

# La fiducia in se stessi? Impariamola dai campioni

Certo che la questione della fiducia è più complessa, più delicata, non descrivibile solo a parole. Proprio per questo trovo interessante [l'articolo](#) sulla campionessa americana di ginnastica artistica [Aly Raisman](#), che ha preso la medaglia d'oro ai Giochi Olimpici del 2016 a Rio.

Per tutta la sua infanzia e adolescenza i vari 'esperti' della ginnastica le dicevano che non aveva la costituzione giusta per vincere e che, se fosse nata 10 o 20 anni prima, non avrebbe superato nemmeno la selezione preliminare (appunto basata sul fisico). E lei? Ce l'ha fatta lo stesso.

Ha dimostrato che tutte queste persone sbagliavano. All'età di 23 anni Aly è due volte campionessa olimpica, è una star super-seguita di 'Ballando con le stelle' americana ed è semplicemente una giovane donna molto sicura di sé.

Come ha fatto a non arrendersi e non farsi condizionare?

Nell'intervista dà tanto merito alle parole della sua mamma:

*"Non importa chi sei, ma non puoi piacere a tutti"*

*"Cerca di essere una brava persona, con cuore buono, è tutto quello che puoi fare"*

Allora mi ha fatto pensare che forse il sostegno dei genitori conta davvero? Quelle frasi che ripetiamo fino all'infinito forse rimangono?

Ciascuno nella vita dovrà fare il proprio lavoro per sviluppare l'autostima, ma si riesce forse un po' meglio con quelle piccole frasi di papà e mamma, che entrano dritto nel cuore e ci rimangono per sempre.

E voi che cosa dite ai vostri figli? Ci sono delle frasi che avete preso dai vostri genitori?

**Potrebbero interessarti anche questi articoli:**

- [Empatia-shmempatia](#)
- [6 libri sulle emozioni che vale la pena a leggere con i bambini](#)

---

# 6 libri sulle emozioni che vale la pena a leggere con i bambini

Come probabilmente sapete già, a noi piacciono le cose chiare, semplici e pulite. Quindi eccovi la nostra risposta senza fronzoli - i libri sulle emozioni è un bel investimento nell'educazione dei bimbi per un semplice motivo: per imparare a gestire le emozioni, devono, come minimo, saper individuarle. La prossima volta che li parlerete dell'arroganza, della confusione e del syndrome di abbandono, avrete un po' più chance per essere compresi.

## 1. [I colori delle emozioni di Anna Llenas](#)



### **Adatto ai bimbi di 3 - 4 anni**

'I colori delle emozioni' è una sorte di enciclopedia delle emozioni presentata in abbinamento con colori. Questo gioco rende il processo educativo più immediato e più intuitivo per i piccoli lettori.

A nostro avviso è più indicato per i bimbi che non parlano ancora tantissimo, perché le parole sono poche. Per lo stesso motivo andrebbe bene anche per l'età

inferiore a 3 anni.

Un dettaglio in più - il personaggio principale è un mostriciattolo simpaticissimo, molto facile da copiare a mano per usarlo in altri giochi artistici.

## 2. [Il libro delle emozioni](#) di **Amanda McCardie**



### **Adatto ai bimbi di 5 - 8 anni**

Ottimo libro con linguaggio semplice, ma non banale, con illustrazioni divertenti e storie dove uno si immedesima facilmente.

Il dettaglio che ci piace di più è la descrizione delle varie situazioni tipiche che succedono spesso in famiglia, è un modo perfetto per affrontare quello che uno prova e indicare i comportamenti sgradevoli senza fare una predica

## 3. [Mi vorrai sempre bene, mamma?](#) di **Astrid Desbordes**



### **Adatto per i bimbi di 3 - 4 anni**

Abbiamo aggiunto questo libro alla selezione sulle emozioni perché parla del pilastro portante della vita emotiva di un bambino - l'amore incondizionato della mamma. Ve lo consiglio, è un gioiello sull'amore materno, che non dipende dai comportamenti del bambino. Mi dà una gioia immensa vedere come si illumina la faccia di mio figlio quando ripete: 'mi vuoi sempre bene, mamma, vero? anche quando sei arrabbiata'.

#### 4. *Le fate ci insegnano... L'empatia* di *Rosa Maria Curto, Aleix Cabrera*



### **Adatto per i bimbi di 5 - 8 anni**

La storia della fatina Derna con bellissime illustrazioni ad acquarelli, che insegna in modo gentile e credibile che cosa significa mettersi nei panni di un'altra persona. Un caso raro di lettura fiabesca, gradevole per gli adulti e utile per i bambini.

5. **Le mie emozioni. I quaderni Filliozat** di **Isabelle Filliozat, Virginie Limousin, Eric Veillé**



**Adatto per i bimbi di 5 - 8 anni**

Quaderno pratico con tante attività da fare con i figli, sempre sull'argomento delle emozioni. Standard di qualità francese - bello, informativo ed efficace.

6. **Emozionario. Dimmi cosa senti** di **C. Scalabrini**



## **Adatto per i bimbi di 6 - 10 anni**

E per ultimo vi segnaliamo questo dizionario delle emozioni - emozionario appunto. Rappresenta un altro livello di profondità rispetto ai libri elencati sopra, parla della solitudine, felicità e frustrazione, gioia e noia. Secondo noi, è particolarmente adatto come un supporto didattico nello svolgere altre attività relative alle emozioni, è un valido aiuto agli adulti per spiegare l'inspiegabile e sistematizzare le proprie conoscenze prima di passarle ai bambini.

Buona lettura!

---

# **Decifrare le emoticon**

Embed from Getty Images

La citazione del proverbio “La pazienza è la virtù dei forti” aiuta poco, ma forse un trucchetto c’è. Provate a guardare con il vostro bimbo le emoticon sul telefono e chiedetegli che emozioni esprimono.

## **Decifrare le emoticon**

Età	3 - 7 anni
Tempo	10-20 min
Dove	Ovunque

Occorrente	Cellulare carico
Descrizione	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Scegliete un'emoticon a caso e chiedete al bimbo che cosa esprime</li> <li>2. Chiedetegli di trovare un'emoticon che esprime l'emozione specifica</li> <li>3. Descrivete una situazione immaginaria e chiedetegli quali emoticon corrisponderebbero al contesto</li> <li>4. Chiedetegli quali emoticon gli piacciono particolarmente e perché</li> <li>5. E se gli fate anche mandare un messaggio a papà o a mamma pieno di emoticon, lo farete felice, ma questo è a vostra discrezione.</li> </ol>
Cautela	Per non confondere il bambino che potrebbe dedurre che ha il diritto di guardare il vostro cellulare quando vuole, spiegategli che questo è solo un gioco che fate insieme e che il permesso di guardare il vostro telefono dura solo per il periodo del gioco.
Costo	0 euro
Perché ci piace	<p># È semplice</p> <p># È decisamente divertente</p> <p># Aiuta il bambino ad acquisire il vocabolario necessario per esprimere le emozioni</p> <p># Fa riflettere il bambino su come alcune espressioni facciali siano legate allo stato d'animo delle persone</p> <p># Sviluppa l'empatia</p>