



Compiti di Natale, come bilanciare la giusta alternanza tra riposo e studio

Descrizione

Le vacanze natalizie sono un periodo magico per staccare la spina, rilassarsi e trascorrere del tempo con i propri cari. Tuttavia, spesso si accompagnano ad un cumulo di compiti per i bambini e di studio anche per gli studenti universitari, per la preparazione di esami, che rischiano di rovinare l'atmosfera festosa. Da qui, la parola d'ordine diventa imprescindibilmente: **Organizzazione**, secondo la Psicoanalista e Psichiatra Adelia Lucattini, ordinario della società psicoanalitica italiana, che in questa intervista, attraverso i suoi consigli, illustra accorgimenti pratici, ma nel contempo importanti, su come fare in particolare, a bilanciare riposo e studio in modo da godersi appieno le vacanze senza trascurare gli impegni scolastici e universitari e senza particolarmente stressarsi. Inoltre, Lucattini spiega come anche recenti ricerche dimostrino come una delle principali opportunità di svago dei bambini e degli adolescenti ricada proprio durante le vacanze scolastiche, ritagliandosi così la possibilità di godersi nel tempo libero, le attività ricreative e sportive, anche all'aperto, in montagna o in luoghi fantastici, rappresentativi della magia del Natale.

Quali sono le principali difficoltà che bambini e adolescenti affrontano nel cercare di conciliare riposo e studio durante le vacanze natalizie?

La prima è riuscire a bilanciare il tempo dedicato al riposo e allo svago con lo studio. Una buona alternanza tra il riposo, di cui hanno bisogno, e la necessità di non restare indietro rispetto ai compiti assegnati, facilita anche lo studio in un breve periodo di festa.

La scuola fornisce ritmi e routine piuttosto rigidi, che vengono sempre a mancare durante le vacanze. Questo può causare difficoltà nell'organizzazione quotidiana, compreso lo studio.

Inoltre, i compiti potrebbero essere vissuti come un'interferenza rispetto alle attività familiari e sociali percepite come prioritarie, la presenza tanto desiderata dei genitori, le visite dei parenti e degli amici con cui condividere momenti di allegria, l'attesa dei regali e il clima di festa, non stimolano a dedicarsi a compiti scolastici.

Come si può affrontare lo stress e l'ansia legati ai compiti delle vacanze?

Importante Ã¨ pensare ad una buona organizzazione, fornire supporto psicologico ed emotivo per sostenere la motivazione e invogliare a dedicare un po' di tempo anche ai compiti. I tempi di studio devono essere realistici, considerando anche il piacere di vivere le festivitÃ e il desiderio di stare con i propri affetti. Numerosi studi indicano che dedicarsi ai compiti nei primi giorni di vacanza, puÃ² evitare l'ansia di avere qualcosa in Ã²sospeso e la pressione dell'ultimo minuto che puÃ² affaticare prima della ripresa scolastica.

Fondamentare, alternare lo studio con lo sport, i giochi di societÃ , il dedicarsi insieme a genitori, nonni o zii ad attivitÃ culturali (parchi tematici, musei e mostre adatte all'etÃ , concerti, mercatini di Natale, teatro, etc.), trovare dei nuovi hobby. L'attivitÃ fisica come quella intellettuale, interagiscono con le emozioni e con l'inconscio sensoriale, per questo, sono un valido aiuto nel liberare dalle tensioni e danno un supporto significativo nel mantenere un buon equilibrio tra senso del dovere e necessitÃ del piacere. Il piacere Ã¨ una forza vitale che sostiene la motivazione, la curiositÃ e stimola l'esplorazione della realtÃ .

Quali sono, in particolare, le attivitÃ che possono aiutare i figli a rilassarsi e a ricaricare le energie durante le vacanze?

Un posto speciale hanno sempre le attivitÃ all'aria aperta, passeggiate, escursioni, giochi insieme ai figli, anche recuperando alcuni della propria infanzia come nascondino, palla prigioniera, palla avvelenata, campana, etc. Il movimento migliora l'umore e riducendo lo stress di per sÃ , in compagnia crea complicitÃ , competizione, gioiosa allegria.

A casa e al chiuso rispolverare giochi di societÃ e attivitÃ da svolgere anche con fratelli e amici, disegnare, dipingere, costruire, preparare i dolci per il Natale, la casetta di pan pepato. Sempre molto divertente collaborare alla decorazione dell'albero di Natale o del presepe.

Consigliare libri che piacciono ai ragazzi, magari scegliendo titoli leggeri e divertenti, aiuta ad aprire nuovi orizzonti e fantasticare, ascoltare la musica puÃ² essere un ottimo modo per cantare insieme e creare quelle consuetudini che rassicurano, danno un senso di continuitÃ e del piacevole ripetersi delle cose. Le abitudini legate al ritmo del tempo e delle stagioni, strutturano lo, rafforzano la personalitÃ , e allontanano gli scivolamenti depressivi nell'adolescenza e nell'etÃ adulta.

Come influisce la cultura dello smartphone sempre connessi sulla capacitÃ degli studenti di rilassarsi e di godersi le vacanze?

