

Fabrizia Sala - Arturo Claudio Sala

TENIAMO ALLENATI IL CUORE E LA MENTE

Manuale per i genitori



Progetto grafico e illustrazioni: Sarah Pianelli

INDICE

Introduzione	5
Attività sportiva	10
Informazioni utili per genitori e istruttori	11
Genitori e istruttori debbono collaborare per il benessere del giovane	12
Lo sport e il nostro cervello	14
Un mondo nuovo	15
Teniamo allenati il cuore e la mente	16
Piccoli suggerimenti costruttivi	21
Lo sport, scuola di vita e di pensiero	22
Appendice	25



Cari Genitori,

Ci presentiamo a Voi non certo con la presunzione di conoscere la verità sul tipo di relazione che intercorre tra voi e i vostri figli. Siamo consapevoli infatti che tale relazione, per quanto possa venire svelata attraverso la paziente lettura dei sentimenti e dei comportamenti da parte di noi psicologi, resti misteriosa e imprevedibile, se non altro perché tale legame, nella scala evolutiva dell'uomo ha viaggiato milioni di anni. Siamo di fronte infatti ad una sintesi laboriosissima della sfera biologica, fisica, psichica, economica e sociale che riguarda l'intero sistema familiare. Occuparci dei nostri figli, educarli al rispetto delle regole e dei valori umani, costituisce infatti la garanzia per la trasmissione della specie, in armonia con il cosmo e le sue leggi universali. Da parte nostra desideriamo offrirvi soltanto un piccolo aiuto, a partire da una riflessione condivisa.

Genitori per vocazione?

La vocazione, si sa è un richiamo irresistibile, un bisogno a cui rispondiamo spontaneamente quando ne siamo attraversati. La storia è ricca di esempi di scelte vocative: saggi, scienziati, eroi, santi, mistici. Ciascuno è impegnato in un progetto che porta in sé due aspetti della vocazione:

Uno di carattere **ideale** che consiste nel riconoscimento del valore fondamentale della vita dell'uomo, da qualunque ispirazione, laica o religiosa esso provenga.

L'altro di carattere prevalentemente **psicologico**, ossia il desiderio di rendersi punto di riferimento per gli altri, e particolarmente per chi riteniamo abbia bisogno del nostro aiuto.

Un medico nel suo laboratorio asseconda il suo desiderio personale ma anche e soprattutto ha fiducia che il suo sforzo resti finalizzato al benessere della collettività.

Essere genitori comporta lo stesso attraversamento?

Possiamo a ragione dire che si diventa genitori per vocazione? Direi proprio di no. Per necessità biologica? Nemmeno. Ci sono bambine che fin da piccole mostrano un desiderio di maternità, altre lo temono o lo rimuovono assecondando desideri ritenuti più emergenti, quali lo studio, la professione, la carriera, l'autonomia economica. Vediamo uomini capaci di genitorialità responsabile, altri intimoriti dalla relazione con il proprio figlio. Mamme e papà orientati nello stesso progetto di vita, altri disorientati,

fragili, o al contrario irrigiditi nelle decisioni che hanno operato per i loro figli, convinti di essere nel giusto. La genitorialità risente, come ciascuna componente nella vita dell'uomo e quindi della sua evoluzione storica.

Come posso dire oggi di essere un buon genitore?

Quali strumenti ho per la mia verifica? A quali parametri devo riferirmi per valutare il grado di benessere psicofisico di mio figlio? È sufficiente che mangi, che studi, che pratichi sport, che abbia una sua comitiva, che coltivi interessi comuni a molti dei suoi coetanei? Mi basta sapere che frequenta la scuola con successo? Mi rassicura tutto questo? Mi rassicura che accetta il modello educativo proposto dalla famiglia? Mi fa stare tranquillo l'idea che sia un bravo o una brava ragazza?

Quale ideale di figlio ho nella mia testa? Quale figlio reale mi sta di fronte? Quale mio desiderio trasferisco su di lui?

Un genitore per vocazione è un genitore che consapevolmente decide di essere genitore sfidando le leggi del mercato, della biologia, sfidando tutte le difficoltà che intervengono nel suo progetto di vita riposto nel figlio, nucleo centrale della società in divenire.

