

Da sapere

● Attività nel tempo libero

Senso del tempo. Tempo libero – troppi impegni? Tempo in famiglia.
Pianificare le attività nel tempo libero. Trovare attività ricreative.
Internet: uno strumento fantastico o una zona di pericolo?

Senso del tempo

Nel nostro mondo il tempo è una risorsa scarsa e non di rado si incontrano difficoltà nel gestirlo in modo sensato. A ciò si riferiscono le citazioni «il tempo è denaro» o «non ho tempo». Di principio ai bambini viene concesso più tempo libero che agli adulti; ciononostante si discute continuamente di come i bambini debbano trascorrere al meglio il proprio tempo libero fuori dalle mura scolastiche. Va osservato che viene data poca importanza alle faccende domestiche. Oggigiorno la formazione individuale del bambino assume maggiore importanza nelle competenze scolastiche, sportive, creative o musicali. Il tempo libero dei bambini viene rigidamente organizzato con questo tipo di attività. Ciò ha come conseguenza che nell'infanzia di oggi non c'è quasi più tempo libero da impegni. Bighellonare, stare seduti in compagnia e parlare per ore, sognare ad occhi aperti stando distesi sul letto o dilungarsi durante il tragitto scuola-casa è fattibile solo se l'organizzazione del tempo a disposizione lo permette. I bambini dipendono dall'organizzazione e dalla valutazione del tempo definite dai genitori. Se un passatempo non pianificato è ritenuto inutile e improduttivo, molto probabilmente non sarà previsto. Tuttavia, intervalli di tempo lasciati totalmente liberi costituiscono talvolta una preziosa pausa per bambini e adolescenti. Permettono di elaborare quanto sperimentato e creare una transizione tra attività passate e future, e lasciano spazio alla percezione di cosa farebbe loro bene in un determinato momento. Nei momenti di noia, nascono spesso le idee di gioco più creative.

Tempo libero – troppi impegni?

I bambini vogliono giocare, muoversi, scoprire il mondo con curiosità e stare in compagnia degli altri bambini. Riescono a fare tutto questo al meglio se hanno a disposizione del tempo che possono organizzare da sé. In questo modo possono formarsi in tutti i sensi, tramite molteplici esperienze. Già da piccoli i bambini hanno bisogno di una certa autonomia di spazio e di tempo. Il tempo strutturato (scuola, società, allenamenti sportivi o lezioni di musica) deve essere in equilibrio con il tempo libero (stare con gli amici, giocare spensieratamente, scoprire, stare soli o sfogarsi). Gestire il proprio tempo porta a essere indipendenti e ad assumere la responsabilità di se stessi e delle proprie azioni. Passare del tempo con i propri coetanei consente un confronto; scoprire chi sono e come si devono comportare lontani da casa, li aiuta a costruirsi una propria identità. Lasciare ai bambini una certa quantità di tempo privo di impegni non vuol dire, però, abbandonarli a loro stessi. Gli spazi liberi devono essere integrati in rapporti basati sulla fiducia e devono essere concessi in un ambiente protetto. In questo modo, i bambini riescono a orientarsi e a «cavarsela».

Tempo in famiglia

Il tempo in famiglia costituisce un contrappeso al tempo libero, privo di impegni, gestito autonomamente, di un bambino o di un adolescente. Il rapporto tra genitori e figli si rafforza tramite le esperienze vissute insieme. I limiti vengono esplorati e ridefiniti. Il tempo passato con genitori, sorelle e fratelli (anche il tempo passato a non fare nulla) è divertente e crea sicurezza. Le esperienze fatte in famiglia consentono al bambino di gestire meglio il tempo libero. La quotidianità delle famiglie è caratterizzata da esigenze temporali diverse e il bisogno

Continua sulla prossima pagina »

di tempo dei bambini non si può considerare separatamente dalla struttura temporale della famiglia. Aspetti predefiniti della tempistica quotidiana sono per esempio gli orari di lavoro dei genitori, gli orari di scuola, quelli di apertura dei centri diurni o dei pasti comuni e quelli in cui si va a dormire. Orari predefiniti come nel caso del rientro a casa, del guardare la televisione o dell'andare a letto, portano spesso a conflitti tra bambini e genitori. In questa situazione si tratta di trovare un equilibrio tra chiare imposizioni e il tempo che, invece, si gestisce insieme. Per molti membri della famiglia la gestione del tempo diventa una sfida a causa delle svariate attività ricreative. A volte lo stare insieme in famiglia diventa una pura questione di organizzazione, dove madri e padri sono estremamente impegnati a conciliare lavoro, cura dei bambini e coordinazione tra le varie attività del tempo libero. Vale la pena osservare la situazione più da vicino, ad esempio mentre si trascorrono le vacanze insieme, ridefinendo quali forme dello stare assieme siano preferibili. Si possono trovare degli accordi, e certe attività possono, eventualmente, essere cedute alla responsabilità dei figli. Questo aiuta i bambini a essere più autonomi e i genitori ad avere più spazi liberi.