Influenzano negativamente la possibilitÃ di rilassarsi e riposare, poichÃ© sono una distrazione continua. Gli studenti tendono a interrompere frequentemente qualunque attivitÃ , rispondendo a messaggi o controllando aggiornamenti, riducendo in tal modo, l'efficacia del loro tempo libero. Inoltre, La luce blu emessa dagli schermi interferisce con il naturale ritmo circadiano del sonno e della veglia, altera la qualitÃ del sonno e aumenta la stanchezza e la sonnolenza di giorno.

Da non sottovalutare la pressione esercitata dai social media. Gli adolescenti possono sentirsi obbligati a mostrare un aspetto e una vita perfetta per aderire a modelli irrealistici proposti dai social media. Questo puÃ² distogliere l'attenzione dai veri momenti di condivisione e relax con la famiglia e gli amici, isolare, generare ansia e stress da prestazione. PuÃ² generare insicurezza e insofferenza verso se stessi e la famiglia, accentuare la solitudine e la tristezza. In alcuni casi, causare depressione.

Come si può aiutare un adolescente che fatica a staccarsi dai dispositivi elettronici durante le vacanze? Qual è il ruolo dei genitori?

I genitori devono aiutare attraverso regole e abitudini chiare, mantenendo il punto con fermezza, ma senza rigidità e senza atteggiamenti aggressivi nei confronti dei figli. Limitare l'uso serale dei dispositivi elettronici, chiarendo di non usarli soprattutto un'ora prima di andare a dormire, per migliorare la qualità del sonno.

Creare un ambiente che favorisca e supporti attività alternative divertenti e invitanti. Chiedere ai figli che cosa piacerebbe fare e proporre anche idee nuove, magari proprio natalizie. Massima creatività senza timore di sbagliare, saranno i figli a dire di no e proporre altro, in caso.

Qual è il ruolo dell'educazione emotiva nel promuovere il benessere psicologico dei bambini e degli adolescenti?

L'educazione emotiva gioca un ruolo cruciale nel promuovere il benessere psicologico dei bambini e degli adolescenti, specialmente in un'ottica psicoanalitica che vede nell'educazione emotiva uno strumento necessario per sviluppare una sensibilità verso i propri moti dell'animo e la consapevolezza e comprensione, anche razionale, delle proprie emozioni. La psicoanalisi evidenzia e sottolinea l'importanza di aiutare i giovani a percepire, identificare, esprimere e quindi a riflettere sulle proprie emozioni, sviluppando confidenza verso il proprio mondo interno, sicurezza su ciò che si sente, fiducia nelle proprie intuizioni e a rapportarsi con se stessi ed il mondo esterno in modo convinto e costruttivo.

L'espressione controllata delle emozioni e la condivisione delle proprie esperienze deducano i livelli di ansia e migliorano la capacità di rispondere in modo equilibrato alle difficoltà, nello studio, in famiglia, a scuola e nel gruppo dei pari.

Esiste una correlazione intrinseca tra emozioni e apprendimento?

In un'ottica psicoanalitica, le emozioni, non solo influenzano l'esperienza di apprendimento, ma sono anche centrali nel processo stesso. Le emozioni giocano un ruolo fondamentale nell'attivare e motivare l'apprendimento, influenzando la memoria, l'attenzione e la capacità di elaborare concetti.

Le emozioni possono intensificare l'esperienza di apprendimento, facilitando la memorizzazione e l'elaborazione dei concetti. La paura distrae e altera negativamente l'attenzione e la concentrazione, mentre la curiosità e il piacere stimolano il desiderio di conoscere, di imparare e della scoperta di cose nuove. Un clima emotivo positivo, caratterizzato da curiosità e motivazione, rende l'apprendimento più facile. Al contrario, l'ansia o la frustrazione ostacolano il processo di apprendimento, limitando la capacità di alunni e studenti, di concentrarsi e di assimilare nuove informazioni.

Imparare giocando è sempre il modo migliore, sapendo che non c'è nulla di più serio del gioco dei bambini.

Quali consigli dare al riguardo?

Ai genitori: Dare delle buone regole sul tempo da trascorrere davanti alla TV o su smartphone e videogiochi, stimolandoli a distrarsi con attività motorie o artistiche che li facciano sentire bene; Creare un ambiente accogliente e tranquillizzante, diminuendo le distrazioni soprattutto tecnologiche, avendo un atteggiamento incoraggiante e comprensivo.

Ai ragazzi: Organizzazione del tempo. Suddividere i compiti e pianificare giornalmente uno o due blocchi di studio, lasciando il resto della giornata libero, per rilassarsi o dedicarsi ad altre attività ; Alternare il tempo dello studio e dello svago. Adottare il pomodoro time esteso: dopo lo studio fare una pausa in cui staccare, più lunga durante le vacanze per dedicarsi ad uno sport o vedersi con gli amici; Non rinunciare ai propri interessi. È importante utilizzare il periodo delle vacanze per dedicarsi ai propri hobby, bilanciando i compiti che appassionano e che divertono, da soli o in compagnia.

Marialuisa Roscino

L'agone 2024