

A003893



FONDAZIONE INSIEME

Da corriere della sera del 23 agosto 2018, <<IL PEDIATRA? PRESCRIVE GIOCO>>, di Elvira Serra, giornalista.

Per la lettura completa del pezzo si rimanda al quotidiano citato.

**L'allarme dei medici statunitensi: <<I Bambini non lo fanno abbastanza ma è fondamentale per il cervello>>
L'esperta: dev'essere però spontaneo.**

Lo studio.

= L'<<American Academy of Pediatrics>> ha pubblicato un <position paper> (uno studio con cui ha preso posizione) che raccomanda a tutti i pediatri di <prescrivere> il gioco.

= Lo studio clinico ha messo in evidenza il rapporto tra il gioco e la crescita del cervello, l'apprendimento di abilità indispensabili nel ventunesimo secolo, l'abbassamento dello stress nei bambini di età prescolare.

= A supporto della ricerca sono stati evidenziati numerosi studi: uno dimostra che nei bambini di 3-anni per ridurre l'ansia è più efficace giocare per 15 minuti con la maestra o con i propri compagni piuttosto che stare seduti ad ascoltare l'insegnante che legge una storia.

Vitamina D, tachipirina e due ore di gioco.

È la prescrizione (atipica) che l'*American Academy of Pediatrics* suggerisce ai medici statunitensi per i piccoli in età prescolare.

Se vuoi bambini creativi, curiosi e più sani, con le abilità giuste per il ventunesimo secolo, lasciali giocare: è questo il titolo dello studio clinico anticipato *online* sul sito dell'AAP che dimostra come l'attività ludica sia fondamentale per la costruzione del cervello e rappresenti un importante cuscinetto anti stress.

Tanto che Michael Yogman, uno degli autori principali del rapporto, conclude: «Stiamo raccomandando ai pediatri di prescrivere il gioco».

L'allarme è concreto. I piccoli statunitensi passano davanti alla tivù in media quattro ore e mezzo al giorno. Una ricerca su un campione di 8.950 bambini dai tre ai cinque anni dimostra che solo il 51 per cento esce a fare una passeggiata o a giocare nel parco con un genitore.

**Le ore. 4,30 le ore che i bimbi americani passano alla tv ogni giorno.
51% dei bimbi negli USA che escono a passeggiare o giocare al parco.**

E i vari dispositivi elettronici, che spesso svolgono la funzione di babysitter, risultano in realtà meno efficaci a stimolare la creatività di quanto non siano pastelli, cucchiari di legno, puzzle, palloni e altri banalissimi oggetti casalinghi alla portata di tutti.

Per dire: una banana che diventa una cornetta del telefono nelle mani di un bimbetto è più costruttiva di uno smartphone.

Il gioco, insomma, è una cosa seria, anche quando non sembra.

Fa parte del nostro patrimonio evolutivo. Giocano i polpi, le lucertole, le tartarughe, le api, i topolini, le scimmie, e, a maggior ragione, gli esseri umani.

«Il problema è quando un adulto vuole imporre i suoi parametri ai figli: per esempio di non fare rumore, non sporcare, non mettere in disordine», scherza la psicoterapeuta Stefania Andreoli, presidente dell'associazione *Alice Onlus di Milano*, che nelle ultime settimane si è dovuta arrendere al gioco «*Barbie in piscina*» ogni volta che non poteva portare a nuotare le sue due figlie.

«Il meccanismo di identificazione passa anche da lì ...

Ma è molto importante in quei momenti non guardare i bambini dall'alto in basso, ma capire le loro esigenze, interpretare i loro gesti e accettare un po' di disordine in casa!».

In Italia: La psicoterapeuta Andreoli: la nostra scuola dell'infanzia garantisce questi spazi.

Come lei la pensa la psicopedagogista Susanna Mantovani, professoressa emerita alla Bicocca di Milano, che aggiunge:

«Nel gioco i bambini si danno le regole da soli e imparano a rispettarle, si assegnano i ruoli, sperimentano».

Giocando si negozia, si impara a perdere, si immagina, si empatizza.

Alla Mantovani, però, ha procurato un lieve sussulto l'idea di una prescrizione medica, alla stregua di un antibiotico in sciroppo.

«Suona come un ossimoro, è paradossale, perché un bambino dovrebbe giocare così come mangia e respira».

È vero, però, che la realtà americana è diversa da quella italiana.

Andreoli lo mette in evidenza: «La nostra scuola dell'infanzia è ancora un'istituzione dell'eccellenza: lo spazio del gioco è garantito».

Mentre negli Stati Uniti i più piccoli sono sottoposti ad attività performanti e a programmi che non contemplano l'ozio o tempi morti, nonostante uno degli studi portati a corredo dall'*American Academy of Pediatrics* dimostri che ai giovanissimi alunni di tre e quattro anni basti giocare con le maestre o con i compagni per almeno un quarto d'ora per ridurre l'ansia.

Giocare è una cosa da bambini, ma non solo tra bambini.

È importante che i genitori condividano alcuni di questi momenti con i figli.

Anche se Susanna Mantovani avverte: «Io sono una nonna bravissima a leggere le storie, ma non sono portata per altre attività. Ognuno deve seguire la propria indole».

E se poi la raccomandazione arriva dal pediatra di famiglia, tanto meglio.

«Da noi in Italia sono ancora ascoltati. Per fortuna».