

Tempo libero

Bambini e tempo libero: cosa fare, psicologia, educazione. Da 3 a 6 anni

Oggi, il tempo dei bambini è un tempo pieno. Sia a scuola, per la durata della giornata scolastica che dopo la scuola, dove di frequente le attività pomeridiane si susseguono fino spesso all'ora di cena, riportando i bambini stanchi a casa e ai loro giochi.

Per gli adulti è chiara la distinzione fra tempo libero e non. **Solo dopo gli otto anni i bambini concepiscono il passare del tempo come un evento inevitabile e che porta con sé dei cambiamenti** (crescita, invecchiamento). Per riuscire a comunicare lo scandire delle ore ad un bambino è fondamentale dare loro una routine: cioè il tempo deve essere scandito da una serie di azioni che si susseguono con una certa regolarità.

Anche il tempo libero può diventare parte di questa routine, perché può rappresentare quella parte di tempo in cui il bambino è libero di scegliere cosa fare.

Oggi c'è una riscoperta dei ritmi lenti anche per i bambini; la studiosa inglese Teresa Belton sottolinea la necessità di riscoprire la noia come strumento per scegliere in modo indipendente cosa ci piace di più. Il vuoto è un concetto di cui bambini e ragazzi fanno poca esperienza.

C'è ancora l'idea che più cose si offrono loro, più li si stimola e più acquisiranno competenze. Bisognerebbe chiedersi quale significato viene dato alla parola ozio. Il termine "otium" indicava un'occupazione volta alla riflessione e si contrapponeva al concetto di "negotium", che intendeva un'occupazione delle proprie cose (famiglia, lavoro ecc.). Con il passare del tempo il termine ozio ha assunto una connotazione negativa (l'ozio è il padre dei vizi), perché sinonimo di inattività, pigrizia.

A volte, manca da parte degli adulti un filtro adeguato che protegga il bambino dall'essere travolto da stimoli eccessivi o richieste pressanti. In altri casi, ci può essere un'aspettativa genitoriale smisurata che prevede di proporre ai figli svariate attività sportive o artistiche.

Spesso però è una sottrazione di qualcosa e non un'opportunità, perché **viene ridotta o annullata l'area del gioco, del tempo libero che rappresenta un'esperienza importante nella crescita di un bambino** perché fonte di riposo e rilassamento ed anche di creatività ed espansione di sé.

Quindi oltre agli impegni scolastici che già tolgono energie ai bambini, il tempo libero viene occupato da attività che di frequente prevedono rendimento e risultati da ottenere, e tutto ciò è fonte di stress per i bambini.

Le attività dopo la scuola sono il modo che molti genitori usano per riempire lo spazio tra la scuola e il loro ritorno dal lavoro. È anche raccomandabile però, che i bambini abbiano momenti da condividere con la famiglia.

Non si mette in discussione la necessità che i bambini siano occupati perché entrambi i genitori lavorano. Il gioco libero, spontaneo è tipico dell'infanzia. Quando un bambino ha avuto una giornata piena di attività, fisicamente si esaurisce e ciò probabilmente impedisce che la sera si possa divertire con i suoi genitori.

Quando si sceglie un'attività extracurricolare è importante tenere conto di tre aspetti: la necessità, il gusto e la capacità del figlio. È importante inoltre chiedersi: **a mio figlio piace davvero questa attività** o la svolge perché noi genitori l'abbiamo praticata o abbiamo sognato di farlo?

Questa attività aiuterà mio figlio a sviluppare una capacità innata che vale la pena di coltivare?

Scrive Winnicott: “ E' soltanto mentre gioca che il bambino o l'individuo adulto è in grado di essere creativo, e di far uso dell'intera personalità, ed è solo nell'essere creativo che l'individuo scopre la parte più profonda di sé; il proprio Sé corporeo; sulla base del gioco viene costruita l'intera esistenza dell'uomo, come esperienza di Sé”.

Dovremmo imparare a renderci conto che i nostri tempi non vanno di pari passo con i tempi dei bambini e per fare ciò dobbiamo riprendere contatto con il nostro Sé infantile, attraverso la fantasia, le emozioni, gli affetti, il gioco. Questo significa riuscire a sintonizzarci con i nostri bambini su un piano che lui conosce e che gli è più congeniale, quello ludico e affettivo.

