

INFORMAZIONI PEDAGOGICHE

I genitori devono dimostrarsi una fonte credibile e affidabile di informazioni il prima possibile. È quasi impossibile iniziare una discussione sulla salute se si aspetta che i figli abbiano compiuto quattordici anni.

È ugualmente importante neutralizzare gli effetti di una cultura onnipotente e feroce che impone a tutti di avere un certo aspetto: riviste, film e televisione ci assediato con immagini di perfezione fisica (esistono modelli realizzati al computer che impongono standard impossibili!!!) che risultano assolutamente inarrivabili per la gran parte di noi.

Disagi giovanili con il proprio corpo. Sebbene si tratti di una pressione culturale con cui le ragazze hanno a che fare ormai da tempo, il fatto che riguardi anche i maschi è un aspetto più recente.

Gli adolescenti sono molto sensibili a questo genere di pressione.

- ✓ **In primo luogo, perché sono già a disagio con il proprio corpo per via degli enormi mutamenti ormonali e la rapida crescita che stanno vivendo.**
- ✓ **In secondo luogo, la loro personalità non è ancora tanto salda da tollerare i propri limiti fisici. In pratica, non hanno ancora imparato ad accettarsi.**

Come se non bastasse, coetanei e compagni esorcizzano i propri difetti ingigantendo in modo brutale quelli degli altri.

I genitori devono trovare un modo per equilibrare le onnipresenti immagini dei "media" con commenti sani e realistici. Possono richiamare l'attenzione sulle atlete che sono in perfetta forma e di certo non sottili come modelle, oltre che su attori e personalità dei "media" che non sono perfetti da un punto di vista fisico.

Serve inoltre far loro spesso dei complimenti ed essere anche molto pazienti con le ossessioni legate all'aspetto. Una preoccupazione che è in realtà un passaggio fondamentale per adattarsi ai cambiamenti nel corpo e creare un'immagine di sé più solida. Il modo in cui gli adolescenti percepiscono il proprio corpo è un importantissimo elemento della personalità che si sta formando.

Più li trattiamo con gentilezza e comprensione, in questo periodo, più sapranno sviluppare un'immagine positiva di sé. Migliore sarà questa immagine, migliore sarà anche il modo in cui si prenderanno cura di se stessi. **educare**



archivio edv

SCHEDA

53

GIALLA

serie
EDUCARE LA FAMIGLIA CON LA FAMIGLIA

Supplemento della rivista "Educatori di vita"
ilgrandeducatore@gmail.com

L'EDUCATORE

La
grazia
di una vita
sana



archivio edv

IL NOSTRO CORPO È SEMPRE PIÙ IMPORTANTE

Noi e il nostro corpo siamo destinati a farci compagnia per molti e molti anni. Il corpo deve quindi "durare" e **la forma fisica spesso determina la qualità della vita.**

Fotografie e immagini non firmate sono dell'Archivio SDB. Le foto sono di repertorio e non si riferiscono alle persone di cui si parla.

 Don Bosco Ti Parla...

SCARICA ALTRE SCHEDE DA
www.ilgrandeducatore.com

Esiste una forte connessione tra vita sana, vitalità personale, alta stima di sé, ottimismo, energia. Sentirsi bene e a proprio agio con se stessi può aiutare i nostri figli a superare molte difficoltà.

I genitori sanno che **devono aiutare i figli a sviluppare un'idea sana di sé**, che non dipenda dalla pressione dei compagni né dal desiderio di essere popolari, e **a trattare il proprio corpo con gentilezza e rispetto**, indipendentemente da quello che fanno gli altri.

Per raggiungere questa mèta devono agire in tre grandi direzioni:

- ✓ **la prima è L'ESEMPIO**,
- ✓ **la seconda è UN VERO E PROPRIO ALLENAMENTO SENSORIALE** (= intuire gli altrui sentimenti),
- ✓ **la terza è che I GENITORI DEVONO PARLARNE CON MOLTA CHIAREZZA.**



I bambini devono essere educati a sentire il proprio corpo come un magnifico dono.



I nostri figli hanno bisogno che qualcuno insegni loro la gioia di un corpo che funziona bene.

PRIMA DIREZIONE: L'ESEMPIO

In questo campo, è davvero inevitabile. Forse, se i genitori intuissero quanto il loro esempio è importante per i figli, sarebbero più motivati a mantenere uno stile di vita sano.

Le abitudini apprese in famiglia rivestono un ruolo fondamentale, perché **diverranno gli standard "normali"**. I ragazzi osservano i genitori e si accorgono se i genitori si prendono cura di se stessi fisicamente e moralmente.

Genitori "disinvolti" con alcol e fumo o esageratamente sedentari non possono certo essere "proibizionisti" con i figli.

GETTARE LE BASI DI UN SISTEMA DI VITA SANO richiede un investimento costante di tempo ed energia. **Significa instaurare un equilibrio stabile nella vita quotidiana:** trat-

tare il proprio corpo con gentilezza e cura; ritagliare del tempo per l'attività fisica, per socializzare, per riposare (il sonno è rivitalizzante), riflettere, svolgere attività creative.

I nostri ragazzi devono essere aiutati a creare e sviluppare poi la propria formula per trovare un equilibrio

- ✓ **tra essere sovraccarichi di attività e "vegetare",**
- ✓ **tra essere incollati al computer o alla tv e rimanere ore in palestra,**
- ✓ **tra lo stare sempre con gli amici e cenare a casa con la famiglia.**

SECONDA DIREZIONE: UN VERO ALLENAMENTO SENSORIALE

La gioia di un corpo che funziona bene. I bambini imparano attraverso il movimento, l'attività fisica, i gesti ma anche attraverso la calma, il rilassamento, il silenzio.

Hanno bisogno che qualcuno insegni loro

- ✓ **i fondamenti dell'igiene personale,**
- ✓ **il buon gusto nel vestire e nel mangiare,**
- ✓ **il rifiuto senza mezzi termini del "cibo spazzatura",**
- ✓ **la gioia di un corpo che funziona bene.**

Devono essere educati a vedere e ascoltare il "bello", a sentire il proprio fisico come un magnifico dono e un "capitale" da salvaguardare.

TERZA DIREZIONE: PARLARNE CON MOLTA CHIAREZZA

L'argomento salute per gli adolescenti. È meglio parlare di argomenti che riguardano la salute sin dall'infanzia, così che, divenuti adolescenti, i figli abbiano alle spalle molte ore di conversazione.

Per gli adolescenti l'argomento salute copre una vasta gamma di argomenti, tra cui tutti i grandi temi che più suscitano preoccupazione (droga, sesso, alcol, guida) oltre ad altri meno pressanti ma ugualmente importanti, dall'usare lo spazzolino e il filo interdentale, al mangiare bene al fare esercizio fisico. **educare**