

"Quando arriviamo?"



Manuale di sopravvivenza
ai viaggi con i bambini

Le Mamas by *Network Mamas*

Le Mamas by NetworkMamas

Quando arriviamo?

Manuale di sopravvivenza ai viaggi con i bambini © 2016

Copertina e impaginazione a cura di:

Mariangela Casagrande - *Graphic Designer*

www.networkmamas.it/utenti/mariangela-casagrande

Quando arriviamo?
Manuale di sopravvivenza ai viaggi con i bambini

Sommario

- Viaggiare con i bambini Montessori Style**
di **Deborah Croci**, *Travel Designer* pag. 4
- Suggerimenti per la partenza con la famiglia**
di **Marilina Di Cataldo**, *Professional Organizer* pag. 9
- Il viaggio e il gioco**
di **Carolina Cavalli**, *Architetto ed esperta di giochi* pag. 12
- Mamma, cosa posso mangiare per non... “gomitare”?**
di **Monia Farina**, *Biologa nutrizionista e Naturopata* pag. 16
- Strumenti utili per non perdere di vista i più piccoli**
di **Cristina Interliggi**, *co-founder di NetworkMamas* pag. 20
- Ragazzi alla pari: scambi culturali restando a casa**
di **Alessia Bruno**, *Host mom e Web designer* pag. 23
- Disegni da stampare e colorare**
di **Silvia Naticchioni**, *Grafica e Illustrazione* pag. 30

Viaggiare con i bambini Montessori Style

Quando è nato mio figlio ho intrapreso un percorso lavorativo indipendente dando vita alla mia professione di **Travel Designer**. Per completare le mie conoscenze ho anche iniziato a studiare il **metodo Montessori** per capire come poterlo **applicare in maniera pratica al tema del viaggio**, così da rendere la vita più semplice alle famiglie in vacanza con i bambini. Il desiderio è quello di permettere loro di trarre da questa esperienza il massimo della gioia, riducendo invece al minimo tutti gli inconvenienti e lo stress che troppo spesso si associano a questi momenti.

Ho eseguito diverse ricerche e più informazioni raccolgo a riguardo, più sono certa che i precetti di Maria Montessori siano non solo compatibili ma che conferiscano un enorme valore aggiunto all'importanza che ogni famiglia dovrebbe attribuire al viaggio.

Se desideri sperimentare anche tu questa teoria, ecco qualche indicazione in più che ti invito a provare la prossima volta che andrai in vacanza con i tuoi bambini:

Quando arriviamo?

Manuale di sopravvivenza ai viaggi con i bambini

L'ORGANIZZAZIONE

Quando pianifichi il tuo viaggio **coinvolgi il bambino e rendilo parte attiva della pianificazione**. Trattalo per quello che è: un piccolo uomo/una piccola donna, un membro attivo della tua famiglia capace di esprimere la propria opinione con idee ben precise, desideri, gusti e richieste dettagliate. Sì, anche se è piccolo. Perché **tu** **figlio sa cosa vuole** e se tu sarai capace di dargli lo spazio, la libertà e l'ascolto che merita, vedrai che ti aprirà le porte di un mondo da cui difficilmente poi vorrai uscire.

L'INDIPENDENZA

Quando sei in partenza e devi preparare i bagagli ed organizzare la parte pratica della vacanza non mancare di **dare a tuo figlio dei piccoli compiti da portare a termine** per rendersi d'aiuto alla famiglia.

Puoi cominciare permettendogli di **fare da solo delle piccole cose** che contribuiscano a organizzare la partenza: mettere i suoi vestiti in valigia, riempire il suo zainetto con qualche gioco, matite colorate e oggetti che vuole portare con sé in vacanza, annaffiare le piantine di casa, riordinare la sua cameretta prima di chiudere la porta, ecc.

Questo lo farà sentire responsabile, aumenterà la sua autostima e la sua capacità di autoregolarsi e farà scoprire a te che anziché un *"piccolo sacco di patate"* hai accanto un valido e allegro aiutante!

Quando arriviamo?

Manuale di sopravvivenza ai viaggi con i bambini

LA LIBERTA'

“ Il bambino è come un viaggiatore che osserva le cose nuove e cerca di capire il linguaggio sconosciuto di chi lo circonda. Noi adulti siamo i ciceroni di questi viaggiatori che fanno il loro ingresso nella vita umana...” ”

(Educare alla Libertà - Maria Montessori)

Il viaggio è una delle esperienze più intense e formative

se vissuto in maniera consapevole e coinvolgente, sia per un bambino che per un adulto. È uno dei momenti in cui ciascun membro della famiglia può conoscere nuovi luoghi e culture, può esplorare sentieri e fare **scoperte meravigliose** aprendo la mente al mondo ed esercitando una delle forme più belle di libertà esistenti: quella di vivere il pianeta che abitiamo, fare nuovi incontri, crescere interiormente eliminando barriere e confini. Ecco perché viaggiare con i bambini, **accompagnarli alla scoperta del mondo senza interferire** con la loro curiosità e la loro spontaneità, è fondamentale per crescere uomini e donne consapevoli e liberi di costruire, per sé e per l'umanità, un mondo migliore.

Osserva tuo figlio quando gioca in giardino e prova a non interferire con nulla di ciò che fa per un po' di tempo: ti accorgerai che **qualunque cosa per lui è motivo di emozione** - una foglia secca, una formica, un sasso - e che ad ogni passo è più libero e felice del precedente.

Quando arriviamo?

Manuale di sopravvivenza ai viaggi con i bambini

IL CONTATTO CON LA NATURA

Ritengo sia fondamentale che a ciascun bambino venga concessa la straordinaria opportunità di toccare con mano le cose che lo circondano. Quando scegli la meta o la tipologia della tua prossima vacanza fai il modo che l'alloggio e il luogo che scegli siano circondati da spazi aperti o che nelle vicinanze ci siano parchi, percorsi naturali, zone in cui poter passeggiare, fare escursioni, trekking leggero, gite, picnic o campeggiare.

Nella scelta delle attività o delle visite ed escursioni che farai in vacanza non dimenticare di includere **esperienze a contatto diretto con la natura.** Quando passeggi, lascia che sia il tuo bambino a segnare il ritmo della camminata, stai al suo passo, non prevaricarlo, non aumentare il ritmo. **Almeno in vacanza, pensiamo meno alla meta e godiamoci con lentezza la strada per arrivarci,** come fanno i bambini, a piccoli passi.

L'ESPLORAZIONE

“ *L'istinto di muoversi nell'ambiente, passando da una scoperta all'altra, fa parte della natura stessa e dell'educazione: l'educazione deve considerare il bambino che cammina come un esploratore. Il principio dell'esplorare (scouting) che oggi costituisce una distrazione e un riposo dallo studio, dovrebbe invece far parte dell'educazione stessa e incominciare più presto nel corso della vita. Tutti i bambini dovrebbero*

Quando arriviamo?

