

PLANNER FAMILIARE



PLANNER FAMILIARE

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI

Non devi ricordare tutto tu

Se hai scaricato questo planner, forse conosci bene quella sensazione.

Sei davanti a un'agenda, a un foglio, a una lista della spesa o al calendario della settimana.

Sembra che tu stia solo organizzando.

In realtà, stai facendo molto di più.

Stai pensando a cosa serve.

A cosa manca.

A chi deve andare dove.

A cosa potrebbe essere dimenticato.

A quale imprevisto potrebbe creare caos.

A quale appuntamento non deve saltare.

A cosa bisogna preparare prima che diventi urgente.

Questo è il carico mentale familiare.

Non è solo "fare le cose".

È tenerle nella testa prima ancora che accadano.

Una ricerca di Allison Daminger, pubblicata su *American Sociological Review*, spiega che il lavoro cognitivo domestico non è un'unica cosa, ma si divide in quattro fasi:

anticipare - capire in anticipo cosa servirà;

identificare - trovare possibili soluzioni;

decidere - scegliere cosa fare;

monitorare - controllare che sia stato fatto.

La parte più faticosa, spesso, non è il compito visibile.

Non è solo comprare il latte.

È ricordare che il latte sta finendo.

Non è solo portare un bambino a una visita.

È ricordare la visita, controllare l'orario, preparare quello che serve, avvisare chi deve saperlo.

Non è solo preparare lo zaino.

È sapere se domani serve il quaderno giusto, il grembiule, la merenda, la borraccia, la firma sul diario.

Per questo molte mamme si sentono stanche anche quando, da fuori, sembra che stiano "solo organizzando".

Perché **la testa non si ferma mai.**

E quando tutto resta nella testa di una sola persona, quella persona diventa il calendario, il promemoria, il centro di controllo silenzioso della famiglia.

Questo planner nasce da una frase semplice:

"Questa settimana non tengo tutto solo nella mia testa."

Non è una promessa di perfezione.

È un modo gentile per iniziare a condividere ciò che di solito resta invisibile.

Perché quando una cosa resta solo nella tua testa, resta solo tua.

Quando diventa visibile, può iniziare a essere condivisa.

Pianificare non significa controllare tutto

Molte persone, quando sentono parlare di planner, pensano subito:

“un'altra cosa da fare”.

Noi la vediamo in modo diverso.

Questo planner non serve ad aggiungere controllo.

Serve a togliere peso dalla testa.

Non serve per trasformare la casa in una macchina perfetta.

Serve per permettere alla famiglia di vedere quello che succede.

Perché spesso il problema non è che gli altri non vogliono collaborare.

Il problema è che non vedono.

Non vedono quante cose devi anticipare.

Non vedono quante decisioni prendi prima ancora che qualcuno chieda aiuto.

Non vedono quanto pesa ricordare per tutti.

E quello che non si vede, difficilmente viene condiviso.

Pianificare serve a questo:

portare fuori dalla testa quello che pesa dentro.

Quando appendi il planner in cucina, all'ingresso o su una piccola bacheca, non stai mettendo un foglio al muro.

Stai trasformando un peso invisibile in qualcosa che tutta la famiglia può vedere.

È come dire:

“Questa settimana non la porto solo io.

La guardiamo insieme.”

È un gesto piccolo, ma molto potente.

Perché **cambia il modo in cui vengono distribuite le responsabilità.**

Non basta dire: "Mi aiuti?"

A volte "aiutare" significa fare una cosa dopo che qualcuno l'ha ricordata, spiegata e controllata.

La collaborazione vera inizia quando anche il pensiero viene condiviso.

Non solo "butti la spazzatura?"

ma "questa settimana ti occupi tu della spazzatura: ricordi il giorno giusto e la porti fuori."

non solo "prepari lo zaino?"

ma "questa settimana controlli tu cosa serve e prepari lo zaino prima di dormire."

non solo "compri il latte?"

ma "questa settimana controlli tu se manca il latte e lo compri."

La differenza sembra piccola.

In realtà è enorme.

Perché **il peso non sta solo nell'azione.**

Sta nel doverci pensare sempre.

Ecco perché questo planner non è una semplice tabella.

È una piccola bacheca di famiglia.

Serve a chiarire tre cose:

cosa va fatto,

chi se ne occupa,

chi deve ricordarlo.

Non per accusare qualcuno.
Non per fare l'elenco di chi fa di più.
Non per creare discussioni.

Ma per iniziare a costruire una famiglia in cui il carico non resta appoggiato sempre sulla stessa persona.

Nelle tradizioni antiche, la casa non era solo uno spazio da pulire o gestire.

Era una soglia: il luogo che proteggeva la vita quotidiana, il cibo, il riposo, le relazioni.

*Chi custodiva la casa non faceva "solo faccende".
Teneva insieme un mondo.*

Oggi possiamo rileggere quel gesto in modo nuovo:
custodire non significa fare tutto da soli.