Un genitore per vocazione è un genitore che non ama soltanto il figlio in sé ma ama il suo stesso essere genitore, la sua responsabilità, ama la sua passione. Si fa portavoce di una difesa della propria genitorialità. Si confronta, si apre al sociale, si informa, si forma al ruolo che lo attende.

Ciò che vi chiediamo è di tenere sempre vivi alcuni dubbi nella vostra mente, di non spegnere la luce che rischiara la relazione con i vostri figli, luce che rigenera e offre nuove modalità di comunicazione interpersonale e sociale.

Troverete in questo breve manuale piccole ma efficaci informazioni utili che potrete consultare a vostro piacimento.

L'ambito entro il quale ci muoveremo sarà quello della psicologia dello sport. Vogliamo ricordarvi che tutto ciò che l'uomo nel corso della sua comparsa sulla terra ha prodotto di buono lo ha attinto dalla sfera della propria immaginazione e del gioco.

La nostra mente quando non è asservita soltanto alla sfera razionale trova le risposte più efficaci alla risoluzione dei problemi dell'esistenza.

Tali risposte provengono dall'intuizione, dalla fantasia, dalla creatività, dal gioco. Il gioco è pertanto alla base di tutte le interazioni che l'uomo conosce.

Dal gioco sportivo agli investimenti in borsa, dalla guerra a guardie e ladri al gioco degli innamorati, al gioco politico etc.. Di fatto, gli esseri umani nel corso della loro esistenza continuano a giocare.

Essi inventano, sperimentano, cercano e trovano soluzioni per migliorare la qualità della vita.

IL GIOCO È ALLA BASE
DI TUTTE LE INTERAZIONI
CHE L'UOMO CONOSCE



Attività sportiva

Chiediamoci innanzitutto: perché i nostri bambini, i nostri ragazzi fanno sport?

La risposta è perché hanno un istinto naturale a muoversi.

Muoversi, esplorare il mondo risponde ad una esigenza dello sviluppo del loro apparato genetico. Un bambino sedentario è un bambino che si ritrae dalla conoscenza, che probabilmente porta dentro di sé luoghi di comunicazione con i genitori e con il mondo esterno non risolti. Questo vale anche per noi adulti. Quando perdiamo la dimensione del “gioco” rischiamo di ammalarci.

I bambini che praticano regolarmente attività sportiva traggono insegnamenti da questa esperienza, a patto che in questo progetto formativo i genitori occupino uno spazio adeguato. In altre parole occorre essere coinvolti ma in modo equilibrato.

Sapete per esperienza che nella pratica non è sempre così facile.

Lo stesso principio vale per gli istruttori, gli allenatori, gli insegnanti.

Non basta la buona volontà né lo spirito di sacrificio. Occorre guardarsi dentro ed esplorare fin dove ci è possibile e se non ce la facciamo da soli possiamo ricorrere all'uso di un esperto, di chi si è fornito di conoscenza, professionalità ed esperienza.



Informazioni utili per genitori e istruttori

Iscrivere un bambino ad un corso di avviamento allo sport significa agire anche sul suo sviluppo psichico oltre che su quello fisico. La pratica sportiva prolungata dei nostri figli ha infatti degli effetti sulla loro personalità. Essa potrebbe generare a lungo andare ansia e livelli di frustrazione responsabili di comportamenti istrionici. Il bambino tenderebbe cioè ad autovalorizzarsi in modo inappropriato o, al contrario, a sminuirsi.

Riflettiamo sul fatto che lo sport non deve assolutamente trasformarsi in una condizione psicologica per crearsi una falsa identità.

Prestiamo soprattutto attenzione ai rischi che potrebbe correre nostro figlio se la spinta a diventare un eroe o campione si trasformasse in esperienza assolutistica su cui costruire la propria identità.

“Sono un campione, pertanto valgo e dunque mi sento amato.”

In questo caso siamo di fronte ad un tipo di relazione fortemente competitivo. Il successo del bambino passa da un modello che evidentemente privilegia la competizione fine a se stessa.

