

PROGRAMMARE PER AVERE TEMPO LIBERO

Non si vive solo di scuola (possibilmente in presenza). I nostri bambini e ragazzi vanno stimolati e incoraggiati a partecipare ad attività sportive, sociali e artistiche perché sono divertenti, piacevoli e un preziosissimo arricchimento per una crescita armoniosa e appagante. Bene, ma il tempo libero? Il tempo del gioco non programmato e spontaneo, dove lo mettiamo? Da nessuna parte, scommetto. Carichi di entusiasmo, è un attimo farsi prendere la mano accumulando attività super interessanti e, spesso, in quantità maggiore rispetto a quante realmente sarebbero necessarie.



PROGRAMMARE PER AVERE TEMPO LIBERO

Contraddizione e utopia

Oggi sono qui proprio per raccontarti di come imparare a programmare permetta di avere più tempo non programmato. Può sembrare una contraddizione di termini o un'utopia ma, se non si è ben consapevoli di come gestire le attività, il tempo libero verrà inevitabilmente fagocitato da imprevisti, urgenze e richieste altrui.

Se da una parte è chiara l'esigenza di pianificare in modo strutturato per gestire tutto il carico di attività, dall'altra, questo stesso carico soffoca quello che la comunità psico-pedagogica definisce "diritto alla noia".

Ed è proprio in questa direzione che noi P.O. interveniamo per aiutare le famiglie a trovare il giusto equilibrio e tutelare il benessere di bambini e ragazzi programmando in modo flessibile e consapevole.

Il valore della noia

L'organizzazione, la pianificazione, la gestione dei livelli di energia e la scelta consapevole di come occupare il tempo che hai a disposizione, ti permette di costruire la vita che ti piace, trovare lo spazio per le attività che preferisci, dedicarti al lavoro, alla famiglia, agli hobby... Tutto molto bello, ci piace e lo teniamo!

PROGRAMMARE PER AVERE TEMPO LIBERO

Tuttavia, è ben noto, che il tempo vuoto alimenta la creatività, favorisce il recupero psicofisico, ci rende più consapevoli dei nostri bisogni e desideri.

“La capacità di annoiarsi permette al bambino di crescere” dice Adam Philips nel suo libro Sul bacio, il solletico e la noia e lo ribadisce Gianfranco Zavalloni mettendo al primo posto il “Diritto all’ozio, a vivere momenti di tempo non programmato dagli adulti” nel suo Manifesto dei diritti naturali di bimbi e bimbe:

Il tempo libero, vuoto, non programmato fa bene a tutti, bambini e adulti e lo sappiamo da secoli, da Oriente a Occidente.

Già gli antichi romani elogiavano *l’otium*: quando ci si liberava dagli affari, dall’attività pubblica, sociale e commerciale per creare del vuoto, per fare spazio al proprio benessere, alla cura di sé, al pensiero. Sul concetto di vacuità si fonda tutta la filosofia orientale zen. E anche per gli antichi filosofi greci è nello spazio libero che viene piantato il seme delle domande, in maniera da far germogliare le risposte.

Facciamo, dunque, in modo che le settimane dei nostri bambini e ragazzi abbiano degli spazi vuoti.

PROGRAMMARE PER AVERE TEMPO LIBERO

Lo strumento per trovare l'equilibrio

Si avvicina la fine dell'anno scolastico ed è il momento giusto per porsi domande-guida che aiutino a essere più consapevoli e programmare il futuro in modo equilibrato e sostenibile; ma anche in modo diverso, se necessario.

Come stanno i nostri ragazzi? Qual è il loro livello di stanchezza?
Quanto spazio abbiamo lasciato alla noia per nutrire creatività, intraprendenza e autoaffermazione di sé?
È necessario ridurre il carico? Ci sono giornate più difficili di altre?

Partendo da ciò che davvero vogliamo, possiamo costruire una solida programmazione per conciliare impegni e tempo libero.

Uno degli strumenti più efficaci e diffusi è l'uso di una griglia temporale su base settimanale che permette: da una parte di avere una visione di insieme sulla distribuzione delle attività che occupano tempi definiti e, dall'altra, di costruire delle routine quotidiane per gestire al meglio le proprie risorse esauribili di tempo ed energia.

Avere delle routine ben chiare è fondamentale per dare punti di riferimento, ancore di sicurezza a bambini e ragazzi che altrimenti si sentirebbero disorientati.

PROGRAMMARE PER AVERE TEMPO LIBERO

Il momento da dedicare alla pianificazione della giornata e della settimana è essa stessa una buona abitudine da inserire nella propria routine familiare.

Coinvolgere i propri figli nel costruire il planner lo rende più efficace e permette di diventare sempre più consapevoli non solo nell'uso degli strumenti, ma anche delle proprie capacità organizzative, dei propri punti di forza e difficoltà su cui ancora serve supporto e impegno.

Flessibilità e unicità

Non esiste un modello standard di programmazione che vada sempre bene.

L'organizzazione è uno strumento che, per funzionare, deve essere usato in maniera flessibile perché si adatti alle proprie abitudini, alle proprie preferenze.

Ogni bambino e ogni famiglia ha le proprie unicità che vanno non solo prese in considerazione, ma anche valorizzate.

Altrimenti, il rischio di una pianificazione standard, è che venga percepita come un'imposizione, caduta dall'alto in cui non ci si sente a proprio agio e che verrà molto presto abbandonata.

PROGRAMMARE PER AVERE TEMPO LIBERO

Se ci si accorge di non riuscire a rispettare la programmazione, anziché pensare che sia inutile, che non funzioni e che sia meglio lasciar perdere, rivediamola, modifichiamola, cambiamola. È lo strumento che deve assecondare le nostre esigenze, non siamo noi a doverci piegare alle sue regole.

L'obiettivo non è quello di avere un planning perfetto sulla carta, ma uno strumento che ci permetta di ottimizzare le risorse per evitare di andare in sovraccarico, affollare la settimana senza rendercene conto e sacrificare il tempo libero.

Programmare è un processo continuo, mutevole perché le nostre vite si trasformano, il nostro modo di sentirci bene si evolve e il nostro planning cambia con noi.

Carolina Masieri

www.myzenmanager.com

[Instagram](#)