



dossier

# BAMBINI Più creativi... se guardano meno la Tv!

*Il piccolo schermo non va usato come una baby sitter. «Niente cartoni, da piccoli», spiega l'esperta che propone storie da leggere e matite colorate*

di **Carla Giusta**

Milano - Settembre

**Q**uale genitore non sogna di avere un bambino intelligente e nello stesso tempo fisicamente in forma? Su questo punto, in particolare, l'attenzione è alta visto l'allarme sedentarietà lanciato dal Ministero della Salute. Secondo dati recenti, infatti, la pigrizia, la scarsa attitudine allo sport e alle attività all'aria aperta, con il conseguente aumento di peso, sono alcuni dei problemi che affliggono i bambini italiani. Il 36 per cento è in sovrappeso con il risultato che l'Italia è al primo posto in Europa per l'obesità infantile.

Ecco allora che approfittare delle belle giornate, anche in autunno e in inverno, diventa un'occasione perfetta per muoversi e riunire la famiglia in un momento divertente. **Quello che serve è tanta fantasia e voglia di giocare e un po' di spazio all'aria aperta**, che sia al parco, in giardino, in campagna o in cortile. «Tramite il gioco il bambino può imparare tante cose», commenta Elisabetta Scala, pedagogista del Moige (movimento genitori), «e proprio ai genitori spetta il compito

di tramandare i giochi della loro infanzia; semplici, facili da realizzare, senza particolari attrezzature specifiche, ma importanti per lo sviluppo psicomotorio dei piccoli».

**Questo per quanto riguarda un corretto sviluppo fisico. Per quanto riguarda l'intelletto**, invece, il miglior modo per aiutare i piccoli a diventare svegli e creativi è un blocco da disegno e una matita! E se poi, invece di un pomeriggio davanti alla Tv o un dvd per piccoli Einstein, gli permetterete di divertirsi spontaneamente e liberamente... il gioco è fatto.

«Il primo apprendimento è di tipo sensoriale, quindi è fondamentale che i piccoli sperimentino tutti i sensi», spiega Francesca Mormando, psicoterapeuta e presidente di Eurotalent, l'associazione dedicata al riconoscimento



e all'aiuto di persone particolarmente dotate intellettualmente. «Bisogna permettere loro di correre, di toccare, di camminare a piedi nudi». **Quello che a voi può sembrare un'azione di poco conto**, nel bambino

è invece fondamentale. Il piccolo, per esempio, apre e chiude i cassetti in continuazione? Lasciatelo fare, perché lui sta imparando!

«Nei primi anni di vita il bambino ha livelli di concentrazione altissimi perché deve fare la sua conoscenza del mondo», afferma la dottoressa Mormando, che consiglia: «La prima cosa da

fare è non interromperlo, per non disturbare l'apprendimento in corso». Ma vediamo, età per età, le varie tappe di questo cammino.

## DA PICCOLI SONO CURIOSI

Nei primi anni di vita i bambini sono curiosi e vogliono apprendere. Se decidete di cimentarvi con delle lezioni di lettura, ecco come dovete fare. Innanzitutto non insegnate nel modo noioso in cui si studia da grandi, ma trovate una maniera "magica".

«Il segreto è trasferire le nozioni in modo comunicativo. Ad esempio la "m" servirà per dire "mamma". **Vanno molto bene gli alfabetari con cui ci si può esercitare a scrivere**», prosegue la Mormando, che suggerisce di utilizzare sempre il corsivo perché aiuta a prevenire la dislessia.

«Le lettere, infatti, si legano le une alle altre e le parole si distaccano, a differenza di quello





**GENIALI**  
Il gioco permette ai piccoli di confrontarsi con gli oggetti e con la realtà che li circonda.

che avviene con lo stampatello». L'altra regola fondamentale è: non dare troppi stimoli diversi insieme. **Gli state insegnando i colori? Non usate animaletti colorati**, ma delle spolette tutte uguali, che differiscano, appunto, solo per il colore.

«Il principio», spiega Federica Mormando «è quello di isolare con chiarezza una caratteristica (peso, altezza, colore) senza mischiarla in modo confusionale con le altre».

**DISTINGUERE IL REALE DAL FINTO**

E, per quanto riguarda la Tv nei primi anni di vita, la dose consigliata è: zero! «I bambini devono imparare a distinguere chiaramente il reale dal virtuale, quindi non devono vedere la Tv», conclude la Mormando. Tra l'altro questo della televisione è un problema che **ha una ricaduta non solo sullo sviluppo intellettuale ed emotivo**, ma anche su quello

DALLA MUSICA QUANDO ANCORA È NELLA PANCIA AL DIALOGO CON I GENITORI A TAVOLA

**Cinque regole per farlo crescere sano e felice**

**P**er allevare al meglio tuo figlio, è necessario seguire alcuni principi fondamentali. La mente di un bambino, infatti, è come una spugna capace di "assorbire" qualsiasi informazione: per questo è bene indirizzarlo nel modo giusto.

