

## Attività extrascolastiche al via: guida per la scelta tra i desideri di genitori e bambini

Tennis, basket, calcio e gli altri: quali criteri adottare? Divertimento o apprendimento? I consigli della pedagoga per non privilegiare solo le aspettative degli adulti

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 15 settembre 2025)



A settembre si torna a scuola, ma riprendono anche tutte le **attività extrascolastiche**. Corsi inglese, di musica, di tennis, per diventare dei piccoli Sinner, di danza, calcio e tutto ciò che possa aiutare lo sviluppo di passioni, talenti e competenze trasversali fondamentali.

### La scelta giusta

Ma **come si scelgono**? Bisogna assecondare i desideri dei bambini o il genitore deve cercare di imporre le soluzioni, a suo avviso, migliori? «È fondamentale ricordare, specialmente agli adulti, che il **divertimento** e l'aspetto ludico dovrebbero essere al **primo posto**. Sebbene queste attività possano anche favorire l'apprendimento e lo sviluppo di talenti o competenze specifiche, la priorità assoluta dev'essere sempre la dimensione ludica e sociale», racconta **Giovanna Giacomini**, pedagoga, formatrice e ideatrice del portale Edu-wow.com.

«Un compito cruciale per i genitori è distinguere tra le proprie **aspettative** e i **reali bisogni** dei figli. La società odierna, spesso veicolata da social media e video, ci propone un'immagine di genitore ideale che offre infinite opportunità ai figli, portandoli a **eccellere** in ogni campo. Questo contesto rischia di farci proiettare sui bambini **desideri e ansie** che non sono i loro, perdendo di vista la dimensione dell'infanzia e l'individualità di ogni piccolo».

## Coltivare ascolto e osservazione

Il modo migliore per scegliere l'attività «giusta» è osservando i bambini, che comunicano i loro bisogni anche senza parole: momenti improvvisi di irritabilità potrebbero indicare stanchezza e necessità di più riposo o gioco libero, mentre un bambino che cerca molta attenzione potrebbe aver bisogno di sfide più adatte a lui.

I genitori devono evitare di proiettare i propri sogni, le proprie ambizioni e anche le frustrazioni sui figli, che hanno il diritto di viverli un'esperienza libera da condizionamento. «Non aver paura se tuo figlio non eccelle o non ama determinate attività; non significa aver fallito come genitore. Molte generazioni, inclusa la nostra, sono cresciute senza la miriade di attività extrascolastiche di oggi, raggiungendo comunque serenità e successo nella vita. È essenziale **distinguere la felicità della performance**», aggiunge Giacomini.

«Questo implica anche abbandonare la competizione tra famiglie basata sulla quantità di attività e risultati. Dobbiamo concentrarci su **ciò che serve a quel bambino, in quel momento della sua vita**. I quattro anni di un figlio non torneranno più e ogni età ha il suo tempo. È essenziale ridefinire i nostri valori di base e ricordarci che i bambini hanno il diritto di vivere la propria infanzia».

## Il vademecum

Esistono diversi elementi chiave, secondo la pedagoga, che si possono valutare per scegliere l'attività giusta:

- **Interessi emergenti.** «Ascoltare attentamente gli interessi che il proprio figlio esprime. Se è ancora piccolo, osservarlo: cosa gli riesce facile e spontaneo? Quali attività lo assorbono senza fatica? Spesso, proprio in questi momenti emerge un **talento** naturale che merita di essere coltivato».
- **Considerare l'unicità di ogni bambino.** «Ogni bambino è unico. Se l'amico del cuore frequenta un'attività e nostro figlio desidera seguirlo, non è detto che sia la scelta giusta per le sue inclinazioni».
- **Non forzare il bambino** a fare qualcosa solo perché «gli fa bene» o perché è di moda.
- **Età e sviluppo.** «Considerare sempre l'età e il grado di sviluppo. Per i bambini più piccoli, attività propedeutiche come la psicomotricità o quelle puramente ludiche sono più indicate. L'obiettivo principale, in questa fase, è il **gioco**, non l'apprendimento formale. Dai 6 anni in su, si possono introdurre sport o corsi specifici, basandosi sulle preferenze espresse e sui talenti che iniziano a manifestarsi».
- **Obiettivi educativi.** «Prima di iscrivere un bambino a una qualsiasi attività è fondamentale chiedersi: *"Cosa vogliamo che tragga da questa attività?"*. Può essere un'esperienza meravigliosa sotto molti aspetti, ma il contesto è fondamentale. Un **ambiente tossico**, un **allenatore svalutante**, standard troppo elevati o valori in contrasto con quelli della

famiglia possono annullare qualsiasi beneficio. Informati sul gruppo e sugli educatori: l'ambiente deve essere inclusivo, stimolante e accogliente per tutti, riflettendo i valori che guidano la vostra famiglia».

- **Fattibilità logistica.** Inutile considerare attività che non sono compatibili a livello pratico con gli impegni della famiglia.

### Quando la «squadra» è meglio

É meglio scegliere le attività organizzate basate sulla socializzazione o individuali? «Le attività di gruppo, in particolare quelle con uno scopo divertente, rafforzano la fiducia in sé, promuovono lo sviluppo del carattere, l'empatia e la compassione. Sentirsi connessi con gli altri, uscire dalla propria dimensione individuale per entrare in relazione, sono aspetti fondamentali che queste esperienze nutrono. Attività di volontariato, ad esempio, non solo sviluppano competenze pratiche (come la sostenibilità ambientale nel caso della raccolta della plastica), ma promuovono anche un senso di agire attivo e proattivo per il benessere collettivo», conferma la pedagoga, che però sottolinea come siano così efficaci solo se il bambino partecipa con serenità.

### Integrare le attività nella settimana scolastica

É molto importante oltre a scegliere un'attività che il bambino possa svolgere con piacere, anche inserire il corso in un contesto adeguato e **non sovraccarico**. Si consiglia quindi di stabilire una routine settimanale e quotidiana chiara. «Organizzare i giorni in modo da **bilanciare gli impegni** (come gli allenamenti di lunedì e giovedì) con pomeriggi completamente liberi. Si può adottare la regola del due, limitando le attività extrascolastiche a un massimo di due, in giorni distinti, almeno fino a una certa età (due giorni al di là del weekend)». I bambini devono avere il tempo di fare i compiti, ma anche di non fare nulla. Semplicemente, di riposare e giocare liberamente.

Per quanto, poi, sia difficile per i genitori modificare in corso la pianificazione settimanale, non bisogna dimenticarsi di essere flessibili e di «**rallentare i ritmi se li vediamo sopraffatti**, eliminare attività o, al contrario, introdurre di nuove se si percepisce svogliatezza. L'obiettivo è calibrare gli impegni sul benessere di tutti, genitori inclusi». E, il modo migliore per farlo, è osservando i bambini.

**Segnali** come stanchezza, calo di entusiasmo, difficoltà di concentrazione, cambiamenti nei risultati scolastici, alterazioni nei ritmi sonno-veglia o nelle abitudini possono indicare un sovraccarico.

### Leggi anche

[Sport: a che età iniziare e quali discipline scegliere per lo sviluppo](#)

[Come scegliere lo sport per i nostri figli ed evitare che gli adolescenti lascino l'attività fisica](#)

Certificati medici: dove e quando serve l'«idoneità» allo sport

Sport: a che età iniziare e quali discipline scegliere per lo sviluppo