

A scuola succede di

TUTTO

NON CI SI ANNOIA MAI!



pepco®

Come preparare i bambini di tutte le età alla routine scolastica - una guida per i genitori

INDICE:

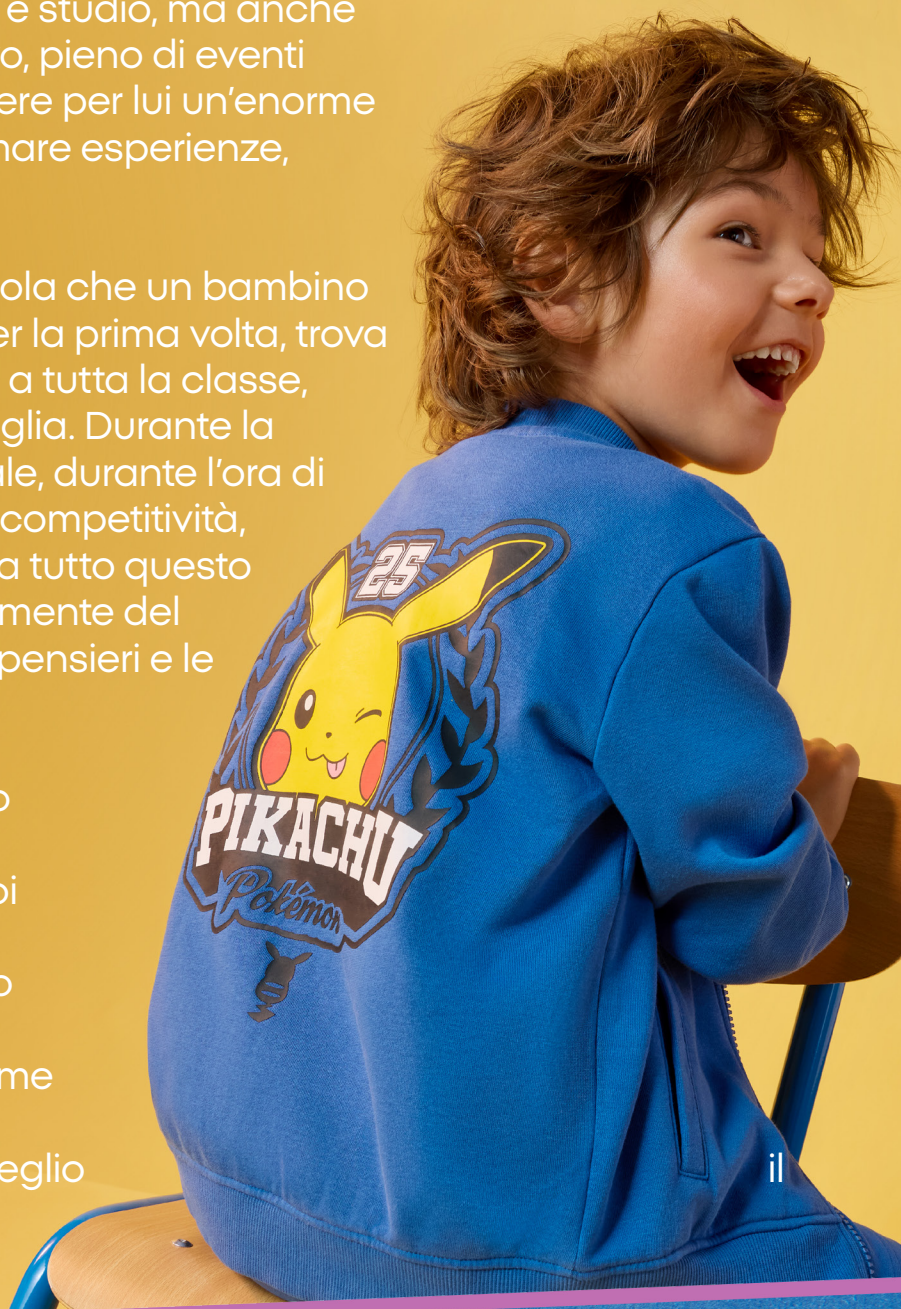
★	PREMESSA	3
★	TUTTO succede durante le lezioni	4
	Lezioni dal punto di vista di una psicologa	6
	TUTTO ciò che serve durante le lezioni	7
★	TUTTO succede durante la ricreazione	8
	La ricreazione dal punto di vista di una psicologa	10
	TUTTO ciò che serve durante la ricreazione	11
★	TUTTO succede durante l'ora di educazione fisica	12
	L'educazione fisica dal punto di vista di una psicologa	14
	TUTTO ciò che serve per l'educazione fisica	15
★	TUTTO continua anche ben oltre il suono della campanella	16
	Dopo la campanella dal punto di vista di una psicologa	17
	TUTTO ciò che aiuta dopo la scuola	18
★	Anche all'asilo succede di TUTTO	19
	L'asilo dal punto di vista di una psicologa	21
★	Nel bilancio c'è spazio per TUTTO	22

