

Articolo tratto dal numero n 94 giugno 2019 de <http://www.lascuolapossibile.it>

E' tempo di vacanza

La mente libera è la vera meta

Oltre a noi... - di Russo Raffaella



Siamo giunti alla chiusura dell'anno scolastico e per i bambini prima, e poi anche per gli adulti, sarà **tempo di vacanze**.

Come possiamo organizzare una vacanza che sia adeguata ad un bambino e che sia riposante anche per un genitore?

Partiamo proprio dalla parola "vacanza" che deriva dal latino "*vacantia*", neutro plurale sostantivato di "*vacans*", participio presente di "*vacare*", essere vuoto, libero.

Vacanza significa sostanzialmente **libertà**, dagli impegni quotidiani, dalle preoccupazioni, dal lavoro, e questo significato è chiaro a tutti, ma vuol dire anche **tempo vuoto**.

Purtroppo si registra sempre di più una paura del vuoto che sembra coinvolgere tutti, adulti e bambini; il fatto che si percepisca un vuoto attiva immediatamente il desiderio di riempire, fare, sovraccaricare e dunque sostanzialmente di annullarlo, trasformandolo nel suo opposto, ossia il **pieno**.

Anche nell'organizzazione della vacanza, il tempo vuoto viene annullato da una programmazione dettagliata su posti da visitare, cose da fare, attività sportive, serate. Se è vero che un minimo di organizzazione e di routine facilita sicuramente il riposo, un piano d'attacco con mille attività minuto per minuto va contro al senso stesso della vacanza, per come l'abbiamo descritta.

Per un bambino andare in vacanza dovrebbe significare poche cose: stare all'aria aperta, fare amicizia e giocare. E poi, cosa non da poco, stare di più con i propri genitori, che magari durante

l'anno non riesce a godersi appieno. Un bambino cercherà il proprio genitore in vacanza, gli farà richieste, vorrà giocarci insieme, anche se avrà i nuovi amici con cui stare. Un bambino non si dimentica dei propri genitori. Avrà tempo per andare lontano, fuori dalla vista degli adulti, quando sarà un adolescente.

È bene che un genitore parta dal concetto che può andare in vacanza dal lavoro, dall'occuparsi della casa, ma **mai potrà andare in vacanza dai figli**. Ci si dovrà occupare di loro, lavarli, preparare da mangiare, mettere la protezione solare, ecc. E i figli rappresentano contemporaneamente il conosciuto e l'imprevisto.

Una vacanza con i figli è ben diversa da una vacanza da soli. Per viverla più serenamente si potrebbe provare a ridurre il carico di stress legato ai bambini. Cosa significa questo e come è possibile? Innanzitutto si può ragionare partendo dal presupposto che se i bambini sono più sereni anche i genitori lo saranno. Scegliere la meta insieme e a misura di bambino ad esempio può essere un buon inizio, e ogni sera, quando poi si è in vacanza, anche ascoltare cosa piacerebbe fare a loro. Questo non significa che le esigenze degli adulti non debbano essere considerate, ma semplicemente che la famiglia è una squadra, si ascoltano tutti e poi si decide, magari accontentando una volta uno e una volta l'altro.

Non organizzare ogni minuto della giornata può aiutare ad essere più sereni, come anche non organizzare serate solo per adulti, o pretendere che al mattino ci si svegli presto per andare al mare perché così si avrà tutta la giornata davanti da godersi. L'importante non è arrivare al mare alle 8, ma non arrivarci già nervosi, dopo aver già litigato, dopo aver già accumulato una buona dose di stress.

Come dicevamo, **un bambino rappresenta un imprevisto**. Mettiamo in conto un raffreddore, un mal di pancia, una febbre, non per avere una visione pessimistica sulla vacanza, ma per non arrivare impreparati.

Paradossalmente un bambino, che è pieno di energie dalla mattina alla sera, ci permette di rallentare, nella nostra modalità di riempire i vuoti, nella nostra ansia di avere tutto organizzato, nelle nostre aspettative di fare la vacanza più bella della nostra vita.

Per andare in vacanza non dobbiamo per forza muoverci come trottolo, anzi dobbiamo fermarci, guardare un paesaggio, leggere un libro, fare due chiacchiere. **Avere la mente libera è la vera meta**. E se noi l'abbiamo libera, possiamo pensare che pure un bambino abbia il diritto di averla libera. Anche dai compiti delle vacanze. Inutile obbligarlo a fare i compiti ogni giorno, lasciamoli per i giorni di pioggia o per il rientro in città. Già sta imparando tanto, scoprendo nuovi posti e soprattutto nuovi amici.

E dopo le vacanze? Un piccolo consiglio per il rientro. Non pretendiamo di catapultarci immediatamente nella routine quotidiana. Semmai rientriamo due giorni prima dell'inizio della scuola o del lavoro. Diamo la possibilità di fare un passaggio graduale al tempo ordinario. E questo non serve solo ai bambini, ma anche agli adulti. Concediamoci, anche in questo caso, un tempo più lento. Per correre ci sarà tutto il resto dell'anno.

Raffaella Russo

Psicoterapeuta presso il centro S.P.I.G.A. (Società di Psicoanalisi Interpersonale e GruppoAnalisi) e autrice di libri per bambini