

tenera mente

Diventare un piccolo genio si può. Nei primi anni, il cervello del bambino vive un momento magico. E i genitori possono favorirne lo sviluppo. Con l'alimentazione, gli stimoli giusti e, soprattutto, tanta dolcezza

di MARIA TATSOS



Mio figlio diventerà un musicista o un atleta? La mia bambina sarà una poliglotta o una matematica, o entrambi? Non è solo questione di Dna: dalla nascita fino ai sei anni circa, si gioca una partita fondamentale per il futuro del piccolo. Il cervello, che cresce insieme al corpo, è come un cantiere aperto: l'ambiente familiare, l'educazione, l'alimentazione influiscono sullo sviluppo dell'intelligenza. Non solo: gli stimoli dei genitori e degli adulti possono favorire il potenziamento di determinate capacità. La nostra mente è dotata di intelligenze multiple, che convivono. Se un bambino è più carente, per esempio, in ambito visivo-spaziale - quell'intelligenza che hanno architetti, scultori e marinai - con adeguati stimoli si può aiutarlo a migliorare. Come? L'abbiamo chiesto a Liliana Jaramillo, psicologa di origine colombiana, autrice del libro *Come stimolare il cervello del tuo bambino* (pubblicato da Franco Angeli), direttrice del sito stimolazioneinfantile.it e madre di Lucas, 7 anni, e Martina, 4.

Stimolare l'intelligenza del bambino: quando iniziare?

«Subito, dalla nascita. Fino ai sei anni, è un periodo d'oro, quando il cervello è molto plastico e malleabile.



Per favorire l'apprendimento e la memoria, produce neuroni e sinapsi in quantità superiore al necessario. Fornire stimoli al bambino significa favorire la creazione di reti neurali. Non a caso, i piccoli abbandonati e non stimolati soffrono di ritardi nello sviluppo».

Oggi gli scienziati non parlano più di intelligenza, ma di intelligenze multiple. Di che cosa si tratta esattamente?

«A partire dagli anni Ottanta, lo psicologo Howard Gardner ha introdotto l'idea di altri tipi di intelligenza, oltre a quella logico-matematica. Esistono un'intelligenza linguistico-verbale, che si esprime nell'uso delle parole sia a voce, sia per iscritto; un'intelligenza cinestetica, che è la capacità di usare il corpo per risolvere i problemi; un'intelligenza visivo-spaziale, che consiste nella corretta percezione del mondo circostante, nel riconoscere gli oggetti in circostanze diverse; un'intelligenza musicale; un'intelligenza intrapersonale, che ci consente di comprendere le nostre emozioni, intenzioni e desideri; un'intelligenza interpersonale, che è la capacità di capire gli altri; un'intelligenza naturalistica, che ci fa distinguere gli elementi dell'ambiente (piante, animali); infine, un'intelligenza esistenziale, che fin da



kid^s psicologia



bambini è la capacità di riflettere sulla vita e sulla morte. In un mondo complesso come il nostro, le competenze logico-matematiche sono importanti, ma lo è altrettanto la capacità di interagire con gli altri».

Come dimostra la storia di William Sidis, l'uomo con il più elevato Quoziente d'intelligenza (QI), un genio che fu socialmente un emarginato. Il QI è un parametro da considerare nei bambini?

«No. Ha perso importanza anche negli adulti. Nei bambini fino a cinque anni, i test che lo misurano non sono affidabili, perché la risposta del piccolo può essere influenzata da altri fattori, come la timidezza».

Tornando alla stimolazione dell'intelligenza, qual è il primo passo per i genitori?

«Innanzitutto, devono osservare il figlio: conoscerlo, vederlo agire, capire cosa gli piace. Fino ai tre anni, gli stimoli sono generici. Suoni, parole, sguardi, amore. Il bambino ha bisogno di sentire il legame, soprattutto con la madre, attraverso il contatto fisico. Una carezza, un bacio, un abbraccio, un piccolo massaggio non servono solo a sviluppare l'intelligenza, ma anche a una crescita emotivamente equilibrata. Dopo i due anni, incomincia la fase di esplorazione del mondo e vanno date anche le prime regole. Dai tre anni in poi, grazie anche alla capacità di parlare, il bambino inizia a esprimere le sue intelligenze. A quel punto si può intervenire per stimolarlo dove sembra più carente».

