

# AIUTARE I FIGLI A CRESCERE BENE



**Gestire il tempo a casa al tempo  
del Coronavirus**

# PERCHÉ IMPORTANTE GESTIRE IL TEMPO?

- La noia è dietro l'angolo (e può essere positivo)
- Le emozioni

# COSA SI VUOLE PROMUOVERE?

- Pensiero critico
- Pensiero creativo
- Capacità di risolvere problemi e prendere decisioni
- Flessibilità cognitiva
- Sapersi relazionare in ogni ambito
- Saper riflettere



# COSA SI PUÒ FARE?

- Vedersi come una **squadra** che deve saper giocare bene insieme
- Definire un programma settimanale
- Individuare delle routine fisse
- Promuovere creatività
- Attività fisica creativa

# fare un programma settimanale

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
dalle alle colazione?							
dalle alle dedicato alla scuola							
dalle alle dedicato al gioco libero							
dalle alle pranzo?							
Dalle alle dedicato al riposo							
dalle alle dedicato all'attività fisica							

Questa tabella è solo un esempio

# Criteri per un programma settimanale

- **Punti di riferimento fissi.** Le abitudini creano certezza e rendono più facile l'adattamento e la gestione del tempo. Dunque meglio definire degli intervalli di tempo entro i quali mantenere una stessa tipologia di attività (compiti, gioco libero, gioco condiviso, film, attività fisica ecc.).
- **Opportunità di scelta.** Aiutate i bambini a scegliere come organizzare insieme a voi la settimana, o alcune attività condivise (tipo il film, il gioco da tavolo, il turno per sparecchiare ecc.) per promuovere l'autonomia, il senso di autoefficacia e di appartenenza
- **Gestione dei tempi.** la gestione dei tempi è una capacità molto importante da acquisire. E' fondamentale promuovere la gestione autonoma del tempo con domande del tipo: "a che ora abbiamo deciso di concludere questa attività?"

# Perché fare un programma settimanale?

- Promuove maggiormente l'idea di squadra che collabora, il senso del noi.
- Stimola i bambini alla responsabilità individuale e all'autonomia
- Crea stabilità e sicurezza in questo periodo di incertezza.
- Favorisce il dialogo e la condivisione, il bambino potrebbe pensare: "papà e mamma si fidano di me e quindi posso dire come mi sento, proporre mie iniziative ecc."

# Suggerimenti

- Siate creativi
- Lasciate che i bambini vi aiutino
- Utilizzate al massimo le risorse reperibili sul web (siti dei musei, rai scuola, unesco, national geografia ecc.)



# il pensiero creativo

- Significa andare oltre il già conosciuto,
- Non conformarsi, farsi domande,
- Individuare soluzioni diverse ai problemi
  
- Mettersi nei panni degli altri, cogliere altri punti di vista, sviluppare empatia

# perché sviluppare il pensiero creativo?

- Essenziale nella vita, e lo sarà sempre di più in futuro
- Aiutiamo i bambini a sviluppare la parte destra del cervello, migliorando tutte le funzioni intellettive
- promuoviamo emozioni positive di gioia, curiosità, entusiasmo antidoti potenti alla paura, all'ansia e all'incertezza
- Promuoviamo le capacità di resilienza e fronteggiamento delle difficoltà

# ALCUNI ASPETTI DEL PENSIERO CREATIVO E CRITICO

**Fare buone domande**

**Dare valore**

**Empatizzare**

**Immaginare Innovare**

# FARE BUONE DOMANDE

- Per raccogliere informazioni (chi, cosa, quando, quale..)
- Per elaborare le informazioni (che differenza c'è..., come spieghi, che pensi...rispetto a,)
- Per usare le informazioni (cosa pensi sia..., cosa faresti se..., cosa vuoi fare con..)