Manuale di sopravvivenza ai viaggi con i bambini

camminare così, guidati da ciò che li attrae.”

(La mente del bambino - Maria Montessori)

Il viaggio, breve o lungo che sia, **è un ottimo metodo da integrare all'educazione scolastica per permettere ad ogni bambino di esplorare**, scoprire cose nuove, toccare con mano ciò che in teoria apprende sui libri o gli viene raccontato a parole. Se il tuo bambino va a scuola, in base a ciò che sta studiando in classe, portalo a fare una gita per visitare ad esempio i luoghi di una battaglia, le opere d'arte di un pittore, il monumento di una città che ha approfondito a lezione o da cui è particolarmente attratto. Se invece è più piccolo portalo a fare esperienza del mondo circostante: raccogli con lui le conchiglie e i sassi sulla spiaggia o le foglie e i fiori in un bosco, e realizza insieme a lui un lavoretto creativo a ricordo della vostra bella passeggiata insieme. Il piccolo esploratore e il piccolo artista che sono in lui ti ringrazieranno!

Mi trovi qui:

www.networkmamas.it/utenti/deborah-croci

Deborah Croci, *Travel Designer*

www.deborahcroci.com

Suggerimenti per la partenza con la famiglia

La **preparazione della valigia** è una delle cose più impegnative nella programmazione di un viaggio e, siccome è una cosa seria, è meglio non aspettare l'ultimo minuto, ma prepararsi per tempo. Dapprima con una bella **lista**, da tenere sempre a portata di mano e da aggiornare tutte le volte che un lampo di genio ci suggerisce qualcosa. **Scrivi tutto**, anche le cose che sembrano banalissime (le mutande, per esempio) o quelle che sembrano assolutamente inutili (l'ombrello): se ti è venuto in mente, probabilmente una ragione ci sarà e comunque finché la valigia non è chiusa con il lucchetto sei sempre in tempo a togliere o mettere!

L'ideale quando si parte con la famiglia, sarebbe avere **una valigia per ogni componente**, dal più piccolo al più grande, in modo ognuno abbia le proprie cose nel proprio spazio. Anche i bebè, a parte naturalmente gli strumenti di "prima necessità" (ciucci, biberon, pannolini...) dovrebbero avere il proprio bagaglio e non "usurpare" quello della mamma! Se proprio la valigia deve essere condivisa (potrebbe anche essere il caso di due fratelli), allora metti **le cose dell'uno e dell'altro in sacchetti di colore diverso**, in modo da riconoscerne subito la proprietà e non dover mettere

Quando arriviamo?

Manuale di sopravvivenza ai viaggi con i bambini

sottosopra la valigia ogni volta che cerchi qualcosa.

Le liste delle cose da portare sono veramente molto personali, ma sono efficacissime e, fatte una volta, devono solo essere **aggiustate anno per anno**. La prima volta è, naturalmente, la più faticosa, ma nel tempo ti faranno risparmiare davvero un sacco di minuti preziosi. Io consiglio di **farne una per ogni destinazione "consueta"** (mare, montagna, casa dei nonni) e una per la durata del viaggio (un weekend, una settimana, più settimane).

A seconda del mezzo di trasporto che si sceglierà per viaggiare, si potrà aumentare o diminuire la quantità di cose da portare, ma la base rimarrà sempre la stessa. **Fondamentale è portarsi dietro le liste e aggiornarle** ogni volta che, giunti a destinazione, ci si batte la mano sulla fronte e ci si dice: "Ecco cos'ho dimenticato!". Al ritorno, invece, si potrà senza remore cancellare il capo o l'accessorio che non solo non è mai stato tirato fuori, ma del quale ci si era completamente dimenticati: evidentemente non serviva (e forse non serve) proprio a nulla!

A parte le cose personali, e al di là della destinazione da raggiungere, io porto sempre con me una **tenda zanzariera**, quelle dell'Ikea, che sono grandissime, pesano (e costano) poco e si possono tagliare e applicare nei posti in cui mancano. A me sono servite sia in montagna che al mare. Porto con me anche una **scatoletta di puntine e un rotolo di scotch da pacco**: hanno letteralmente salvato tutta la

Quando arriviamo?

Manuale di sopravvivenza ai viaggi con i bambini

famiglia da fastidiosissime punture di insetti in molte occasioni. E se al ritorno non ho spazio per i souvenir che voglio portare a casa, quella, una volta finito il viaggio, posso pure lasciarla sul luogo e/o regalarla a qualcuno!

MA LA VALIGIA CHI LA FA?

È chiaro che fino a che i piccoli sono troppo piccoli, la fa la mamma, ma dai 5-6 anni i pargoli dovrebbero essere coinvolti nel fare le valigie. Non perché, almeno all'inizio, aiutino (anzi!), ma prima di tutto perché **la preparazione contribuisce a creare entusiasmo nei confronti del viaggio**. Inoltre si **attenua da subito l'ansia di allontanarsi da casa**, non ci si dimentica delle cose a cui loro tengono e a cui noi non avremmo mai pensato e li si abitua ad essere responsabili delle proprie cose.

Comunque, almeno per un po' di anni, la supervisione "mammesca" è sempre indispensabile!

Mi trovi qui:

www.networkmamas.it/utenti/marilina-di-cataldo

Marilina Di Cataldo, *Professional Organizer*

www.marinadicataldo.it

Il viaggio e il gioco

Quando si viaggia, soprattutto con i bambini, l'intento è sempre quello di non caricarsi di troppe cose ma, piuttosto, di restare leggeri. *"Questa volta portiamo il minimo indispensabile"*, è la tipica frase che si dice ogni volta che si fa la valigia.

In effetti esistono gli effetti personali **indispensabili** che, quando si diventa mamme, si è in grado di riconoscere. E poi ci sono quelli superflui che a quel punto rimangono a casa.

Se la tua meta è il mare o la montagna d'estate, vuoi non portare le creme solari, il cappellino, la crema doposole, gli occhiali e la pomata per le scottature ecc.? Solo per tutte queste cose non basta una borsa!

Per non parlare poi delle medicine, e potrei stare qui un'ora ad elencarle, che non devono mancare nel tuo bagaglio.

Degli oggetti indispensabili fanno parte anche **i giochi che servono ad intrattenere il tuo bimbo durante il viaggio**: durante le ore in cui non fa la nanna, no? È di questo che voglio parlare, suggerendo il modo di selezionarli perché siano pochi ma buoni e, soprattutto, mirati al tipo di viaggio. In linea generale, con qualsiasi mezzo di trasporto si

Quando arriviamo?

Manuale di sopravvivenza ai viaggi con i bambini

decida di partire, **i giochi dovrebbero essere non troppo ingombranti, ma neanche troppo piccoli.** Immagina se dovessi portarti la cucina della bambola con tutti i suoi accessori o il gioco con i chiodini: rischieresti di perdere i pezzi già dopo la prima ora di viaggio! Ma è anche vero che ad ogni mezzo di trasporto e tipologia di viaggio corrisponde un tipo ideale di intrattenimento.