Premessa

Il ritorno a scuola di un bambino, visto dal punto di vista di un adulto, è soprattutto una lista di cose da sbrigare. Dal punto di vista di un bambino, però, la scuola non è solo lezioni e studio, ma anche un mondo completamente nuovo, pieno di eventi grandi e piccoli che possono avere per lui un'enorme importanza, contribuendo a formare esperienze, ricordi e autostima.

È proprio durante le lezioni a scuola che un bambino può provare orgoglio quando, per la prima volta, trova il coraggio di rispondere davanti a tutta la classe, oppure frustrazione quando sbaglia. Durante la ricreazione si svolge la vita sociale, durante l'ora di educazione fisica si fa spazio la competitività, e dopo il suono della campanella tutto questo non finisce affatto, perché nella mente del bambino continuano a correre i pensieri e le impressioni di tutta la giornata.

Un genitore non può avere pieno controllo su ciò che accade durante una lezione o nei corridoi della scuola, può però aiutare il bambino ad avvicinarsi a questo mondo con maggiore serenità e sicurezza. In questo ebook, insieme a una psicologa, vi diamo alcuni consigli su come preparare al meglio il bambino alle situazioni scolastiche.



Perché a scuola succede di

tutto

E NON CI SI ANNOIA PROPRIO MAI

tutto

succede durante LE LEZIONI

Le lezioni sono momenti in cui il bambino scopre il mondo, allena la memoria, l'attenzione e il pensiero e, allo stesso tempo, crea nuove connessioni nel cervello. E qui che alcuni bambini per la prima volta affrontano il fatto di essere valutati, ma anche i propri limiti, quando un argomento si rivela difficile.



Il bambino impara a scrivere, a contare e a leggere, ma anche a provare, a fare domande, a correggersi e a far fronte alle difficoltà.



Cosa prova davvero un bambino seduto al banco di scuola:



Cerca di capire quale ruolo ricopre in classe.

È bravissimo in matematica o disegna in modo straordinario? È un saputello che sa sempre la risposta o un monello seduto in fondo all'aula?



Sviluppa il coraggio e la fiducia in sé stesso.

Farsi avanti quando non si è sicuri al cento per cento? Chiedere quando non si capisce qualcosa? Leggere qualcosa ad alta voce? Sono piccole situazioni, ma per un bambino possono rappresentare una prova di autostima.



Prova tutta una serie di emozioni, a volte anche nel corso di una sola lezione.

Può trattarsi dell'orgoglio dopo un elogio da parte dell'insegnante, della vergogna dopo un errore, della rabbia per un voto ingiusto, della noia di fronte a un compito troppo facile e di quel grande "ah!" quando finalmente qualcosa scatta.



LEZIONI DAL PUNTO DI VISTA DI UNA PSICOLOGA



Nell'apprendimento è di fondamentale importanza che il bambino senta di poter commettere un errore. Se ogni errore venisse considerato un fallimento, potrebbe smettere di provarci: non farsi avanti, non porre domande, non accettare compiti nuovi o più difficili. Per questo motivo è opportuno puntare soprattutto sul miglioramento delle prestazioni, piuttosto che sui voti. Quando si ottiene un buon voto, ci si può rallegrare insieme, ma un voto più basso non dovrebbe essere motivo di punizione. Si tratta semplicemente di un'indicazione che un argomento specifico richiede maggiore attenzione, tempo o aiuto.

Potrebbero essere utili messaggi del tipo:

"L'importante è che tu ci abbia provato"

"Va bene se ancora non sai farlo"

"A tutti capita di aver bisogno di aiuto ogni tanto"

In questo modo il bambino impara che l'apprendimento è un processo e non una prova del suo valore.



