanella suonerà da Nord a Sud e ogni bambino dello Stivale rientrerà in classe. Come attutire l'effetto-riresa, vivere i primi giorni con il sorriso e senza stress? E' rivolto ai genitori il primo consiglio del pediatra-divulgatore Italo Farnetani: "Vietato trasmettere ansia ai figli". "La ripresa delle scuole coinvolge 1 italiano su 3", stima il medico sentito dall'Adnkronos Salute: "Significa 20 milioni di persone, studenti e accompagnatori" spiega « impegnate la mattina in un vero e proprio esodo, il viaggio verso la scuola. Grandi o piccini, ognuno si porta dietro un carico di problemi, tensioni, dilemmi organizzativi. Dai vestiti per il nuovo debutto in classe allo zainetto, dai libri alla cancelleria, c'è da tanto da gestire, preparare, controllare, e naturalmente anche molto da acquistare. Ma i genitori devono essere consapevoli, e farlo capire anche ai bambini, che quello sulla scuola è il più grande investimento che uno Stato possa fare, e che quindi la frequenza scolastica è un dono prezioso delle istituzioni alle famiglie. E' in quest'ottica che si deve affrontare la ripresa delle lezioni», raccomanda Farnetani. "I genitori devono affrontare questo momento e le varie difficoltà che comporta in modo positivo, senza mai trasmettere malcontento ai figli, o peggio ancora far pesare loro i soldi spesi" per il 'back to school'. Un altro suggerimento che l'esperto indirizza ai genitori è "affrontare il primo giorno di scuola dei figli con la maggiore normalità possibile, come se fosse uno dei tanti altri giorni dell'anno scolastico. Per tranquillizzare i bimbi più piccoli, quelli della scuola primaria» consiglia « bene che i genitori li rassicurino che quando le lezioni finiranno loro saranno già pronti a recuperarli, che arriveranno prima, oppure che informino i bambini su chi andrà a prenderli se loro non possono. E' bene anche raccontare ai più piccoli cosa la mamma e il papà faranno mentre loro sono impegnati in classe". "Particolare attenzione e cura» prosegue Farnetani « vanno dedicate alla preparazione o all'acquisto dello spuntino di metà mattina, quello da consumare quando scatterà la ricreazione". Il pediatra dice "no ai divieti imposti da alcuni istituti che non vogliono si porti il cibo da casa. Sono sempre stato contrario" ricorda « così come alla merenda fornita dalla scuola, perché è un'inutile massificazione che non tiene conto dei gusti personali dei bambini, e soprattutto taglia un legame importante tra l'alunno, la sua casa e la sua famiglia. Portare a scuola la merenda pensata dai genitori è come portarsi in classe un pezzo di casa, di vita domestica quotidiana, di gusti familiari condivisi che favoriscono il legame affettivo con i parenti", sottolinea il medico. "E' un elemento ancora più importante nei primi giorni di scuola» puntualizza « quando il distacco è

piÃ¹ intenso specialmente per i bimbi della primaria". E attenzione: "Per lo spuntino Ã“ fondamentale scegliere i prodotti che piacciono di piÃ¹ al bambino o all'adolescente, non quelli graditi ai genitori". "A casa, poi â?? suggerisce ancora Farnetani â?? almeno per la prima settimana di scuola non bisogna insistere troppo sulla prima colazione. Anche se 2 terzi degli alunni non la fa o la fa in modo scorretto, insufficiente â?? osserva â?? per i primi 5 giorni di scuola, che mediamente sono quelli dell'adattamento al nuovo stile di vita, Ã“ meglio lasciare perdere". Ultimo consiglio: "Proprio perchÃ© il primo giorno di scuola va vissuto con assoluta normalitÃ , per i primi 5 giorni bisogna continuare a seguire gli stessi ritmi e a mantenere le stesse abitudini. Il bambino o l'adolescente â?? conclude il pediatra â?? non va mandato a letto o invitato a coricarsi prima del solito. La strada per la cameretta va imboccata solo quando gli si chiudono gli occhi, perchÃ© Ã“ importante che l'alunno non stia a letto sveglio, elemento che favorisce l'insonnia". â??salutewebinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Salute

Tag

1. adnkronos
2. Salute

Data di creazione

Settembre 13, 2025

Autore

andreaperocchi_pdnrf3x8