

L'inizio di scuola

Situazione al
08/2018

La partenza nella scuola - ora la vita si fa seria! Non solo per il bambino, ma anche per i genitori l'inizio di scuola è un avvenimento di grande importanza. Affinché l'inizio e il primo anno scolastico funzionino bene ecco alcuni consigli:

Un buon inizio è importante

La maggior parte dei bambini è contenta di iniziare la scuola e non vede l'ora che arrivi quel giorno. Giustamente, perché per molti l'inizio di scuola comporta un grande cambiamento. È richiesto un maggiore grado di autosufficienza, devono inserirsi in un nuovo gruppo ed imparare ad essere eventualmente uno tra tanti. Una riuscita integrazione nella classe è fondamentale per il benessere dei piccoli nel nuovo ambiente.

Un cosa difficile per molti bambini è il fatto che devono stare fermi per molto tempo. Inoltre è richiesta concentrazione - e questo può essere un problema per gli agitati principianti. C'è da sopportare anche la lunga separazione dai genitori. All'inizio per la maggior parte dei bambini la scuola significa anche divertimento. Questo approccio positivo dovrebbe in ogni caso trovare anche il vostro sostegno, perché bambini felici imparano più facilmente. Alleggerite il cammino di vostro figlio descrivendogli la scuola come un luogo in cui si può trovare gioia e divertimento, in cui sono soddisfatte curiosità e sete di sapere.

Non siate gelosi se il vostro bambino mostra entusiasmo per la sua maestra o il suo maestro. Ma anche voler eliminare tutte le difficoltà significa voler impedire al bambino di imparare da errori e contraccolpi. Per i piccoli la scuola comporta un notevole dispendio d'energie, perciò ora sono particolarmente importanti un'alimentazione sana e molto riposo.

Una sana colazione è la base per lo studio

Il vostro bambino ha bisogno di molte sostanze nutritive che gli danno la forza per studiare, perché a stomaco vuoto la capacità di concentrazione diminuisce. Cosa dire di una buona pappa di fiocchi d'avena, noci e frutta? Richiede poco tempo di preparazione ed è un ideale rifornimento di vitamine e sostanze nutritive.

Come merenda ideale gli esperti indicano la mela, visto che è facilmente digeribile, fornisce rapidamente energia e contiene sostanze minerali e microelementi che favoriscono il lavoro mentale. Il panino per la pausa dovrebbe essere fatto di pane integrale. Da evitare sono i dolci e i prodotti prefabbricati. Importante invece: molto da bere, da preferire infusi leggermente dolcificati e succhi di frutta (vedi foglio informativo "Alimentazione sana per i nostri bambini").

Buon riposo

I principianti della scuola dovrebbero andare a letto sempre alla stessa ora e non troppo tardi (al più tardi tra le 19.30 e le 20.00). In una stanza ben areggiata il vostro bambino dorme sicuramente bene. Da evitare trasmissioni televisive e pasti poco prima di andare a letto.

La cartella giusta

Una buona cartella deve essere leggera, visto che in ogni caso va riempita di libri e quaderni. I bambini dovrebbero portare sulla schiena al massimo il dieci per cento del proprio peso. La cartella deve aderire bene al corpo. Deve aderire alle due scapole, mentre lo smussato bordo inferiore è sorretto dal bacino. La cartella però non deve premere. Gli spallacci devono essere larghi e imbottiti, non devono stringere e dovrebbero essere facilmente modificabili nella lunghezza, in modo da poterli adattare al volume dei vestiti. La larghezza della cartella dovrebbe corrispondere pressoché alla larghezza delle spalle del bambino. Fatte provare al vostro bambino diverse cartelle, e portate con voi due libri.

In questo modo si può calcolare meglio come i vari modelli si comportano nell'uso quotidiano. Importante: il vostro bambino riesce ad aprire senza problemi le fibie? Fatte attenzione alla lavorazione: ci sono bordi appuntiti, cuciture aperte o bordature sporgenti con le quali ci si può graffiare? Le cartelle buone inoltre sono robuste e mantengono la stessa forma, non cadono mentre vengono riempite o svuotate e sono suddivise in più scomparti. Per motivi di sicurezza i colori della cartella dovrebbero essere chiari e vistosi, inoltre la parte anteriore, i lati e gli spallacci dovrebbero essere dotati di superfici che riflettono la luce.

Per evitare un peso eccessivo può essere utili controllare la cartella nel corso dell'anno scolastico: cosa non serve più, cosa si può portare solo in determinati giorni? Forse il vostro bambino può lasciare a scuola i libri più pesanti. Lo potete concordare con la maestra.

La strada che porta a scuola – prima di tutto la sicurezza

Affinché il vostro bambino arrivi sicuro a scuola è bene prepararlo ad affrontare il percorso che conduce alla meta. Fate la strada più volte insieme. Gli scolari della prima classe all'inizio vanno in difficoltà con il traffico. Seguite questo principio: la strada più veloce non sempre è quella più sicura. Ecco cosa insegnare al vostro bambino:

- Quando ci sono usare sempre semafori o strisce pedonali, anche se richiede più tempo.
- Guardare bene prima di attraversare: prima a sinistra, poi a destra, poi ancora a sinistra. I bambini più giovani non riescono ancora a calcolare bene le velocità e le distanze. Meglio far passare qualche macchina in più che cercare di sfruttare occasioni rischiose.
- Siate voi stessi un buon esempio, attraversate soltanto con il verde.
- Dopo la prima settimana di scuola lasciate che il vostro bambino esca di casa prima di voi e seguitelo ad una certa distanza. In questo modo potete controllare con quanta sicurezza riesce ad affrontare il traffico.
- Spiegategli di non fare giri più lunghi e di tornare subito a casa senza tardare. In nessun caso deve accettare regali da estranei o salire in macchina con loro.
- In autunno ed inverno prestate attenzione all'abbigliamento del vostro bambino, perché la mattina può fare ancora buio. Abbigliamento chiaro, eventualmente con nastri che riflettano la luce, è una buona protezione.
- Uno alunno della prima classe dovrebbe andare a scuola in bicicletta solo sulle sicure piste ciclabili. Soltanto con il tempo i bambini acquistano sicurezza muovendosi con la bicicletta nel traffico.
- Insistete insieme ad altri genitori davanti all'amministrazione comunale sull'istituzione di percorsi a scuola sicuri e sull'impiego di nonni vigili. (Impulsi li può dare l'assessorato al traffico del comune di Bolzano)

Compiti a casa: di quanto aiuto ha bisogno mio figlio?

Un tema increscioso: i compiti a casa! Come genitore a volte ci si vede nel ruolo di chi deve aiutare, motivare e controllare. Non deve essere così: i bambini per principio sono gli unici responsabili dei compiti a casa.

L'insegnante altrimenti non riesce a capire se i suoi alunni sono in grado di comprendere o meno la

materia. Quindi non è un dramma se i compiti sono sbagliati. Ma i bambini devono ancora imparare a fare dei compiti a casa e perciò nel primo anno hanno bisogno di qualche aiuto. Non è bene però fare i compiti al posto loro o stargli sempre vicino. L'obiettivo è fare in modo che nella seconda classe i bambini siano in grado di fare i compiti da soli.

Per il primo anno vale:

Assistete il vostro bambino, se possibile, nei compiti di lettura, perché è indispensabile che abbia un ascoltatore. Prestate al vostro bambino molta attenzione, rafforzatele nelle sue prestazioni: ciò gli dà motivazione!

Gli alunni della prima classe dopo un certo tempo riescono a fare i loro compiti da soli: se rimanete nelle vicinanze essendo aperti alle domande aiutate il vostro bambino.

Fategli la proposta di guardare i suoi compiti: molti bambini ne gioiscono e poi riescono ad essere più rilassati in prospettiva del giorno successivo.

Nei primi due anni i compiti a casa non dovrebbero occupare più di mezz'ora. Inoltre fate attenzione che il vostro bambino dopo la scuola e prima di fare i compiti si sia riposato o sfogato un po'. L'imparare ad imparare ed a sfruttare le proprie risorse ha effetti positivi sugli anni scolastici che seguiranno. Motivate il vostro bambino leggendo e scrivendo ripetutamente, perché voi siete il suo modello.

Lo spazio per lavorare

Per fare i suoi compiti il vostro bambino ha bisogno di un luogo stabile dove può studiare in pace e senza essere disturbato. Un luogo di lavoro ergonomico aiuta a prevenire danni al portamento ed alla colonna vertebrale. Lo stare seduto a lungo a scuola, durante i compiti o davanti al televisore, spesso con brutto portamento, può arrecare danno al vostro bambino. Fa parte di un luogo di lavoro ergonomico ad esempio una sedia modificabile in altezza, che può essere adattata alla grandezza del bambino e all'altezza della scrivania e che sorregge efficacemente la schiena del bambino.

Nel caso ideale la scrivania in relazione alla finestra è posizionata in modo che la luce provenga da sinistra e, nel caso di un mancino, da destra. Se avete dei dubbi che la luce nella stanza di vostro figlio sia sufficiente: il Centro Tutela Consumatori Utenti vi presta degli strumenti per misurare l'intensità luminosa.

L'impegno dei genitori è necessario

Uno stretto contatto tra genitori e scuola è importante soprattutto all'inizio della scuola e nei primi anni scolastici. Non mancate alle riunioni dei genitori. Lì ricevete molte informazioni su vostro figlio e la sua

classe. Potete candidarvi anche per il consiglio di classe o il consiglio di scuola: il vostro compito allora consisterà principalmente nel mantenere il contatto tra genitori e insegnanti, di affrontare in tempo eventuali problemi, di mantenere intatto la comunicazione tra scuola e genitori.

Se ci sono dei problemi a scuola

Il vostro bambino non si è ambientato bene a scuola e non ha ancora trovato degli amici? Molti bambini hanno bisogno di più tempo rispetto ad altri per abituarsi alla scuola. È assolutamente normale. Se siete preoccupati non dovrete avere timori di parlare con l'insegnante. A volte un chiarimento o una modifica del posto in classe può servire. Però se vostro figlio rischia di essere emarginato allora ha bisogno del vostro aiuto. Rivolgetevi ad uno psicologo scolastico o un ufficio di consulenza scolastica.

Gli stessi organi sono competenti in caso di seri problemi di iperattività del bambino (non riuscire a star seduto, disturbare le lezioni e agitazione motorica).

Per qualsiasi problema vale: mantenere la testa a posto e fiducia – questo è il migliore aiuto per vostro figlio. Commenti tipo "non può essere così difficile" o "non fare queste figure" sono controproducenti. Molto meglio dirgli: "Vedrai che ce la fai" e "Anche se ora hai delle difficoltà io sono con te". In generale il vostro bambino nelle situazioni difficili ha bisogno di aiuto e comprensione ma anche di coerenza e sicurezza.