GUIDA PER I GENITORI:

-  non iniziate la conversazione parlando dei voti
-  dimostrate che l'errore è una parte naturale del processo di apprendimento
-  non aspettate la perfezione, ma l'impegno



TUTTO

ciò che serve durante LE LEZIONI

A scuola, al bambino serviranno soprattutto gli articoli essenziali del corredo scolastico. Vale la pena scegliere insieme gli accessori, perché il colore, il disegno o il motivo preferito sul quaderno, anche se sembrano dettagli insignificanti, possono regalare al bambino tanta gioia.

PER SCRIVERE E FARE I CONTI:

- ★ quaderni
- ★ penne e matite
- ★ gomma e temperino

PER L'ORGANIZZAZIONE:

- ★ un astuccio
- ★ uno zaino
- ★ copertine e adesivi per quaderni

PER I LAVORI CREATIVI:

- ★ pastelli e pennarelli
- ★ plastilina
- ★ forbici e colla



tutto

succede durante LA RICREAZIONE

Dal punto di vista di un bambino, la ricreazione è spesso la parte più importante della giornata scolastica, perché è proprio in quel momento che la vita sociale della classe entra nel vivo. Il bambino valuta con chi vuole passare il tempo, chi lo invita a giocare e chi invece lo ignora, di chi ci si può fidare e da chi è meglio stare alla larga.



Impara a negoziare, a dire di no, a fare pace dopo un litigio, ad aspettare il suo turno e a trovare il proprio posto all'interno di un gruppo che ha le sue regole.



Cosa prova davvero un bambino durante la ricreazione:



★ **Sta costruendo il suo primo "impero sociale".** Chi cammina con chi nel corridoio? Chi ha prestato qualcosa a chi e chi invece si è offeso? Per gli adulti sono piccolezze, per un bambino invece una mappa complessa delle relazioni, nella quale ogni giorno deve trovare il proprio posto.

★ **Scopre che l'amicizia non dura sempre per sempre.** Una lite per un posto, un gioco in compagnia o un segreto rivelato alla persona sbagliata? Il bambino impara a comunicare, a chiedere scusa, a porre limiti e ad affrontare la sensazione di essere rifiutati.

★ **Mostra al mondo cosa gli piace e chi vuole diventare.** Una felpa con il personaggio preferito, uno zaino di un colore ben preciso, un astuccio, un portachiavi o un contenitore per il pranzo sono spesso per un bambino uno dei primi modi per esprimere sé stesso.



LA RICREAZIONE DAL PUNTO DI VISTA DI UNA PSICOLOGA



La ricreazione, in realtà, rappresenta per il bambino un'altra lezione, forse la più importante. Il bambino impara a interagire all'interno di un gruppo, a riconoscere le intenzioni degli altri, ad esprimere i propri bisogni e ad accettare un rifiuto. Nella costruzione della propria identità e del proprio posto all'interno del gruppo, possono svolgere un ruolo importante elementi esterni, come la fantasia di un personaggio su una maglietta o un astuccio con un motivo di tendenza. Un bambino non deve per forza avere tutto ciò che va di moda, ma vale la pena tenere conto della sua opinione quando qualcosa è importante per lui.



GUIDA PER I GENITORI:

- ★ non sottovalutate le amicizie e i conflitti a scuola
- ★ dopo un momento difficile, aiutate il bambino ad esprimere ciò che prova
- ★ lasciate che ogni tanto scelga ciò che gli piace e con cui si identifica



TUTTO

ciò che serve durante LA RICREAZIONE

Durante la ricreazione sono utili degli accessori che aiutano il bambino a riposarsi, a fare uno spuntino tra una lezione e l'altra, a dissetarsi e a sentirsi un po' più a proprio agio nell'ambiente scolastico.

PER MANGIARE E BERE QUALCOSA:

- ★ una borraccia
- ★ un piccolo portafoglio o portamonete
- ★ un contenitore per il pranzo o gli spuntini

PER FARE NUOVE CONOSCENZE:

- ★ giochi di carte o di abilità
- ★ un pallone o una corda per saltare
- ★ adesivi e post-it colorati

PER SENTIRSI PIÙ SICURI:

- ★ un rompicapo, ad esempio un cubo di Rubik
- ★ una pallina antistress, una pallina da schiacciare
- ★ il peluche preferito



tutto

**succede durante l'ora
DI EDUCAZIONE FISICA**

L'educazione fisica è molto più di una semplice lezione. È il momento in cui il bambino percepisce molto chiaramente il proprio corpo: se è veloce, forte, agile e coraggioso, oppure insicuro, teso e un po' smarrito.



