

Benvenuti a scuola !

Incominciare la scuola è l'inizio di un grande viaggio per il vostro bambino*.

Ecco alcuni consigli per aiutarvi a prepararvi.



SOSTEGNO EMOTIVO

Un adeguato sviluppo emotivo consente al bambino di sviluppare la fiducia in sé stesso.

- Porre dei limiti al bambino significa renderlo sicuro, sapergli dire di "no" lo rassicura.
- Insegnargli a gestire la frustrazione.
- Incoraggiarlo a parlare e a riconoscere le proprie emozioni (gioia, tristezza, paura, rabbia, ecc.), i suoi bisogni e i suoi desideri.
- Metterlo a contatto con bambini della stessa età (parco giochi, piscina, asilo nido, ecc.).
- Parlare al bambino dello svolgimento della sua giornata per dargli dei punti di riferimento, avviare una discussione sulle sue attività, evocare con lui dei ricordi.
- Prepararlo alla separazione.
- Fare il tragitto casa-scuola e giocare nel cortile della scuola per abituarlo all'ambiente.
- Mantenere gli impegni presi.

LINGUAGGIO

Il linguaggio è un elemento chiave della socializzazione.

- Utilizzare ogni situazione quotidiana per parlare al bambino, anche se il linguaggio non è ancora stato acquisito.
- Incoraggiarlo a raccontare una storia quando vi spiega una situazione.
- Se commette errori di vocabolario, riformulare correttamente la parola o la frase senza chiedergli di ripeterla.
- Leggergli o raccontargli delle storie nella vostra lingua madre; frequentare la biblioteca.
- Smettere di usare il ciuccio. L'uso del ciuccio può portare a difetti di pronuncia.



ATTIVITÀ

Il gioco e il movimento sono le migliori opportunità per imparare.

- Giocare con il bambino a giochi da tavolo (memory, domino, lotto, carte, dadi, ecc.); frequentare la ludoteca.
- Invitarlo a giocare da solo (puzzle, colorare disegni, giochi di costruzione, ecc.).
- Incoraggiare il gioco libero (senza regole specifiche) e il gioco simbolico (cuoco, venditore, parrucchiere, ecc.).
- Insegnargli a maneggiare forbici, pennarelli, piccoli oggetti durante i lavori manuali, modellare plastilina, ecc.
- Favorire le attività che gli permettono di muoversi in casa e, soprattutto, il più spesso possibile all'aperto.

AUTONOMIA

Durante le attività, il bambino deve provare, sbagliare e ricominciare, sempre incoraggiato dal genitore. Il bambino ne sarà molto orgoglioso.

- Insegnare al bambino a vestirsi e a mettersi le scarpe da solo.
- Renderlo responsabile delle proprie cose (portare il sacco, mettere a posto i giocattoli, preparare la merenda, ecc.).
- Insegnargli a soffiarsi il naso e ad andare in bagno da solo.
- Congratularsi con lui per i suoi progressi.





ABILITÀ SOCIALI

Le abilità sociali sono definite da comportamenti specifici che permettono di interagire in modo efficace e appropriato in diversi contesti.

- Incoraggiare il bambino a sviluppare le abilità necessarie per tollerare le scadenze (attesa, aspettare il proprio turno, riferimenti temporali); interrompere le azioni inappropriate (obbedire) e calmarsi.
- Accompagnarlo a entrare in contatto con altri bambini.
- Aiutarlo a trovare e applicare una soluzione in una situazione problematica.



ALIMENTAZIONE

L'ora del pasto è molto più di un'occasione per mangiare: è un momento di condivisione e permette di sviluppare la sua autonomia.

- Privilegiare una dieta varia ed equilibrata.
- Fare colazione al mattino prima di andare a scuola o fare uno spuntino durante la ricreazione.
- Evitare gli alimenti zuccherati e bere acqua.
- Mangiare insieme a tavola in famiglia, senza schermi.
- Usare un bicchiere invece di un biberon.



DORMIRE

A quest'età, il bambino ha bisogno di dormire 10-12 ore a notte, per recuperare adeguatamente e ridurre gli effetti dello stress. Dormire il giusto numero di ore aiuta la memoria e rafforza il sistema immunitario.

- Impostate una routine per aiutare il bambino ad addormentarsi.
- Stabilire orari fissi per alzarsi, mangiare e andare a letto.
- Anticipare il risveglio per preparare un buon inizio di giornata.



SCHERMI

I bambini sono sensibili all'uso degli schermi. Le buone abitudini si imparano presto. Smartphone, tablet, computer e console di gioco non sono adatti ai bambini piccoli. L'uso eccessivo degli schermi provocava gravi effetti allo sviluppo del bambino (dipendenza, problemi visivi, ritardi nel linguaggio, difficoltà di concentrazione, ecc.)

- Stabilire regole chiare per l'uso degli schermi.
- Limitare gli schermi a 30 minuti al giorno; evitare di usarli prima della scuola.
- Spegnerli almeno un'ora prima di andare a letto; dare la priorità a un'attività tranquilla (lettura).
- Siate un modello per vostro figlio anche per quanto riguarda gli schermi.



Illustration: Julien Valentini



Consigliato e/o validato da diversi partner scolastici.



Département de l'économie et de la formation
Service de l'enseignement
Office de l'enseignement spécialisé

Departement für Volkswirtschaft und Bildung
Dienststelle für Unterrichtswesen
Amt für Sonderschulwesen

