

## «Cosa farai da grande?». Come aiutare i figli a scegliere il proprio cammino nella vita

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Come stimolare i figli a fare della loro vita un piccolo capolavoro di soddisfazione, energia e armonia? Come incoraggiarli a realizzare il miglior progetto di sé? Il disegno comincia da lontano, già in utero. Una gravidanza serena, arricchita dei nutrienti essenziali per lo sviluppo del cervello e del corpo, e un parto senza traumi, costituiscono un ottimo inizio. Ancora meglio se durante la gravidanza la mamma ha fatto attività fisica tutti i giorni, anche il semplice camminare di buon passo o nuotare, integrati con lo yoga finalizzato al parto, se ha ascoltato buona musica e coltivato un'attesa serena insieme a un compagno motivato e premuroso.

Come può un bimbo sperimentare fin da piccolo il progetto di sé che ne farà una creatura curiosa, un adolescente esploratore di sé e del mondo, e un giovane appassionato nel realizzare i propri progetti e i propri sogni? Fin da piccoli, sono essenziali giochi manuali e molta attività fisica, meglio se condivisa con coetanei. Questo sviluppa forme diverse di intelligenza: emotiva, motoria e spaziale, in primis. Benissimo leggere fiabe e storie la sera, prima del sonno: un'affettuosa abitudine che stimola le aree del linguaggio, allena la costruzione di pensieri armonici e potenzia la fantasia del bambino. Ottimo se lo fa il papà, soprattutto col figlio maschio: i codici maschili, le regole di comportamento che facilitano il muoversi in modo appropriato nel mondo, si affinano molto nelle conversazioni serali tra padre e figlio. Bene che il bambino impari a fare piccoli gesti di autonomia, adeguati all'età, incluso il riordinare i giocattoli e le proprie cose, quando è sera. Più grande, è vitale proporgli letture avvincenti: andare insieme in libreria per scegliere la lettura giusta è una piccola liturgia che il bambino ricorderà con gusto per tutta la vita. Ottimo incoraggiarlo a praticare uno sport che lo attragga; suggerirgli di suonare uno strumento, imparare a cucinare o a fare bricolage, a usare insomma mani e cervello. All'opposto, basta guardarsi intorno per comprendere che spesso i nemici più insidiosi nella realizzazione ottimale dei piccoli sono i genitori, o altri adulti di famiglia, che pensano solo a viziarli. In che modo? Ecco i tipi con i comportamenti più nefasti.

Primo nemico: l'adulto che esaudisce tutti i desideri del piccolo, a volte saturandoli prima che il bambino li manifesti. La motivazione, "Cerco di dargli tutto quello che io non ho avuto", è veleno puro per lo sviluppo psicoemotivo del piccolo. Senza desideri, senza impegno e fatica per realizzarli, si spegne il gusto della conquista, la soddisfazione dell'impegno in vista del risultato, l'affinamento della disciplina necessaria per realizzare ogni progetto. Incoraggiare un bambino a un percorso di conquista personale, adeguata all'età, significa anche farlo confrontare con la delusione, la frustrazione, l'errore, la sconfitta: quegli ostacoli che tutti abbiamo trovato in ogni percorso di vita e che, se proporzionati, ci hanno stimolati a ridefinire meglio la motivazione. A imparare dall'errore con una sana autocritica, per essere più efficaci e concreti. A migliorare l'autostima e la fiducia nelle nostre capacità. A correre meglio e più forte. A conoscere la gratitudine.

Secondo nemico: l'adulto che pensa "Mio figlio ha sempre ragione... perché è mio figlio", e che

legge ogni meritato rimprovero al piccolo come un attacco personale. Arrivando ad aggredire gli insegnanti, verbalmente o addirittura fisicamente, come purtroppo succede sempre più spesso, se la creatura era stata rimproverata per comportamenti inadeguati o francamente inaccettabili.

Terzo nemico: l'adulto che deride il rispetto delle regole e "fa il furbo"; che ha dimenticato, o non ha mai avuto, le regole base della buona educazione e della gentilezza, potenti facilitatori sociali.

Quarto nemico: l'adulto che non fa mai autocritica, che ha sempre ragione, che è convinto di avere la verità in mano, che spara opinioni su tutto con tanta più veemenza quanto meno è competente sull'argomento in questione.

I bambini apprendono anzitutto rispecchiando il comportamento degli adulti che li circondano. Con simili esempi, il bambino cresce credendosi perfetto e onnipotente, a prescindere. Cresce convinto che aggressività e prevaricazione siano le chiavi del successo sociale e nella vita. Cresce senza conoscersi, senza aver imparato a esplorare bene i propri talenti e a conoscere i propri limiti, senza progetti. Annaspando inquieto fra pigrizia, la velenosa lentezza nel fare, e accidia, la mancanza di impegno e attenzione nel compiere il proprio dovere. Senza più saper pensare e sognare con gusto: "Che cosa farò di bello da grande...".