Pianificare le attività nel tempo libero

La ricchezza in Svizzera è testimoniata dal fatto di avere un'ampia disponibilità di attività da svolgere durante il tempo libero. I genitori possono aiutare i bambini nella selezione affinché non si perdano nella miriade di proposte, non si sentano sopraffatti o messi sotto pressione. Non si tratta di seguire i veri interessi del figlio. Una o due attività sono solitamente sufficienti. Spesso i bambini, dopo un po' di tempo, preferiscono interrompere le attività scelte in precedenza. Se i genitori hanno investito molta energia nel sostenere il figlio nella sua attività, creando delle attese, può essere difficile accettare che il bambino non voglia più continuare a seguire una determinata occupazione. Bisogna chiarire insieme per quali motivi l'attività ricreativa non sia più attrattiva. Si sono creati nuovi interessi nel corso dello sviluppo? Ci sono dei problemi con gli adulti o con gli altri bambini? Il bambino necessita di maggiore tempo libero? O ha bisogno di sostegno in modo che possa esprimere le sue richieste nell'attività? In ogni caso, è importante che le sue richieste e le sue idee siano prese sul serio, anche nel campo delle attività concernenti il tempo libero.

Trovare attività ricreative

I genitori dove trovano proposte di attività ricreative? La maggior parte delle proposte di attività ricreative sono reperibili su Internet, oltre che sugli affissi delle scuole, dei centri di quartiere, delle case parrocchiali, ecc. I siti web dei Comuni mettono spesso a disposizione liste di società e corsi, con i relativi indirizzi. In rete si trovano informazioni dettagliate su attività per bambini e famiglie: → www.ti.ch/infomamiglie, → www.ticinoperbambini.ch, → www.tandem-ticino.ch

Scuole di musica, così come società sportive, hanno un loro sito web. A livello nazionale, si possono trovare informazioni tramite gli scout (→ scoutismoticino.ch, → www.scout.ch). Per quanto riguarda le attività culturali, il «Portale dei musei svizzeri» propone una panoramica pubblicata su → www.museums.ch. Per le famiglie con un budget finanziario limitato sono inoltre disponibili sconti per attività culturali, sportive e formative, che vanno richieste tramite associazioni, società, Comuni, servizi sociali, ecc.

Internet: uno strumento fantastico o una zona di pericolo?

Oggigiorno il mondo virtuale di Internet fa parte del tempo libero dei bambini e degli adolescenti. Gli studi hanno però dimostrato che la maggior parte dei bambini e degli adolescenti, oltre al computer e alla televisione, ha una ricca cerchia di amici e tanti altri interessi, come lo sport, la musica o il contatto con gli animali. Il consumo mediatico funge piuttosto da passatempo. La noia e le ridotte possibilità di gioco vicino a casa portano il bambino a un'eccessiva immersione nel mondo virtuale. Bambini e ragazzi usano Internet per svariati motivi: ricerca di informazioni, giochi virtuali, video musicali, o come mezzo per comunicare (attraverso e-mail e chat). I bambini imparano velocemente a usare la tecnologia e in questo campo sono spesso molto più competenti dei genitori. Con tutte le possibilità di raccolta di informazioni e l'interconnessione globale, nell'anonimità di Internet sono però nati anche molti nuovi pericoli. Per esempio, ci sono i pedofili che prendono contatto con i bambini via Internet, vi si possono trovare un'infinità di immagini e video dal contenuto inquietante (violento o sessuale) ed esiste anche il fenomeno del «cyberbullismo», che significa «mobbing in rete». Dato che la nostra vita è ormai impensabile senza Internet, è importante che i bambini imparino presto a utilizzarlo correttamente. Le attività al computer devono completare il ventaglio di attività da praticare nel tempo libero e non sostituirle. I genitori possono elaborare assieme al loro figlio delle regole di utilizzo. Inoltre, bisogna parlare dei possibili pericoli presenti nella Rete e nelle chat. Il modo migliore di farlo è mostrando interesse nei confronti delle modalità con la quale il bambino utilizza il computer. L'Ufficio federale delle assicurazioni sociali (UFAS) ha creato un sito web con informazioni per i genitori: → www.giovaniemedia.ch. L'opuscolo denominato «Le regole d'oro», disponibile in 16 lingue, informa i genitori sull'utilizzo sicuro dei media digitali. Può essere scaricato gratuitamente. La Swisscom, in collaborazione con la Formazione dei Genitori CH, ha elaborato consigli utili per l'utilizzo dei media digitali in famiglia: → www.swisscom.ch/it/mediamitico. Sul sito → www.kinder-4.ch/it/landscape, il filmato «Gioco» presente nell'offerta «Occasioni di apprendimento per bambini fino a 4 anni», mostra ai genitori come raccontare i media digitali attraverso libri illustrati.

Bibliografia

La bibliografia può essere consultata sul sito web in lingua tedesca e una bibliografia per la versione in italiano è in fase di elaborazione.