

Il quinto elemento o l'arma segreta dei bambini

Embed from Getty Images

Definizione della resilienza

L'esperto italiano nel campo della resilienza psicologo dello sport, che prepara gli atleti per le gare ultra-endurance, Pietro Trabucchi la definisce così:

“La resilienza psicologica è la capacità di persistere nel perseguire obiettivi sfidanti, fronteggiando in maniera efficace le difficoltà e gli altri eventi negativi che si incontreranno sul cammino.”

In parole semplici una persona resiliente di fronte a delusioni, fallimenti e i vari sconforti della vita, non si abbatte e non si deprime (oppure si abbatte e si deprime ma!) ma, ciononostante, si rialza e continua ad andare avanti verso l'obiettivo desiderato, a testa alta.

Resilienza negli adulti

Prendendo gli esempi un po' più personali, pensate a quando vi è capitato di dover parlare in pubblico ed è stato un totale disastro. Avete dimenticato le parole, avete perso il filo del discorso, non siete riusciti a rispondere in modo convincente alla domanda e forse siete anche stati ridicolizzati. Credo che conosciate bene quella sensazione - stomaco che si chiude, gambe molli, faccia accaldata e mani sudate. Probabilmente pensavate:

“Che imbecille. Non sono capace a far niente...”

“Orribile... Aiuto, aiuto, aiuto!”

“Basta, non farò mai-mai-mai più un altro discorso in pubblico.”

L'interessante invece inizia dopo lo sfogo emotivo. Che cosa sceglierete di fare in seguito al disastro?

1. Eviterete qualsiasi occasione per parlare in pubblico?
2. Continuerete a farlo, ma vi sentirete una vittima che non ha un'altra via d'uscita?
3. Oppure deciderete che ogni discorso successivo deve essere un po' migliore del precedente, e con una ragionevole quantità di tempo, ce la farete anche voi a diventare bravi?

Come probabilmente avete intuito, è proprio la resilienza che ci permette di arrivare all'ultima scelta.

Resilienza nei bambini

Embed from Getty Images

Adesso pensate un attimo ai vostri figli. Quanti sconforti vivranno nel loro piccolo mondo indipendentemente dal vostro amore e dalla vostra presenza?

- Essere presi in giro dai compagni per il nome/ cognome / vestiti...
- Trovarsi l'unica a non essere invitato a una festa
- Arrivare l'ultimo in una gara
- ...

Sono tutte le cose che capitano. Ma come fa un bimbo a trovare il coraggio e la fiducia in se stesso per superare queste situazioni inalterato o, meglio ancora, diventando più forte? Non vorreste dargli una specie di scudo? Una bacchetta magica che trasformi la sua sofferenza in forza?

La risposta a questa domanda è molto più concreta di quello che potete immaginare. Il motore che fa partire il comportamento benigno è la resilienza. E la resilienza, a suo turno, è uno strumento psicologico che possiamo sviluppare: esistono metodi ben precisi (troverete alcuni link alla fine di questo articolo). Ma la cosa più importante è che i bambini hanno già **uno strumento innato**, pensato dalla natura, per sviluppare questa risorsa, ed è il gioco.

Il gioco è uno dei modi migliori per sviluppare la resilienza nei bambini, è il

loro quinto elemento, l'arma personale da piccoli principi e principesse.

Embed from Getty Images

Come funziona esattamente? Le attività di gioco permettono ai piccoli di sperimentare un vasto range di stimoli - pensieri e sentimenti, interazioni sociali e fisiche, vittorie e sconfitte *in ambiente sicuro e creativo*. Il frutto di questo processo è che il bimbo:

- acquisisce la percezione di avere il controllo su se stesso e sull'ambiente attorno a sé (condizione necessaria per lo sviluppo dell'autostima),
- impara a calibrare il suo sistema di regolazione emotiva.

Questi dati sono conosciuti da un po' di anni e in certi paesi (principalmente anglosassoni) sono utilizzati a livello nazionale (per curiosità, provate a digitare nel motore di ricerca 'Play and Resilience').

Se non siete ancora convinti, vi invito a guardare su Youtube il famoso discorso TED-talk (TED è un'organizzazione no-profit che si occupa di presentare al mondo intero le idee più rivoluzionarie del nostro tempo) di Stuart Brown, ricercatore numero uno nel mondo occidentale nel campo di gioco, dove descrive il seguente esperimento:

“Abbiamo fatto due gruppi di ratti, nel gruppo N1 abbiamo impedito qualsiasi comportamento di gioco, nel gruppo N2 il normale imprinting di gioco non è stato alterato. Successivamente entrambi i gruppi sono stati esposti agli stimoli di pericolo (collare con l’odore del gatto) e gli individui in entrambi i gruppi si sono rifugiati in un nascondiglio. I ratti che non hanno mai giocato (i non-players) non sono mai usciti dal loro rifugio... Mentre i ratti del secondo gruppo dopo un po’ di tempo sono andati a esplorare la situazione...”

Che cos’è questo se non resilienza?

Se decidete di andare a giocare subito, date un’occhiata alle nostre schede gioco, organizzate per età nella categoria “Schede gioco”.

Informazioni per approfondimento:

1. Sito di piero Trabucchi [qui](#)
2. Il giornale delle scienze psicologiche State of Mind [qui](#)
3. World organization for early childhood education [qui](#)
4. Portale degli articoli scientifici Science Direct [qui](#)