

CAPITOLO 2:

Come far capire ai nostri figli che è meglio una gallina domani piuttosto che un uovo oggi?

Nel secondo capitolo di *Allenare alla vita* si tematizza la tendenza a soddisfare sempre e il più velocemente possibile i bisogni e i desideri dei figli.

Due episodi narrati esemplificano il ricorso, da parte dei genitori, in modo particolare ai dispositivi digitali (tablet, cellulari...) per mantenere i figli sempre soddisfatti, così da non dovere gestire le loro reazioni a momenti di noia o di frustrazione.

Questo attiva a livello neurochimico un «circuitto dopaminergico» che crea dipendenza, e in quanto tale diventa un circolo vizioso, che spinge con forza a cercare sempre più piaceri immediati, e sempre più grandi, e dall'altra abbassa sempre più la soglia accettabile del dolore, rendendo i bambini e gli adolescenti molto più vulnerabili a rifiuti e frustrazioni.

Questa situazione impedisce di sviluppare un solido percorso razionale tramite cui far fronte alla frustrazione per la negazione del piacere immediato, e tramite cui motivare impegni a lungo termine in vista di un risultato più importante ma in un tempo futuro. Questo percorso razionale è indispensabile per affrontare le sfide sia della preparazione scolastica, sia a maggior ragione della vita adulta.

DOMANDE PER I DIRETTIVI:

Come possiamo accorgerci di un bambino o di un adolescente che è involuppato in questo circolo vizioso?

Quali strategie è possibile mettere in atto per allenare la capacità dei più piccoli a gestire il rifiuto e la dilazione della soddisfazione?