

Il tempo di qualità tra genitori e figli

Pubblicato: Venerdì 25 Gennaio 2019



Tra i problemi più sentiti dai genitori oggi c'è quello di avere troppo poco tempo da trascorrere con i figli.

E proprio il tempo che le mamme e i papà passano assieme ai loro bambini è tra le **“sette regole d'oro”** per educare i piccoli individuate dal neuropsichiatra **Giovanni Bollea**, fondatore della moderna neuropsichiatria infantile. Rassicurando però tutti sul fatto che non è tanto la quantità del tempo a fare la differenza, ma la qualità.

VENTI MINUTI AL GIORNO

“Quella che conta è l'intensità, non la quantità di tempo passato con i bambini” precisa Bollea, ricordando che **i primi venti minuti del rientro a casa dal lavoro sono fondamentali**. “Devono essere **dedicati al colloquio e alle coccole**. E non certo a chiedere dei compiti o dei risultati”.

Venti minuti: un tempo piccolo ma di grande importanza. Purché siano trascorsi in un clima di condivisione. Condivisione di giochi, esperienze, sensazioni. Intimità. Venti minuti da dedicare in esclusiva ai propri bambini. Dimenticando la stanchezza, i problemi, le ansie, le preoccupazioni che pure sono parte del vissuto quotidiano di ogni adulto.

POCO COSTOSO MA IMPEGNATIVO

Un piccolo tempo ma un impegno grande. Perché per molti risulta difficile.

Eppure, secondo Bollea, il tempo di qualità per i figli, non è tempo speso in attività costose o mirabolanti. È semplicemente tempo condiviso praticando qualche attività insieme: costruzione di lavoretti creativi, lettura di favole e fiabe. Oppure, come suggerisce la **“regola d'oro”**, dedica quel

tempo alle coccole e alla conversazione.

Tempo dedicato in esclusive di qualità, significa anche **un tempo in cui lo smartphone non esiste**.
Silenziato, chiuso in borsa o nella giacca, come a teatro.

di bambini@varesenews.it