
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.