L'ascolto è fondamentale. Solo ascoltando i nostri figli le loro inclinazioni e i loro talenti, potremo dire di aver cercato di offrire loro una possibilità in più. Solo così il tempo vuoto potrà dirsi pieno o riempito bene, anche con una sola attività, altrimenti il tempo libero sarà riempito di tanto, ma sarà tempo vuoto, svuotato di quello che può dare un senso all'esistenza, a partire dall'infanzia.

TEMPO LIBERO DEI BAMBINI, LE ATTIVITÀ CONSIGLIATE

Quali attività dovrebbero svolgere i bambini nel tempo libero? Vediamone alcune tra le più indicate

I bambini, nel tempo libero, dovrebbero svolgere **attività utili per lo sviluppo cognitivo ed emotivo**, oltre che **per crescere bene e in salute**.

Per esempio, è molto importante che si muovano, che stiano all'aperto, che abbiano la possibilità di socializzare e dare sfogo alla propria creatività.

Attività per il tempo libero dei bambini: tanto movimento

I bambini, nel tempo libero, dovrebbero essere invitati soprattutto a muoversi. Spesso, tra scuola, compiti, tv, tablet e consolle, hanno uno stile di vita eccessivamente sedentario, e non va bene.

L'Organizzazione mondiale della Sanità ha elaborato **linee guida che forniscono indicazioni precise su quanta attività fisica dovrebbero praticare** i bambini per stare bene e prevenire disturbi quali ipertensione, diabete, obesità e persino stati ansiosi e depressione.

Secondo le **indicazioni dell'OMS**, tutti gli adolescenti e i bambini, a partire dai cinque anni d'età, dovrebbero praticare **minimo un'ora al giorno di attività fisica da moderata a intensa** e fare attività aerobica almeno tre volte a settimana. Per attività fisica si intende non solo lo sport vero e proprio, ma anche **il gioco che preveda movimento**.

Ovviamente, l'attività fisica va incoraggiata anche nei più piccoli, cioè in quelli di età inferiore ai cinque anni. Inoltre, i bambini dovrebbero trascorrere parte del loro tempo libero all'aperto, quindi sì alle passeggiate in bicicletta, alle esplorazioni in campagna e nei boschi, alle gite al mare, al gioco nei parchi eccetera.

Per quanto riguarda, invece, lo sport vero e proprio, bisognerebbe scegliere in base alle preferenze e alle attitudini fisiche del bambino; è, inoltre, consigliabile evitare l'attività agonistica in tempi eccessivamente precoci.

Attività per il tempo libero dei bambini, la musica

Secondo i risultati di un recente studio, condotto negli Stati Uniti, studiare uno strumento musicale aiuta lo sviluppo del cervello dei bambini e si associa a una più rapida maturazione corticale, con risultati positivi sulla funzione motoria, sul controllo inibitorio, sull'elaborazione delle emozioni, la memoria di lavoro, la capacità di mantenere alta l'attenzione e l'abilità di fare progetti per il futuro. Anche il semplice **ascolto della musica aiuta lo sviluppo del cervello**.

A che età si può inserire la musica tra le attività del tempo libero del bambino? Se ci riferiamo all'ascolto e al gioco musicale (battere le mani, usare semplici strumenti come fischiotti, sonagli eccetera), si può chiaramente cominciare da subito. Intorno ai 6-7 anni è possibile, invece, passare allo studio di uno strumento musicale.

Attività per il tempo libero dei bambini: libri e lettura

I bambini dovrebbero **leggere molto e non solo a scuola**. Storie leggere, divertenti, adeguate all'età; storie che stimolino la **curiosità** e la **fantasia**; storie che insegnino a capire meglio la realtà; storie in grado di allenare le emozioni.

I nostri figli sono sempre più attratti dalle storie raccontate per immagini in film e telefilm, ma il tesoro contenuto tra le pagine di certi libri non può essere sostituito dalla tv.

Ecco perché bisognerebbe leggere ad alta voce ai bambini che ancora non sono in grado di farlo autonomamente e continuare anche con i più grandicelli, invogliandoli a leggere in autonomia, non appena saranno in grado di farlo.