

# EMERGENZA COVID-19 - CONSIGLI PER GENITORI: LA GESTIONE DEL TEMPO

*A cura del dr. Alberto Valsecchi, Psicologo-Psicoterapeuta*

## 1 – “L’ organizzazione ci salverà”

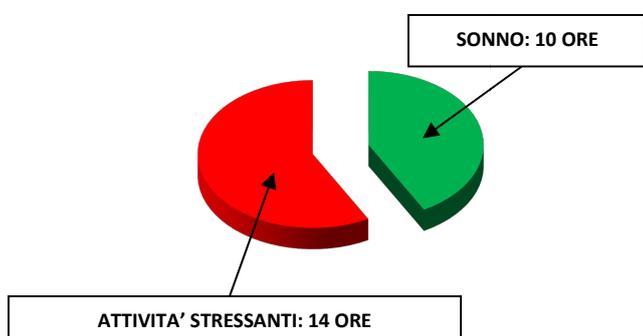
L’attuale emergenza sanitaria ci ha imposto di modificare radicalmente il nostro stile di vita, costringendoci a ristrutturare la gestione della quotidianità: questa richiesta risulta essere molto stressante, soprattutto per i genitori che devono contemporaneamente ripensare la programmazione del proprio tempo (tenendo conto di tutte le complessità del periodo) e quella dei propri figli. La capacità di organizzazione è un’efficace risposta a questa sfida. Essere capaci di programmare le attività e i tempi in cui compierle, e saper rispettare questi programmi, sono abilità molto utili per fronteggiare lo stress. I bambini traggono beneficio e rassicurazione dalla nostra capacità di organizzazione. Inoltre, in questa pianificazione giornaliera e settimanale, è importante cercare di costruire il più possibile delle regolarità (per es. mantenere stabili gli orari dei pasti, proporre attività strutturate in una certa fascia oraria del mattino e del pomeriggio, programmare attività particolarmente piacevoli nei giorni di sabato e domenica ecc..)

## 2 – Aver cura di “nutrire” con equilibrio tutte le dimensioni della persona

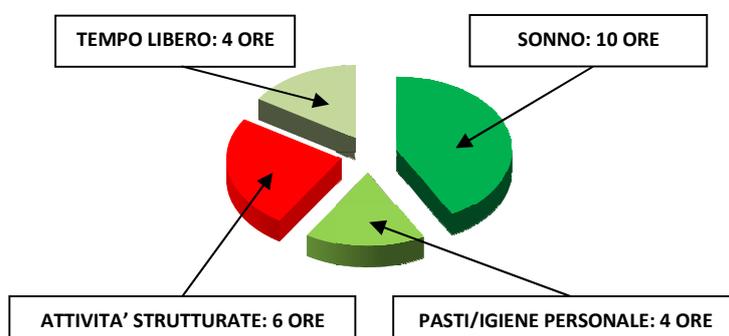
E’ importante programmare la nostra giornata e quella dei nostri figli ricordandoci che dovremo aver cura di inserire attività che abbiano come fine quello di continuare a curare e formare con equilibrio tutte le dimensioni della persona umana. E’ bene che in ogni giornata siano previste attività che stimolino il corpo (per esempio con esercizi e giochi motori), la mente (per esempio con le attività didattiche, la lettura di un libro ecc..), la socialità (per es. con momenti di dialogo in famiglia, con attività di contatto con gli amici tramite i social network ecc..) e anche la spiritualità (per esempio con momenti di riflessione e, per chi crede, di preghiera). Ricordiamoci che lo sviluppo sereno dell’individuo si fonda sull’armonizzazione tra tutte queste dimensioni. E’ bene che i bambini siano impegnati nei compiti, ma devono avere del tempo anche per poter giocare, muoversi, comunicare con noi e con gli altri e anche un po’ potersi annoiare!

## 3 – La strutturazione in questo periodo delle 24 ore “standard” di bambini e preadolescenti (3 - 13 anni)

### COME RISCHIAMO DI PERCEPIRE LA GIORNATA



### COME DOVREMMO STRUTTURARE LA GIORNATA



- ORE DI SONNO. Ricordiamoci di non trascurare l’importanza del tempo dedicato al riposo. Dormire è necessario sia per il ripristino delle energie che per la rielaborazione dei vissuti quotidiani.

- ORE DEDICATE AI PASTI E ALL’IGIENE PERSONALE. Sono ritualità che richiamano anche la normalità. Potremmo sfruttare questa emergenza per introdurre delle nuove e buone prassi: per esempio, spegnere tv e smartphone durante i pasti, per lasciar spazio alla comunicazione in famiglia.

- ORE DEDICATE AL TEMPO LIBERO. Questo è il tempo che i bambini e i preadolescenti devono imparare a gestirsi da soli. E’ il tempo in cui possono potenziare la loro creatività. Non dobbiamo avere paura dei tempi che a noi sembrano “vuoti” o del fatto che i nostri figli possano annoiarsi!

- ORE DEDICATE ALLE ATTIVITA’ STRUTTURATE. Questo è effettivamente il tempo che potrebbe impegnare e stressare maggiormente noi genitori, quello che ci chiede di tornare ad essere anche un po’ dei maestri! E’ il tempo delle lezioni online, dei compiti, dei lavoretti, delle attività di movimento programmate, dei giochi strutturati con finalità educative, della ricerca online svolta insieme, dell’informazione, dell’aiuto nei lavori domestici. Per rendere meno stressanti questi momenti, è bene programmare adeguatamente le proposte, non focalizzarsi solo su un’attività (per esempio, solo sui compiti!) e dotarsi di pazienza!