Significa **creare le condizioni perché tutti possano partecipare alla vita della casa.**

Anche un planner, se usato con consapevolezza, può diventare un piccolo rito.

Un modo gentile per dire:

***"Questa casa non la tengo insieme solo io.
La teniamo insieme."***

Il Rituale Gentile della Mini Bacheca

Come anticipato, questo planner non è una semplice lista di cose da fare.

È una piccola bacheca di famiglia: uno spazio visibile dove ciò che di solito resta nella testa di una sola persona può diventare chiaro per tutti.

Ti consigliamo di appenderlo in un punto della casa in cui tutti passano ogni giorno.

L'obiettivo non è controllare tutto.
È iniziare a condividere meglio.

Prima di compilarlo, fermati un attimo e prova a dire a te stessa, a voce o in mente:

“Questa settimana non tengo tutto solo nella mia testa.”

Non è una formula perfetta.
È un piccolo promemoria gentile.

Serve a ricordarti che questo planner non nasce per aggiungere un altro compito, ma per togliere peso.

Come usarlo

Scegliete un momento tranquillo in cui coinvolgere tutti i membri della famiglia, magari la domenica sera o il lunedì mattina.

Bastano pochi minuti.

Guardate insieme la settimana: scuola, lavoro, sport, visite, compleanni, commissioni, imprevisti.

Poi scegliete **1 o 2 responsabilità per ogni membro della famiglia.**

Non devono essere grandi.

Devono essere chiare.

Esempi:

- controllare lo zaino;
- sparecchiare;
- verificare se manca il latte;
- portare fuori la spazzatura;
- preparare la merenda;
- mettere i panni sporchi nel cesto.

La cosa più importante è questa:

non assegnare solo chi fa il compito.

Assegna anche chi deve ricordarlo.

Perché il carico mentale non è solo fare.

È pensare, ricordare, controllare.

Un esempio semplice

Invece di scrivere: "Papà: spazzatura"

puoi scrivere (o anche solo ribadirlo a voce): **"Papà: ricordare il giorno della spazzatura e portarla fuori."**

Invece di: "Figlio: zaino"

Usa: **"Figlio: controllare lo zaino prima di dormire."**

In questo modo non stai solo distribuendo azioni.

Stai iniziando a distribuire attenzione.

Ed è lì che nasce la collaborazione.

Infine, **appendi il planner in un punto ben visibile della casa**

come ad esempio: in cucina sul frigorifero, dietro la porta di ingresso, in un corridoio...

Il check gentile

A fine giornata, o quando riuscite, guardate il planner per 2 minuti.

Non per giudicare.

Non per dire chi ha sbagliato.

Solo per chiedervi:

Cosa ha funzionato?

Cosa possiamo semplificare domani?

All'inizio qualcosa verrà dimenticato.

È normale.

Il planner non serve a far funzionare tutto subito.

Serve a insegnare alla famiglia che il carico può diventare visibile, condiviso e un po' più leggero.

Piccolo passo dopo piccolo passo.



Planner familiare

Giorno	Attività principali (scuola, lavoro, sport)	Note / Extra
Lunedì		
Martedì		
Mercoledì		
Giovedì		
Venerdì		
Sabato		
Domenica		

Ricordatevi di inserire anche gli "Impegni speciali": compleanni, feste, appuntamenti medici, eventi extra (gite, sport, visite), ecc.

Area "Responsabilità di casa"

Inserite nella tabella il nome di chi se ne occupa, chi fa il compito deve anche ricordare tutte le azioni collegate.

Compito	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Cucinare							
Sparecchiare							
Spazzatura							
Animali domestici							
Lavatrice / bucato							
Pulizie rapide							

Come iniziare in 3 passi

1. Scegli un momento tranquillo

Domenica sera o lunedì mattina. Bastano pochi minuti.

2. Assegna 1-2 responsabilità per ogni persona

Non troppe. Devono essere semplici, visibili e possibili.

3. Ribadisci anche chi deve ricordare

Non solo chi fa il compito, ma chi se ne prende cura dall'inizio alla fine.

Questo planner non deve rendere la tua famiglia perfetta. Deve aiutarvi a vedere meglio ciò che prima restava invisibile.

Se qualcosa non funziona subito, non significa che avete sbagliato.

Significa solo che state imparando un modo nuovo di collaborare.

Piccolo passo dopo piccolo passo, il carico può diventare più leggero.

Questo planner è solo il primo passo.

Se vuoi continuare a lavorare su collaborazione, routine familiari e carico mentale, abbiamo creato **Stop al Caos in famiglia**, il workbook pratico di Rituali Gentili per trasformare il caos quotidiano in piccoli rituali sostenibili.

Scopri lo qui:

<https://www.ritualigentili.it/stopalcaos>