In macchina i libri magnetici o i giochi di società portatili potrebbero non essere adatti, soprattutto se il bimbo soffre il mal d'auto, mentre sono molto utili in treno o in aereo. Qui di seguito proverò a fornire qualche piccolo consiglio per far divertire i tuoi bambini durante i vostri viaggi.

AUTO

Esistono delle **piccole torce**, con dischetti intercambiabili, che proiettano immagini e storie di personaggi fantasiosi o animali realistici tipo documentario (*Moulin Roty* e *Buki*). In auto sono adatte perché **si possono proiettare dal sedile posteriore sul retro del sedile anteriore o sul tavolino.**

Per ottenere un effetto ancora più bello, se viaggiate di sera, si può appendere un telo bianco davanti al seggiolino da viaggio del bimbo, che si diventerà a proiettare le immagini da solo sul retro del sedile anteriore.

Quando i bambini sono molto stanchi, magari dopo tante ore di viaggio, **la musica e le canzoncine** sono l'unica cosa in grado di calmarli.

Quando arriviamo?

Manuale di sopravvivenza ai viaggi con i bambini

Esistono dei giochi musicali in commercio che non sono troppo assordanti e fastidiosi, né per il bimbo né per chi guida. Sono giochi con il tono musicale molto basso, calibrato apposta per evitare che il bambino si assordi. I bimbi infatti tendono ad avvicinare le orecchie allo strumento.

Anche gli **strumenti musicali** adatti ai più piccoli sono molto utili in viaggio, e possono essere utilizzati in modo creativo se **accompagnati alla voce della mamma o del papà**. Esistono delle mini maracas a forma di uovo che piacciono molto ai bimbi (si trovano nei negozi di giocattoli marca *Battat*, o nei negozi specializzati di strumenti musicali).

Se invece vuoi utilizzare il classico cd musicale da inserire nello stereo dell'auto puoi sempre optare per le canzoncine, le favole e le filastrocche. In commercio esistono dei cd o degli mp3 scaricabili adatti ad ogni età, le cui canzoni sono molto educative e per nulla cantilenanti, noiose o assordanti (ti consiglio *Coccole sonore*).

Molto efficaci per distrarre i bimbi sono anche i **giochi con le parole** e le sillabe e il vecchio gioco: vince chi vede più auto rosse (ai miei tempi lo chiamavamo "maggiolino rosso tutto mio").

TRENO

In treno sono molto divertenti: **i giochi con le carte** (ce

Quando arriviamo?

Manuale di sopravvivenza ai viaggi con i bambini

ne sono di diversi tipi), **i libri o i rompicapo magnetici** (chiamati proprio travel game della *Red Glove*), **i puzzle magnetici** (così da evitare di perdere i pezzi), i giochi magnetici in scatola (sono kit con facce magnetiche per creare personaggi sempre differenti con pochi pezzi) **e gli album da colorare** con i pennarelli inclusi.

Esistono anche delle fantastiche **tovagliette all'americana**, 100% cotone, con simpatici disegni e personaggi da colorare, adatte ai bambini dai 2 anni in su. La loro particolarità è che si possono **lavare e ricolorare**, per cui una volta arrivati alla meta, possono essere utilizzate in vacanza quante volte si vuole e riutilizzate per il viaggio di ritorno! (Le migliori sono della *Label Tour*).

Insomma prima di partire fai una selezione di quei giochi che a tuo parere sono utili per le varie fasi del viaggio, partenza (la mattina presto ovviamente), pausa pranzo (si spera che dorma), ore successive e ultime ore (le peggiori). **Puoi mettere i giochi in una borsa/zaino dedicata**, capiente ma compatta, e come ho detto fin dall'inizio, l'importante è che siano **pochi ma buoni e soprattutto intelligenti!**

Mi trovi qui:

www.networkmamas.it/utenti/carolina-cavalli

Carolina Cavalli, Architetto ed esperta di giochi

Mamma, cosa posso mangiare per non... “gomitare”?

Chinetosi: nome freddo e sterile che in realtà significa viaggi in auto maleodoranti, con pianti e soste innumerevoli per svuotare piccoli stomaci in subbuglio.

Vedere il panorama scorrere mentre in realtà il corpo è fermo e seduto, fa sì che il cervello riceva dei segnali contrastanti che destabilizzano i centri di regolazione dell'equilibrio: le conseguenze, ben note a tutte le mamme, sono nausea, vomito, sudore e vertigini.

Vale per tutti i viaggi: auto, aereo, nave, autobus, e spesso c'è **ereditarietà**: se ne soffrite voi grandi, può essere che ne soffrano anche i vostri “Quellibassi”.

Quindi, che fare?

Ci son rimedi più o meno ortodossi e sperimentati: per esempio si può **far sedere, in auto o in pullman, i piccoli sul sedile davanti**, far fissare l'orizzonte (solitamente più fermo) e non il paesaggio che scorre dai finestrini, **non farli leggere o giocare con gli smartphones**, mantenere nell'abitacolo un clima fresco; in aereo preferire i posti centrali all'altezza delle ali; durante il viaggio intrattenerli e distrarli.

Quando arriviamo?

Manuale di sopravvivenza ai viaggi con i bambini

Anche l'alimentazione però gioca un ruolo fondamentale nella prevenzione di sgradevoli (e puzzolenti) inconvenienti. Vediamo come.

Prima di partire: fai consumare un **pasto leggero**, con pochi grassi e pochi condimenti, e fai bere poco.

No alle melanzane alla parmigiana o alle lasagne, niente dolci con creme (la torta alla panna la mangeranno un'altra volta).

Sì a frutta verdura, pasta; se partite la mattina, la colazione dovrà essere a base di fette biscottate con marmellata o miele, oppure biscotti secchi; se i bambini preferiscono il salato, un toast andrà bene; **non eccedere con le bevande e nemmeno con il latte.**

In viaggio: se possibile **fate soste per prendere aria e per fare due passi** e offri spuntini "secchi" a base di crackers, gallette, grissini, fette biscottate o biscotti secchi. Durante il viaggio, se i bambini hanno sete, dai loro acqua a piccoli sorsi, evitando succhi di frutta e bevande dolci e gassate.

TRUCCHETTI ALIMENTARI PER VIAGGI SERENI

Zenzero: è un efficace antinausea. Una **tisana** allo zenzero prima di partire (o da portare in viaggio in un thermos), oppure delle fettine (se piacciono) di zenzero **fresco**, oppure dei pezzetti di zenzero **candito** (questi piacciono di più) possono alleviare i sintomi. Andrà bene anche una goccia di **olio essenziale di zenzero** (lo trovi in erboristeria) su una zolletta di zucchero.

Quando arriviamo?

