

25 cose da chiedere ai figli al posto di 'come è andata la giornata'

Ancora prima di avere i figli mi ricordo di aver sentito un dialogo tra una nonna e il suo nipotino in autobus.

- Come è andata la giornata?
- Cosa hai mangiato?
- Non me lo ricordo...
- E come dessert?
- Non mi ricordo.

In quel momento avevo pensato: "Signora, ma che barba! Chiederebbe mai a una persona adulta cosa ha mangiato a pranzo per intrattenere una conversazione gradevole?"

Ed eccomi, da mamma quasi 10 anni dopo, rifaccio esattamente lo stesso giro di domande... Che dire, vorrei sapere se ha mangiato bene o no... Ma non ottengo mai niente di più di 'non mi ricordo'.

Per fortuna, esistono i modi per cambiare alcune routine stabilite, in meglio... ma tanto in meglio! Si tratta di passare dalla conversazione mamma-centrica alle domande bimbo-centriche.

La prossima volta che andate a prendere il vostro figlio a scuola, rivolgetegli piuttosto una di queste domande:

1. Qual è la cosa migliore che è successa oggi? E quella peggiore?
2. C'è qualcosa che ti ha fatto ridere?
3. Con chi vorresti stare vicino in classe? E con chi assolutamente no? Perché?
4. Dov'è a scuola il posto più freddo?
5. Qual è la parola più strana che hai sentito oggi?

6. Se avessi incontrato la tua maestra oggi, che cosa mi avrebbe detto di te?
7. Hai aiutato qualcuno a fare qualcosa oggi?
8. Qualcuno ti ha aiutato a fare qualcosa a scuola oggi?
9. Hai scoperto qualcosa di nuovo oggi?
10. Qual era il momento quando ti sei sentito molto felice?
11. Ti sei annoiato oggi facendo qualcosa?
12. Se fossero atterrati gli alieni a scuola e ti avessero chiesto chi possono portare via, che cosa avresti detto loro?
13. Con quali bambini avresti voluto giocare oggi?
14. Racconti qualcosa di buono della tua giornata?
15. Quale parola oggi la maestra diceva più spesso?
16. Che cosa vorresti imparare a fare a scuola di quello che non riesci ancora?
17. Che cosa vorresti studiare di più a scuola? E che cosa di meno?
18. Chi nella tua classe potrebbe essere un po' più gentile?
19. Che cosa fai all'intervallo?
20. Chi è più divertente nella tua classe?
21. Chi è il più furbo nella tua classe? Perché?
22. Se domani dovessi diventare un insegnante, che cosa insegneresti?
23. Chi dei tuoi compagni studia troppo?
24. Con chi nella tua classe vorresti scambiare i posti? Perché?
25. Hai usato oggi le matite? Se sì, perché?

Alcune domande sono più adatte ai bimbi più grandi, mentre le altre toccheranno i cuori anche dei bimbi piccoli. Scegliete quelle più adatte anche al carattere e agli interessi dei vostri figli, rimarrete sorpresi delle risposte!

Ecco [la fonte](#).

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 mostricciettolo 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">1. Scegliete un’emoticon a caso e chiedete al bimbo che cosa esprime2. Chiedetegli di trovare un’emoticon che esprime l’emozione specifica3. Descrivete una situazione immaginaria e chiedetegli quali emoticon corrisponderebbero al contesto4. Chiedetegli quali emoticon gli piacciono particolarmente e perché5. 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.
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>
-----------------	--

Empatia-shmempatia

Embed from Getty Images

Che cos'è l'empatia?

Una volta la parola “empatia” apparteneva a un ambito ristretto dei psicologi, psichiatri e ricercatori delle scienze sociali. Ma ormai, non si sa bene per quale motivo, è entrata saldamente nel nostro vocabolario. Amazon, come uno specchio pacchiano della nostra realtà, dà più di 1000 risultati per vari prodotti con questa parola-chiave. “Essere empatico” sembra una cosa buona, un po' come “essere gentile”, mentre “mancare di empatia” suona come un'accusa di essere stantio.

Eppure tanti di noi immaginano una persona empatica come un qualcuno molle, stordito dalle emozioni degli altri, che piange per ogni fiorellino reciso, che non vuole far male nemmeno alla portiera della macchina e che crede che anche criminali più terribili abbiano un cuore tenero e affettuoso (dentro-dentro). Di certo, una persona empatica non è percepita come qualcuno di forte. Sarà davvero così?

Mettiamo un po' di cose concrete nella pentola per dare uno scossone alle banalità. Ecco la definizione fornita dallo psicoanalista Paolo Roccato nell'articolo “Che cos'è l'empatia?” pubblicato nella rivista “Un pediatra per amico” (un bimestrale per i genitori scritto dagli specialisti dell'infanzia):

“L'empatia è l'insieme delle funzioni che ci permettono di cogliere le esperienze emotive vissute da un altro in quel dato momento.”

Con parole povere, è la capacità di sentire le emozioni degli altri, come se fossero nostre.

