

## Bimbi e sport, psicologi dell'Emilia Romagna consigliano lecca lecca per i genitori

Lecca lecca per i genitori! Vengono distribuiti durante le "silent sundays", le domeniche silenziose inglesi, le partite di calcio tra ragazzini cui assistono anche le mamme e i papà, che sono caldamente invitati a non urlare o dare in escandescenze. Piuttosto, meglio mangiare il lecca lecca. Potrebbe sembrare un'esagerazione, eppure sono tantissimi i casi in cui i genitori che assistono alle partite urlano offese, insultano arbitri e allenatori e anche i propri figli, arrivando alla violenza fisica. Così quello che per i ragazzi dovrebbe essere un utile strumento di crescita psico-fisica che insegna l'importanza delle regole e consente di sperimentare il successo e l'insuccesso, lo sport, può diventare invece causa di ansie, paure, tensioni e profondo timore di non soddisfare le aspirazioni della famiglia.

*"In uno dei meccanismi ricorrenti i genitori attribuiscono caratteristiche, sentimenti e aspirazioni proprie ai figli, perdendo in parte la capacità di vederli come individui altri da se stessi. Il rischio è che possano identificarsi con loro e, senza rendersene conto, appropriarsi del gioco sportivo, diventandone i protagonisti. Umiliazioni, offese e tensioni possono essere pertanto il frutto di adulti che cercano rivincite personali attraverso i figli e dell'idea che l'eventuale sconfitta sia sempre responsabilità di qualcun altro", spiega Anna Ancona, presidente dell'Ordine degli Psicologi dell'Emilia-Romagna.*

*"Nei bambini, al contrario, dovrebbe prevalere l'idea dello sport come gioco e divertimento, dove la collaborazione è preferita all'agonismo, anche perché – prosegue Ancona – la mancanza della soddisfazione e del piacere potrebbe portare alla demotivazione e a un successivo abbandono e rifiuto dell'attività sportiva. I bambini hanno bisogno di essere lasciati liberi di giocare senza eccessive pressioni, con poche direttive: rispettare gli altri (compagni, avversari, allenatori, arbitri), rispettare le regole del gioco sportivo e divertirsi".*

Un atteggiamento sbagliato da parte degli adulti di riferimento, caratterizzato da eccessive tensioni dovute all'attività sportiva vissuta solo come agonistica, può indurre una sorta di "sindrome del campione". Il bambino viene sopravvalutato con giudizi, non sempre congrui alle reali prestazioni, che tendono all'iperprotezione. Il giovane sportivo può strutturare un'immagine di sé distorta, non riconoscere i propri limiti ed errori e sentirsi già campione. Ogni evento negativo può così venire interpretato dal bambino come sfortuna o ingiustizia causata da altri, mentre ogni vittoria viene vissuta come segno della propria grandiosità. L'eventuale sconfitta rischia di essere vissuta come un devastante fallimento personale e può essere accompagnata anche da gravi conseguenze psicologiche di tipo depressivo.

<https://www.ecodiparma.it/2017/02/07/bimbi-sport-psicologi-dellemilia-romagna-consigliano-lecca-lecca-genitori/>

I bambini che praticano regolarmente un'attività sportiva guidata effettuano un'esperienza formativa sia sul piano psicologico che sociale, a condizione che i genitori – condividendo il progetto di formazione sportiva per il figlio – accettino di non esserne protagonisti. È importante che comunichino al figlio, nelle parole e nei fatti, la piena accettazione della sua soggettività, delle sue qualità, limiti, bisogni e desideri, di accettare il ruolo dell'istruttore/allenatore e di collaborare con lui anche delegandogli la gestione educativa durante l'attività. È fondamentale che siano un modello positivo di autocontrollo e che trasmettano il valore di saper accettare la sconfitta: se si perde e si tende al miglioramento è come aver vinto.

In conclusione – secondo gli psicologi dell'Emilia Romagna – il genitore dovrebbe partecipare in modo equilibrato all'esperienza sportiva del figlio stimolandone la crescita, sviluppandone l'indipendenza, facendo lo spettatore discreto, evitando di essere onnipresente in tutte le fasi di allenamento. Fondamentale nella relazione è l'aspetto dell'incoraggiamento e del supporto che consiste nel sostenere il figlio a dare il massimo, a impegnarsi fin dove le sue possibilità lo consentono e soprattutto a stimolarlo a comportarsi bene in campo. Al di là dei consigli, il buon genitore del piccolo sportivo deve riconoscere il proprio ruolo, essere presente con atteggiamento propositivo e accogliente, con capacità di ascolto e di dialogo, dando il giusto valore agli avvenimenti per stimolare il figlio a realizzarsi come persona psicologicamente equilibrata.