

A SPASSO CON MAMMA E PAPA'

dott. Rossana Candia

I bambini fuori casa, a spasso con mamma e papà, con la pioggia, il sole o con qualche grado vicino allo zero sono in genere gli esseri più felici del mondo: curiosi, esploratori per natura, con la bocca aperta e il naso all'insù, la manina avvolta in quella del proprio genitore, divorano con gli occhi ogni meraviglia. (Baden Powell diceva anche una pozzanghera può divenire un'occasione di gioco e divertimento)

Ma i bambini non sono tutti uguali, o meglio, **non sono sempre uguali**: bravi, carini e spensierati possono diventare improvvisamente annoiati, pigri e capricciosi. Così che anche un piacevole week-end organizzato con tutti i sani crismi, magari in un luogo family friendly può diventare un vero incubo per i genitori. Bizzze, pianti inconsolabili e capricci ostinati, esibiti davanti ad estranei dalle facce indignate sono situazioni imbarazzanti per i genitori che si immaginano già costretti a rinunciare alla prossima uscita per evitare situazioni stressanti che li mettano a KO.

Per non parlare poi di quando uscire con i propri figli è una necessità perché non si sa dove lasciarli. Allora fare la spesa, andare in banca o pagare una bolletta in posta può diventare una vera tortura. Tortura per la mamma ma, anche per i piccoli...

I bambini piccoli si sa non amano in genere i luoghi affollati, troppo rumorosi o eccessivamente caldi ne tanto meno sono in grado di star fermi come gatti di marmo, in coda alla cassa di un super, perché le *attese* non fanno parte della loro esperienza. Per costituzione si muovono in continuazione, hanno voglia di toccare tutto... e poi sono volubili di umore e sensibili ai cambiamenti.

Bisogna essere realisti: pretendere che un bambino di 2 anni si comporti tout court come un piccolo lord, in tutti i contesti pubblici e privati, è impensabile.

L'uscita da casa con dei bambini piccoli deve essere sempre programmata e organizzata nel rispetto dei tempi e dei bisogni dei bambini, (non vale andare a fare shopping se il bambino deve fare il sonnellino o deve mangiare la pappa) anche attraverso uno spirito del genitore positivo e creativo che lo aiuti ad affrontare anche i piccoli imprevisti

Come far sì che l'uscita fuori casa, che sia al centro commerciale, al parco, al ristorante, ad un museo, o a casa di amici diventi per i bambini un'occasione educativa e di divertimento e per i genitori non una scalata sull'Everest, ma un piacevole momento familiare?

Regole generali

USCIRE DI CASA

1. il bambino può fare le bizzesse quando è ora di uscire? Anche i più sottili cambiamenti sono per i bambini delle esperienze di rotture e di distacco :forse sono piacevolmente immersi nel gioco preferito. Allora cosa fare?

-aiutiamolo nei passaggi. Preparate il bambino in tempo,mai sorprenderlo con degli agguati (su ora andiamo! No alle brusche interruzioni). Dargli tempo

2. spiegare dove si va, ai bambini non piace essere considerati delle zavorre a carico,bisogna responsabilizzarli perchè ai bambini in genere piace partecipare alle attività dei genitori

3. più sono piccoli i bambini più bisogna trasformare ogni uscita in un gioco e in una storia. “Fare storie “su ciò che si fa o si incontra per strada aiuta convincere anche i bambini più pigri a mettere il naso fuori di casa La dimensione del gioco è importante a questa età,non è questione di sedurre o prendere in giro i bambini bisogna mettersi nei loro panni e usare il loro linguaggio

4. dettare qualche regola di massima, ogni luogo ha le sue regole (ma ricordatevi che il bambino sarà fuori come si comporta a casa ..se ad esempio è abituato a mangiare in piedi razzolando per casa non ci sarà da meravigliarsi se in pizzeria farà le scorribande tra i tavoli..)

5-portare sempre con se un piccolo kit di sopravvivenza: giochini tipo costruzioni, un libretto di stoffa da leggere,qualche biscotto da sgranocchiare ..., ciuccio, orsacchiotto etc (a volte basta la borsa della mamma..)

6. Cercare un luogo family friendly, soprattutto quando si tratta di andare in gita, al ristorante o ad un museo)

7. Trasmettere entusiasmo e avere senso dell’umorismo. Uscire sempre con le giuste aspettative vi aiuterà a trascorrere con serenità la giornata

E ricordatevi: quando l’uscita di casa è fatta per necessità non sentitevi in colpa - far partecipare il bambino alle incombenze della vita familiare aiuta a fargli conoscere come è la vita di tutti i giorni. Il bambino capisce che è solo una parte del puzzle familiare e non l’intero (ottimo per aiutarlo a..la sua onnipotenza)

AL SUPERMERCATO

- Stabilire le regole prima di entrare nel negozio.

- Stare vicino alla mamma o dentro al carrello o accanto
- Non si fanno i capricci
- Non si corre
- Non si comprano regalini

-Coinvolgere il bambino affidandogli qualche compito

- prendere il carrello, infilare il soldino, tenere in mano la lista della spesa, aiutare a pesare la frutta, cercare i prodotti, passare le cose alla cassa

-Incuriosire il bambino davanti al banco della frutta o del pesce osservate insieme i colori. i vari tipi di prodotto (ogni occasione è buona per imparare qualcosa)

Se il vostro piccolo comincia a strillare perchè vuole a tutti i costi quel gioco che gli piace tanto dategli un no convincente

Esprimete la vostra gioia se è stato bravo e tranquillo, premiatelo con un “sei proprio un bambino grande! O con un abbraccio, una carezza

AL RISTORANTE

Scegliete il locale giusto: Cercate un luogo family friendly (tipo Mc Donald, Ikea) o altri locali dotati di seggiolini, giochi, animazione, tovaglette da colorare, giardino interno altrimenti:

- **arrivate presto**
- **Trasmettete entusiasmo.** Commentate con vostro figlio il locale, l'arredamento, spiegate il menu. Fategli sentire che si trova in un posto speciale per una serata speciale e che non può comportarsi come a casa.

