
Come aiutare i ragazzi a fare scelte consapevoli

Autore: Chiara Spatola

Fonte: Città Nuova

Meglio un uovo oggi o una gallina domani? Aiutare i giovani a potenziare l'auto-controllo

Rimandare un'attività gratificante in funzione di un obiettivo futuro richiede una grande capacità di auto-controllo. Per alcuni bambini e ragazzi questo può essere molto difficile. Tuttavia è possibile potenziare questa capacità: il ruolo dei genitori è fondamentale. In un famoso esperimento condotto negli anni 60 e 70 alla **Stanford University**, dei bambini della scuola dell'infanzia venivano condotti in una stanza ed invitati a sedersi ad un tavolo su cui era posta una caramella gommosa. Il ricercatore spiegava a ciascun bambino che se fosse stato in grado di resistere alla tentazione di mangiare la caramella, al suo ritorno ne avrebbe ricevute due. In una situazione del genere i bambini, a seconda del loro temperamento, possono mostrare differenti risposte: c'è chi si volta per non guardare la caramella, **chi riesce a resistere e chi si porta immediatamente la caramella alla bocca, senza pensarci un attimo.** Negli anni successivi i bambini che avevano partecipato allo studio vennero monitorati: coloro che erano stati capaci di aspettare, senza mangiare subito la caramella, **avevano un migliore rendimento scolastico ed un maggior livello di salute fisica.** Questo esperimento ci dice certamente qualcosa sulle differenze tra individui, alcune delle quali sono visibili fin dai primi giorni di vita. **Alcuni bambini sono più capaci di rimandare la gratificazione in vista di un vantaggio futuro**, altri invece sono più legati alla gratificazione immediata. Fare scelte sagge, che “guardano al futuro”, ma che nell'immediato sono poco piacevoli o comportano una rinuncia, non è facile, specialmente per un bambino che ha un temperamento tendente all'impulsività. Richiede una grande capacità di auto-controllo. **Un giorno una coppia di genitori mi chiese aiuto** per risolvere quello che stava diventando per loro “un problema insormontabile”: convincere il figlio dodicenne a staccarsi dai videogiochi per iniziare a studiare. Ogni pomeriggio, infatti, nonostante l'insistenza della mamma, **Paolo continuava a procrastinare il momento dei compiti.** Sequestrare la console per video-giochi e il tablet aveva avuto la sola conseguenza di renderlo rabbioso e distratto durante lo studio, in quanto continuava per tutto il pomeriggio a chiedere con insistenza di poter giocare. I genitori, naturalmente, **avevano provato più volte a spiegargli con calma l'importanza dello studio**, ma purtroppo anche questa modalità più conciliante non aveva sortito molti effetti. Nel caso di Paolo una strategia che consigliai ai genitori fu quella di aiutarlo a guardarsi dentro. Scelsero un momento tranquillo, in modo da parlare entrambi col figlio, dedicandogli l'attenzione necessaria. Prima di tutto **chiesero a Paolo come mai era per lui così difficile interrompere il gioco per studiare.** Cercarono di fargli descrivere bene tutto quello che provava, sintonizzandosi con la sua difficoltà. Questo momento di dialogo fece emergere due aspetti diversi dell'esperienza di Paolo: da un lato sentiva un forte impulso a giocare, dall'altro percepiva anche un certo disagio, dato dalla consapevolezza che sarebbe stato più saggio mettersi a studiare. **Vi era dunque nel ragazzo un “sano senso di colpa”**, che prima era come un sottofondo difficile da notare, mentre adesso, con l'aiuto dei genitori, era emerso in maniera più chiara. Paolo era finalmente entrato in contatto con le conseguenze negative del suo comportamento, senza che qualcuno lo “etichettasse” dall'esterno. A questo punto gli spiegarono che per tutti è difficile rimandare qualcosa che piace per fare qualcosa di più importante, **sono scelte che costano fatica**, come quando, in montagna, devi fare una salita ripida per raggiungere un posto meraviglioso. **Infine i genitori chiesero a Paolo se avrebbe voluto fare un programma di allenamento**, proprio come uno sportivo quando si allena per una maratona, con una sola differenza: “invece di allenare i muscoli, allenerai la tua mente che diventerà così più capace di seguire la direzione che TU vuoi.” Gli comunicarono tutto il loro sostegno e la loro fiducia nella sua capacità di farcela. **Sviluppammo insieme un programma che rispettasse i tempi di**

attenzione di Paolo, ma che, al tempo stesso, gli richiedesse uno sforzo crescente, volto ad un progressivo miglioramento: doveva essere una sfida per lui affrontabile. All'inizio il programma prevedeva 30 minuti di studio intenso e una pausa di gioco di 10 minuti, poi progressivamente i tempi di studio si allungavano. Con l'aiuto di un cronometro, Paolo diventò autonomo, i genitori erano sempre più capaci di dargli fiducia e non smettevano di valorizzare il suo impegno e la sua crescente capacità di auto-controllo. Quando giocava gli facevano notare la differenza rispetto al passato. Il piacere del gioco adesso non era più offuscato dal senso di colpa ed il clima in famiglia era più sereno. Se la capacità di rimandare la gratificazione, da un lato, è legata al temperamento del bambino, ed è quindi influenzata in parte da fattori genetici, dall'altro **vi è la possibilità di allenare l'auto-controllo**, in modo da favorire in lui la possibilità di scegliere consapevolmente, senza essere vittima dei propri impulsi momentanei.