

Come evitare che i figli diventino degli "sdraiati"

VENEZIA - E' possibile evitare che un figlio diventi uno sdraiato nullafacente e irridente, stagnante nella sua paludosa inerzia, come molti adolescenti di oggi? Forse sì, se un figlio viene appassionato fin da piccolo a quei piaceri sani che sono il miglior modo per farlo crescere felice. Il primo è farlo giocare tanto, ma nella vita reale, non con computer o strumenti virtuali.

Le prime informazioni che un bambino ha su di sé sono le emozioni che abitano tutto il suo corpo: desiderio di muoversi, fare o avere qualcosa, paura, collera, angoscia abbandonica. Ognuna di queste emozioni evoca un movimento: di muoversi verso la cosa desiderata, di fuga da ciò che lo impaurisce, di aggredire chi lo fa arrabbiare, o di essere abbracciato e abbracciare se si sente solo. Se il piccolo non può esprimere le sue emozioni giocando attivamente e correndo, avrà un'onda d'urto di ritorno, fisica ed emotiva. Ripetuta, questa può erodere la sua energia vitale, fino a farne un bimbo triste e malinconico, passivo, se non francamente depresso, o renderlo sempre più inquieto fino a una vera diagnosi di disturbo dell'attenzione da iperattività.

Il primo errore è tenere i bimbi fermi con gli occhi fissi su un gioco elettronico, sullo schermo tv o sul computer, dove ricevono continui e forti stimoli emotivi, ma senza la possibilità di esprimerli nel movimento. Col risultato che l'eccesso di emozioni inesprese intossica il cervello. E' molto meglio incoraggiarli a giochi reali, dalla palla alla corda, all'antico nascondino, che con i piccoli si può fare anche in casa. Appena possibile, incoraggiarli a fare sport, meglio se di gruppo. Senza ambizioni immediatamente agonistiche, ma per il puro piacere di abitare un corpo contento di correre, giocare, sudare e sentirsi vivo. I bambini che fanno sport e che hanno famiglie serene vanno anche molto meglio a scuola: perché sono in equilibrio tra corpo e mente, perché vivono ogni giorno in un corpo che si entusiasma, si accende e si tonifica, che si esalta ad imparare e migliorare, che nel mettersi alla prova si stanca e recupera poi in un buon sonno, come è giusto che sia.

Nel gioco attivo e nello sport il bambino allena così molte forme di intelligenza, utili per sentirsi vivi e gustare più a fondo la vita. Ottima palestra, anche, per imparare a mettersi alla prova e superare i propri limiti, di volta in volta più complessi. "L'io è innanzitutto un io corporeo" diceva Freud. Intelligenza motoria da allenare, dunque, insieme all'intelligenza emotiva e all'intelligenza tattica e strategica: tre strumenti cardinali per imparare a stare bene con se stessi e con gli altri e per riuscire poi nella vita, affettiva e professionale. Per i bimbi che mostrano sensibilità musicale, benissimo il canto, il ballo o suonare uno strumento. Opportunità di esperienza di sé e del mondo davvero preziosa, ma poco sperimentata in Italia. All'opposto, per esempio, del Venezuela, dove la musica ha mostrato il suo straordinario potere di dare le ali a migliaia di bambine e bambini, togliendoli da contesti di degrado e di potenziale abuso. Musica e movimento sono potenti antidepressivi naturali, l'antidoto più fisiologico a quella inquieta inerzia che è il primo passo verso una depressione franca. E benissimo trovare ogni giorno il tempo per giocare con i propri figli, e conversare con loro. Solo con un dialogo costante, aperto e affettuoso, è possibile trasmettere ai figli il senso della vita, assaporato attraverso l'affetto e l'amore. Ed è importante, ogni giorno, far ripetere a voce alta almeno alcune lezioni, concentrandosi su di loro, senza fare altro. Sì, ci vuole tempo. Un tempo dedicato e affettuoso, che dimostra attenzione, passione, senso delle priorità.

Ma che senso ha, altrimenti, avere un figlio per parcheggiarlo tutto il giorno tra baby-sitter, scuola

e, se si è fortunati, due nonni? Il tempo dedicato è il fondamento di un dialogo di qualità, il più potente antidoto della perniciosa “sindrome del marziano in casa”: questo sconosciuto chiamato figlio, che ci inquieta, non ci ascolta e non comprendiamo più.

Lunedì 2 Dicembre 2013