

---

## Divertirsi in famiglia fa bene al cervello

**Autore:** Chiara Spatola

**Fonte:** Città Nuova

**Se un ambiente strutturato, con regole chiare e limiti, aiuta i più piccoli a sviluppare impegno e responsabilità, i momenti liberi da dedicare al gioco e al divertimento, con il coinvolgimento di tutta la famiglia, rappresentano una risorsa importante che promuove lo sviluppo cerebrale e la propensione a costruire anche in futuro relazioni sane e positive.**

**Ciascun genitore desidera fornire ai propri figli stimoli e attività che possano favorire il loro sviluppo**, facendoli crescere sani, intelligenti e sicuri di sé. Per questa ragione, spesso, si cerca di **riempire le loro giornate con attività sportive, musicali o di altro genere**. Questo non deve tuttavia portarci a trascurare un'altra importante risorsa per il loro sviluppo: il tempo del divertimento non strutturato trascorso in famiglia. **Giocare e ridere insieme ai propri figli non è importante solo nei primi anni di vita, ma svolge una funzione fondamentale anche nelle fasi di sviluppo successive**. Il neuroscienziato **Daniel Siegel** e la psicoterapeuta **Tina Bryson** spiegano che tali esperienze piacevoli sono in grado di stimolare una «scarica» di dopamina, una sostanza che viene rilasciata nel cervello in seguito ad uno stimolo gratificante. Questo neuro-trasmittitore è stato studiato anche in relazione allo sviluppo delle dipendenze. Quando si assume una sostanza che produce gratificazione, il rilascio di dopamina rende più propensi a ricercare nuovamente quell'esperienza, anche quando si è consapevoli che la sostanza desiderata danneggerà la propria salute. Sulla base dello stesso meccanismo, **aumentare il livello di divertimento in famiglia, può contribuire a stimolare «scariche» di dopamina**, che in questo caso rinforzano invece comportamenti positivi e salutari. **I bambini saranno dunque portati a considerare le relazioni affettive come qualcosa di gratificante**, qualcosa da ricercare e coltivare attivamente. Giochi come creare insieme una storia o una drammatizzazione, componendo come in un puzzle le idee di ciascuno in maniera fantasiosa e divertente, **possono favorire, inoltre, un processo di integrazione tra le diverse aree del cervello**, ad esempio quelle deputate all'elaborazione del linguaggio e quelle emotive, migliorando la ricettività e quella che alcuni studiosi chiamano intelligenza relazionale. Divertirsi in famiglia ha un'altra importante funzione, quella di **promuovere una maggiore complicità tra fratelli**. Anche nel caso in cui vi sia un elevato livello di conflittualità, i tanti momenti divertenti e giocosi trascorsi insieme faranno sì che non vi sia indifferenza o distanza tra loro quando diventeranno adulti. Che si tratti di gareggiare a chi dipinge il mostro più brutto della storia, di fare un accampamento indiano sotto le coperte, o di cucinare una pizza con accostamenti speciali, **l'ingrediente fondamentale è la capacità di divertirsi insieme, in una relazione di reciprocità** che permetta di dare e ricevere nutrimento affettivo ed emozioni positive. Quando chiedo ad una persona di individuare i momenti più significativi della propria infanzia, il più delle volte i ricordi che emergono non sembrano avere nulla di straordinario, **a renderli speciali è la gioia semplice della condivisione, la loro cornice relazionale**. Giocare con i propri figli, vestire i panni di un personaggio buffo per ridere insieme a loro, non rende un genitore meno autorevole. Infatti, come è **importante** per i bambini e i ragazzi avere dei limiti, imparare ad essere consapevoli e responsabili delle proprie azioni, così lo è **divertirsi con le persone che si amano**. Questo li aiuta ad apprezzare anche nella loro vita adulta la bellezza ed il potenziale creativo delle relazioni umane.