

Intervista a Luigi Ballerini

"Cenare con i figli li aiuta ad andare meglio a scuola"

Lo rivela uno studio del *Consejo Escolar de Estado*, il massimo organo spagnolo in tema di educazione. Un dato confermato da una ricerca americana. I consigli perché il pasto è un momento importante di condivisione e di scambio

di VALERIA PINI



La cena è un momento importante della giornata per riunire la famiglia. MANGIARE con i propri figli li aiuta ad andare meglio a scuola, soprattutto in matematica. Lo rivela uno studio del *Consejo Escolar de Estado*, il massimo organo spagnolo in tema di educazione. Secondo la ricerca, ci sono differenze fino a due punti di rendimento tra i bambini con famiglie coinvolte nella loro vita scolastica e quelli che invece se la devono cavare da soli. E il momento da non sottovalutare nell'ambito della giornata è proprio la cena, visto che è il pasto in cui la famiglia si ritrova con più calma per parlare. La colazione infatti è spesso consumata di fretta, con l'occhio all'orologio, e a pranzo figli e genitori

si trovano quasi sempre in posti diversi.

Un momento per scambiare esperienze. "Non fatico a credere che anche il rendimento scolastico, così legato al benessere del giovane e non solo alle mere abilità cognitive, possa beneficiare di un clima più disteso, dove l'incontro a cena fra bambini e adulti favorisce il flusso di parola e lo scambio di esperienze dentro una reciproca soddisfazione", spiega Luigi Ballerini, psicoanalista e scrittore per ragazzi che, partendo dalla sua esperienza professionale, sul tema ha pubblicato il libro *I bravi manager cenano a casa. Mangiare in famiglia fa bene a tutti*.

Conoscere i genitori. Questa fase della giornata è importante per far conoscere ai genitori le esigenze e i problemi dei figli, ma anche per far capire ai bambini che tipo di vita fanno i genitori. "La cena costituisce un momento narrativo in cui è possibile il racconto di sé. Incontro spesso bambini e ragazzi che non conoscono il contenuto del lavoro del padre o della madre semplicemente perché i grandi non ne parlano. Eppure l'educazione avviene per osmosi, per condivisione di giudizi, per osservazione di comportamenti. Non raccontare sé è per l'adulto lasciare un vuoto, che talora viene occupato dalla costruzione di teorie e ipotesi. Consideriamo che a tavola non si mangia solo il cibo, si mangiano anche le parole che vengono dette. Facciamo quindi in modo che siano parole buone".

Studiate le abitudini di 24.000 bambini. I dati della ricerca del *Consejo Escolar de Estado* trovano conferma in uno studio dall'Università dell'Oklahoma e pubblicata sulla rivista *Journal of family psychology* di agosto scorso. Gli scienziati hanno studiato le abitudini alimentari di oltre 24.000 bambini tra i 6 e gli 11 anni. Sono state poi analizzate: le competenze sociali, i problemi comportamentali e il rendimento scolastico. Ne è emerso che in media in America si hanno circa 5,3 pasti insieme in famiglia alla settimana. Se il bimbo mangia più spesso insieme ai propri familiari, più aumentano in proporzione le sue competenze sociali e il rendimento a scuola.

Tv e iPhone spenti. Il pasto deve essere un momento di tranquillità, per riunire la famiglia. La cena va preparata con cura, Tv, cellulari, iPhone ed iPad vanno spenti e tenuti lontani dal tavolo. I ragazzi devono sentirsi "accolti", "compresi" e i genitori devono predisporre all'ascolto, buttandosi alle spalle i problemi della giornata. Difficile però a volte far parlare un bambino introverso o un adolescente scontroso. "Spesso quando ci lamentiamo che i nostri figli non ci parlano, soprattutto a partire dal periodo in cui abbandonano

l'infanzia, in realtà intendiamo che non rispondono più alle nostre domande dirette. "Come è andata?" "Bene", "Cosa hai fatto?" "Niente" rappresenta un classico della conversazione con i più giovani - aggiunge Ballerini - .Se abbandoniamo la modalità interrogatorio e favoriamo per primi un flusso di parola sarà più facile sapere cosa pensano e cosa vivono. Quando è presente il discorrere dell'adulto, e un discorrere soddisfacente e non conflittuale oppure oppositivo, può accadere che il più giovane desideri aggiungersi, dire la sua, condividere un pensiero".

Evitare gli scontri. I rapporti familiari non sono sempre semplici, soprattutto quando i ragazzi crescono. A volte pranzi e cene sono il momento in cui i genitori si scontrano con i figli. L'occasione per fare domande insistenti, per rimproverarli o riprenderli ricordando loro regole di buona educazione. Ma a volte questi diktat possono essere controproducenti. Perché in un'atmosfera distesa i bambini imparano più facilmente a comportarsi bene. "Dobbiamo pensare che le norme di buona educazione assumono valore soprattutto quando vengono poste in relazione alla presenza dell'altro - dice Ballerini - . Comportarsi in un certo modo a tavola come, ad esempio, non parlare a bocca piena, stare seduti composti, usare propriamente le posate..., ha il potere di favorire il rapporto con i propri commensali. Genera le condizioni che favoriscono lo stare bene insieme, il godere reciprocamente della compagnia dell'altro. Oltre che a far sentire bene se stessi durante il pasto. Non norme assolute, quindi, nel senso di ab-solutus, sciolte, piuttosto norme che fanno legame".

Se mamma e papà lavorano la sera. La tavola quindi come luogo di incontro, di scambio e condivisione. L'occasione per dare spazio alle esigenze di bambini e adulti. Che succede però se, per motivi di lavoro, un genitore non può stare a casa all'ora di cena? "L'importante è che ai figli non manchino le occasioni di incontro, concreto e reale, con i loro genitori. Se non è possibile cenare insieme è bene che vengano cercate e create altre condizioni per poter stare insieme - conclude Ballerini - . Può essere farsi accompagnare in una commissione, trovare un momento per una merenda insieme, condividere una passione e un interesse. Sapere di interessare ai propri genitori è importante per i figli, così come sapere di piacere a loro. Il tempo condiviso sia il più possibile piacevole, soddisfacente, l'occasione per i più giovani di sperimentare la stima che i più grandi hanno verso di loro"

Fonte:

http://www.repubblica.it/salute/interattivi/2014/11/20/news/le_buone_regole_per_un_pasto_in_famiglia-101024368/