



## AIUTIAMO I BAMBINI NELLA GESTIONE DEL TEMPO

Uno degli aspetti più complessi e delicati nella vita quotidiana di una famiglia è la gestione del tempo. E spesso ci scontriamo con la differente percezione del tempo che hanno i piccoli di casa, per i quali sembra esistere solo l'attimo presente. In particolare, il momento di prepararsi al mattino per uscire di casa è spesso uno dei più complessi, in cui ci ritroviamo a ridurre i nostri dialoghi a "Fai presto!" o "È tardi!", perlopiù senza grandi risultati.

Ma come funziona la percezione del tempo nei bambini in età prescolare? Come possiamo aiutarli a gestire meglio lo scorrere dei momenti?

Per il bambino la dimensione temporale è scandita da azioni e comportamenti concreti che possano definire il mutare degli eventi e quindi il trascorrere del tempo. Per alcuni bambini, la difficoltà nella percezione del tempo in certi contesti (per esempio restare a scuola tante ore, o svolgere un'attività che non piace) può portare anche sensazioni di paura, disorientamento, irritabilità e ansia, in quanto non hanno un riferimento su quando accadono gli eventi o quando si concludono. Per tale ragione può essere utile dare sempre indicazioni concrete, appartenenti alla loro realtà e impostare delle routine. All'interno della sequenza di azioni, il bambino può sviluppare la consapevolezza di che cosa accade, il cambiamento progressivo e il limite negli eventi, che hanno un inizio e una fine.

Secondo la neuroscienziata **Sylvie Droit-Volet**, ricercatrice e docente di Psicologia presso l'Università Clermont Auvergne, i bambini raggiungono una percezione del tempo paragonabile a quella dell'adulto a partire dai 6-8 anni. Un aspetto molto interessante dei suoi studi riguarda la scoperta che la percezione del tempo è legata allo sviluppo cognitivo del bambino e anche al suo livello di consapevolezza del corpo.

Per sviluppare una buona abilità di giudizio temporale è necessario che il bambino abbia sviluppato la percezione di se stesso, insieme alle capacità di attenzione, di logica e di pianificazione e abbia allenato quella parte della sua memoria che elabora le informazioni (la memoria di lavoro). In età prescolare, pertanto, il bambino ha ancora una traiettoria di sviluppo molto incompleta perché possa elaborare correttamente la percezione del tempo. È, quindi, utile fornirgli delle modalità idonee per allenare la sensibilità temporale, come l'analisi della sequenza logica di azioni da disporre nell'ordine del prima e dopo.

### ALCUNI SUGGERIMENTI:

**Costruite delle routine per i momenti salienti della giornata**, come svegliarsi al mattino, consumare il pasto e andare a dormire. Potete costruire dei cartelloni con disegni o foto che illustrino la sequenza successiva di azioni.

**Abituate i bambini a fare riferimento a elementi oggettivi** per comprendere in quale parte della giornata si trovano, come la luce e il buio, o il pranzo che divide la giornata in due sezioni.

**Allenateli a pensare alla successione di azioni da compiere** per realizzare un comportamento, come proposto nel libro.

**Servitevi di strumenti che danno una rappresentazione visibile e concreta dello scorrere del tempo**, come la clessidra o le sveglie che mostrano un cerchio che si completa progressivamente, per dare l'idea della durata di un comportamento e accompagnarli alla sua conclusione, .

**Potete allenare i bambini più grandi** a fare esperienza di piccole quantità di tempo, per esempio un minuto può corrispondere a 10 giri intorno al tavolo, oppure 2 minuti può corrispondere a contare fino a 60 per due volte di fila.

