



Come affrontare i lunghi viaggi in macchina con i bambini piccoli

Se siete come me, affrontare dei lunghi viaggi con i bambini piccoli può facilmente trasformarsi in qualcosa da temere. I bambini sono spesso troppo piccoli per vedere fuori dal finestrino, e troppo piccoli per essere in grado di seguire una lunga storia. Inoltre, siccome le macchine hanno degli spazi molto ridotti, basta che un membro della famiglia sia di cattivo umore per trasmetterlo a tutti gli altri, un fenomeno che si chiama stress da contagio. I modi che di solito si usano per calmare i bambini, come prenderli in braccio, coccolarli, spostarsi in un altro posto, uscire all'aperto, non si possono utilizzare perché si è costretti in macchina.

Ecco quindi alcuni suggerimenti che possono aiutarvi a rendere il vostro viaggio con i piccoli più piacevole:

Organizzate il vostro viaggio tenendo conto dell'orario della nanna. Approfittare dell'ora del pisolino o della nanna viaggiando di sera, può far sembrare un lungo viaggio in macchina più veloce o più breve. Basterà iniziare la routine della nanna a casa, prima di partire, e poi, invece di andare a letto, si passa al seggiolino dell'auto. I bambini dovrebbero addormentarsi immediatamente!

Potete anche dare loro qualcosa da tenere in mano. Avere un oggetto da tenere con le manine e le ditine può aiutare i più piccoli a rimanere seduti e sereni per molto tempo. Per i bambini piccoli, infatti, è ottimo utilizzare qualcosa di sensoriale. Se continuano a buttare l'oggetto per terra, provate a fissarlo al seggiolino.



Prof. Sam Wass

Per ulteriori approfondimenti,
vai su bingbunny.com





Come affrontare i lunghi viaggi in macchina con i bambini piccoli

Si può anche provare con l'uso di audio o con un programma TV adatto. Concentrarsi su un audio libro è un ottimo modo per tenere i bambini tranquilli mentre state guidando. Può essere difficile abituare i bambini agli audio libri, ma se ci riuscite ne ricaverete enormi benefici. Se usate la TV fate attenzione al programma che scegliete. Programmi rassicuranti e tranquilli come Bing sono i migliori. Molti programmi televisivi mostrano personaggi in pericolo e questo genere di contenuti può causare al bambino molto stress, che non è di certo ciò che volete accada in macchina!

Fategli fare merenda. Si dovrà fare molta attenzione mentre la macchina sta viaggiando: per evitare incidenti o il rischio che il cibo vada di traverso, sarà opportuno fare merenda in un momento di sosta, quando ci si può dedicare totalmente ai piccoli. Lo snack ideale può essere un bastoncino di carote o una fettina di formaggio. Ricordate che i bambini sono più calmi con lo stomaco pieno.

Provate a cantare tutti insieme. Quando cantiamo prendiamo respiri lunghi, lenti e profondi. Facciamo la stessa cosa quando respiriamo a fondo in una condizione di calma e serenità. Riprodurre il respiro come se fossimo calmi è un ottimo modo per ingannare il nostro corpo e farci rimanere tranquilli. Una perfetta occasione per cantare delle classiche canzoni per famiglie!

Speriamo che con questi suggerimenti il vostro viaggio in macchina con il vostro piccolo passi più velocemente!



Prof. Sam Wass

Per ulteriori approfondimenti,
vai su bingbunny.com





Come affrontare i lunghi viaggi in macchina con i bambini piccoli

Informazioni sull'autore

Prof Sam Wass è un Professore Neuropsicologo della Prima Infanzia. Lui ha studiato all'Università di Oxford, Londra e Cambridge, attualmente gestisce il BabyDevLab all'Università di East London.



Prof. Sam Wass

Per ulteriori approfondimenti,
vai su bingbunny.com