Manuale di sopravvivenza ai viaggi con i bambini

Mentine: l'olio essenziale di menta è un altro rimedio antinausea. Possono andar bene anche delle mentine, da masticare ogni tanto, oppure ai primi segni di malessere.

Zafferano: per il risotto? No, per una tisana antinausea. Si può prendere prima di partire oppure, come per lo zenzero, tenere in un thermos e far sorseggiare durante il viaggio. Ovviamente questo rimedio funziona se il sapore dello zafferano è gradito. Prova a casa, prima di sperimentarlo in giro!

Idee speciali per i viaggi in aereo (dove la circolazione sanguigna e la digestione risultano rallentate, e inoltre può essere ancora più "scomodo" stare male):

- **niente cibi grassi o salati** (che fanno bere troppo): no ai fritti, alle salse, alle uova, alle creme e alla panna.
- **Niente cibi che gonfiano:** vietate la bibite gasate, i legumi, i cavoli (che mediamente sono poco graditi dai bambini, quindi siamo già a posto).
- **No alle bevande a base di cola o caffeina:** stimolano eccessivamente lo stomaco a produrre succhi gastrici (e in aereo non ne abbiamo proprio bisogno).
- **Niente chewing gum:** può andar bene al momento del decollo, per prevenire fastidiosi mal d'orecchio (nel caso di neonati, si può far bere dal biberon per evitare l'inconveniente). Durante il volo potrebbero invece

Quando arriviamo?

Manuale di sopravvivenza ai viaggi con i bambini

far accumulare troppa aria nello stomaco, per cui fai attenzione!

Detto questo, buon viaggio! :-)

Mi trovi qui:

www.networkmamas.it/utenti/monia-farina

Monia Farina, *Biologa nutrizionista e Naturopata*

Strumenti utili per non perdere di vista i più piccoli

In viaggio da ore e, dopo 8 partite a *"lo vedo con i miei occhietti..."* si intravede finalmente la porta della casa delle vacanze o la reception dell'albergo. Incredibile: **si è giunti a destinazione!**

I bambini non vedono l'ora di sgranchirsi un po' le gambe e pensano bene di farlo correndo a tutta velocità verso quella... pineta (o spiaggia, bosco, sala-giochi, giostra: inserisci pure il nome del **luogo affollato, isolato e poco controllabile** che ti viene in mente).

Di sicuro sarà vicino al posto in cui alloggerai per i prossimi giorni e diventerà il tuo **incubo** peggiore.

A meno che... tu non decida di affidarti alla tecnologia, più o meno avanzata, per goderti qualche scampolo di riposo e vederti affibbiare il soprannome di *"mamma chioccia"* oppure *"l'italiana"*, se sei in vacanza all'estero.

IL GPS PER LOCALIZZARE I BAMBINI (E PURE GLI ANIMALI DOMESTICI!)

In commercio ce ne sono molte varianti ma alla fine ci interessa che non costi uno sproposito e che ci ritrovi "Giacomino" in fuga solitaria nella calca di Ferragosto. Solitamente si tratta di un apparecchio piccolo, delle

Quando arriviamo?

Manuale di sopravvivenza ai viaggi con i bambini

dimensioni di un portachiavi che, collegato ad una **App**, permette di **localizzare e ritrovare piccoli a due e a quattro zampe**.

La versione meglio tollerata dai bambini è quella in formato **orologio** perché può essere di tanti colori e tipologie diverse e verrà ostentata con orgoglio perché chi ha un orologio, come mamma o papà, si considera “grande”.

E “SEMIPERDO”?

Un'altra idea interessante, molto economica e piena di buone caratteristiche è *Semiperdo*, un braccialetto (può anche essere un'etichetta cucita sugli indumenti o giochi del bambino o in caso di animali, un collare) contenente un circuito **NFC** (Near Field Communication) che permette, a chi ritrova il bimbo o l'animale di chiamare o inviare un sms al genitore/proprietario, avvicinando un cellulare smartphone al microchip NFC (lo stesso tipo di tecnologia usata per i pagamenti con carta *contactless*) o di contattarli attraverso uno specifico indirizzo web indicato.

Il limite è che se nessuno avvicina uno **smartphone** al circuito, non essendoci un GPS, il fuggiasco non sarà mai localizzato, ma resta comunque un plus che si infila volentieri a bambini e animali che potrebbero trovarsi in zone sconosciute o caotiche.

Infine, se non sei poi così tanto tecnologica, c'è una soluzione anche per te: i **braccialetti adesivi** che contengono i dati del bambino e, soprattutto, indicazioni su eventuali allergie

Quando arriviamo?

Manuale di sopravvivenza ai viaggi con i bambini

o problemi di salute. Se ne trovano di diversi tipi anche online e puoi farli stampare con i colori che preferisci e le caratteristiche che desideri evidenziare.

Se nessuno di questi metodi ti convince c'è sempre la temutissima posizione "mani-sui-fianchi" che, associata ad un tono di voce da 180 dB, fa tornare indietro bambini, cani, gatti e astronavi.

Mi trovi qui:

<http://www.networkmamas.it/utenti/cristina-interliggi>

Cristina Interliggi, *co-founder di NetworkMamas*

Ragazzi alla pari: scambi culturali restando a casa

Uno dei rammarichi più grossi, finito un viaggio dove probabilmente i vostri figli si sono abituati per un po' ad immergersi in una cultura diversa, giocando con bambini di nazionalità e lingue straniere, è quello di **perdere** a poco a poco, insieme all'abbronzatura, anche **tutto questo bagaglio di nuove esperienze**.

Questo, unito al fatto che sempre più spesso entrambi i genitori lavorano ed i bimbi devono essere affidati a nonni, babysitter o servizi dopo-scuola, è stato nel nostro caso **risolto in modo ottimale aprendo casa nostra ai cosiddetti *au pair***, ovvero ragazzi e ragazze alla pari che arrivano a casa nostra e ci aiutano con i bambini in cambio di vitto, alloggio e paghetta settimanale.

Ma come si trovano delle persone qualificate e fidate a cui affidare i propri figli?

Ecco che cosa ho imparato durante le mie esperienze come host-mom, fatte di scoperte meravigliose, sbagli clamorosi e grandi amori.

LE SELEZIONI

- Innanzi tutto chiaritevi le idee sul **che tipo di persona vorreste**: madrelingua inglese (chiamata semplicemente

Quando arriviamo?

Manuale di sopravvivenza ai viaggi con i bambini

EMT - english mother tongue) o basta qualcuno che parli bene la lingua? Per quanto la vorreste? Di chi si deve occupare e con quali orari? Accettate un au pair maschi (anche io ero prevenuta ma vi assicuro che sono una manna per i ragazzi che passerebbero ore a giocare a calcio in cortile!). Quanto siete disposti a darle di paghetta? Quali sono i pro del venire a vivere con la vostra famiglia o nella vostra zona?