Per ingannare l'attesa

-portate una piccola borsa con i giochi preferiti

oppure

-improvvisate :se non siete riusciti ad organizzarvi, facendovi dare una penna e un foglio dal ristoratore per scarabocchiare insieme, oppure inventate semplici indovinelli (vedo un fiore rosso..dove è?) raccontate una storia... osservate chi entra..

-ordinate cibo adatto, non pretendete che mangi cose nuove mai assaggiate, meglio andare sul sicuro

- portare con voi un omogenizzato, uno yogurt se il bambino è inappetente, si sentirà un pò a casa e sarà tranquillo

-andate in compagnia di amici che hanno bambini,tra loro si imitano

-Incuriositelo. Spiegategli i vostri piatti e fateglieli assaggiare. Si abituerà all'idea che esistono tante ricette e in futuro saprà apprezzare anche i sapori diversi.

Un consiglio:

A stare a tavola si impara a casa. Mangiate tutti assieme almeno una volta al giorno seduti a una tavola ben apparecchiata, senza fretta e con la tv spenta.

IN AUTO

Allacciate le cinture si parte! .Eccetto per chi ha dei figli dormiglioni un viaggio in auto con i bambini piccoli per alcuni genitori è un vero incubo. Eppure viaggiare in auto è una grande opportunità per passare del tempo di qualità con i propri figli: una delle rare occasioni per stare insieme ai propri bimbi, senza televisione, compiti, telefonate e cene da cucinare. Basta sapersi organizzare!

Pianificate il viaggio Scegliete orari e ritmi del viaggio consoni ai bisogni del proprio bambino

Portate con voi tutto il necessario per i vostri bambini :salviette,pannolini acqua etc

Giochini e libretti se vostro figlio non soffre il mal d'auto

Cantate o usate cd di canzoncine o di fiabe

Inventatevi dei passatempi divertenti:il finestrino offre lo spettacolo migliore per rompere la noia

Chi vede una macchina rossa? IL semaforo è di colore...?

AL PARCO

Dettate le solite regole generali:

-si torna a casa quando lo dice la mamma (magari facendogli vedere che la lancetta dell'orologio deve arrivare qui--)

-non si litiga,i giochi sono di tutti,ci vuole pazienza in coda allo scivolo etc

Se il vostro piccolo piange perchè non vuole fare la coda allo scivolo è inutile portarlo a casa con l'idea di punirlo o al contrario perchè pensate che il mondo è troppo difficile per lui .Spiegategli che anche gli altri bambini vogliono andare sullo scivolo come lui e allora bisogna aspettare il proprio turno. Sostenetelo nella frustrazione e fatevene un baffo con chi vi osserva..

Se non vuole scendere dalla giostra o dall'altalena :

lo so che è divertente ti piace andare sulla giostra ma eravamo d'accordo di fare 3 giri Se il bambino piange e insiste bisogna prenderlo e portarlo giù. Con gesti chiari e fermi e poche parole

-Organizzate una merenda un picnic sul prato che stempera a volta l'atmosfera frastornante dei giardinetti

A CENA DA AMICI

- avvisate e spiegate dove li state portando ,incuriositeli, trasmette entusiasmo

-fate in modo che ci sia sintonia prima di uscire: i bambini sembrano sempre dare il peggio di se fuori da casa e di fronte agli estranei non solo perchè la situazione è di per se poco familiare ,ma anche perchè i bambini amano avere dei testimoni per manifestare a voi rancori o malumori pregressi

-date qualche regola : si saluta, non si tocca tutto..etc..

- sarebbe meglio che gli amici abbiano anche loro dei figli. Per potere giocare insieme

Aiutateli a mettersi in relazione, incoraggiate le presentazioni e se è necessario sostenete l'avvio dei loro giochi. E se non riescono a giocare insieme, pazienza!

-se non ci sono bambini portate qualche gioco con voi

-portate del cibo per il vostro bambino se sapete che è difficile con i gusti nuovi(giusto per stare più tranquilli)

-rinunciate a fare troppo tardi intrattenendovi troppo a lungo con i vostri amici,i bambini poi ve la fanno pagare.

Ricordatevi sempre :

accettiamo di essere imperfetti, accettando che non tutto possa filare sempre liscio,

Anche se il vostro bimbo non sarà perfetto, piangerà, vorrà stare in collo o non mangerà niente, non arrabbiatevi con lui, non colpevolizzatelo, Cercate piuttosto di capire cosa avreste potuto fare per fargli vivere meglio questa esperienza così da imparare dagli errori e prepararsi al meglio la prossima volta

Quello che non aiuta è rimanere “pietrificati” di fronte all’eventuale pianto inconsolabile e capriccioso del vostro bambino assalito da qualche malumore e soccombere imbarazzati sotto lo sguardo giudicante degli altri genitori

Non sentitevi costretti a sgridare il vostro bambino più di quanto sappiate fare perchè pensate che è quello che si aspettano da voi le altre persone Siate sempre dalla sua parte e usate l’umorismo che vi può aiutare a trovare soluzioni fantasiose per placare i capricci dei vostri bambini

dott. ssa Rossana Candia

Bau...sette! Gioco e Creatività

www.bausette.it