

Quattro mosse per rendere più serene le vacanze con i bambini

Pubblicato: Mercoledì 2 Gennaio 2019



Le lunghe vacanze invernali possono aiutare grandi e piccini a ricaricare le pile: ecco **quattro consigli da seguire negli ultimi giorni di ferie, per evitare che il ritorno alla normalità sia tanto stressante da cancellare i benefici conquistati.**

SÌ ALL'ECCEZIONE, PURCHÈ SIA TALE

Le routine assicurano e quindi contribuiscono alla serenità dei bambini, ma rispettarle in vacanza è più difficile. Soprattutto quando si trascorrono dei giorni lontani da casa. L'importante è **contestualizzare bene l'evento straordinario**, ricordando ai figli che a casa, o comunque quando si torna a scuola, le regole tornano tutte a pieno regime.

Soprattutto per i più piccini, è bene **cercare di rispettare gli orari dei pasti o del sonno o, quanto meno, riportarli gradualmente alla normalità negli ultimi giorni** prima della riapertura delle scuole.

DIVERTIMENTO E RELAX PER TUTTI

I genitori non devono immolarsi sull'altare del divertimento dei figli. Perché la vacanza funzioni serve che ci sia un equilibrio tra le attività familiari più gradite ai piccoli e quelle che piacciono agli adulti o ai fratelli più grandi (se la differenza di età è significativa). **Anche separarsi per alcuni svaghi può essere una valida soluzione.**

Importantissimo per tutti è **rallentare: una necessità sempre più avvertita** nella realtà quotidiana di grandi e piccini, da non sottovalutare nemmeno in vacanza. Che le ferie si passino a casa o altrove, è

bene non farsi prendere dalla frenesia del fare o vedere più cose. Le vacanze sono ben sfruttate anche quando ci si riposa o ci si rilassa tutti assieme, con una lunga merenda, un gioco da tavola, delle chiacchiere sul divano.

ORGANIZZARSI

Quando si viaggia in famiglia improvvisare può essere stressante, comportare ritardi, piccoli conflitti o situazioni spiacevoli difficili da gestire. **Meglio organizzarsi per tempo, soprattutto per quanto riguarda i pasti e i pernottamenti: i punti in cui la straordinaria capacità di adattarsi dei bambini risulta più fragile.**

L'OGGETTO DA CASA

Tra le routine da mantenere, soprattutto per i più piccoli, c'è quella dell'addormentamento. Sia nella sequenza di gesti che si ripetono sempre uguali (prima si lavano i denti, poi si mette il pigiama...), sia negli oggetti che accompagnano questo rituale, come **il libro da leggere o il peluches preferito**. Sono oggetti da portare in vacanza per mantenere il contatto quotidiano con il contesto conosciuto. Mentre al rientro dal viaggio, per conservare il ricordo e il beneficio della gita, può essere utile **stampare qualche foto per creare un album** che racconti quell'esperienza, da sfogliare tutti insieme.

di bambini@varesenews.it