- **Preparate un profilo** nel quale venga descritta la vostra famiglia, il carattere dei vostri figli, le vostre abitudini, le richieste specifiche. **Allegate tante foto**: se siete contrari a pubblicare i volti dei vostri bambini, scegliete inquadrature adatte ma date ai ragazzi la possibilità di capire chi siete e dove verrebbero ad abitare;

- **Partite con anticipo**, anche largo. Le selezioni possono richiedere anche sei mesi se avete richieste molto specifiche o siete poco "appetibili" (tipo vivete in provincia o avete tanti figli molto piccoli). **Ma non demoralizzatevi, prima o poi quello giusto arriva**;

- Non affidatevi alle agenzie, i due **siti** migliori per la selezione dei ragazzi sono *AuPairWorld.com* per i soggiorni lunghi (3 mesi / 1 anno) e *WorkAway.info* per quelli brevi (meno di 3 mesi);

- **Preparate un questionario** con le domande a cui volete i ragazzi rispondano, includete quelle sulle allergie e le

Quando arriviamo?

Manuale di sopravvivenza ai viaggi con i bambini

medicines prese o quelle sulla vita privata o qualsiasi altra cosa vogliate sapere per affidare a qualcuno i propri figli senza remore;

- Una volta che avrete inquadrato una rosa di persone che potrebbero fare per voi **cercate di conoscerle il meglio possibile**: scambiatevi email, seguitele sui social, videochiamatevi più di una volta (anche facendogli conoscere i bambini) e, soprattutto se giovane, parlate con la loro famiglia per sapere cosa ne pensa dell'esperienza che i figli stanno per intraprendere;

- **Prendete referenze** (e controllatele!).

Detto questo, una volta trovata la persona che fa per voi, ecco come muovervi.

COSA DOVETE OFFRIRE:

- **vitto** (e con questo si intende tutto, dai pasti alla carta igienica, compresi di lenzuola ed asciugamani);

- **alloggio** (meglio se una stanza tutta per sé con bagno ma non è obbligatorio: conosco famiglie che hanno ospitato ragazzi che han dormito con loro in tenda in campeggio durante le vacanze, basta accordarsi da subito);

- **corso di lingua italiana**, se interessate. (In quasi tutte le grandi città ne organizzano a costi assolutamente accessibili ed è sempre un buon modo per fare

Quando arriviamo?

Manuale di sopravvivenza ai viaggi con i bambini

incontrare gli au pair tra loro);

- **paghetta settimanale** (detta “pocket money”): varia da paese a paese e la media italiana è 80 € a settimana. Può essere discussa e negoziata soprattutto se in presenza di altri bonus (leggi sotto).

COSA POTETE OFFRIRE (BONUS):

- **telefono** cellulare o smartphone **con credito mensile** stabilito a priori;
- accesso al **wifi** in casa;
- biglietti o abbonamenti per i **trasporti pubblici**;
- **un mezzo di trasporto** proprio (bici o motorino);
- **vacanze** con voi (ovviamente stabilendo che in cambio vi daranno una mano con i bambini durante il soggiorno).

COSA NON DOVETE OFFRIRE:

- **biglietto aereo** per venire in Italia (non sarebbe saggio comunque anticipare dei soldi, anche molti, prima che arrivino a destinazione);
- **stipendio**, che sia più alto del pocket money (fare le au pair non è considerato, neanche dalla legge italiana, un lavoro ma uno scambio e così dev'essere vissuto da entrambe le parti).

Quando arriviamo?

Manuale di sopravvivenza ai viaggi con i bambini

COSA DEVONO FAR LORO PER VOI:

- **occuparsi i bambini** (nella misura e negli orari stabiliti a priori da voi basandovi sul contratto europeo au pair linkato a fine sezione);
- **occuparsi della pulizia e dell'ordine della propria stanza** e bagno;
- se stabilito a priori è possibile richiedere che si occupino anche di **piccoli lavori di casa** come rifare i letti, riporre i giochi o cucinare per i bimbi. In nessun caso può essere richiesto ad un au pair di fare lavori di casa pesanti (lavare i vetri, pavimenti...);
- **impegnarsi a diventare parte integrante della famiglia**, essere curiosi e partecipi della vita familiare, essere seri sul lavoro/orari e sulle regole stabilite (in alternativa il contratto può essere recesso con 2 settimane di preavviso).

Link al download del contratto europeo per au pair

CONSIGLI:

- **Siate onesti:** in ogni passo dell'esperienza, dalle selezioni alla permanenza. Se vedete qualcosa che non va, fatelo notare immediatamente prima che diventi un ostacolo. Allo stesso modo pretendete onestà e fate in modo che il ragazzo sappia di poter parlare chiaramente con voi;

Quando arriviamo?

Manuale di sopravvivenza ai viaggi con i bambini

- **Fidatevi del vostro istinto**, soprattutto per quanto riguarda le selezioni. Per quanto una persona possa essere perfetta sulla carta, se poi durante le video chiamate non vi convince, lasciate perdere. Non fatevi prendere dall'ansia di trovare qualcuno per forza per poi finire con una persona che non vi piace per tre mesi in casa. Allo stesso modo date una chance anche a chi dall'inizio non calza perfettamente nella vostra descrizione, magari con una videochiamata cambierete radicalmente idea;

- **Controllate i regolamenti su visti e permessi**. Gli Statunitensi, per esempio, salvo costosissimi permessi studenti (che lasciano comunque poco tempo per occuparsi dei bambini) non possono stare in Italia per più dei 90 giorni del visto turistico. Mentre Australiani e Canadesi hanno accordi che permettono loro di stare anche un anno. Dal sito della *Farnesina* troverete tutte le info necessarie.

Viste queste regole base, il resto sarà tutto da stabilire tra voi e le persone che sceglierete di accogliere in casa vostra.

Sarà divertente abbattere le barriere culturali e conoscere nuove abitudini. Ci vorrà pazienza all'inizio nel far sentire il nuovo arrivato come a casa ma i bambini daranno sicuramente una mano nell'integrazione.

È un'esperienza a volte faticosa (son ragazzi, dopotutto,

Quando arriviamo?

Manuale di sopravvivenza ai viaggi con i bambini

spesso catapultati per la prima volta dall'altra parte del pianeta) ma sicuramente arricchente e meravigliosa per tutti.