**1 ASCOLTARE MUSICA CLASSICA**

Ascoltare Bach e Mozart mentre sei in attesa che il tuo piccolo nasca? Assolutamente sì. In gravidanza fa molto bene rilassarsi con un po' di buona musica classica, perché predispone il bambino ai suoni con risultati notevoli, una volta cresciuto. I bambini sensibilizzati con melodie mentre sono ancora in grembo mostrano una migliore attitudine alla musica.



**2 USARE I SENSI**

I bambini imparano attraverso i sensi. E allora faglieli usare: non solo con la lezione di tennis o il corso di nuoto. Portali a camminare in montagna, falli

correre liberi al parco. Lascia anche che cadano e che si sporchino con i colori o con la terra, perché le esperienze corporee reali sono fondamentali per l'apprendimento.



**3 ESERCITARE LA FANTASIA**

Attraverso le esperienze creative, il bambino esercita e sviluppa la sua intelligenza. Recita poesie, canta canzoni, portalo a vedere i musei, fagli ascoltare molta musica, abitualo al piacere di dipingere. E stimola in lui l'immaginazione: va molto bene ad esempio che inventi o reinventi danze, racconti, scenografie. Vedrai quanto ne beneficerà.

**4 LASCIALI GIOCARE DA SOLI**

Il violino, il doposcuola e poi la pallavolo... Non riempire ogni ora della giornata dei tuoi figli, lascia loro il tempo per i giochi spontanei. Nel gioco libero, da solo o in compagnia, il

bambino sviluppa la capacità di gestirsi in autonomia, di inventare, di creare dinamiche di gruppo, di darsi strumenti di reazione alla noia. Sì, perché è in questi momenti che i bambini prendono maggiore coscienza di sé.

**5 DAI LORO IL BUON ESEMPIO**

Insegna ai tuoi figli il piacere di comunicare. Spingerli a raccontarsi e a esprimere le loro emozioni è più facile di quanto sembri: incomincia dando il buon esempio. Se hai avuto una giornataccia, motiva il tuo stato d'animo. A tavola, spegni la tv e "raccontatevi".



fisico. **I bambini che passano troppo tempo** davanti al piccolo schermo, lo fanno a discapito del movimento e, catturati dalle immagini, mangiano in continuazione senza neppure rendersene conto, con effetti "devastanti" sul peso. Se ai pomeriggi sedentari si aggiunge che bambini e ragazzi trascorrono moltissime ore della loro giornata seduti a scuola, il quadro non è roseo.

**IL MOVIMENTO È FONDAMENTALE**

Secondo i dati del Ministero della Salute il 70 per cento dei **bimbi italiani tra gli 8 e i 9 anni non va a scuola a piedi e 1 su 5 pratica sport** solo per un'ora a settimana. Troppo poco. Per questo bisogna stimolarli e incoraggiarli a muoversi il più possibile, ogni giorno: se sono più grandicelli li si può coinvolgere nelle attività domestiche, si può chie-

dere loro di andare a scuola a piedi, mettendosi d'accordo con i compagni e trasformando il tragitto mattutino in una passeggiata piacevole, il si può invitare a non prendere l'ascensore e a fare le scale. **Se brontolano, vi toccherà mettervi in pista in prima persona** e cercare di coinvolgerli affinché capiscano che ci si può muovere divertendosi. Invitate un gruppo di amiche-

continua a pag. 26



## dossier

segue da pag. 25

ti e andate tutti al parco o in cortile a giocare a nascondino, guardie e ladri, a prendersi, a bandiera. **In fondo tocca voi trasmettere questi giochi**, esattamente come fate in altri ambiti quando insegnate loro a stare a tavola o a comportarsi educatamente! Vedrete che li apprezzeranno perché, oltre a essere divertenti, sviluppano le capacità fisiche, permettono di esprimere la propria emotività e le proprie difficoltà, ma anche di tirare fuori l'aggressività. «Bisogna partire dal principio che i bambini traggono piacere dall'attività fisica, qualunque essa sia», spiega Michelangelo Giampietro, medico dello sport e consulente scientifico del sito [www.merendineitaliane.it](http://www.merendineitaliane.it). «I giochi da non perdere sono quelli che stimolano a muoversi con scaltrezza e sviluppano qualità diverse: abilità nella corsa, prontezza di riflessi, equilibrio, capacità di fingere», spiega l'esperto

