

domande&risposte

GENITORI E FIGLI



dottoressa
Alessandra Varotto,
psicologa dell'età
evolutiva ad Abano
Terme (Pd).

Come posso giocare con i miei bambini?

Sono il papà di due bambini dolcissimi, di 5 e 3 anni e mezzo. Per quanto li adori e provi il desiderio di giocare e di coccolarli, mi sento poco incline a esprimermi fisicamente. Talvolta, ho come la sensazione che, a parte una piccola coccola occasionale, il gioco sia un modo "non legittimo" di usare il mio tempo. Avrebbe qualche suggerimento?

Vincenzo, via email

Il gioco è una parte naturale della vita familiare ed è fondamentale per sviluppare la consapevolezza del proprio corpo, l'agilità e la fiducia. Gli studi raccontano che il gioco di contatto è adatto, in modo particolare, a quei genitori che si sentono inibiti fisicamente, specialmente se non riescono ad avere un atteggiamento rilassato con i figli. Un grande vantaggio è che non c'è bisogno di nessun tipo di attrezzo! Per farle capire che a nessun genitore viene chiesto qualcosa di difficile o di preoccupante riporto un esempio di attività che potrebbe svolgere con i suoi figli. Genitore e bambino si siedono a terra uno di fronte all'altro, guardandosi, con le gambe piegate. Ovviamente, se i figli sono molto piccoli, come nel suo caso, potranno sedersi sulle gambe di papà. Il bambino tiene i polsi del genitore mentre il genitore lo prende per i gomiti. Ognuno a turno si mette sulla schiena e poi si siede e si butta in avanti, mentre l'altro sta sdraiato sulla schiena (simulando il movimento di un dondolo). Bimbo e genitore si sostengono e si

spingono a vicenda. Ovviamente, potrà aiutare il bambino quando dovrà tirarsi su, ma gli farà sentire che lui sta esercitando tutta la sua forza. Una volta conclusa l'attività, la coppia si sentirà più rilassata perché genitore e figlio si saranno abituati a loro stessi e al corpo dell'altro.



Scrivete a Viversani & belli
Domande&risposte
genitori e figli,
corso di Porta Nuova 3/A,
20121 Milano oppure
all'indirizzo email
posta@viversaniebelli.com