Potrebbe accadere anche il contrario. *“Non sono un campione, dunque non valgo e non mi sento amato”*. Attorno a questi due assi si costruisce il più delle volte una falsa idealizzazione di se stessi.

Il bambino ne soffre, si sente frustrato e reagisce il più delle volte rifiutando l'attività sportiva in quanto il gioco diviene troppo serio per tollerarlo.

Genitori e istruttori debbono collaborare per il benessere del giovane

La cosa importante è che l'attività venga sempre prospettata, sia da parte dei genitori che gli istruttori, come un qualcosa di divertente, che "è bello fare". Mentre l'atleta adulto lavora e si allena in funzione del risultato ciò non deve assolutamente avvenire per il bambino e per il giovanissimo. Questo sarebbe sbagliato non solo sul piano etico e sociale ma anche funzionale.

Abbiamo esempi di grandi campioni che da piccoli si sono solo divertiti a fare sport. Crescendo infatti hanno potuto attingere alla grande esperienza motoria che hanno sviluppato.

Abbiamo anche al contrario esempi di campioni mancati per lo stress agonistico in età troppo giovane. Purtroppo in molte società sportive si verifica un meccanismo distorsivo per il quale gli aspetti agonistici hanno il sopravvento su quelli ludico-formativi.

Dalla nostra esperienza risulta che in tale situazione il livello di aggressività raggiunge livelli massimi di inquinamento dell'atmosfera affettivo-relazionale intorno alla esperienza.

Siamo consapevoli che la famiglia, la scuola, le istituzioni funzionano meglio se sono sistemi aperti, veri e propri cantieri dove il caos è sì previsto ma che occorre sempre tentare di ripristinare

l'armonia perduta.

Non esistono buoni o cattivi maestri, come non esistono buoni o cattivi genitori.

Ciascuno è chiamato a svolgere il suo ruolo nel migliore dei modi.

Porsi domande, interrogarsi sui propri pregiudizi, tensioni, limiti, disfattismi che sottraggono energie positive al bambino, questo sì che fa la differenza.

I nostri bambini per primi avvertono un clima fortemente competitivo e aggressivo e smettono di giocare. Smettono cioè di divertirsi. Saranno costretti purtroppo a confrontarsi troppo presto con un mondo complesso, in perenne conflitto e accorgersi che non hanno ancora sviluppato le difese necessarie per uscirne indenni.

Alcuni, crescendo, rinunciano ad essere felici, altri trovano soluzioni non adeguate (cibo, alcool, droga, gioco d'azzardo, dispersione scolastica) e per questa ragione la loro vita è spezzata per sempre.

Ricordiamo che **il ruolo dell'Istruttore** è fondamentale in quanto egli vigila sullo stato d'animo dei nostri figli.

Li incoraggia e li sostiene nell'affrontare le loro difficoltà, funge da guida e infonde fiducia e amore per la vita. Egli rappresenta un modello educativo per eccellenza. Così come il filosofo danese Soren Kierkegaard sosteneva in un suo celebre pensiero:

“Ciò che l'insegnante è, è più importante di ciò che insegna”.

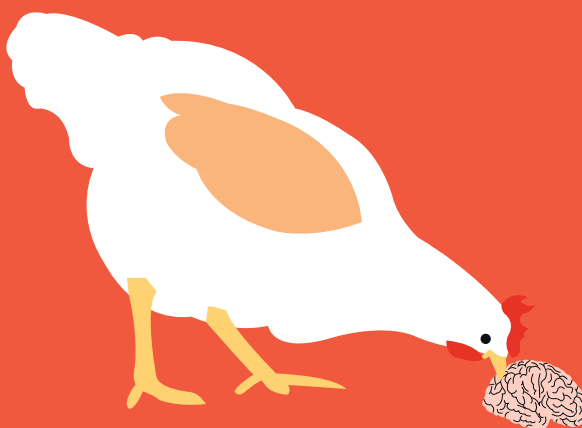
Lo sport e il nostro cervello

Interrogarsi, sviluppare il nostro livello di consapevolezza è una caratteristica, anzi la caratteristica nobile degli esseri umani. Il nostro cervello anatomicamente si distingue da quello degli animali perché nella scala evolutiva ha sviluppato la capacità simbolica, il linguaggio, l'area emotiva e aggregativa.

