

RUBRICA PSICOINFORMA GENITORI

In che modo posso preparare mio figlio al suo primo giorno di scuola?

L'attesa sta per terminare. Sta per arrivare il primo giorno di scuola. Emozioni contrastanti entrano nelle nostre case, da genitori siamo contenti che nostro figlio si riavvicini al contesto scolastico.

I bambini però, non sempre sembrano entusiasti. Inizia la corsa all'acquisto di zaini, astucci e quant'altro appartenga al corredo scolastico che porta allegria e novità mentre i libri di testo non sempre sono amati.

Comunque sia l'attesa del primo giorno di scuola è una grande emozione. È l'inizio di un viaggio da esploratori, di un'avventura nuova che porta con sé tante attese e tante domande. Ecco una lista di cose che possiamo fare da fare prima del grande giorno:

qualche giorno prima:

Parla con il bambino della giornata che lo aspetta. Magari se ci sono fratelli facciamo una chiacchierata in gruppo individuando le preoccupazioni e le aspettative di tutti (figli e genitori) rispetto a quel giorno senza dare nulla per scontato. Quello che a un genitore può sembrare insignificante, può invece fare paura a un bambino e un adolescente.

Festeggiate insieme il grande giorno. Preparate una cena speciale e fate al piccolo un regalino/porta fortuna (un quaderno, una penna speciale, un temperino, ecc.) per festeggiare l'inizio della scuola.

Nei giorni precedenti assicurarsi che i bambini vadano a letto presto, magari abituarli gradatamente (ogni due giorni 15 minuti prima del solito), accertarsi dormano abbastanza. La stanchezza i primi giorni di scuola li può rendere nervosi e ci vorranno un paio di settimane almeno per abituarsi ai nuovi ritmi giornalieri.

Il primo giorno di scuola alzarsi presto. Assicurarsi di avere abbastanza tempo per prepararsi, fare colazione e arrivare a scuola in orario. Fare tutto di fretta sarebbe stressante per i genitori e i figli. Magari trovare il tempo di fare una foto in divisa e sottolineare quanto siano cresciuti rispetto all'anno precedente. Durante il percorso verso la scuola ricordare cosa faranno a scuola, chi incontreranno..... Rassicurarli che all'orario di uscita sarete lì ad aspettarli (mi raccomando non arrivare in ritardo).

Dopo aver lasciato i bambini a scuola esservi mostrati felici davanti ai figli, riflettete sulle vostre emozioni. Può essere difficile affrontare il distacco dai nostri figli e questo è del tutto normale. Confrontatevi con altri genitori e scoprirete che provano le stesse emozioni.

Una volta superate le difficoltà del primo giorno, le ansie di figli e genitori dovrebbero diminuire. Tuttavia non vi aspettate che ogni giorno vada meglio. I bambini/ragazzi potrebbero essere molto contenti la prima settimana di scuola, ma, quando iniziano i compiti, la stanchezza e si abituano alle novità, potrebbero perdere l'entusiasmo iniziale!

Continuate a lavorare sui suggerimenti precedenti, stabilite e mantenete una routine per affrontare con calma il percorso scolastico.

Dott.ssa Rosaria Gullo