### LASCIATELI PIU' LIBERI

Altrettanto importante è favorire le attività creative spontanee: fateli cantare, disegnare, raccontare. **«È fondamentale non creare "bambini a ore", cui tutto viene organizzato e preordinato dai genitori: sport, corsi, doposcuola... I bambini devono poter avere del tempo**

libero in cui si devono organizzare da soli i giochi e anche sperimentare la noia», prosegue la dottoressa Mormando. E, soprattutto, non dimenticate che non ci sono solo le tabelline, le buone regole della grammatica o le vittorie nelle gare sportive: «La ricchezza interiore dei piccoli non è costituita solo dal "fare" ma anche dal pensare, dall'osservare, dal piacere per la musica...», conclude l'esperta. «Esiste un'intelligenza intesa come memoria, attenzione, cognizioni (il quoziente intellettivo, per intenderci) e poi ce n'è una emotiva, intesa come capacità di cuore, sensibilità», chiarisce Maria Rita Parsi, psicologa e presidente della Fondazione Movimento Bambino. Un bambino è intelligente anche quando è capace di essere solidale, di condividere e di rapportarsi agli altri. Per capirci: un ragazzo è bravo a scuola, studia, ripete... ma la domanda è: ha piacere di imparare? Quali passioni sviluppa nel sapere?

«Sono le esperienze creative che permettono ai piccoli di capire le materie e di maturare un amore e un godimento personale per il sapere». Per questo è importante allenare la creatività. Come? «Cultivando nel bambino, sin da piccolo, l'attitudine al disegno, al canto, al ballo. E lasciateglielo fare alla sua maniera, senza interromperlo, senza "istruirlo" perché deve poter esprimere la sua intelligenza creativa attraverso tutte le forme espressive e il gioco», consiglia la Parsi.

I diversi linguaggi attivano altrettante aree del cervello e, tra essi, un posto speciale va riser-

## Una mela al giorno... toglie di torno il rischio obesità

**P**er un bambino di 8 anni tirare due calci al pallone per mezz'ora significa bruciare circa 170 calorie. Anche la bici, oltre ad aiutare equilibrio e coordinazione, fa consumare 140 calorie in mezz'ora. **Meglio ancora una partita di pallavolo**, che permette di bruciarne 180 mentre giocare a "prendersi", quindi correre per lo stesso tempo, brucia circa 200 calorie. **●** E se dopo il gioco i bimbi hanno fame, dategli uno spuntino adeguato, a prevalente composizione in zuccheri, per esempio un piccolo dolce da forno, non farcito, accompagnato da una bottiglietta d'acqua, per reidratare. Chi è un po' ciociottello deve preferire una porzione di frutta: una macedonia, un succo, una banana o una mela.



vato alla musica, fondamentale per il completo sviluppo intellettuale nell'infanzia.

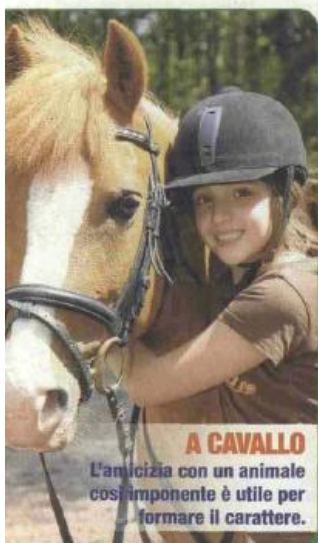
### L'IMPORTANZA DI RACCONTARSI

La domanda tipica della mamma è: «Com'è andata oggi a scuola?». E la risposta, state sicure, è sempre: «Bene».

**Questa conversazione tipo è sbagliata e, l'avrete provato voi stesse**, si esaurisce in fret-

ta. Meglio iniziare a chiacchiere in momenti di relax, magari a tavola (la tv deve tacere!) e, a dare il via, possono proprio essere mamma e papà.

«Se i genitori per primi comunicano i loro stati d'animo e motivano il perché della loro allegria o, al contrario, del malumore, insegnano ai ragazzi a esprimere le proprie emozioni e sentimenti», conclude Maria Rita Parsi. ♦



### A CAVALLO

L'amicizia con un animale così imponente è utile per formare il carattere.

## Fare equitazione lo renderà più sicuro delle sue capacità

- Se tuo figlio è timido e fatica a inserirsi nel gruppo, fagli fare un gioco di squadra (basket, pallavolo, calcio, rugby), che gli permetterà di aprirsi, di ascoltare gli altri e di tirare fuori la sua grinta. Se proprio si rifiuta e non gli piace, prova con il tennis: anche se si è solo in due, permette comunque un confronto con l'altro e impone di "rispondere" senza tregua.
- Se invece è un po' "chiuso" e insicuro, e ha poca fiducia in se stesso, è perfetta l'equitazione. L'amicizia e il contatto con il cavallo lo tranquillizzerà e la capacità di condurre un animale così grande gli darà la sensazione di essere "capace".
- Nel caso in cui sia iperattivo e magari un po' aggressivo proponigli il karatè o il judo. Le arti marziali disciplinano la forza fisica, rispondono al bisogno, soprattutto dei maschi, di sfogarsi a livello fisico, ma in un modo regolato e pensato.