

Che bella la vacanza! Risate e coccole, ma anche l'occasione in cui gli adulti sono messi alla prova. Tranquilli, ogni capriccio ha una via d'uscita

di Angela Bisceglia

Le battaglie estive

MODA

Rifiuta di mettere i nuovi sandali

Sono così belli, così puliti, così colorati, ma non li vuole. Come convincerla?

> **Due domande per inquadrare la questione:** chi ha scelto le scarpe? E davvero calzano bene? Un acquisto "imposto dall'alto", magari per ragioni di convenienza, rischia di portarsi dietro infatti anche qualche problema di comodità!

> **È sempre meglio andare a scegliere le scarpe** insieme ai bambini: selezionati i modelli adatti, misurarli. Poi va lasciata a loro la scelta tra le proposte.

> **Un discorso diverso va fatto** se il rifiuto dei sandaletti scatta a casa: «Allora è giusto insistere: una volta scelti e comprati li deve mettere, magari alternandoli con altre scarpe che ha già. La prossima volta starà più attenta», ragiona **Paola Scalari, psicologa e psicoterapeuta dell'età evolutiva a Venezia.**

> «**Nella fase di negoziazione iniziale**, i bambini devono poter scegliere e partecipare alla trattativa; una volta presa la decisione, però, non è più tempo per i ripensamenti».

GIOCO

Non esce mai dall'acqua

Che sia mare, piscina o piscinetta gonfiabile, ogni volta tirarli fuori è una lotta. Per non trasformare ogni tuffo in un infinito tira e molla, ecco quando intervenire

> **Bisogna mettersi dal punto di vista dei bambini:** se l'acqua non è fredda, se il mare è tranquillo, se non c'è vento, perché dovrebbero rinunciare al grande piacere di stare in acqua a schizzare e sguazzare in libertà? «Se fa freddo, saranno loro a chiedere di uscire (nessuno ama soffrire!), se il mare è mosso sono gli adulti a non farli nemmeno entrare in acqua. Ma se le condizioni sono tutte favorevoli e non ci sono pericoli, lasciamoli divertire», spiega Scalari.

> **Possiamo casomai "responsabilizzarli,"** dandogli prima tutte le

informazioni necessarie per autoregolarsi. Dirgli, ad esempio, di verificare l'aspetto dei polpastrelli: quando sono "arrossiti", si sta fuori dall'acqua per almeno mezz'ora. Se si è in acqua insieme e si può lasciarli senza pericoli per la loro sicurezza, li si può precedere per recuperare l'asciugamano e mettere quindi fine a quella sessione di giochi.

> **«L'importante è condividere le decisioni** e, una volta stabilite, farle rispettare. Senza richiami e urla dalla spiaggia, che sono antipatici sia per il bambino che per chi guarda», aggiunge la psicologa.



AUTO

Chiede sempre "Quanto manca?"

Si è in auto solo da mezz'ora e già parte il tormentone. Ma se il viaggio da fare è lungo, conviene correre subito ai ripari, con una strategia collaudata

> **Mentre i genitori davanti chiacchierano** o ascoltano musica, già rilassati e in modalità vacanza, un bambino ahimè non sa godersi il viaggio allo stesso modo: per lui conta il "qui e ora" e qui e ora si sta annoiando.

> **«Rispondere al martellante "quanto manca" sembra inutile ed esasperante.** Così si sceglie di ignorarlo: invece per prima cosa conviene interessarsi al bambino per far capire che le sue esigenze sono importanti», suggerisce Scalari.

> **«Il passo successivo è individuare** una serie di espedienti per distrarlo: giochi preparati per

l'occasione, audiolibri, (a prova di mal d'auto) da ascoltare insieme, gare e conte su quanti oggetti di un certo tipo si vedono...

> **Qualche spuntino o cartone** sul tablet (senza abbuffate né dell'uno né dell'altro!) aiutano. Se, però, non vuole stare sul seggiolino o tenta di slacciare le cinture, non c'è trattativa: sulla sicurezza non si discute!

Mamma Barbara, 39 anni di Trezzo sull'Adda, (MI) dice: «Mi metto sul sedile posteriore dell'auto accanto a **Matteo, 3 anni**, a leggergli i libretti. Così riesco sempre a distrarlo».



ORARI

Resta alzato fino a tardi

Finché c'era la scuola, si adattava alle regole di casa ma adesso pare che non arrivi mai l'ora giusta

> **Piace a tutti restare insieme dopo cena,** magari a guardare un film sul divano o a far due passi con gli amici, senza l'assillo dell'orologio. «L'importante è che la questione degli orari sia impostata dagli adulti.