L'empatia è una capacità automatica

Il sistema dell'empatia si attiva in modo automatico, ma ci sono alcune variazioni tra certi gruppi di persone:

1. **autistici** - deficit di empatia, percepiscono uno spettro ridotto delle emozioni di altrui,

2. **psicopatici** - modalità di default OFF, possono percepire le emozioni degli altri se vogliono, ma non è automatico.
3. **persone comuni** - modalità di default ON, sentono le emozioni degli altri automaticamente, ma possono decidere di 'spegnere' questa funzione.
4. **empath** - non hanno la modalità OFF, cioè per loro è praticamente impossibile smettere di sentire le emozioni di altrui

Come vedete i cliché più immediati riguardano piuttosto i casi estremi. Ma anche se lasciamo solo le persone comuni, a cosa serve capire i sentimenti degli altri? Me lo stavo chiedendo da un po'.. Non è meglio per mio figlio NON sentire le emozioni dei suoi compagni e vivere in pace?

Un bimbo empatico è un bimbo sicuro

Per arrivare alla risposta vi propongo un'altra citazione di Paolo Rocco:

"[Empatia] E' la base della cooperazione, della solidarietà e dell'intelligenza emotiva.

... è il più potente collante dinamico degli aggregati umani, piccoli o grandi che siano, ed è "contagiosa": chi è stato trattato con empatia è indotto a trattare gli altri con empatia."

Quindi essere empatico serve per poter sviluppare i rapporti sani con altre persone. Sinonimo di 'essere empatico' potrebbe essere 'essere integrato' in un gruppo.

La mia conclusione personale può essere riassunta con il seguente passaggio logico:

1. il modo più efficace per i bambini di essere al sicuro è di stare in gruppi di simili (intendo quando non sono con i genitori),
2. per stare bene in un gruppo di persone è necessario essere empatici.

Riconoscere e gestire le proprie emozioni nonché interpretare e gestire le emozioni degli altri aiuta ai bambini instaurare i rapporti amichevoli e solidi sia con altri bambini che con gli adulti.

In gran parte delle occasioni siamo automaticamente empatici, ma come con allenamento sportivo, se uno ci mette impegno e concentrazione può portare questa capacità a un livello più elevato.

Concretamente, come possiamo aiutare i bambini a gestire le emozioni?

Embed from Getty Images

Ecco un po' di consigli, presi dalla rivista "Un pediatra per amico", per le mamme e papà,

1 - Cercate di chiamare le emozioni con i loro nomi - rabbia, tristezza, paura sono abbastanza facili da identificare, mentre umiliazione, confusione, rancore non sono immediatamente riconoscibili dai bambini.

2 - C'è un proverbio che dice 'La miglior cosa che potete fare per i vostri figli è lavorare su voi stessi, tanto loro finiranno per imitare i genitori'... Cercate

quindi di mostrare l'empatia. Ad esempio, quando il bimbo o la bimba cade da una bicicletta e si fa male (ma nulla di grave), a tanti di noi verrebbe dire in automatico 'Non è niente! Non farne una tragedia!'. Questo tentativo di sminuire il dolore che prova, non ha nulla di empatico... Perché in questo caso noi non vogliamo capire che il *suo* mondo non è fatto di denunce dei redditi, di bollette da pagare o di macchine da cambiare. Il *suo* mondo è molto più *piccino*, un po' come il pianeta del Piccolo Principe e in questo mondo qui cadere da una bici provoca un dolore tremendo - sia fisico che emotivo (per l'umiliazione del fallimento). La risposta empatica in questo caso suonerebbe così "Fanno un male tremendo queste sbucciature, vero? Andiamo alla fontana così laviamo il ginocchio con l'acqua fredda, lo puliamo e col freddo il male va via". Non negate quello che provano, e non ingranditelo.

3 - Cercate di non sovrapporre la vostra esperienza con quella dei bambini, è un trabocchetto in cui cadiamo molto spesso, fornendo le risposte come "Ah, sì. Ti capisco bene! Anche a me è successo che...". Per evitarlo ricordatevi, che, essere empatici, è a volte molto sottile, basta uno sguardo, un abbraccio, trattenersi da un commento inopportuno è già tanto.

4 - Ricordatevi che le persone non possono essere empatiche senza sentirsi fragili. Man mano che passano gli anni gli adulti si corazzano con le credenze del proprio potere e della propria robustezza. Servono loro per raggiungere qualcosa di grande nella vita, chiaro. Ma non è l'unica modalità del vivere. Per essere empatici, dobbiamo ricordare come ci si sente veramente quando si perde, quando gli altri vincono, come ci si sente quando si ha paura o quando si viene rifiutati ed esclusi. Il trucchetto è che quando queste emozioni vengono riconosciute per quello che sono, perdono la loro forza. Punto.

In conclusione vorrei aggiungere, che lo skill dell'empatia si è perso un po' con l'arrivo dell'era digitale, ma non è nulla di nuovo che non sapevamo fare già. Pensate che in Danimarca l'empatia si insegna a scuola - un'ora obbligatoria alla settimana. Come? Cucinando una torta insieme, chiacchierando del più e del meno tra i compagni e gli insegnanti. Che ne pensate? Si può fare?

Informazioni per approfondimento:

1. Rivista "Un pediatra per amico", n 2/2017, Speciale Empatia [qui](#)
2. Rivista Psychology Today [qui](#)

3. Nelle scuole danesi un'ora la settimana si insegna l'empatia [qui](#)
4. L'articolo in inglese sui neuroni a specchio [qui](#)