Gli animali soffrono, amano, gioiscono e come noi hanno paura ma non hanno ancora sviluppato la coscienza dello stare al mondo in relazione ad altre specie. O sono prede o predatori. Essi non votano e non possono determinare se vivere o meno in uno stato di diritto.

Un pollo se avesse coscienza di sé svilupperebbe la consapevolezza delle aberrazioni che si compiono a suo danno e a danno della sua specie. I polli soffrono ma non pensano. Un popolo che ha coscienza della propria condizione di vittima prima o poi sperimenta una rivoluzione le cui conseguenze sono sotto gli occhi di tutti.

Noi genitori alleviamo non polli ma futuri cittadini, uomini di coscienza in grado di costruire un mondo nuovo.



Un mondo nuovo

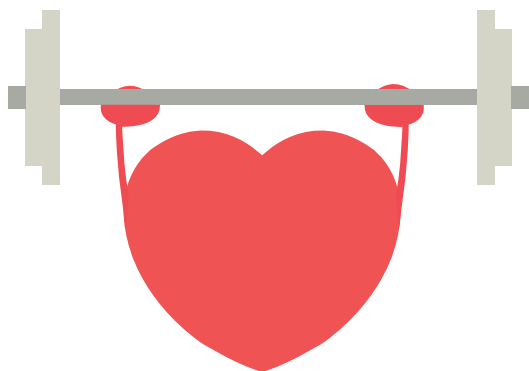
Un mondo nuovo inizia fin dal concepimento di nostro figlio e non ci abbandona mai più. Poiché ciascuna creatura racchiude in sé un universo, un cammino straordinario nella scala evolutiva, dobbiamo imparare ad essere saggi e a fornire a nostro figlio saggezza in ogni circostanza della vita, anche dentro un campo di calcio.

Proprio perché siamo persone dotate di intelligenza e di cuore dobbiamo sviluppare l'autocoscienza, l'autodeterminazione. Divenire cioè responsabili nei confronti di noi stessi e degli altri e nello stesso tempo capaci di realizzare il nostro progetto di vita.



Teniamo allenati il cuore e la mente

Lo psicologo sostiene voi genitori e non soltanto voi, a realizzare al meglio l'apprendimento sportivo dei vostri figli, la gestione delle vostre emozioni. Egli fa luce sulle motivazioni oscure che ostacolano, disturbano o arrestano l'evoluzione sana di ciascuna esperienza sportiva e di crescita dell'individuo. Potete consultarlo dunque per sviluppare insieme una mappa delle domande che vi ponete più frequentemente e alle quali temete di non sapere rispondere in modo efficace. Noi ve ne poniamo qualcuna e vi preghiamo, per tenere allenato il cuore e la mente, di provare a chiedervele anche voi periodicamente.



Mio figlio e la scuola calcio

- Come mai ho dato il permesso a mio figlio di frequentare questa scuola?
- L'abbiamo scelta insieme?
- Cosa è stato determinante?
- Quali sono le mie aspettative?
- Cosa potrebbe deludermi?
- Cosa vuol dire successo per me?
- Come vivo l'insuccesso?

È proprio vero che nessuno conosce mio figlio meglio di me?

- Riesco ad affidare mio figlio agli istruttori con fiducia?
- Riesco a tollerare il ruolo di genitore fuori dal campo o vivo tale confine come una forma di esclusione?
- Penso che sarebbe meglio informare gli istruttori su quali atteggiamenti adottare su mio figlio al fine di ottenere il risultato desiderato?
- Sono competitivo con mio figlio?
- Sono competitivo con gli istruttori?
- Quanto bisogno di successo ho nella mia vita?
- Quanto desiderio di successo è proiettato su mio figlio ?
- Quanto nella mia vita riesco a giocare?
- E qual è il mio gioco preferito?

Che relazione ho con l'istruttore?

- Mi fido di lui?
- È un buon maestro?
- Non lo ritengo capace?
- Io saprei fare meglio?
- È aggressivo?
- È troppo permissivo?
- È distratto?
- È poco professionale?

