VareseNews

Se la vacanza con i bambini diventa uno stress

Pubblicato: Lunedì 8 Luglio 2019

Può succedere, soprattutto nelle famiglie con bambini piccoli, che i tanto attesi giorni di vacanza da trascorrere in un luogo diverso, magari al mare, in montagna o da parenti e amici che abitano lontano, diventino **un'esperienza tutt'altro che rilassante in cui la tenuta familiare, e quella di coppia, scricchiolano** invece che sperimentare una rinnovata armonia.
Tutto normale, può capitare a chiunque, ma la psicoterapeuta **Laura Pavan** dello studio Vita Vera, offre qualche consiglio per evitare di scivolare in questa spirale.

LA ROUTINE CONTRO LO STRESS
Normalmente in vacanza saltano tutti gli orari, a cominciare da quelli del pasto e del sonno, e questo crea di per sé stress nei **bambini, naturalmente più portati a rispettare il proprio orologio biologic**o: "Se per tutto l'anno si sono alzati alle 7 del mattino, non inizieranno a svegliarsi alle 9 solo perché sono in vacanza", avverte la psicoterapeuta che consiglia se non di mantenere, quanto meno di **spostare gradualmente gli orari cui i bimbi sono abituati.** "Anche perché un altro aspetto tipico della vacanza sono ambienti ed esperienze nuove o comunque non ordinarie per i bambini, il che è bellissimo ma allo stesso tempo è una iper-stimolazione che contribuisce ad agitare i bambini.

NELLO ZAINETTO
Sicuramente d'aiuto è che il bimbo possa portarsi in vacanza **il proprio zainetto,** in cui potrà mettere il giochino preferito, assieme a un paio di libri da leggere prema di addormentarsi per il rituale della buonanotte. "Sarà **come portarsi in vacanza un pezzetto di casa, e questo rassicura molto i bambini**", spiega la Pavan.

RIDURRE LE ASPETTATIVE

Spesso quando si progetta una vacanza, soprattutto se molto attesa, si tendono a fare piani dettagliati per riuscire a incastrare tutte le attività che si vorrebbero fare durante il viaggio, che appare sempre troppo breve. Ma la qualità del tempo è più importante del numero delle esperienze: “Siamo abituati a vivere ritmi frenetici ma, **almeno in vacanza, sarebbe giusto concedersi dei tempi più distesi, evitando quando possibile di fissare orari rigidi e tabelle di marcia serrate**, che poi risulta stressante rispettare”, afferma.

LA COPPIA FA SQUADRA

In Vacanza tutti vogliono riposarsi e capitano spesso tensioni sui compiti familiari che comunque sono da svolgere. L’ideale è **che la coppia sappia fare squadra in vacanza, cercando di cooperare o alternarsi nei diversi compiti,** superando se necessario le dinamiche del quotidiano che vedono di solito una presenza prevalente della donna nei compiti di cura: “In questo modo sarà davvero una vacanza per tutti, e anche il genitore normalmente meno presente, magari per impegni lavorativi, potrà vivere meglio la quotidianità e la vicinanza con i figli.

TEMPO DI QUALITÀ

“La vacanza è un’ottima occasione per **ridare valore al tempo della relazione**”, spiega la psicoterapeuta con riferimento sia al rapporto con i figli che a quello di coppia. “La vacanza può essere l’occasione per riscoprire **il piacere di stare bene nelle piccole cose**, senza necessariamente dover fare qualcosa di particolare”.

di bambini@varesenews.it