







## Compiti di Natale. Come bilanciare la giusta alternanza tra riposo e studio

Le vacanze natalizie sono un periodo magico per staccare la spina, rilassarsi e trascorrere del tempo con i propri cari. Tuttavia, spesso si accompagnano ad un cumulo di compiti per i bambini e di studio anche per gli studenti universitari, per la preparazione di esami, che rischiano di rovinare l'atmosfera festosa. Da qui, la parola d'ordine diventa imprescindibilmente: "Organizzazione", secondo la Psicoanalista e Psichiatra Adelia Lucattini, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana, che in questa intervista, attraverso i suoi consigli, illustra accorgimenti pratici, ma nel contempo importanti, su come fare in particolare, a bilanciare riposo e studio in modo da godersi appieno le vacanze senza trascurare gli impegni scolastici e universitari e senza particolarmente stressarsi. Inoltre, Lucattini spiega come anche recenti ricerche dimostrino come una delle principali opportunità di svago dei bambini e degli adolescenti ricada proprio durante le vacanze scolastiche, ritagliandosi così la possibilità di godersi nel tempo libero, le attività ricreative e sportive, anche all'aperto, in montagna o in luoghi fantastici, rappresentativi della magia del Natale.

Dott.ssa Lucattini, quali sono le principali difficoltà che bambini e adolescenti affrontano nel cercare di conciliare riposo e studio durante le vacanze natalizie?

"La prima è riuscire a bilanciare il tempo dedicato al riposo e allo svago con lo studio. Una buona alternanza tra il riposo, di cui hanno bisogno, e la necessità di non restare indietro rispetto ai compiti assegnati, facilita anche lo studio in un breve periodo di festa.

La scuola fornisce ritmi e routine piuttosto rigidi, che vengono sempre a mancare durante le vacanze. Questo può causare difficoltà nell'organizzazione quotidiana, compreso lo studio.

Inoltre, i compiti potrebbero essere vissuti come un'interferenza rispetto alle attività familiari e sociali percepite come prioritarie, la presenza tanto desiderata dei genitori, le visite dei parenti e degli amici con cui condividere momenti di allegria, l'attesa dei regali e il clima di festa, non stimolano a dedicarsi ai compiti scolastici";

Come si può affrontare lo stress e l'ansia legati ai compiti delle vacanze?

"Importante è pensare ad una buona organizzazione, fornire supporto psicologico ed emotivo per sostenere la motivazione e invogliare a dedicare un po' di tempo anche ai compiti. I tempi di studio devono essere realistici, considerando anche il piacere di vivere le festività e il desiderio di stare con i propri affetti. Numerosi studi indicano che dedicarsi ai compiti nei primi giorni di vacanza, può evitare l'ansia di avere qualcosa in "sospeso" e la pressione dell'ultimo minuto che può affaticare prima della ripresa scolastica.

Fondamentale, alternare lo studio con lo sport, i giochi di società, il dedicarsi insieme a genitori, nonni ad attività culturali (parchi tematici, musei e mostre adatte all'età, concerti, mercatini di Natale, teatro, etc.), trovare dei nuovi hobby. L'attività fisica come quella intellettuale, interagiscono con le emozioni e con l'inconscio sensoriale, per questo, sono un valido aiuto nel liberare dalle tensioni e danno un supporto significativo nel mantenere un buon equilibrio tra senso del dovere e necessità del piacere. Il piacere è una forza vitale che sostiene la motivazione, la curiosità e stimola l'esplorazione della realtà";

Quali sono, in particolare, le attività che possono aiutare i figli a rilassarsi e a ricaricare le energie durante le vacanze?

"Un posto speciale hanno sempre le attività all'aria aperta, passeggiate, escursioni, giochi insieme ai figli, anche recuperando alcuni della propria infanzia come nascondino, palla prigioniera, palla