Mi trovi qui:

<https://www.networkmamas.it/utenti/alessia-bruno>

Alessia Bruno, *Host mom e Web designer*

www.alessiabruno.com

Quando arriviamo?
Manuale di sopravvivenza ai viaggi con i bambini

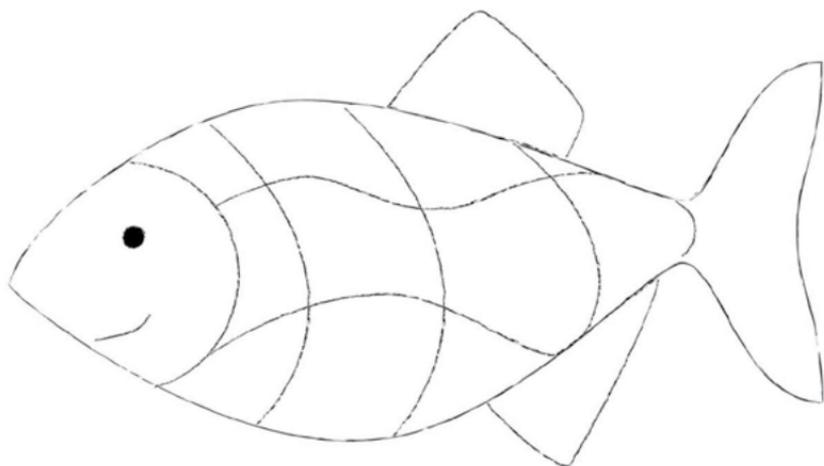
Disegni da stampare e colorare

a cura di:

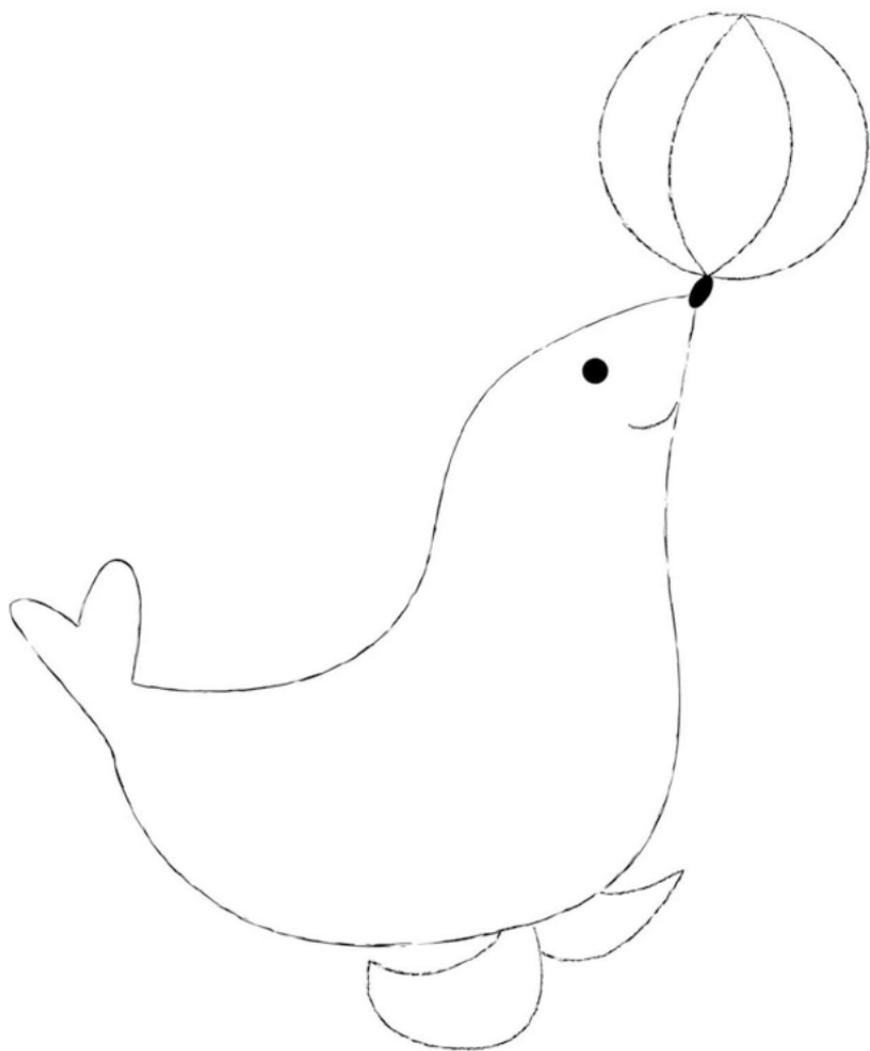
Silvia Naticchioni, *Grafica e Illustrazione*

www.ithreemonkeys.it

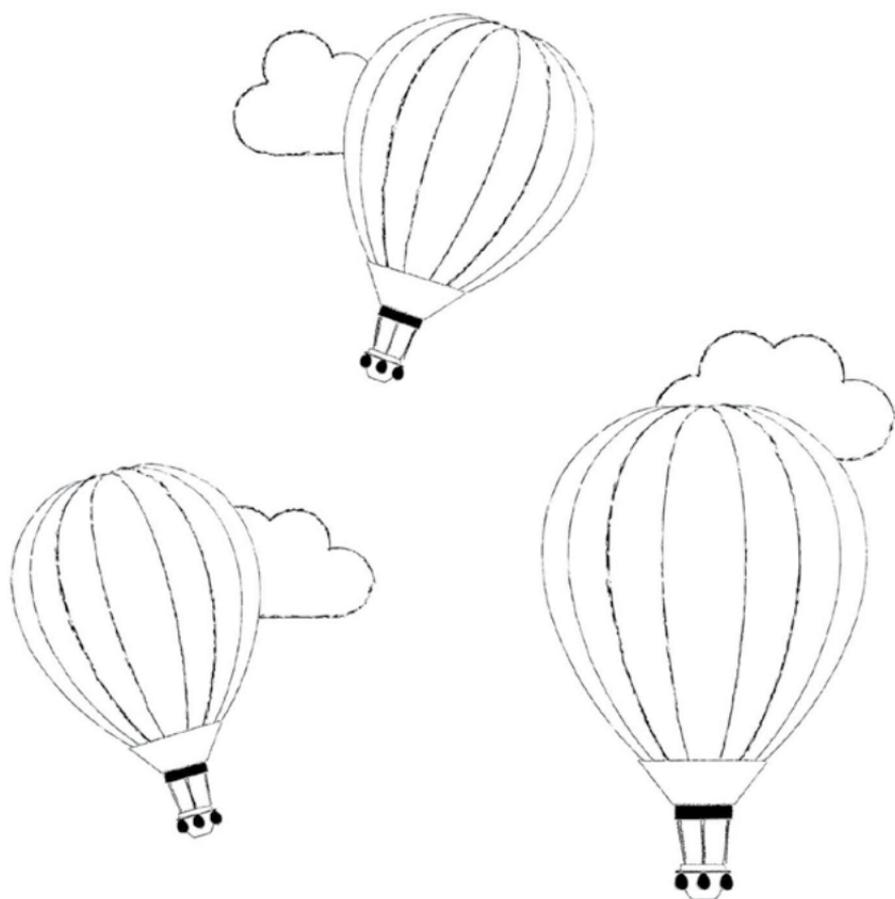
www.networkmamas.it/utenti/silvia-naticchioni



