
Vacanze in famiglia

Autore: Chiara Spatola

Fonte: Città Nuova

Il periodo delle ferie può rivelarsi deludente se si parte con l'idea di voler vivere un periodo di riposo perfetto per tutti. Meglio essere flessibili e pronti ad andare incontro alle esigenze degli altri

Le vacanze sono un momento privilegiato per trascorrere del tempo in famiglia, finalmente senza la pressione dell'orologio, senza dover negoziare una manciata di secondi tra l'ultimo sorso di latte, il traffico e la campanella della scuola. Sebbene per molti il desiderio sia quello di rallentare, di staccare, di assaporare ogni attimo, non sempre è facile. Inoltre non è detto che tutti i componenti della famiglia abbiano la stessa idea di relax e di divertimento. **Differenze di età, di genere, di temperamento, possono tradursi in preferenze altrettanto diverse riguardo al modo migliore di trascorrere il tempo. Come fare, dunque a mantenere la sintonia in famiglia, senza creare malcontenti e musì lunghi?** Prima di tutto lasciamo andare l'idea della vacanza perfetta, che spesso si rivela una trappola. Se in famiglia ciascuno dei componenti ha in mente la propria vacanza ideale, e la porta con sé in valigia, con i suoi contorni rigidi e ben definiti, sarà difficile conciliare tra loro forme tanto diverse. **Quando**, al contrario, **ci si allena a rendere le proprie idee più flessibili**, proprio come si fa con la pasta modellabile, **si potrà costruire insieme qualcosa di nuovo e scoprire, strada facendo che forma prenderà la nostra vacanza in famiglia.** Non si tratterà solo di contrattare e di mediare tra bisogni e desideri differenti, ma anche e soprattutto di **imparare a fare spazio a ciò che rende felice l'altro/a**, lasciarsi incuriosire dalla sua prospettiva, abbandonare posizioni rigide e preconfezionate su quello che può o non può piacerci. **Figli che sbuffano all'ingresso del museo?** Non potremo certamente trasformarlo in un parco divertimenti, ma potremmo aiutarli a fare un piccolo cambio di prospettiva: «È vero, visitare i musei piace solo alla mamma. Concentriamoci allora sul rendere indimenticabile questo giorno per lei, regaliamole la nostra compagnia, una compagnia che sia degna di questo nome! Sarà il nostro modo per ringraziarla di tutto ciò che ogni giorno fa per noi!». **E se fosse comunque troppo noioso?** Nessun problema, portiamo anche la noia a visitare il museo, lasciando un po' di spazio anche alla curiosità... chissà che non diventino amiche! Spesso ci affanniamo a cercare attività divertenti per i bambini e i ragazzi, facciamo di tutto per riempire il loro tempo. Dimentichiamo così che **attendere, osservare la natura, inventare un gioco che coinvolga tutti, ascoltare i racconti della nonna, o del vicino di casa, sono esperienze preziose per una crescita armonica.** Altro aspetto importante: almeno in vacanza, **prendiamoci una pausa dallo smartphone e dalla tecnologia, solo così aiuteremo i ragazzi a fare lo stesso.** Riprendiamo contatto con la carta, col suono della poesia, annusiamo il mare, la corteccia di una conifera, il sugo che sfrigola in pentola. **Riprendiamo contatto con i 5 sensi, proviamo a concentrarci sui segnali che ci mandano, uno alla volta.** Un gioco che amo fare in famiglia è quello del suono più piccolo. Lo si può fare in qualunque luogo, non richiede alcun materiale, e va bene per tutte le età. Inoltre [aiuta ad allenare le abilità di mindfulness](#). Si chiudono gli occhi per qualche minuto e si porta l'attenzione sui suoni, su tutti i suoni, da quelli più intensi a quelli più lievi, dai più lontani ai più vicini. Poi si cerca di individuare il suono più piccolo che si riesce a percepire. Potrebbe essere il suono del proprio respiro o quello di un foglio mosso da una corrente d'aria. Infine **ci si confronta su qual è stato, per ciascuno, il suono più piccolo che è riuscito a percepire.** Naturalmente questo è solo un esempio, ci sono tanti giochi che non richiedono condizioni o materiali particolari, se non la voglia di mettersi in gioco. Alcuni di questi possono piacevolmente animare un lungo tragitto, sia esso a piedi, in macchina o in treno. Qualunque sia il vostro ideale di vacanza, lasciatelo a casa prima di partire, e provate a scoprire che forma prenderà quest'anno la vostra vacanza in famiglia.