

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](#)

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?

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](#)