



IL TEMPO CON I FIGLI: CONTA LA QUANTITA' O LA QUALITA'

Le famiglie contemporanee hanno ritmi, bisogni, stili di vita e impegni differenti rispetto alle famiglie del passato. In molti casi entrambi i genitori lavorano, ed è soprattutto questa realtà ad aver modificato le modalità di gestione dei bambini. Nonni, baby-sitter, contesti scolastici ed educativi con tempi prolungati, sono diventati dei punti di riferimento indispensabili nella quotidianità di un gran numero di bambini.

Questo tipo di organizzazione familiare, porta, tra le altre cose, una quota di sensi di colpa ed ansie nei genitori che non riescono ad occuparsi dei loro bambini per molte ore nella vita quotidiana; giunge quasi spontanea la domanda se sia più importante trascorrere molto tempo con i figli, in termini di *quantità*, o se sia determinante la *qualità* del tempo vissuto in famiglia per il benessere educativo, affettivo e relazionale dei figli stessi. Non

esiste la ricetta magica o la risposta corretta che valga per ogni singola famiglia. Ricerche compiute da sociologi, psicologi ed esperti in ambito educativo, portano alla luce aspetti diversi di una gestione qualitativa o quantitativa del tempo dedicato alla relazione con i figli; ed è su questo che possiamo sviluppare una riflessione, che trae le proprie origini da un atteggiamento di semplice *buonsenso*.

“Osserva un bambino che raccoglie conchiglie sulla spiaggia:
 è più felice dell’uomo più ricco del mondo.
 Qual è il suo segreto? Quel segreto è anche il mio.
 Il bambino vive nel momento presente, si gode il sole,
 l’aria salmastra della spiaggia, la meravigliosa distesa di sabbia.
 È qui e ora. Non pensa al passato, non pensa al futuro.
 E qualsiasi cosa fa, la fa con totalità, intensamente;
 ne è così assorbito da scordare ogni altra cosa”
 (Osho Rajneesh)

E' sicuramente un privilegio per un genitore poter essere molte ore al giorno presente con i propri figli, poter condividere con questi ultimi momenti diversi della giornata; questo è vantaggioso se il genitore è sereno e vive in modo favorevole questa condizione (ad esempio nelle situazioni in cui le mamme decidono di non rientrare al lavoro per dedicarsi ai figli, di mettere da parte la carriera per essere genitore a tempo pieno).



Tutto questo tempo a disposizione può essere meno vantaggioso ad esempio nelle situazioni di difficoltà del genitore a staccarsi fisicamente dai bambini, di un disagio, magari non percepito a livello conscio, di riprendere in mano la propria vita e accompagnare i figli verso l'autonomia, anche attraverso un sano distacco dai genitori stessi per un tempo ragionevole nell' arco della giornata. Oppure, l' esclusiva quantità di tempo non corrisponde ad un *buon tempo* con i propri figli quando questo si riduce ad una *condivisione* solo in termini di vicinanza fisica, senza momenti di *condivisione autentica di vissuti*, emozioni, pensieri, magari traducibile semplicemente in un

racconto sentito del bambino al genitore presente, il quale dovrebbe porsi in ascolto attivo ed empatico di ciò che gli viene raccontato.



D' altro canto, genitori che puntano esclusivamente sulla qualità del tempo da trascorrere con i figli, possono togliere valore alla loro presenza nella quotidianità, in momenti di routine che in realtà sono molto importanti per il consolidamento delle relazioni affettive familiari (i pasti, l' elaborazione di ciò che è accaduto fuori dall' ambiente familiare, i momenti prima del sonno,..).



Può succedere che si maturi la convinzione che, avendo poco tempo da trascorrere con i figli, sia necessario organizzare in quei momenti attività, uscite, gite, eventi

molto stimolanti, per sfruttare al meglio il tempo insieme. In realtà è molto importante utilizzare i momenti a disposizione anche per vivere semplicemente la casa, la tranquillità di non avere impegni e pressioni esterne. Godere dei tempi distesi con i figli è un aspetto molto sano dello stare in relazione con loro; prendersi il tempo di ascoltarli di più, di abbracciarli più a lungo, di scegliere una storia più lunga da leggere prima che si addormentino per dilatare il piacere di concludere una giornata insieme, sono aspetti di valore inestimabile per i genitori e per i bambini.



Molto semplicemente, per esempio, se il tempo a disposizione è poco, si può trovare il modo di preparare la cena coinvolgendo i bambini (a volte basta dar loro un cucchiaino in mano per girare le verdure ottenendo il risultato di farli sentire

importanti e realmente in comunicazione con noi). Alla luce di quanto detto, e del buon senso menzionato prima, non è possibile scegliere tra qualità e quantità del tempo, senza tener conto del contesto familiare;

esigenze economiche, sociali, professionali e personali, portano ad impostare uno stile di vita unico per ogni singola famiglia;



mettere a tacere temporaneamente un senso di colpa latente nato dall'impossibilità di stare più tempo insieme.



immaginazione utili alla gestione e alla maturazione di sé. Inoltre avere molto tempo per stare con i figli, non deve mettere in secondo piano l'importanza di creare spazi di condivisione e ascolto reciproci.



da qui ogni genitore muoverà le proprie considerazioni e scelte su come gestire il tempo con i figli: se è poco in termini quantitativi, può focalizzarsi su una condivisione

Nei casi in cui il tempo a disposizione con i bambini sia molto, può essere importante tenere presente che nello sviluppo psicologico e affettivo hanno bisogno di momenti di autonomia, di *noia* per potersi ascoltare e per sviluppare pensiero ed

sentita dei momenti a disposizione, senza dover organizzare continuamente "qualcosa di speciale" da fare con loro per



"Nella teoria della relatività non esiste un unico tempo assoluto, ma ogni singolo individuo ha una propria personale misura del tempo, che dipende da dove si trova e da come si sta muovendo."

(Stephen Hawking)

La dottoressa Maria Consuelo Maritan si è laureata in Psicologia con indirizzo sviluppo e istruzione. Iscritta all' Albo degli Psicologi del Veneto. Operatore di Training Autogeno di base individuale e a gruppi. Attualmente presta consulenze libero-professionali di sostegno genitoriale e consulenze per pazienti in età evolutiva, nonché corsi formativi per insegnanti e genitori inerenti le tematiche relazionali-affettive di bambini e adolescenti. Si occupa di interventi psicoeducativi per l' età evolutiva e l' età adulta.



Collabora con lo Studio Dietistico Pavan con attività di consulenza individuale per bambini e adulti, e il nuovo servizio di consulenze genitoriali aventi la funzione di aiutare la coppia nel difficile cammino dell'essere genitori.

Nel 2014 ha condotto in collaborazione con lo studio Pavan un corso di formazione gratuito dedicato al mondo femminile composto di tre serate dal tema "Universo donna: percorso di accompagnamento alle evoluzioni del corpo femminile".

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