

# Essere genitori al tempo del covid-19

## Lunedì 19 aprile 2021



**Come Ri-Organizzare il nostro tempo  
e il tempo dei nostri figli**

# Come Ri-Organizzare il nostro tempo e il tempo dei nostri figli



- 1** Creare una lista
- 2** Stimare il tempo per ogni impegno
- 3** Dare le priorità
- 4** Spuntare i compiti eseguiti

# Essere genitori al tempo del covid-19

## Lunedì 19 aprile 2021



**Siamo abituati a procrastinare?  
E i nostri figli?**

# Siamo abituati a procrastinare? E i nostri figli?

## Procrastinazione, cos'è?

Livelli di procrastinazione:

- Lo faccio dopo
- Lo faccio domani
- Lo faccio la settimana prossima
- Credo nella reincarnazione



# Siamo abituati a procrastinare? E i nostri figli?



## Perché procrastiniamo?

- Disinteresse per il compito
- Scarsa motivazione
- Difficoltà a stabilire le priorità
- Paura dell'insuccesso o della responsabilità
- Scarsa fiducia nelle proprie capacità
- Perfezionismo

# Siamo abituati a procrastinare? E i nostri figli?



## Siamo Procrastinatori?

Carta e penna

MAI	TALVOLTA	SEMPRE	TOTALE

# Siamo abituati a procrastinare? E i nostri figli?



## 1° Domanda

**Mi trovo spesso a svolgere compiti che avevo intenzione di fare giorni prima.**

MAI	TALVOLTA	SEMPRE	TOTALE

# Siamo abituati a procrastinare? E i nostri figli?



## 2° Domanda

Una volta che ho le informazioni di cui ho bisogno,  
di solito prendo le decisioni il più resto possibile.

MAI	TALVOLTA	SEMPRE	TOTALE



# Siamo abituati a procrastinare? E i nostri figli?



## 3° Domanda

**Quando ho qualcosa di difficile da fare, mi dico che è meglio aspettare a farlo finchè non mi sento più ispirato.**

MAI	TALVOLTA	SEMPRE	TOTALE

# Siamo abituati a procrastinare? E i nostri figli?



## 4° Domanda

Di solito realizzo tutte le cose che ho intenzione di fare in un giorno.

MAI	TALVOLTA	SEMPRE	TOTALE

# Siamo abituati a procrastinare? E i nostri figli?



## 5° Domanda

Dico spesso «lo farò domani».

MAI	TALVOLTA	SEMPRE	TOTALE

# Siamo abituati a procrastinare? E i nostri figli?



## Siamo Procrastinatori?

### Risultati - esempio

MAI 1	TALVOLTA 2	SEMPRE 3	TOTALE
X 1			1
	X 2		2
		X 3	3
	X 2		2
X 1			1

9

# Siamo abituati a procrastinare? E i nostri figli?



## Siamo Procrastinatori?

### RISULTATI

#### **5-10 Sei un procrastinatore e non è qualcosa di cui essere orgogliosi.**

Significa che manchi le scadenze e perdi molto tempo.

Di conseguenza non stai ottenendo da te stesso ciò che sei in grado di offrirti, e probabilmente questo è molto frustrante.

#### **11-15 Sei un procrastinatore mite.**

Devi capire meglio perché procrastini - potrebbero esserci diverse ragioni.

Sappi che puoi smettere di farlo.

#### **15-25 Buone notizie!**

Non sei un procrastinatore sistematico!

Anche se, di tanto in tanto, ti sorprendi a procrastinare su qualcosa.

# Essere genitori al tempo del covid-19

## Lunedì 19 aprile 2021



**La parola a voi!**

**Condividiamo insieme delle esperienze sul come aiutate i vostri figli a non procrastinare**