Storia personale

- Che rapporto avevo con mio padre?
- Che rapporto avevo con mia madre?
- In che modo risolvo i conflitti nella mia vita?
- Ho una buona relazione di coppia?
- Posso fare affidamento sulla mia compagna/o?
- La mia vita è soddisfacente?
- Quale pregiudizio passato o presente non riesco a superare?
- Ritengo una debolezza aprirsi agli altri?
- Come valuto gli altri genitori?
- Insegno a mio figlio ad avere rispetto della natura e dei suoi bioritmi?
- Insegno a mio figlio i principi universali dell'uguaglianza sociale, di razza, di religione e di genere?
- Sono capace di crearmi un'idea personale di mondo che non sia il frutto dei condizionamenti dei mass media cui siamo sottoposti quotidianamente?

Ruolo di genitore

- Parlo con mio figlio?
- Conosco le sue qualità, i suoi limiti, le sue intenzioni, i suoi desideri, i bisogni, i suoi sogni?
- Conosco le sue fragilità?
- Stimolo mio figlio nonostante i suoi errori e limiti?
- Ho un modello ideale di figlio/a: Se sì, quale?
- E mio figlio, asseconda tale aspettativa?
- Pongo in relazione il suo carattere con il mio modello educativo?
- Quanto il suo carattere sportivo è determinato dal mio atteggiamento nei suoi confronti?
- Mio figlio è veramente libero di esprimere la sua personalità o essa è il frutto di un mio condizionamento inconsapevole?
- Rispetto le regole, i regolamenti, gli avversari, gli allenatori, gli istitutori, le decisioni arbitrali?
- Le mie sono critiche costruttive?
- Evito di criticare mio figlio in sua presenza?
- Uso la forza fisica e verbale per ottenere il suo consenso?
- Sono consapevole delle difficoltà che i giovani di oggi incontrano o preferisco ricordare i bei tempi andati, tipo quando ero piccolo mio padre faceva così, etc. etc.?
- Posso permettermi il fatto che mio figlio non è sempre un campione?
- Quanto frustrante diviene per me un suo insuccesso?
- Ritengo la mia vita abbastanza soddisfacente?
- Quanto sono disposto a confrontarmi con gli altri genitori senza sentirmi a disagio?
- Quanto con degli esperti?

Sono domande aperte alle quali possiamo rispondere con fiducia.

Ciascuna domanda apre una finestra su noi stessi, sul nostro modo di intendere la vita e di interpretarne la finalità. Sui nostri figli proiettiamo spesso, in modo inconsapevole, tutte le nostre frustrazioni o tutte le nostre speranze, i nostri desideri inconfessati.

Non dimentichiamo che i figli sono una grande risorsa per i genitori. Attraverso loro anche noi cresciamo.

Essi rappresentano il patrimonio della nostra cultura, delle nostre tradizioni. Mostrano la nostra storia, a partire dal nome che abbiamo scelto per loro, la relazione più intima di noi con noi stessi e con la nostra origine. Formarli, educarli, favorirli nella crescita, è la più nobile delle attività umane.

Piccoli suggerimenti costruttivi

Sul piano personale:

- Proviamo a sviluppare un atteggiamento positivo nei confronti della vita.
- Utilizziamo l'energia a nostra disposizione per costruire buoni legami.
- Impariamo ad avere fiducia in noi stessi e negli altri.
- Non dimentichiamo che ad ogni nostra azione corrisponde una reazione.

Sul piano della relazione con il bambino:

- Impariamo a comprendere la personalità di nostro figlio.
- Impariamo ad ascoltarlo.
- Informiamolo sull'utilità delle regole.
- Educhiamolo ad avere cura delle cose.
- Garantiamogli la serenità di spirito per poter stare insieme con gioia.
- Sosteniamolo nella motivazione a giocare con altri bambini.
- Lasciamo che sia il gioco libero dello sport a catalizzare le sue energie.

Va da sé che, in un clima di fiducia, le regole proposte dal setting vengono accettate spontaneamente poiché il bambino vede nella loro regolamentazione non tanto una privazione quanto un veicolo per potere stare nel gruppo alla pari e godere del privilegio del gioco.