Facciamo un esempio: noto che il mio bambino di quattro anni fa fatica a esprimersi in modo corretto e quando vede un animale tende a ritrarsi spaventato. Cosa posso fare?

«In questo caso, le intelligenze coinvolte sono quella linguistico-verbale e quella naturalistica, dove il piccolo è più in difficoltà. Non bisogna sgridarlo quando usa termini sbagliati. Dolcemente, va coinvolto in attività piacevoli. Per esempio, una fiaba inventata insieme, lasciando a lui il compito di finirla. Oppure, usando disegni e pittogrammi per raffigurare azioni e raccontarle. Per superare il timore degli animali e della natura che non conosce

- magari perché vive in città - la soluzione non è portarlo in un agriturismo. Il coinvolgimento deve essere graduale, usando libri, pupazzi, video che mostrano gli animali, perché si abitui senza un contatto diretto. Solo dopo, si può affrontare una trasferta in campagna, per familiarizzare dal vivo».

Se invece il bambino non riflette, non vuole mai stare solo, fa fatica a riconoscere i suoi sentimenti e non ha autocontrollo, probabilmente è l'intelligenza intrapersonale da stimolare. Come si fa?

«È meno facile. Al bambino spesso manca l'esempio dagli adulti: parliamo in continuazione, non ci fermiamo mai a pensare e a meditare. Per aiutare il bambino a guardare dentro di sé, ci sono vari esercizi che usano il disegno. Può ritrarre se stesso, il suo mondo, il suo corpo e poi gli si chiede di descriversi. Può usare il "termometro delle emozioni", che prevede le voci felice-triste-arrabbiato e imparare a dare, più volte al giorno, un giudizio al suo stato d'animo».

Oltre agli esercizi per le intelligenze, esistono anche altri elementi che influiscono sul cervello del bambino. Quanto conta l'alimentazione?

«Molto, già durante la gravidanza. Anche se tutte le sostanze sono necessarie per uno sviluppo armonico, è stato rilevato che alcune sono strategiche per il cervello. Per esempio, la colina o vitamina J serve per la sintesi

della mielina e delle membrane cellulari. È contenuta nel tuorlo d'uovo, nei legumi, nel fegato, nei cavoli e cavolfiori e nel latte. La vitamina D è neuroprotettiva: si trova soprattutto nel pesce azzurro, nello sgombrò, nel burro, nei formaggi grassi e nelle uova. Il Dha è un tipo di acido grasso Omega 3 e serve al funzionamento del cervello: è contenuto nei pesci grassi (attenzione, però, a quelli più grandi, perché possono contenere mercurio, che è una neurotossina). La vitamina A è importante per la vista, ma un eccesso durante la gravidanza può provocare malformazioni al cervello del feto: nell'alimentazione del bambino può provenire da albicocche fresche, spinaci, cavoli, prezzemolo, fegato, lattuga, melone, patate dolci e zucca. Contano poi i sali minerali, in particolare iodio, zinco e ferro».

Maria Tatsos



GLI ERRORI DA EVITARE

1. Non imporre le aspettative del genitore. Il ruolo dell'adulto è solo di guidare il bambino a sviluppare la sua personalità.
2. Stimolare il cervello non significa parcheggiare il piccolo davanti alla tv o al pc. Per quanto questi strumenti siano una risorsa educativa, bisogna trascorrere tempo insieme, giocando.
3. Il cervello necessita di una quantità corretta di ore di sonno: i genitori per primi devono rispettare gli orari dei figli e respingere cattive abitudini, per esempio lasciarli sonnecchiare davanti alla tv alla sera insieme agli adulti.
4. Non dare ai bambini alimenti e dolci con additivi, coloranti, conservanti, glutammato di sodio, oli nocivi, grassi saturi. Fanno male al corpo e alla mente. Meglio una banana o altra frutta fresca, e biscotti fatti in casa.
5. Non privare i bambini del contatto con la natura. La biofilia (amore per gli esseri viventi e l'ambiente) è essenziale per la salute fisica e mentale delle persone, bambini inclusi. Può essere una passeggiata nel bosco, la cura di un gatto o imparare a occuparsi insieme di una piantina.