

## IMPULSI PEDAGOGICI

# *per un'avventura chiamata famiglia*



## 24\_Perché i bambini non riescono a stare fermi

"Una persona sconosciuta si è lamentata con me al telefono del figlio di sei anni che non riesce a stare fermo in classe. La scuola vuole sottoporlo a un test per l'ADHD (disturbo da deficit di attenzione e iperattività). Mi suona familiare, pensai. Come psicologa infantile, mi sembra che questo problema sia molto diffuso al giorno d'oggi.

La madre mi spiega che suo figlio torna a casa ogni giorno con uno smiley giallo mentre gli altri bambini della sua classe ricevono ogni giorno uno smiley verde per il loro buon comportamento. Ogni giorno a questo bambino viene ricordato che il suo comportamento è inaccettabile solo perché non riesce a stare seduto a lungo. La madre inizia a piangere: "Dice cose come "mi odio" e "non sono buono a nulla"". L'autostima di questo ragazzo tende a zero solo perché ha bisogno di più esercizio fisico, riferisce Angela Hanscom, terapeuta occupazionale pediatrica.

### **I bambini hanno bisogno di movimento per svilupparsi in modo sano.**

Un bambino sano di età compresa tra 1 e 15 anni deve compiere circa 2.000 movimenti delle braccia e delle gambe all'ora, afferma il noto pediatra svizzero Remo Largo. I bambini hanno bisogno di fare esercizio fisico ogni giorno. Ironia della sorte, molti bambini camminano con un senso dell'equilibrio poco sviluppato, a causa della mancanza di movimento. Per acquisire un buon senso dell'equilibrio, i bambini devono muovere il corpo in tutte le direzioni, per diverse ore alla volta. Come l'esercizio fisico, che è necessario farlo più volte alla settimana. Ecco perché l'allenamento di calcio una o due volte alla settimana non è sufficiente per sviluppare un sistema sensoriale forte, dice Largo.

L'agitazione è un forte indicatore del fatto che i bambini non fanno abbastanza esercizio fisico. Per molti genitori e insegnanti, l'agitazione è un problema reale. Quando i bambini vanno a scuola oggi, il loro corpo è meno preparato all'apprendimento rispetto al passato. Che i bambini inizino ad agitarsi per dare al loro corpo il movimento di cui hanno disperatamente bisogno per "far funzionare il cervello" è del tutto normale.

Cosa succede quando i bambini si agitano? Chiediamo a loro di stare fermi e il loro cervello torna in "modalità sonno", spiega il dottor Hanscom.

Per imparare e prestare attenzione, i bambini hanno bisogno di molto più movimento di quanto ne abbia la maggior parte. È l'unico modo per stimolare il loro cervello e renderlo ricettivo. Ciò solleva la questione se il sistema scolastico debba essere riconsiderato: le pause devono essere prolungate, le ore di seduta devono essere evitate.

"La maggior parte dei bambini con diagnosi di ADHD non sono malati".

I bambini sono gli stessi di tanti anni fa. Tuttavia, genitori, scuole, insegnanti e autorità sono sotto pressione per vari motivi. La pressione su questi singoli bambini sta aumentando enormemente. Quello che non si vuole riconoscere è la diversità tra i bambini. "Vorrei che ci fosse più umiltà da parte di tutti, di tutta la società nei confronti dei bambini. I bambini non vengono al mondo per soddisfare le nostre aspettative, ma diventano ciò che sono, ciò che è insito in loro", auspica il dottor Remo Largo.

Testo Elisabeth Kusstatscher, Traduzione Martina Daviddi  
[www.familie.it](http://www.familie.it)