

Newsletter Novembre 2017

LA NOIA: DIRITTO DI OGNI BAMBINO

a cura di Dr.ssa Benedetta Girardi, Psicologa e Psicoterapeuta psicoanalitica



STUDIO DIETISTICO
DR.SSA FRANCESCA PAVAN



LA NOIA: DIRITTO DI OGNI BAMBINO

Avete mai osservato l'agenda di un bambino?

Compiti, corso di inglese, catechismo, attività sportiva, pianoforte... Così piccoli e già stressati come manager!



Anche il weekend non deve essere lasciato al tempo vuoto!

Se si chiede ai genitori il perché di tanti corsi, risponderanno che nella società di oggi bisogna essere competitivi per avere successo nella vita. Costretti a vivere le loro giornate come una frenetica corsa, i bambini non hanno neppure il tempo di annoiarsi...

Ma la noia è davvero deleteria o può addirittura essere considerata un valore?

La noia crea un vuoto da riempire e questo spaventa i genitori pensando che un bambino inattivo sia un bambino che perde tempo.



La noia invece, dovrebbe essere un diritto di ciascuno e non un problema da risolvere, è un fondamentale aspetto della nostra esistenza perché aiuta chi la vive a chiedersi cosa vorrebbe e potrebbe fare per superarla. **E' un esercizio di introspezione importante che permette di raccogliere le esperienze fatte dal lunedì al venerdì e maturare propri pensieri attraverso la sospensione dei "rumori esterni".** Il silenzio, la solitudine, la noia, mettono in moto uno stato di riflessione naturale ed istintivo difficilmente visibile in altri modi, permettono di pensare e riflettere, di vivere il silenzio e l'inattività e di agire di conseguenza per cercare qualcosa in grado di superarla: ma deve essere lui, il bambino, ad attivarsi in prima

persona per trovare una soluzione e non noi adulti a farlo al posto suo mediante innumerevoli attività, cercando di prevenire questo stato di quiete.



La noia che fa bene non è l'inerzia o la pigrizia ma lo spazio della giornata lasciato al caso; il pomeriggio non organizzato, la mattina libera dagli impegni,

l'assenza di appuntamenti nel weekend. Ovvero tutto ciò che non rientra in un programma predefinito ma lascia i bambini liberi di impegnare il tempo come desiderano. Questi spazi però non devono essere riempiti da tablet e videogiochi, da attività preconfezionate e già pronte, ma devono essere improvvisati e i bambini dovrebbero costruire dal nulla qualcosa. **Lasciandoli liberi con poche cose, scopriremo che sono in grado di costruire oggetti trasformandone altri.** Tutti noi se abbiamo tempo riusciamo a tirare fuori estro e creatività; con la tv spenta e senza distrazione i bambini riscoprono le cose belle, anche stare con il naso per aria a guardare le forme delle nuvole.



E' grazie a questo senso di vuoto, infatti, che il bambino si mette alla ricerca, che allena la creatività, che risveglia l'entusiasmo: la noia apre a cose nuove e costringe l'individuo ad essere autonomo per cercare uno stato di benessere; serve ad assimilare mentalmente le esperienze vissute, a prendere coscienza per trarre degli insegnamenti. Ogni attività del bambino andrebbe intervallata da pause per dargli la possibilità di riflettere su ciò che ha fatto ed interiorizzare l'esperienza.

Negli intervalli di tempo il piccolo rielabora ciò che ha imparato e lo riadatta alla situazione che sta vivendo, in modo nuovo.

Abbandonarsi al nulla aiuta a fare una sorta di selezione mentale dei

propri impegni, distinguendo le attività che danno piacere da quelle fatte per abitudine. Inoltre, di fronte ad una situazione



ipoteticamente noiosa, il bambino è sollecitato ad attivare un meccanismo di problem-solving

che lo guidi fuori dalla situazione d'impasse.

Non è facile imparare l'arte dell'annoarsi e dovrebbero essere proprio i genitori i primi a capirne la rilevanza.

In conclusione, vi invito a riflettere sull'importanza del "diritto alla noia": non organizziamo a tutti i costi ogni minuto della quotidianità dei nostri figli, ma offriamo loro la possibilità di dare libero sfogo alla creatività, all'immaginazione, alla fantasia, trasformando i momenti di noia in occasioni di sfogo originale che possano dare la preziosa possibilità di aggiungere "tasselli" alla costruzione di un'identità che si sta ancora formando.



La dottoressa Benedetta Girardi

si è brillantemente laureata in Psicologia

ed è iscritta all'albo degli Psicologi del Veneto dal 2002.

Ha conseguito il Diploma di specializzazione in

Psicoterapia psicoanalitica presso S.I.P.P Roma.

Attualmente presta consulenza libero-professionale

ed è responsabile di un centro di inserimento lavorativo e

sociale per pazienti psichiatrici. Collabora con lo Studio

Dietistico Pavan occupandosi di attività di consulenza

individuale all'interno dello studio e conduce progetti di

gruppo rivolti a genitori e ragazzi che soffrono di Disturbi del Comportamento

Alimentare. Nel 2012 ha condotto in collaborazione con la dott.ssa Pavan un corso di

formazione gratuito per le scuole composto di tre serate dal tema " Disturbi del

Comportamento Alimentare: come riconoscere i primi campanelli d'allarme"



Per informazioni
Studio Dietistico Pavan
Via Giovanni Falcone 16 Musile di Piave VE
tel 0421 331981 fax 0421 456889
www.studiodietisticopavan.it