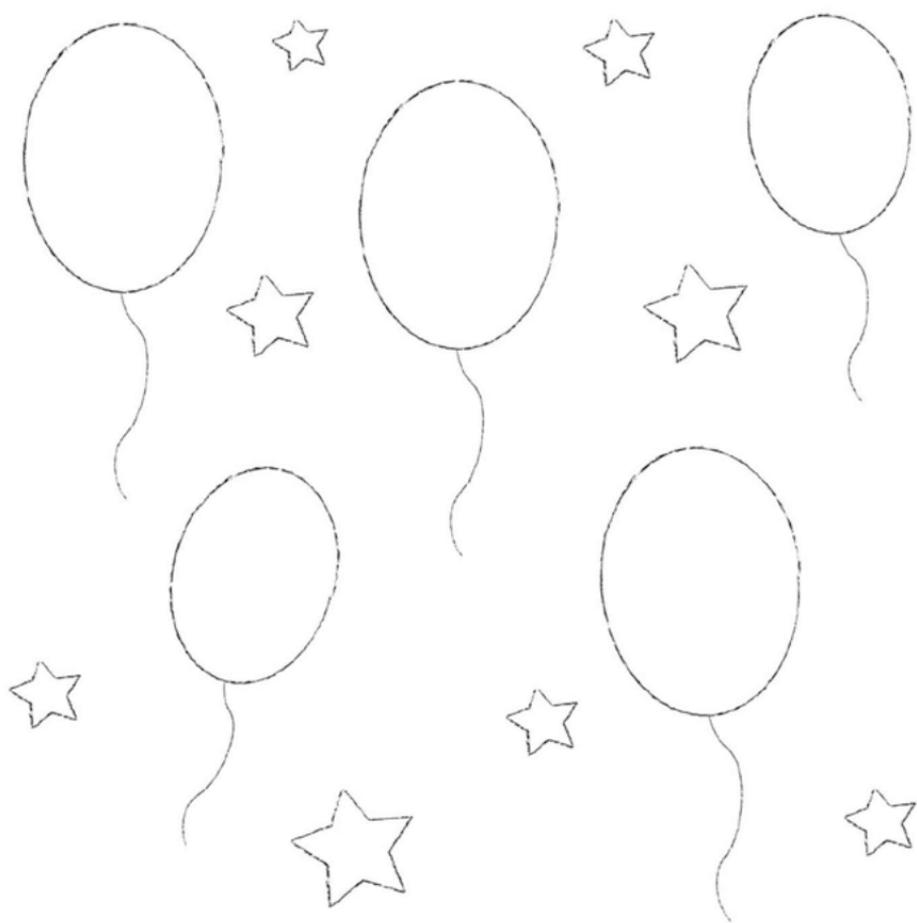
Quando arriviamo?
Manuale di sopravvivenza ai viaggi con i bambini



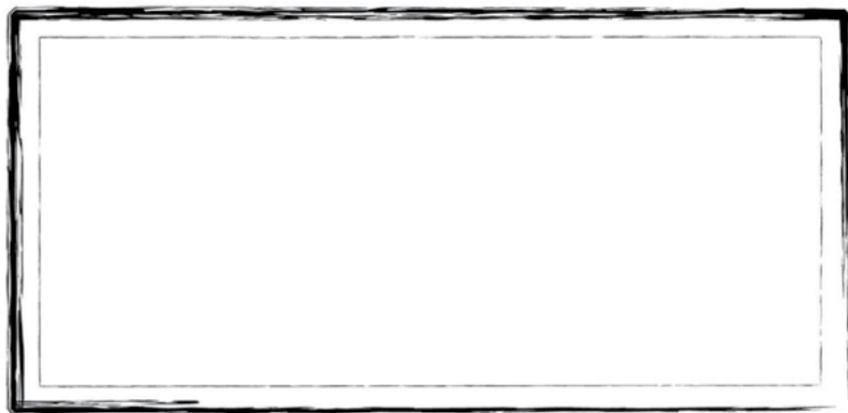
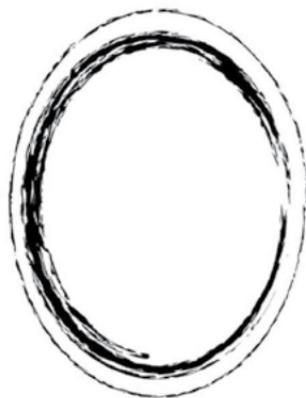
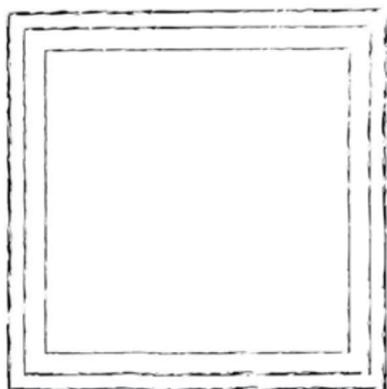
Quando arriviamo?
Manuale di sopravvivenza ai viaggi con i bambini



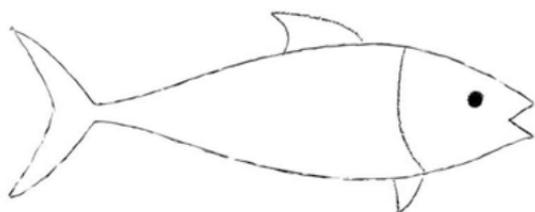
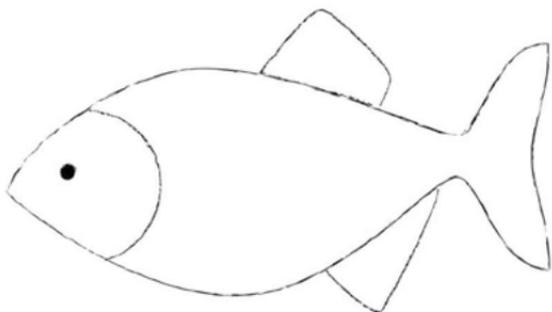
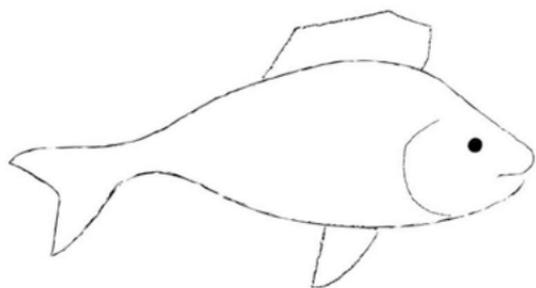
Quando arriviamo?
Manuale di sopravvivenza ai viaggi con i bambini



