

Mi annoio! Vediamo insieme perché

Cari ragazzi, ben ritrovati 🤖

In questi giorni abbiamo parlato di libertà. 😊

E oggi, a proposito di libertà, vi chiedo: **come stiamo gestendo i tempi morti?** 😞

E' normale in quarantena avere un sacco di tempo morto, che, anche se ci mettiamo di impegno, non riusciamo a riempire del tutto.

D'altra parte pensiamo a come siamo abituati noi nella "normalità":

- ore 8.00 scuola 🧑🏫 🏫
- ore 13.00 fine scuola 🙌
- ore 13.15 pranzo 🍷
- ore 14.00 fine pranzo 😞
- ore 14.15 svago 🎉
- ore 15.00 fine svago 😞
- ore 15.15 inizio compiti 📝
- ore 17.00 fine compiti 🧑🏫
- ore 17.15 prepararsi per lo sport 🏀
- ore 17.30 in palestra 💪
- ore 19.00 doccia post allenamento e ritorno a casa 🚶♀️ 🚿 🛏️
- ore 20.00 cena 🍷
- ore 22.00 letto 😞

E in mezzo ci mettiamo spesso la partita alla play, o l'ora di utilizzo libero della tecnologia, o guardare la tv, o leggere un libro, o o o

oggi invece?

- ore 8.00 a casa 🏠
- ore 13.00 a casa 🏠
- ore 13.15 a casa 🏠
- ore 14.00 a casa 🏠
- ore 14.15 a casa 🏠
- ore 15.00 a casa 🏠
- ore 15.15 a casa 🏠
- ore 17.00 a casa 🏠
- ore 17.15 a casa 🏠
- ore 17.30 a casa 🏠
- ore 19.00 a casa 🏠
- ore 20.00 a casa 🏠
- ore 22.00 a casa 🏠

Dobbiamo essere noi a riempire queste ore di casa con le attività che ci piacciono (e anche quelle che ci piacciono meno), ma sicuramente abbiamo meno libertà di fare tutto quello che faremmo.

E poi ci annoiamo, non sappiamo cosa fare, e le giornate davanti a noi ci sembrano infinite! 😞

Io sono convinta, però, che il tempo per fare qualcosa che ci piace lo riusciamo a trovare. Forse è questo il momento in cui il mondo va all'inverso di quello che avviene di solito: **tanto tempo libero e poco tempo programmato.**

E quindi come lo possiamo sfruttare?

State vedendo quante persone si sono avvicinate alla cucina, ai piccoli lavoretti di casa, a quelle attività che mai si sarebbero fatte presi dalla fretta di tutti i giorni. 🧑♀️
Questo accade perché noi tendiamo spesso a riempire questi momenti con qualcosa. Alla fine, se ci pensiamo, è quello che ci succede quando prendiamo il telefono, o guardiamo i video su youtube, o giochiamo alla play. **Facciamo qualcosa per non annoiarci.** 👍

Solo che possiamo farlo tutto il giorno? Io non credo, o meglio, **potremmo farlo ma poi rischiamo anche in quelle attività di...annoiarci!** 🗨️

Eh già, anche la tecnologia può essere noiosa se abbiamo l'abitudine di starci attaccati troppo a lungo! E allora dobbiamo inventarci dei modi per evitare di annoiarci delle cose che ci piacciono, cercando delle alternative. 👉

Voi le avete trovate?

Provate a pensarci, intanto, poi domani vi propongo il mio suggerimento. 😊

Ci leggiamo domani! 🙌

Faenza, 23 Aprile 2020

Dott.ssa Sabrina Lattes
Psicologa dello Sportello di ascolto dell'I.C. Matteucci
sabrina.lattes@icmatteuccifaenza.edu.it