

IMPULSI PEDAGOGICI

per un'avventura chiamata famiglia



68_Tempo qualitativo per giovani e adulti

Il mondo del lavoro è cambiato molto negli ultimi decenni. Il lavoro non serve solo per guadagnarsi da vivere, anche il desiderio di subire riconoscimento e conferma dal lavoro retribuito è molto alto.

Oltre al lavoro, anche il tempo libero con la famiglia deve essere utilizzato in modo ottimale. Invece i pomeriggi sono pieni di corsi di recupero e attività varie. Questa combinazione di pressione per il rendimento e stress per il tempo libero può essere molto stancante a lungo termine sia per gli adulti che per i bambini.

Effetti sulla famiglia

Quali modelli di ruolo creiamo come genitori quando siamo spesso molto stressati, esausti o sopraffatti? Se non ci concediamo il tempo libero o il necessario riposo nel nostro tempo libero, modelliamo questo stile di vita sui nostri figli.

Il nostro comportamento è probabilmente quello che esercita la maggiore influenza sul comportamento di nostro figlio. Ci vediamo come individui, ma tutti ci influenziamo a vicenda. (Perry, 2020, p.204)¹

O nelle parole di Jesper Juul, "I bambini non fanno quello che diciamo, fanno quello che facciamo".

Pause programmate

Nella nostra moderna meritocrazia, l'attenzione è spesso concentrata sul fare piuttosto che sull'essere, ma i time-out per adulti e bambini sono altrettanto importanti. Di solito c'è un appuntamento nel calendario per ogni attività, ma questo dovrebbe essere il caso anche per le pause. In questo tempo di pausa libero dalle cose da fare, possono emergere consapevolezza, creatività e rilassamento.

"I genitori conoscono questa esperienza dalle vacanze, dalle cene al ristorante e da altre occasioni senza un'agenda. Solo allora ci sentiamo dire cose nuove per noi e per l'altro. Conversazioni come queste creano vicinanza. Lo stesso accade quando passiamo del tempo individualmente con i nostri figli. Può essere in cucina, a letto, sdraiato sull'erba, pescando, camminando nella natura o seduto in un caffè. Questo è vero tempo di qualità e, come una vita amorosa soddisfacente, non può essere pianificato, solo reso possibile". Così dice il terapeuta familiare danese Jesper Juul. 2

Fondamentalmente, non si tratta di quello che facciamo insieme come famiglia, ma di come ci sentiamo. Domande come, cosa ci porta gioia? E cosa vogliamo davvero fare oggi? Possono essere l'obiettivo. Non importa cosa sia, godetevi una pausa come famiglia e divertitevi.

Testo di Corinna Bertagnolli

Bibliografia:

1. Perry, Philippa (2020), Il libro che vorresti che i tuoi genitori avessero letto (e i tuoi figli saranno contenti di averlo fatto), 4a edizione, Berlino, Ullstein Buchverlage GmbH.
2. Fonte Internet: Juul, Jesper: The Modern Family and its Crucial Dilemma <https://www.symptome.ch/blog/familienprobleme/> (31.01.22)