



SPUNTI DI RIFLESSIONE – giugno 2022

Finalmente è tornata l'estate! Consigli per sopravvivere a tre mesi di "vacanze scolastiche"*

Finalmente, anche quest'anno ce l'abbiamo fatta. La scuola è finita! Basta mascherine, distanziamento sociale, quarantene, isolamenti, DaD e qualsiasi altra diavoleria che la pandemia ci ha portato in dono... almeno per il periodo delle vacanze! A settembre vedremo...



Bambini, ragazzi e giovani, terminati gli impegni scolastici, possono ritrovare tempi più rilassati e routine meno stressanti. Proviamo a definire alcuni consigli per sostenere i nostri figli nel riappropriarsi del sano valore della noia, del divertimento e della natura.

Partendo da quest'ultima, infatti, l'estate è il periodo migliore per godere delle attività all'aria aperta, delle bellezze del nostro territorio e delle peculiarità della natura a noi più prossima.

Ai più piccoli possono essere di aiuto le attività all'aria aperta, tipiche del modello didattico della "outdoor education", **che permettono di stimolare fantasia e creatività grazie al tempo trascorso immersi nella natura. Per i più grandi, invece, è consigliabile individuare dei temi appassionanti attorno ai quali sviluppare ricerche, progetti e letture.** Una ricerca dell'American Academy of Pediatrics (AAP), pubblicata su Psychology Today, ha rilevato che trascorrere del tempo all'aria aperta, immersi nella natura, incrementa il benessere socio-emotivo e lo sviluppo delle competenze relazionali nei bambini. E ancora, questo metodo didattico aumenta la capacità cooperativa tra i bambini, diminuisce la competitività, riducendo stress, rabbia e aggressività, e **presenta delle significative ricadute positive sui risultati scolastici: attraverso l'esperienza diretta in natura, infatti, si aumenta la possibilità di sviluppare il pensiero critico e creativo, la capacità di problem solving, l'attenzione del bambino e l'amore verso l'apprendimento. Ogni**

esperienza nella natura, si tratti di una passeggiata al parco, una giornata al mare o una escursione in montagna può diventare fonte di apprendimento per i piccoli, attraverso laboratori creativi come la costruzione di lapbook con i ricordi dell'avventura; per i più grandicelli con letture, ricerche e approfondimenti tematici che possano



sviluppare creatività e passioni; per preadolescenti ed adolescenti diventa fondamentale co-costruire itinerari coinvolgenti, sfruttando gli interessi dei ragazzi, fosse solo anche per la loro capacità di utilizzo delle nuove tecnologie, con le quali, ad esempio, fare una gara tra genitori e figli di "orientering".

La natura è una grande maestra, ogni territorio offre stimoli di apprendimento attraverso la conoscenza di colori, suoni, rumori, odori che la flora e la fauna producono. Ogni esperienza all'aria aperta può diventare educativa se vissuta con gli occhi curiosi di un bambino.

Il divertimento è una dimensione fondamentale per crescere. Giocare, curiosare, dedicarsi allo sport, agli hobby, alle relazioni amicali è fonte di sollievo dallo stress e di benessere. Con il gioco, il bambino apprende, sviluppa capacità comunicative e creatività; impara a dominare le proprie emozioni e a conoscere la realtà esterna; instaura rapporti con gli altri,



attraverso i quali può trasmettere competenze e apprendere nuove abilità.

Non serve organizzare una gita nel miglior parco divertimenti del mondo per vivere una giornata nella spensieratezza e nella gioia (anche se ben vengano le gite e i parchi giochi!). Per bambini e ragazzi, un picnic in un parco pubblico, un tuffo in piscina, una notte in tenda nel giardino del vicino di casa diventano avventure da vivere e raccontare, che esulano dalla quotidianità...

Durante l'estate, inoltre, non mettiamoci a discutere continuamente con i bambini e i ragazzi per i compiti per le vacanze. Diamo



loro un po' di "tregua". Diamo loro un periodo di

“disintossicazione”, almeno 15-20 giorni in cui non parlare di scuola, compiti per le vacanze, impegni, ecc... Ma staccare la spina troppo a lungo significa dimenticare molto di quanto appreso durante l’anno, e i famigerati compiti estivi possono diventare un incubo familiare. Quindi, in modo graduale, da luglio, Iniziare il riavvicinamento alle materie scolastiche con la lettura di libri, spesso ben accetta in quanto non appare un obbligo, e ancor di più se anche i genitori sono interessati alla lettura. La lettura quotidiana, soprattutto durante la pausa estiva, migliora la capacità di memoria e si tramuta in una vera e propria abitudine positiva che si ripercuote sull’andamento didattico.

Può essere utile poi suddividere i compiti delle varie materie in giorni, esplicitando con cartelloni, planning, schemi settimanali, gli impegni quotidiani, in modo che i ragazzi abbiano la chiara percezione di quanto fatto e quanto ancora da fare, dedicando non più di tre ore al giorno (suddivise nell’arco della giornata) ai compiti per le vacanze, bilanciando quindi la giornata dando spazio ai compiti ma anche ai giochi su tablet o computer e a quelli con gli amici. Ricordiamoci che i compiti fatti in compagnia di amici e coetanei raggiungono un duplice scopo: apprendimento e socializzazione, sosteniamo quindi l’organizzazione di “gruppi di studio” e pomeriggi di ripasso insieme a compagni, amici e vicini di classe, favorendo lo

svolgimento dei compiti, ma anche le chiacchiere, lo svago, il gioco.

Infine, ricordiamoci che le vacanze servono anche per annoiarsi! Ben vengano centri estivi e attività estive strutturate per riempire tre mesi di vacanza scolastica e tenere bambini e ragazzi al sicuro mentre i genitori sono al lavoro, ma è importante per tutti (anche per noi adulti!) imparare a gestire la noia, il vuoto, l’assenza.

Preadolescenti e adolescenti, soprattutto, che ciondolano per casa senza fare niente, che sprofondano nel divano assumendone la forma, che viaggiano in internet persi nei loro pensieri sono fonte di frustrazione per gli adulti, ma non stanno facendo altro che “crescere”...

Siamo noi adulti che dobbiamo imparare ad accettare quel vuoto che non è semplicemente inerzia e abulia ma creatività e crescita. Per ragazzi e adolescenti la noia è fisiologica, serve a rimettere i pezzi a posto, a staccare dalle pressioni quotidiane, dalle richieste di insegnanti, genitori, altri adulti (“*Studia*”, “*Sistemati la camera*”, “*Alzati che sei in ritardo*”, “*Dai un’occhiata a tuo fratello*”, “*Passa a comprare il pane*”, “*Rispondimi quando ti chiamo*”, “*Spegni il cellulare*...”), che l’adolescente vive come frustranti e limitanti. Con i figli di questa età può allora essere utile sfruttare l’estate per alleggerire la relazione con loro, per trovare accordi su orari e attività che possano mettere d’accordo le esigenze dei genitori e quelle dei figli, perché “alleggerire la relazione” non significa essere superficiali o disinteressati, ma favorire il dialogo attraverso strumenti “leggeri”, ma con un obiettivo chiaro, preciso e deciso: accompagnare i figli adolescenti verso una adultità che spesso spaventa e



dalla quale sfuggono, a volte sostenuti da adulti sfiduciati, stanchi, sopraffatti che non permettono loro di vedere alla positività del diventare grandi.



* *Tamara Tonet,*
psicologa psicoterapeuta ad indirizzo sistemico-
relazionale e mediatrice familiare