Sul campo o in palestra, tutto avviene sotto gli occhi di tutti. Il successo si nota subito. Anche un errore.



Cosa prova davvero un bambino durante la lezione di educazione fisica:



★ **Sta gettando le basi per il proprio rapporto con il corpo.** È in buona forma? Corre veloce? Prende bene la palla? L'educazione fisica può influire notevolmente sull'autostima.

★ **Si allena a vincere e a perdere.** Gol, punto, miglior tempo: fantastico. Ma può anche capitare di sbagliare un tiro, cadere, perdere una partita o essere scelto in squadra per ultimo. Sono lezioni difficili, ma necessarie.

★ **Si sta abituando al gioco di squadra.** Il bambino deve agire per il bene della squadra, sopportare i commenti, chiedere sostegno e tornare in campo anche dopo un'azione fallita.



L'EDUCAZIONE FISICA DAL PUNTO DI VISTA DI UNA PSICOLOGA



L'ora di educazione fisica può rappresentare per un bambino un momento particolarmente delicato, poiché combina l'attività fisica, l'essere sottoposti a valutazione, la pressione del gruppo e il confronto con gli altri. Per alcuni bambini è uno spazio di libertà e gioia, per altri è fonte di tensione, imbarazzo o paura di essere ridicolizzati.

È importante valorizzare soprattutto l'impegno, il coraggio e il fatto di provarci con costanza, piuttosto che il risultato stesso. Un bambino non deve necessariamente essere il migliore nello sport per vivere esperienze positive. È molto più importante che sappia che può allenarsi al proprio ritmo, migliorare le proprie prestazioni e trattare il proprio corpo con gentilezza, così com'è.



GUIDA PER I GENITORI:

- ★ apprezzate l'impegno, il coraggio e il fatto di provarci nonostante le difficoltà
- ★ cercate di dare l'esempio al bambino, considerando l'attività fisica come una parte normale della vita quotidiana
- ★ considerate la frase "non mi piace l'ora di educazione fisica" come un invito a parlare, non come un capriccio

TUTTO

ciò che serve per L'EDUCAZIONE FISICA

Durante l'ora di educazione fisica, la cosa più importante è il comfort. L'abbigliamento sportivo da solo non basta a far sì che un bambino si appassioni alla corsa o inizi a fare canestro, ma può aiutarlo ad allentare un po' la tensione e favorire una maggiore concentrazione. Nulla dovrebbe dare fastidio, scivolare via o limitare i movimenti.

PER GLI ESERCIZI:

- ★ una t-shirt o una maglietta sportiva
- ★ pantaloncini sportivi
- ★ scarpe da ginnastica

ACCESSORI AGGIUNTIVI:

- ★ una borsa per l'educazione fisica
- ★ una borraccia
- ★ calzini di ricambio

PER LE GIORNATE PIÙ FRESCHE:

- ★ un gilet
- ★ una felpa calda
- ★ pantaloni della tuta



TUTTO

continua anche ben oltre IL SUONO DELLA CAMPANELLA

La campanella segna la fine delle lezioni, ma non pone fine a ciò che il bambino ha vissuto a scuola: nella sua mente, gli eventi dell'intera giornata potrebbero continuare a rielaborarsi ancora a lungo.



DOPO LA CAMPANELLA DAL PUNTO DI VISTA DI UNA PSICOLOGA



Dopo una giornata intensa, spesso il bambino ha bisogno di ritrovare prima l'equilibrio e solo dopo di parlare. Le domande poste subito sulla soglia di casa potrebbero passare inosservate, non perché il bambino non voglia interagire, ma perché sta ancora organizzando mentalmente la giornata.

È bene concedere al bambino un po' di tempo per riprendersi e riposarsi, e solo dopo passare alle conversazioni e alle attività. Per alcuni bambini è più facile raccontare storie mentre disegnano, modellano con la plastilina, preparano lo zaino o si addormentano.



GUIDA PER I GENITORI:

- ★ non aspettatevi un resoconto completo subito quando il bambino entra in casa
- ★ invece di "com'è andata?", chiedete: "qual è stata la cosa più bella di oggi?"
- ★ concedete al bambino un po' di tempo perché si riposi prima di fare i compiti



tutto

ciò che aiuta **DOPO LA SCUOLA**

Dopo la scuola, la cosa più importante è avere uno spazio in cui il bambino possa fare i compiti, preparare lo zaino, riporre il materiale scolastico e rilassarsi dopo una giornata intera. La cameretta dei bambini non deve per forza essere perfetta come quella di un catalogo. È invece importante che sia facile da riordinare e che il bambino abbia la sensazione di poter influire sul suo aspetto.

