

CONTENUTO PER GLI ABBONATI PREMIUM

f x e in t

Nudge: la filosofia gentile che aiuta i genitori ad educare i bambini. Primo punto: l'organizzazione degli spazi

di Stefania Medetti



Ogni piccola azione quotidiana può essere ripensata e semplificata affinché il bambino acquisti autonomia, in base all'età. Per aiutare i piccoli a diventare sempre più indipendenti basta poco... anche un gancio a portata di zaino, un angolo 'cocoon' per invogliare a leggere o una luce che dà il via libera: "Tutti pronti, si va a scuola". Perché "Lo spazio che ci circonda influenza i nostri comportamenti più di quanto pensiamo e più di quanto ne siamo consapevoli", spiega Sabrina Toscani, professional organizer

18 MARZO 2024 AGGIORNATO ALLE 12:11

4 MINUTI DI LETTURA

f x e in t

Si dice che un gesto valga più di mille parole e l'idea trova conferma nell'economia, con la teoria del nudge. In italiano, si può tradurre come "aiutino, spintarella" e indica quelle scelte di architettura ambientale capaci di influenzare le persone e indirizzare i loro comportamenti verso opzioni più sane e positive. Una bella scoperta per l'economia, come dimostra il premio Nobel a Richard Thaler e Cass Sunstein, autori del saggio Nudge. La spinta gentile. La nuova strategia per migliorare le nostre decisioni su denaro, salute, felicità (Feltrinelli). Il vantaggio del nudge è che non limita le opzioni, ma indirizza la scelta nel modo in cui la propone. Per esempio, mettendo in evidenza informazioni sul consumo energetico per ridurre gli sprechi, riducendo le dimensioni dei bidoni della spazzatura per invitare le persone al riciclo. "Lo spazio che ci circonda influenza i nostri comportamenti più di quanto pensiamo e più di quanto ne siamo consapevoli", osserva Sabrina Toscani, professional organizer, autrice di "Facciamo Ordine: in casa, al lavoro, nella vita" (Mondadori), fondatrice di Organizzare Italia, società che aiuta aziende e privati a migliorare il tasso di organizzazione.

Accompagnare senza parole

Come madre di due figli adolescenti, Toscani sa bene che disegnare un ambiente che promuove un certo tipo di scelte educative assicura maggiori risultati rispetto a modalità "tradizionali", come invitare o suggerire un determinato comportamento. Senza contare che il design, proprio perché non ricorre alle parole, assicura un bonus extra in termini di serenità. Maria Montessori lo aveva capito prima di tutti e, infatti, il cuore del suo metodo è basato proprio sulla "preparazione dell'ambiente" per creare le condizioni migliori per l'apprendimento. Ma in che modo l'organizzazione dello spazio domestico può aiutare i genitori nei loro compiti educativi? "La riproduzione in piccolo di tutte le attività che ci aspettiamo che i bambini facciano o imparino a fare da soli è un sistema molto efficace per semplificare le azioni e invitare a comportarsi come desiderato", risponde Toscani. Per esempio, una piccola sedia con il suo tavolino e i colori a portata di mano invitano il bambino a sedersi lì quando colora, evitando di distribuire pennarelli e fogli in giro per casa. "Il set di stoviglie per bambini tenuto all'altezza del piccolo, facilita l'azione di preparare la sua parte di tavola in autonomia e senza danni. I nostri figli adorano imparare a fare le cose da soli: ogni piccola azione quotidiana può essere ripensata e semplificata affinché il bambino acquisti autonomia e indipendenza in base all'età". Partendo dai momenti e dalle occasioni che più mettono a dura prova la pazienza dei genitori, ecco sei idee per sfruttare il design per incentivare comportamenti positivi:

1. Indirizzare le scelte a tavola

Mettere in evidenza opzioni alimentari sane per facilitare la scelta. "Con i bambini più piccoli, diamo la precedenza a formati che possono afferrare con facilità: una fetta di mela è più accattivante di un frutto intero", osserva Andrew Hank, professore associato di Consumer Science alla Ohio State University. Sulla stessa falsariga, preparare pietanze che possono essere presentate a buffet e assemblate a loro gusto stimola il piacere di "comporre" il proprio piatto e conquista anche i palati più difficili. Per contro, rendere più difficile l'accesso a snack e alimenti poco sani e facilitare l'accesso a prodotti salutari aiuta i figli quando crescono: la frutta lavata, tagliata e pronta all'uso è un "trucco" quasi infallibile.

PARENTING

Federica: "Io, un'italiana diventata mamma in Svezia, vi spiego 5 motivi che rendono l'educazione scandinava migliore della nostra"

di Olga Noel Wenderling 12 Febbraio 2024



2. Disegnare l'armadio come una libreria

Per i più piccoli può essere complicato accedere a cassetti e appendini, meglio usare delle scatole di plastica o cartone in cui separare i loro indumenti per tipologia - intimo, magliette, pantaloni e via -. Le scatole possono essere posizionate su una mensola a loro accessibile. Coinvolgerli nel processo di creazione della loro "libreria" di vestiti, è semplice: basta invitarli a disegnare ogni capo di abbigliamento che sarà attaccato sul fronte della scatola corrispondente, senza dimenticare quello per la biancheria sporca, un'idea smart per aiutarli a chiudere il cerchio nella cura di sé. Quando crescono e iniziano a fare pratica con le lettere, possono sostituire i disegni scrivendo le etichette.