Lo sport, scuola di vita e di pensiero

L'attività sportiva offre dunque un'ottima occasione di crescita e di realizzazione delle potenzialità dei nostri figli, della loro immaginazione e creatività. Attraverso un'attività sportiva prolungata all'interno di una scuola qualificata il bambino fa esperienza delle regole, impara cioè che le regole servono per il raggiungimento di un obiettivo comune. Inoltre una relazione armoniosa tra allievo, genitore e istruttore sviluppa l'attitudine a stare insieme, indipendentemente dalla provenienza sociale, dal credo religioso ed etnico di ciascuno. Non dimentichiamo che lo sport è un grande veicolo di comportamenti etici, estetici e di solidarietà. Una vera e propria scuola di vita e di pensiero. Il nostro suggerimento è di riportare il gioco al gioco. Liberare l'energia del bambino significa fare in modo che egli viva la sua gioia più a lungo possibile. Poiché la sua felicità è il nostro più grande risultato.

*Fabrizia Sala
Arturo Claudio Sala*

Appendice



Sulla carta dei diritti dell'Infanzia

In appendice abbiamo voluto condividere la Carta Dei Diritti dell'Infanzia insieme a Voi allievi, genitori, istruttori, allenatori, maestri, operatori tutti.

Il futuro della nostra società è trascritto in questi articoli. Le parole in essi contenute hanno una forza evocativa grandissima. Ci costringono a fermarci, a pensare, a sperare, a desiderare che gli uomini realizzino i sogni di equità, di bontà, di giustizia a partire da quei bambini, futuri cittadini, a cui a piene mani, tutti noi ci consegneremo.

Il 20 novembre 1989 l'Assemblea delle Nazioni Unite ha adottato la Convenzione Internazionale dei Diritti dell'Infanzia, che dopo alcuni anni è stata sottoscritta e ratificata da quasi tutti gli Stati facenti parte dell'ONU.

Ci è sembrato giusto divulgare attraverso questo opuscolo alcuni dei diritti ineluttabili contenuti nella Convenzione.

Art.27 – Ogni bambino ha diritto a vivere bene. Gli Stati devono aiutare la famiglia a nutrirlo, ad avere una casa, anche quando il padre si trova in un altro Stato.

Art.28 – Il bambino ha diritto all’istruzione. Per garantire questo gli Stati devono:

- rendere le scuole elementari obbligatorie per tutti;
- fare in modo che tutti possano frequentare le scuole medie;
- aiutare chi ha la capacità a frequentare le scuole superiori;
- informare i bambini sulle scuole che esistono;
- controllare che nelle scuole siano rispettati i diritti dei bambini.

Art.29 – L’educazione del bambino deve:

- sviluppare tutte le sue capacità;
- rispettare i diritti umani e le libertà;
- rispettare i genitori, la lingua e la cultura del Paese in cui egli vive;
- preparare il bambino ad andare d’accordo con tutti;
- rispettare l’ambiente naturale.

Art.30 – Il bambino che ha una lingua o una religione diversa ha il diritto di unirsi con altri del suo gruppo per partecipare ai riti e parlare la propria lingua.

Art.31– Il bambino ha il diritto di riposarsi, di svagarsi, di fare sport. Gli Stati devono garantire a tutti questo diritto.

Art.32 – Il bambino non deve essere costretto a fare lavori pesanti o rischiosi per la salute. Gli Stati devono approvare delle leggi che stabiliscano a quale età si può lavorare, con quali orari e in quali condizioni, e punire chi non le rispetta.

Art.33 – Gli Stati devono proteggere il bambino dalle droghe ed evitare che sia impiegato nel commercio della droga.

Art.34 – Gli Stati devono proteggere il bambino dallo sfruttamento sessuale.

Art.35 – Gli Stati devono mettersi d'accordo per evitare il rapimento, la vendita o il traffico dei bambini.

Art.36 – Gli Stati devono proteggere il bambino da ogni forma di sfruttamento.

Art.42 – Gli Stati devono far riconoscere i diritti dei bambini sia ai bambini stessi che agli adulti.

Finito di stampare il 29 ottobre 2014
da officina grafica - Erice Casa Santa (TP)