PER CREARE UN'ATMOSFERA ACCOGLIENTE:

- ★ contenitori per pastelli, matite e penne a sfera
- ★ un'illuminazione calda o un proiettore
- ★ una biancheria da letto con il motivo preferito del bambino

PER I COMPITI E LO STUDIO:

- ★ evidenziatori
- ★ post-it
- ★ un calendario scolastico

PER SVILUPPARE LA CREATIVITÀ:

- ★ una tela con cavalletto
- ★ colori e pennelli
- ★ un diario



ANCHE ALL'ASILO succede di

TUTTO

L'asilo è un mondo un po' più piccolo rispetto alla scuola, ma le emozioni possono essere altrettanto intense. Il primo giorno senza un genitore, il primo pasto da solo, il primo momento di gioco con il gruppo, la prima amicizia. Per un bambino è un grande viaggio verso l'ignoto e l'adattamento all'asilo è un processo non lineare. Un bambino può entrare in classe con un sorriso un giorno e, il giorno dopo, aggrapparsi fortemente al genitore. È naturale.





All'asilo, un piccolo oggetto che il bambino associa alla propria casa, può rappresentare per lui un sostegno emotivo. Non può sostituire un genitore, ma può dare al bambino la sensazione di avere accanto a sé qualcosa di familiare. **Un esempio di questo tipo di sostegno sono gli orsetti della solidarietà di Pepco, che svolgono anche un altro ruolo importante:** il 100% dei profitti derivanti dalla vendita di questi prodotti saranno interamente devoluti ad associazioni benefiche partner a sostegno di bambini e ragazzi in condizioni di fragilità. In questo modo, il piccolo orsetto di peluche non è solo un accessorio che si può appendere allo zaino, ma anche un modo per aiutare gli altri in modo sincero e disinteressato mentre si fanno gli acquisti per la scuola.



L'ASILO DAL PUNTO DI VISTA DI UNA PSICOLOGA



Al bambino fa bene la prevedibilità. È bene specificare chi lo verrà a prendere e quando, ad esempio dopo la merenda.

Può essere utile un breve rituale di saluto, come un abbraccio, un "cinque" o un cenno con la mano dalla finestra – sempre lo stesso ogni giorno.

Anche un piccolo oggetto portato da casa – un peluche, un ciondolo o un altro oggetto che il bambino conosce bene – può avere grande importanza. Potrà infatti fungere da ponte tra casa e asilo. Ricorderà al bambino la vicinanza del genitore, lo aiuterà a superare il momento della separazione e gli offrirà qualcosa di familiare in un luogo che non gli è ancora del tutto noto.



GUIDA PER I GENITORI:

- ★ non prolungate l'addio se per il bambino è difficile
- ★ dite chiaramente quando tornerete
- ★ lasciate che il bambino porti con sé da casa qualcosa di familiare

Nel bilancio c'è spazio per

TUTTO

Il ritorno a scuola può pesare molto sul bilancio familiare, quando la lista della spesa cresce rapidamente: zaino e astuccio, materiale scolastico, abbigliamento per l'educazione fisica, vestiti e accessori con motivi preferiti, qualcosa per la cameretta, qualcosa per conservare cibo e bevande, qualcosa per il bambino più piccolo che va all'asilo... A questo si aggiunge la pressione affinché il bambino abbia "tutto" e preferibilmente subito.



Una buona notizia?

Potete trovare tutto questo in un unico negozio e a prezzi davvero convenienti. Da Pepco troverete tutto il necessario per la scuola e l'asilo nei colori preferiti dai bambini e con i loro personaggi del cuore. Potrete scegliere articoli che siano al tempo stesso pratici e che piaceranno al bambino.



A SCUOLA SUCCEDE DI

tutto

e con Pepco potete prepararvi al meglio: con calma, comodamente e senza spendere troppo





NATALIA STAWUJAK

Psicologa, autrice di contenuti psicoeducativi. È specializzata nella spiegazione in maniera accessibile di argomenti relativi allo sviluppo infantile, alla neuro atipicità e alle relazioni interpersonali e familiari.



pepco®