# Ricordate i livelli di pensiero e stimolate i livelli superiori



processi di terzo livello  
speculazione con le informazioni

progettare, ipotizzare,  
creare, applicare, giudicare

processi di secondo livello  
elaborazione delle informazioni

spiegare, sintetizzare,  
analizzare, confrontare,  
differenziare, fare mappe

processi di primo livello  
Raccolta di informazioni

memorizzare, osservare,  
riportare, descrivere

# DARE VALORE

- Aiuta a fare emergere a cosa si da importanza e poterne parlare
- Promuove la capacità di argomentare e sostenere le proprie opinioni
- Stimola al confronto e alla possibilità di individuare posizioni diverse

# ANDARE OLTRE IL GIÀ CONOSCIUTO

- Far pensare a quali usi possono avere gli oggetti
- Trasformarli
- Dare forma alla fantasia e conoscerla

# EMPATIZZARE

- Mettersi nei panni degli altri
- Immaginare come si sentono
- Immaginare cosa pensano
- Ipotesizzare che cosa faranno







# Quali attività proporre?

# QUALI ATTIVITÀ O GIOCHI?

- Dipende dall'età
- Attività di costruzione (Puzzle, ricostruzione di storie, lego ecc.)
- Attività creative manuali (pasta di sale, cucina, ecc)
- Attività di invenzione (inventa storie, anche attraverso la visione di film o la lettura di storie)
- Attività di riempimento (colorare, riempire vasi di acqua, pasta, sale, sabbia, travasare).
- Attività di movimento e respirazione profonda (vedi mindfulness)



# QUANDO IL TEMPO È POCO?

- Non rinunciare anche a pochi minuti, magari per un gioco creativo: “A quale animale sto pensando? e cosa sta facendo?”
- Sfruttare il tempo a tavola, per confrontarsi, commentare, con una procedura condivisa e sempre uguale. (ATTENZIONE agli adolescenti!)
- Il tempo della buona notte, il racconto di una storia.



# IL TEMPO DELLA PREGHIERA

- Nel programma dedicate lo spazio alla preghiera condivisa, prima di pranzo, prima di andare a letto....
- aiutiamo i bambini al dialogo individuale con Gesù, come se fosse un amico lontano al quale potersi rivolgere sempre

# ALCUNI LINK UTILI

- Ri-educarsi al tempo libero - Esercizio 1: "LentaMente" - <https://youtu.be/VSVEICjToiA>
- Ri-educarsi al tempo libero - Esercizio 2: "WOW NOTES" - <https://youtu.be/WLPnl0QJPkw>
- Ri-educarsi al tempo libero - Esercizio 3: "WhatsHUG" - <https://youtu.be/vwJlhXIJca0>
- Ri-educarsi al tempo libero - Esercizio 4: "DREAM LAB" - <https://youtu.be/24v-eLZWewc>
- Ri-educarsi al tempo libero - Esercizio 5: "La scossa" - <https://youtu.be/9OasWpj8ayY>

- <https://www.wdl.org> sito UNESCO con tanti materiali utili
- RAI Scuola <http://www.raiscuola.rai.it>

# Preghiera della Santa Famiglia

Gesù, Maria e Giuseppe,  
in voi contempliamo lo splendore del vero amore,  
a voi, fiduciosi, ci affidiamo.

Santa Famiglia di Nazaret,  
rendi anche le nostre famiglie luoghi di comunione e cenacoli di preghiera,  
autentiche scuole di Vangelo e piccole Chiese domestiche.

Santa Famiglia di Nazaret,  
mai più ci siano nelle famiglie episodi di violenza, di chiusura e di divisione;  
che chiunque sia stato ferito o scandalizzato venga prontamente confortato e  
guarito.

Santa Famiglia di Nazaret, fa' che tutti ci rendiamo consapevoli  
del carattere sacro e inviolabile della famiglia, della sua bellezza nel progetto di Dio.

Gesù, Maria e Giuseppe,  
ascoltateci e accogliete la nostra supplica. Amen.