

Non togliamo mai lo sport ai nostri figli per punizione.

Dopo un brutto voto a scuola o un comportamento scorretto, uno degli errori più comuni che noi genitori possiamo commettere è negare l'attività fisica pomeridiana, costringendo i nostri figli a rimanere a casa.

Ma è proprio qui, nella loro stanza, che si nascondono le distrazioni più pericolose, quelle che distolgono l'attenzione dallo studio: serie tv, cellulari, internet, videogiochi, social network.

La noia, la mancanza di una valvola di sfogo, ma anche di stimoli e obiettivi, circondati da tecnologia e realtà virtuale, possono far perdere la voglia, la costanza e l'interesse nelle materie studiate e in qualunque altro campo, non solo sport, ma anche musica, arte, etc. I nostri ragazzi collegheranno l'insuccesso a scuola a quello sport e nella vita, lasciandoli ancor più frustrati e demotivati.

La neurobiologia indica che punire un comportamento non aiuta ad estinguerlo. Umiliazioni, schiaffi, esclusione hanno un solo risultato certo: risultare cattivi. Non dimentichiamo quello che abbiamo pensato quando anche noi siamo stati punti.

L'Organizzazione Mondiale per la Sanità prescrive almeno 1 ora al giorno di attività fisica medio-vigorosa e 3/4 ore a settimana di attività sportiva come livello minimo per bambini e ragazzi.

Il gioco è uno dei diritti fondamentali stabiliti dalla Carta dei Diritti dei Bambini emanata dall'ONU.

Il gioco e l'attività motoria sono innati nei bambini dalla nascita, e sono uno dei principali fattori che contribuiscono al suo sviluppo, alla formazione del suo carattere, della sua autostima, del vivere in società, e dell'aver successo nella vita e nel lavoro.

ASD FENIX VOLLEY

Tutti gli studi e le ricerche provano inconfutabilmente che chi fa sport, chi si allena con serietà e dedizione, è anche più disciplinato e capace di organizzarsi nello studio, e ottiene più facilmente il successo scolastico.

Lo sport, gli allenamenti, ma anche musica, arte, etc. sono impegni che vengono presi con i propri compagni, con la propria squadra, con le società, con i maestri e insegnanti, che richiedono costanza e impegno, e che vanno coltivati e rispettati.

Insegniamo ai nostri figli che gli impegni non vanno disattesi.

L'insuccesso scolastico deriva spesso da un disagio legato a vari fattori: scuola difficile, rapporto conflittuale con insegnanti o compagni, problemi nel gestire il tempo. I nostri ragazzi ci mandano tanti segnali: ascoltiamoli, parliamo con loro e portiamoli in palestra, dove sono sereni e si divertono.

Hanno bisogno di una mano per affrontare al meglio i loro impegni, e lo sport è un ottimo alleato, come anche gli allenatori, che, insieme ai genitori, possono trovare le giuste strategie per affrontare e risolvere tanti problemi. Grandi alleati sono anche i compagni di squadra, che con la loro amicizia aiutano a portare serenità. Bisogna anche accettare i ragazzi per quello che sono: non saranno tutti campioni, né studenti modello, ma ognuno deve essere valorizzato per le proprie caratteristiche, potenzialità e fragilità.

I nostri ragazzi vanno aiutati ad esprimersi al massimo, nello studio come nello sport, ma dobbiamo anche permettergli di sbagliare, dagli errori si cresce sempre. Spesso sarà sufficiente affiancarli nella gestione di sconfitte e difficoltà scolastiche e sportive, mai sostituendoci a loro.

Lo sport è vita, non togliamo mai lo sport ai nostri figli.