Se il bambino è un po' più grande, si può negoziare con lui un orario ragionevole, che sia un buon compromesso», dice Paola Scalari, «In questo modo si sentirà coinvolto nella decisione e, giunta l'ora, basterà richiamargli alla mente l'accordo fatto».

> **Sicuramente tenterà di contravvenire** alla regola qualche volta, ma sta agli

adulti tenere la posizione con fermezza. «Per il bambino è fondamentale vedere la coerenza nel comportamento dei genitori: se scopre che li può manovrare a piacere, farà capricci tutte le sere».

> **E quando si fa più tardi,** perché, ad es., si esce a mangiare la pizza? Deve essere chiarito che si tratta di un'eccezione. Che conferma la regola.

Isabella Magri di Palo del Colle (BA) mamma di Leonardo, 10 anni, e Federica, 4.

«È soprattutto **Federica** a fare più resistenza all'idea di andare



a letto all'ora prefissata: risolvo, di solito, con qualche coccola in più e la lettura di fiabe extra».



EMERGENZE

Esce di casa e già gli scappa la pipì

Non ne ha voluto sapere di andare in bagno prima di chiudere la porta alle spalle. Ma appena ci si mette in moto l'urgenza scatta inesorabile

> «**I bambini non acquisiscono presto** il controllo totale dei loro bisogni corporali e non hanno la capacità di farla "a comando", quindi se mezz'ora prima non ne avvertivano l'esigenza e dopo pare che non riescano più a trattenerla, probabilmente non si tratta di un capriccio», dice la psicologa Scalari.

> **Vale sempre la pena di proporgli,** comunque, di andare in bagno prima di uscire di casa, ma senza mettere fretta e lasciandoli seduti un po' in tranquillità.

> **A volte è anche la scomodità dei bagni** pubblici, tanto diversi da quello di casa, a mettere soggezione, ad es., quando ci si sposta in autostrada. Ma se non c'è verso di fargliela fare nei momenti prestabiliti, inutile rimproverarli: l'unica soluzione è munirsi di pazienza e... di vasino e salviette umidificate.

> **Se scappa ma la stazione di servizio** è ancora lontana, non c'è che fermarsi ad una piazzola, e assecondare la richiesta, cercando di dare un po' di privacy».

ISTOCK

SCUOLA

Si sottrae ai compiti delle vacanze

Se ne facesse almeno una parte prima di partire con la famiglia, per non portarsi zaini enormi e godersi tutti il relax! Sarebbe bello...

> **I compiti dell'estate,** così come quelli che vengono assegnati durante l'anno scolastico, dovrebbero essere una prova di autonomia dei bambini, una "faccenda" che è importante imparino a risolvere da soli quanto prima.

> «**Già dalla prima elementare,** i bambini dovrebbero provare ad autoregolarsi e ad autogestirsi nel fare i compiti a casa», dice la psicologa. «In vacanza i genitori possono aiutarli ad organizzarsi, ad esempio suddividendo i compiti razionalmente durante l'estate; oppure possono invogliarli a finire in fretta con la prospettiva di partire per le vacanze liberi da libri (al massimo se ne potrà portare uno per i giorni di pioggia) dopodiché



la responsabilità di decidere come e quando eseguirli va lasciata a loro.

> **Di sicuro meno gli adulti assillano con la faticosa frase** "Fai i compiti!", più loro impareranno a muoversi in autonomia», consiglia Scalari. Nonostante tutto, non ha aperto libro? Pazienza, se la vedrà a settembre con le maestre!

BAGAGLI

Vuole portarsi tutti i giocattoli

Ha cominciato con il peluche della notte, poi metti e metti il sacco dei giochi invade l'auto

> «**Il desiderio di portarsi appresso tutti i giocattoli** ha a che fare con l'ansia da separazione, che subentra nei piccoli anche al momento di lasciare la casa per andare in vacanza», fa notare la psicologa. «E la casa per loro sono i giocattoli».

> **L'esigenza dunque c'è, ma va regolata:** due-tre giorni prima della partenza gli va data una borsa capiente, da riempire con i giochi che desidera, chiarendo bene che tutto deve stare lì. È importante non agire all'ultimo, per dargli tempo di fare dei cambi.

> **L'importante è mostrarsi comprensivi** per il dispiacere che prova all'idea di dover lasciare per alcuni giorni certi giocattoli, senza cedere sul carico totale. «Per "consolare" i bambolotti rimasti a casa, gli si può mettere accanto la foto del bimbo così sentirà di non averli abbandonati del tutto», suggerisce Scalari.

«**Mia, 3 anni e mezzo,** pur di non mollare gli orsacchiotti se li infila sotto le braccia!», racconta **Paola, 45 anni di Milano.** «La trattativa è estenuante: alla fine infila sempre in macchina un sacco di giochi e bambole».

