LegnanoNews
Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Bambini, genitori e sport

Redazione · Monday, October 20th, 2014

L’attività sportiva, è risaputo, fa bene ad ogni età. Mi sono chiesto se l’attività sportiva dei figli fa bene anche ai genitori…
Quello che mi ha spinto a scrivervi, parte da un’esperienza personale.
Alcuni giorni fa assistevo agli allenamenti di mio figlio di cinque anni. Pratica uno sport di squadra,
non particolarmente “convenzionale”.
È caduto, può succedere. Ha picchiato il labbro e penso si sia fatto male. Sicuramente si è spaventato.
Mi attendevo si mettesse a piangere, di fatto è accaduto.
Mi attendevo che cercasse una giustificata consolazione e che ciò avrebbe occupato gran parte del tempo dedicato all’allenamento. Questo sarebbe successo se fosse stato in altre circostanze.
Invece … qualche lacrima, un po’ d’acqua e le attenzioni dell’allenatrice … Tutto è magicamente passato, era pronto per tornare con i compagni, più sorridente che mai.
Da padre sono rimasto piacevolmente sorpreso, stavo vedendo mio figlio che, senza che me ne fossi realmente accorto fino in fondo, stava crescendo giorno dopo giorno e forse a questo, in parte, concorreva anche questa nuova esperienza.
Molti genitori, come me, avranno vissuto esperienze simili, e sanno quanto sia difficile, in quelle circostanze, frenare l’apprensione e permettere agli allenatori di fare il loro mestiere.
Ma cosa è bene che sappia fare un genitore che vuole proporre al figlio/a di occupare una parte del suo tempo con lo sport?

Per i bambini lo sport deve essere innanzitutto un gioco.
Avrete modo in futuro di porvi la domanda se lo sport che pratica sia più o meno completo e faciliti
lo sviluppo armonico del corpo.
Lo vedete divertirsi? Siete sulla strada giusta!

Ci sono tanti sport … quale sarà il più indicato?
Siete voi i genitori, sapete benissimo cosa i vostri bambini potrebbero gradire. È meglio uno sport di squadra o individuale? Al chiuso o all’aperto? Proponetelo, ma poi…

…assecondate le loro scelte!
Chi di voi ricorda il film Billy Elliot? In esso si sviluppa la vicenda del giovane Billy, che scopre la passione per la danza, mentre il padre lo spinge a fare boxe …

Non mi dilungo. i vostri figli possono, fortunatamente, manifestare delle preferenze. Cercate di comprenderle, ascoltatele e, se lo ritenete cosa giusta, supportateli.

Distinguete bene, le vostre scelte potrebbero non essere le loro
Sicuramente avete una passione, magari è lo sport che avete fatto da bambini voi o magari quello che seguite da generazioni o forse quello che non avete potuto fare voi.
È bene che sappiate che spesso il bambino fa proprio il pensiero del genitore più per non contraddirlo, o per gratificarlo, che per un reale convincimento personale.
Osservate, cercate di capire se quanto sta facendo incontra realmente i suoi desideri. Torno a quanto detto prima: lo vedete divertirsi?

Credetemi, non è importante che i vostri figli diventino campioni
Non caricateli di aspettative.
Può anche succedere che i vostri cuccioli manifestino delle capacità fuori dal comune, ma non è affatto detto che si mantengano nel tempo e, comunque, non sono il motivo per cui dovrebbero fare sport in questo momento.

Siate un buon esempio …
Tre raccomandazioni:
Lo sport può insegnare qualcosa di più che essere competitivi … può insegnare ad essere sanamente sportivi. Metteteci del vostro, anche questo è un valore!
Lo sport è anche un'occasione di socializzare, coglietela fino in fondo! Anche i genitori possono fare squadra.
A volte, durante una gara o una partita l'agonismo dei bambini potrebbe essere ben accetto.
L'agonismo dei genitori, invece, non è così necessario.

Ogni sport ha le sue regole …
Vi avranno dato delle indicazioni. Vi avranno spiegato i principi che guidano il loro modo di vedere
lo sport. Li condividete?
Permettetevi di chiedere qualora ci siano vostre perplessità, è importante che voi vi informiate su quello che riguarda i vostri figli.
Un buon allenatore saprà guidarvi con coscienza, vi indicherà cosa ritiene utile e perché.

Come sempre per qualsiasi commento, domanda o chiarimento vi invito a scrivermi.

Stefano Landoni
Psicologo Psicoterapeuta
info@studio-landoni.it
www.studio-landoni.it

This entry was posted on Monday, October 20th, 2014 at 4:34 pm and is filed under Legnano, Psicologia
You can follow any responses to this entry through the Comments (RSS) feed. You can leave a response, or trackback from your own site.