

Come lo aiuto a muoversi di più senza costringerlo?

PERCHÉ SUCCEDE

Fra il «potrei uscire» e l'uscire, a volte, c'è solo una tuta in fondo all'armadio. Se le scarpe da ginnastica non si trovano, la mente ha già trovato il suo motivo per restare sul divano. E per il movimento c'è una spinta che non ha sostituti: vedere te che ti muovi.

COSA PUOI FARE

- 1. Tuta e scarpe pronte e visibili.** Su un appendino sulla porta della camera o accanto all'ingresso: la distanza fra pensarci e farlo si riduce a un gesto.
- 2. Muoviti con lui.** Non lo mandi: ci vai. La bicicletta la domenica, la camminata dopo cena, dieci minuti di palla in cortile.
- 3. Fai vedere il progresso con un gioco.** Un percorso a tappe disegnato su un foglio, una sfida di famiglia («questa settimana andiamo tutti al parco cinque volte»), una casella per ogni giorno in cui ci si è mossi.
- 4. Se è piccolo, il movimento è gioco e basta.** Il tuo compito è esserci dentro.
- 5. Se è già alle medie, cercate uno sport che sia suo.** Scelto da lui, non ereditato da te, con la borsa pronta e in vista la sera prima: metà delle rinunce nascono dal non trovare i calzini.

COSA EVITARE

Non mandarlo a muoversi restando sul divano: per il movimento l'esempio è la spinta più forte che hai. E non scegliere tu lo sport giusto per lui.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Che preferisca il divano alla corsa non è un segnale. Lo diventa l'evitamento: rinuncia a cose che vorrebbe fare per non essere visto, evita lo spogliatoio o la piscina, si copre anche d'estate, lascia uno sport che gli piaceva senza un motivo che sappia dire. Non aspettare mesi: la soglia vera arriva prima.

Se in quello che hai letto riconosci tuo figlio, parliamone. Scrivimi a ivan@ivanferrero.it e raccontami in due righe cosa sta succedendo: ti rispondo io. Un primo colloquio serve a capire insieme se serve un percorso e di che tipo, senza impegnarti a niente. Lavoro da anni con i genitori e, se occorre, direttamente con i ragazzi.

Ivan Ferrero

Psicologo psicoterapeuta · ivan@ivanferrero.it

Collana *Genitori senza stress*
Tutte le schede su ivanferrero.it