

LA RUBRICA DEI LIBRAI



Eva Serena Pavan
Morgana Lucarelli

L'ARTE DI SVEGLIARE I BAMBINI



IL RISVEGLIO COME PRATICA DA (RI)SCOPRIRE

Il **momento del risveglio molto spesso viene sottovalutato** dagli adulti, che preferiscono dedicare maggiore attenzione alla pratica della “buonanotte”, quando si ha più tempo (e voglia) di scegliere una favola per accompagnare i propri figli nel mondo dei sogni. Ma chi tende la mano ai bambini per condurli nel più caotico e complicato **mondo della quotidianità**?

In libreria sembra non esserci mai abbastanza spazio per contenere tutti gli albi sulla buonanotte, ma perché nessuno pensa al più delicato ma altrettanto importante momento del risveglio? Sarà forse perché il tran tran quotidiano e la fretta che contraddistingue le levatacce mattutine adombrano questo istante prezioso e riducono i tempi che tale pratica richiede per impostare al meglio la giornata. Andiamo più a fondo.



Sveglia bambini! Le strategie per un sereno buongiorno

di Mascia Bertoni

« Uno dei momenti più critici e impegnativi per i genitori è il risveglio mattutino dei figli, ecco i consigli della nostra psicologa per affrontarlo nel modo migliore!

Nei primi giorni di scuola i bambini sono ancora abituati a svegliarsi (e addormentarsi) più tardi e quindi può capitare che faticino ad adeguarsi ai nuovi orari imposti dagli impegni scolastici e dagli impegni lavorativi e organizzativi di mamma e papà.

La prima difficoltà del bambino è la **quantità di sonno**: non sempre riusciamo ad anticiparne la messa a letto e ciò si traduce in meno ore dormite rispetto al necessario, con un risveglio che risulta anticipato (e traumatico) rispetto al **bisogno fisiologico del bambino**. Inoltre i piccoli hanno bisogno di tempi più lunghi per passare dal sonno alla veglia.

Il risveglio ha inoltre un altro significato: come il momento di coricarsi alla sera, segna un **distacco dai genitori**. La sveglia del mattino segna la fine del tempo concesso al riposo, al sogno, nel contesto protetto della casa. Al mattino il bambino si prepara a una **giornata di apprendimenti e relazioni sociali impegnative con educatori e coetanei**.

I genitori hanno spesso fretta e, soprattutto durante la settimana, sono stressati dalla gestione degli orari e impegni della famiglia. Questo porta a sottovalutare l'importanza per i bambini del momento del risveglio, col rischio di trasmettere lo stress e di comunicare al bambino impazienza e nervosismo. [...]

Creare uno schema. Stabilire insieme con il bambino quali saranno le azioni da fare al mattino e fare insieme uno schema, con disegni o figure ritagliate. Il numero di azioni deve essere proporzionale all'età del bambino. Per un bambino di 2-3 anni non può superare 3-5 compiti fondamentali, in cui lo seguiremo e aiuteremo: fare pipì, vestirsi, fare colazione, lavarsi i denti. Se il bambino è più grande il numero delle azioni sarà maggiore, e includerà aiutare a sparecchiare, rifare il letto. Anche il grado di autonomia nello svolgere le azioni aumenta con l'età.

Il rituale del risveglio. La **voce dei genitori** è il mezzo ideale insieme alle coccole, per favorire il passaggio dal mondo dei sogni a quello della realtà. "È ora di svegliarsi: che ne dici?" la domanda, infatti, autorizza il bambino a prolungare un poco il tempo del sonno secondo i suoi tempi. Ci si avvicini al piccolo con delicatezza, senza modi bruschi, parlandogli sottovoce ed evitando stimoli eccessivi (luce e rumori improvvisi). Per i bambini più piccoli potete pensare ad una **canzoncina del risveglio**, mentre per i più grandi provate a far loro delle **coccole** e a **prospettare le belle cose che li aspettano**. Per essere efficaci questi rituali devono essere **ripetitivi** (quindi prevedibili) e **giocosi** (quindi piacevoli). La routine è rassicurante proprio perché il piccolo sente di poterla prevedere e quindi controllare.