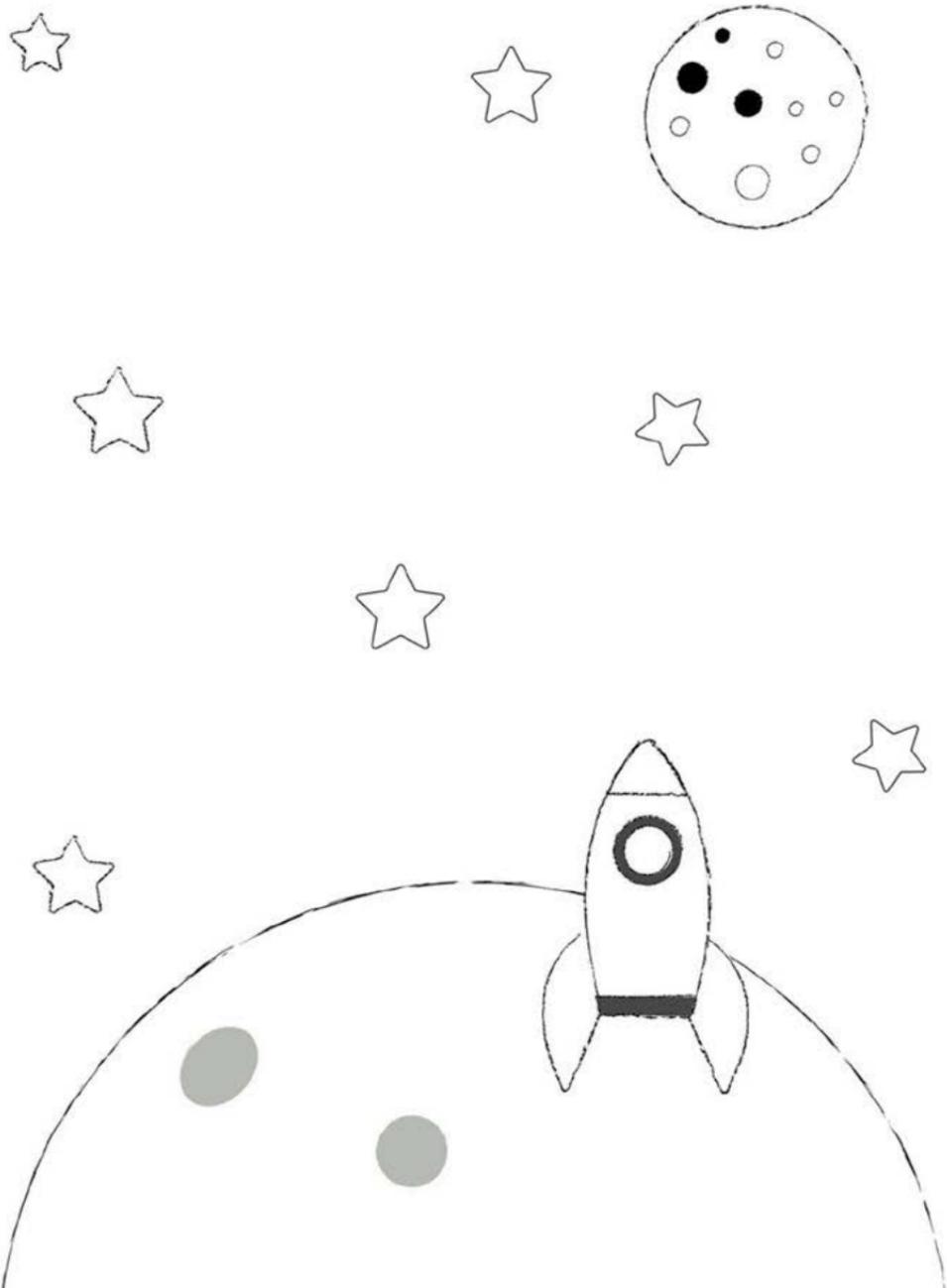
Quando arriviamo?
Manuale di sopravvivenza ai viaggi con i bambini



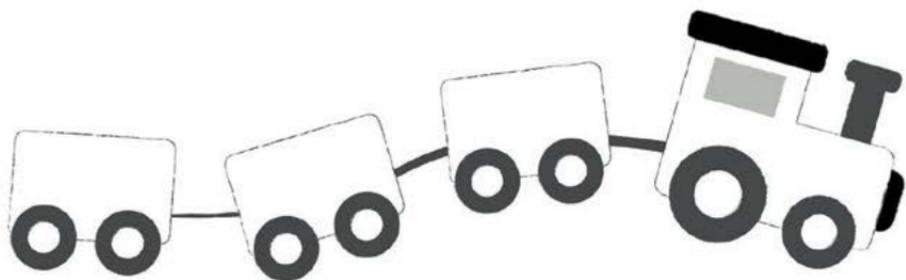
Quando arriviamo?
Manuale di sopravvivenza ai viaggi con i bambini



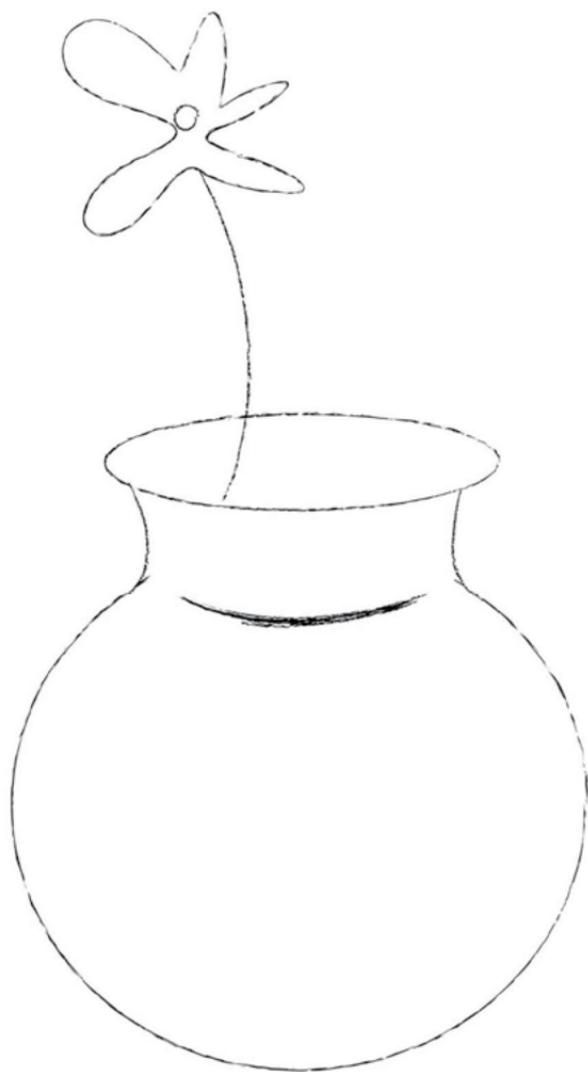
Quando arriviamo?
Manuale di sopravvivenza ai viaggi con i bambini



Quando arriviamo?
Manuale di sopravvivenza ai viaggi con i bambini



Quando arriviamo?
Manuale di sopravvivenza ai viaggi con i bambini



Quando arriviamo?
Manuale di sopravvivenza ai viaggi con i bambini