3. Ridurre le opzioni per giochi e giocattoli

Spesso i genitori si lamentano del fatto che i bambini non giochino con i loro giochi e che non tengano in ordine dopo aver giocato. In realtà, è soltanto una questione di sovraccarico informativo. Scegliere con i propri figli quali giochi tenere a disposizione, destinando a ognuno uno spazio, magari identificato con un disegno, li rende più interessanti ai loro occhi. Il resto dei giocattoli possono essere riposti in un armadio e sostituiti periodicamente con quelli per cui i nostri figli hanno perso interesse. Quest'opzione, in più, ha il vantaggio di trasformare immediatamente la stanza in un'accattivante versione minimalista di se stessa, ridurre lo stress visivo (anche per i genitori), semplificare la pulizia e migliorare la concentrazione dei più piccoli. "Senza contare che aumenta l'interesse verso i giochi "sempre nuovi", perché sono stati fuori dallo sguardo per un periodo di tempo", aggiunge Toscani.

4. Definire un "work-flow" per l'entrata e l'uscita

Per aiutare i bambini a conquistare indipendenza, si può creare una piccola area dedicata in ingresso o nella loro cameretta. "Bastano tre ganci al muro all'altezza del bambino, per permettergli di appendere facilmente lo zaino, il grembiule e la giacca. Accanto, un cestino su un tavolino può contenere sciarpa e guanti d'inverno e cappellino d'estate. Anche creare un poggia-scarpe divertente dove cambiare le scarpe e lasciare le pantofole, non solo aiuta il bambino a riportare e a trovare i suoi oggetti personali, riduce magicamente la confusione in casa", suggerisce Toscani.

5. Delimitare uno spazio di lettura

Creare un angolo di lettura è un modo per incoraggiare l'amore per i libri. Anche in questo caso, meno opzioni favoriscono la scelta e tengono acceso l'interesse. Non servono rivoluzioni, bastano un paio di mensole dove posizionare i libri con la copertina (e non la costa) rivolta verso il bambino per stimolarne la curiosità. L'ideale sarebbe mettere a disposizione anche un materassino, dei cuscini o un bean bag per creare un effetto "cocoon". Lo spazio di lettura, però, non è un privilegio dei più piccoli. Quando i bambini crescono, l'idea evolve con loro e può diventare un'area comune a zero tecnologia dove esporre qualche rivista di interesse e i nuovi libri per tutta la famiglia.

LIFE

Auto-compassione e adolescenza, come insegnare ai ragazzi che perdonarsi è un atto d'amore

di Giovanna Gallo 10 Gennaio 2024



6. Gestire il tempo con la luce

Indipendentemente dall'età dei figli, uscire di casa al mattino o quando si ha un appuntamento è sempre una corsa contro il tempo. Anche qui, il design viene in aiuto. Per pochi euro si possono acquistare lampade che cambiano colore e programmarle insieme ai propri figli come una sorta di "semaforo" che indica quando è ora di avviarsi alla porta. Questa strategia è particolarmente efficace con gli adolescenti, refrattari per default agli orari, in quanto aiuta tutta la famiglia a iniziare la giornata in serenità, compresa quella dei genitori che, magari, devono dargli un passaggio prima di andare al lavoro.

Argomenti

figli parenting



Scopri i vantaggi del Mercato Libero con l'offerta di Enel Energia

Enel Energia



Hai bisogno di liquidità per affrontare piccole spese o imprevisti?

prestilitigora.it



È ufficiale: la nuova crema antirughe della farmacia funziona

Medicocsmetica Confronto



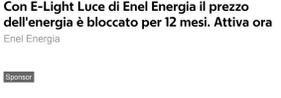
Con E-light Luce di Enel Energia il prezzo dell'energia è bloccato per 12 mesi. Attiva ora

Enel Energia



Fibra Ultraveloce a 29,95€ con l'assicurazione Casa di Quixa inclusa

Fastweb.it



Passa a Eni Plenitude e con Fixa Time hai i corrispettivi fissi a consumo

eniplenitude.com

Fiorello: 'Mi figlia si chiama all'anagrafe Questa, Piergiorgio non ha detto niente di male'

La Repubblica

Micaela Ramazzotti apre il Bif&st con 'Felicità': 'La mia una donna forte a cui hanno fatto credere di essere fragile'

La Repubblica

Diventa impiegato amministrativo e contabile: Il tuo futuro nelle aziende

Istituto Volta

Verifica la tua intelligenza. Rispondi a 22 domande e scopri qual è il tuo QI.

VVV IQ Test

© Riproduzione riservata