Evitate quelle situazioni di conflitto che già potete prevedere: lasciate per altri momenti della giornata argomenti, azioni, o osservazioni che sapete essere fonte di tensione. Litigare al mattino, prima di separarsi rende i bambini ansiosi: sanno che non vi rivedranno per molte ore e vi immaginano in collera con loro per tutto quel tempo, sentendosi in colpa. Ciò non giova alla costruzione di una buona autostima e non sarebbe un buon presupposto per affrontare le altre sfide quotidiane.

per continuare a leggere: <https://www.vareseperibambini.it/salute/psicologia/136-sveglia-bambini-consigli-per-un-buon-risveglio-mattutino.html>



Organizzarsi per uscire di casa al mattino senza stress: ecco come fare!

di Annabell Sarpato

« I bambini, come i grandi d'altronde, hanno bisogno di **routine**. Ogni mattina, infatti, può essere utile mantenere un'organizzazione costante delle attività da svolgere, in modo tale che anche i bambini imparino piano piano ad autoregolarsi. Ad esempio, può essere comodo organizzare l'ordine in cui ci si lava e si veste, si fa colazione o si legge l'ultima volta la lezione. Anche i tempi necessari per ogni attività possono essere esplicitati. È importante sostenere i bambini nel **rendersi autonomi nella gestione del tempo**. Per fare questo, però, è importante aiutarli a capire come fare. Può essere utile preparare un cartellone con i vari passaggi, insegnare a leggere

l'ora e dare delle scadenze. Sono tutti passaggi che, spesso, si danno per scontati, ma che in realtà sono molto importanti per favorire l'autonomia e l'autoregolazione dei bimbi.

Non da ultimo, avere delle routine quotidiane aiuta anche i grandi ad organizzare al meglio il tempo a disposizione. Quando mamma e papà sono più **sereni** nella gestione delle varie attività, di riflesso, anche i bambini assorbono meno l'irritazione e il nervoso circostante. Inoltre, offrire un modello di organizzazione del tempo aiuta anche i bambini a far proprie strategie utili.

L'importanza di rallentare. Detto questo, voglio soffermarmi a fare una riflessione. È ovvio che, al mattino, si deve correre per portare i bambini a scuola. È vero che bisogna sbrigarsi per arrivare in orario al lavoro o per riuscire a concludere in tempo tutte le faccende. Viviamo in una società frenetica, dove si corre dal mattino alla sera. È la società che ci impone certi tempi e forse spesso, non possiamo fare altrimenti. Di riflesso, però, chiediamo anche ai bambini di adeguarsi a questi ritmi. Purtroppo, involontariamente, educiamo i bimbi a far tutto di fretta, **rischiando di far perdere a loro (e a noi) la bellezza di tante piccole azioni quotidiane.**

Per questo, organizzarsi per uscire di casa al mattino senza stress diventa molto importante. Non solo per riuscire a fare tutto in tempo. Ma, soprattutto, per prendersi il tempo di svolgere le attività quotidiane con **consapevolezza**, prestandovi attenzione. Fare colazione insieme, ad esempio, è un buon modo per iniziare la giornata. Oppure, accompagnare i bambini a scuola approfittandone per stare un po' insieme e parlare, assume un valore totalmente diverso. Per assaporare questi momenti, però, è importante che essi vengano vissuti pienamente, dedicando loro il tempo e lo spazio necessario.

per continuare a leggere: <https://www.annabellsarpato.com/organizzarsi-per-uscire-di-casa-al-mattino-senza-stress/>

PERCHÉ UNA RUBRICA PER I LIBRAI?



“La Rubrica dei Librai” di MIMebù nasce con l'intento di accorciare (o perché no? annullare) la distanza tra la casa editrice e tutti i librai e le libraie disseminati sul territorio nazionale. Vuole essere uno spazio di **conversazione** e di **condivisione** a partire da temi che animano non solo i nostri libri ma anche i lettori che abbiamo in comune.

Il tempo da dedicare a ciascun nuovo titolo è ristretto e lo è anche lo spazio sulla pagina, dove MIMebù cerca di raccogliere il cuore di ogni preziosa storia avendo a disposizione poche parole.

Vorremmo raccontarvi molto di più, e tanti di voi ce lo domandano. Ecco che “La Rubrica dei Librai” viene in soccorso a questa necessità.

Che cosa offre? **Spunti di riflessione** a partire da articoli, interviste e approfondimenti che MIMebù raccoglie da fonti autorevoli.

A voi librai e libraie la libertà di scegliere se leggere, spizzicare, saltare le pagine oppure anche non leggere, come ci ricorda Daniel Pennac.

Questa è la Rubrica **DEI** Librai, perciò vi appartiene.

Essendo uno spazio di condivisione, vi invitiamo a scrivere a info@mimebu.it per scambiarsi idee e pareri su temi e letture.