

LA RUBRICA DEI LIBRAI



Claire Saunders
Kelsey Garrity-Riley

Un Mondo di Gratitudine



IMPARARE A DIRE “GRAZIE” COL CUORE

Si può insegnare ai bambini a dire “grazie” e invitarli a dirlo quando è necessario, ma in questo modo provano davvero un sentimento di gratitudine? Saranno forse bambini educati, ma saranno bambini grati? La gratitudine si può esprimere non solo verso gli altri, ma anche (e soprattutto) **verso se stessi, verso la natura e il mondo che ci circonda**. È fondamentale insegnare ai bambini a **esercitare la gratitudine nella vita di tutti i giorni**. Vediamo perché.



“Di’ grazie... e ascolta cosa provi”

di Andrea Pintimalli (Fondazione Patrizio Paoletti)

« [...] La Gratitudine come Abitudine Salutare

Dunque, la gratitudine è una qualità umana fondamentale che riguarda il riconoscimento e l'apprezzamento delle cose buone nella vita che ha il suo fondamento in specifiche funzioni cerebrali che possono essere allenate. **Insegnare ai bambini a essere grati li aiuta a sviluppare una prospettiva positiva sulla vita** fin dalla tenera età. Allora, quali sono gli effetti della gratitudine sul cervello dei bambini?

Riduce lo stress e l'ansia. Insegnare ai bambini a praticare la gratitudine li aiuta a sviluppare una maggiore resilienza emotiva. Riconoscendo le cose positive nelle loro vite, sono più in grado di affrontare lo stress e l'ansia

in modo costruttivo. Studi scientifici hanno dimostrato che la gratitudine stimola la produzione di neurotrasmettitori come la dopamina e la serotonina, che sono associati alla sensazione di benessere e felicità.

Favorisce l'empatia e le relazioni positive. Quando i bambini imparano a essere grati, sviluppano una maggiore empatia verso gli altri. Sono più inclini a riconoscere gli sforzi e le gentilezze degli altri e a esprimere gratitudine nei loro confronti. Questo contribuisce a creare relazioni positive e durature con gli amici, la famiglia e gli altri.

Migliora l'autostima e l'ottimismo. La gratitudine promuove una prospettiva ottimistica sulla vita. I bambini che praticano la gratitudine tendono a vedere il bicchiere mezzo pieno anziché mezzo vuoto, il che li aiuta a superare le sfide con una mentalità positiva. Questa prospettiva ottimistica può avere un impatto positivo sulla loro autostima e sulla loro capacità di affrontare le sfide.

Potenzia l'area del cervello legata alla gratitudine. La pratica regolare della gratitudine può effettivamente cambiare il cervello dei bambini. Studi scientifici hanno dimostrato che l'attività nella corteccia prefrontale mediale, l'area del cervello associata alla gratitudine, aumenta nei bambini che tengono un diario della gratitudine o partecipano a esercizi di gratitudine. Questa crescita nell'attività cerebrale riflette una maggiore sensibilità alla gratitudine.

Le competenze della gratitudine

Il progetto "Raising Grateful Children" della University of North Carolina, Chapel Hill propone un modello per la gratitudine che si compone di 4 competenze:

- 1. Riconoscere** le cose per cui si è grati
- 2. Esaminare** il motivo per cui si sono ricevute quelle cose
- 3. Sentire** le emozioni provate in relazione alle cose che ci sono state date
- 4. Agire** la gratitudine, esprimendola con gesti concreti

[...] I ricercatori della University of North Carolina incoraggiano i genitori a **porre domande ai bambini** per favorire lo sviluppo delle competenze della gratitudine. Ecco alcune domande che possono aiutare i bambini a sperimentare tutte e quattro le competenze della gratitudine:

1. Osservare – Per che cosa sei grata/grato nella tua vita? Ci sono cose per cui essere grati al di là dei doni che qualcuno ti ha fatto? Sei grata/grato a qualche persona della tua vita?

2. Pensare – Cosa pensi di questo regalo? Pensi di dover dare qualcosa alla persona che te lo ha regalato? Pensi di esserti meritato il regalo? Pensi che la persona ti abbia fatto un regalo perché pensava di doverlo fare o perché lo desiderava?

3. Sentire – Ti fa sentire felice ricevere questo regalo? Come ti senti dentro? Che cosa ti fa sentire felice di questo regalo?

4. Fare – C'è un modo per mostrare ciò che provi per questo regalo? Il sentimento che provi per questo regalo ti fa venire voglia di dividerlo, donandolo a qualcun altro?

per continuare a leggere: <https://fondazionepatriziopaoletti.org/blog/ricerca-e-cervello/di-grazie-e-ascolta-cosa-provi/#:~:text=Quando%20i%20bambini%20imparano%20a,la%20famiglia%20e%20gli%20altri>



Insegnare ai bambini a dire GRAZIE: come fare?

di Annabel Sarpato

« Gratitude è una parola splendida. **Gratitude significa non dare per scontato ciò che si ha ed essere grati per le piccole e grandi cose.** Non è facile insegnare ai bambini a dire grazie, ma è altrettanto fondamentale riuscire a trasmettere loro l'importanza di questo piccolo grande gesto. Insegnare ai bambini a dire grazie è un dono che si fa ai piccoli. Coltivare

la gratitudine, infatti, permetterà agli adulti di domani di fruire della capacità di ringraziare se stessi e gli altri per le gioie quotidiane. Si tratta di **imparare a prestare attenzione** a ciò che, spesso, viene dato per scontato. Ci si allena a essere riconoscenti per ciò che viene dato, piccolo o grande che sia. **Per le esperienze, per le persone, per il mondo che ci circonda, per le opportunità.** L'attenzione, dunque, è sugli aspetti positivi. Ciò non significa chiudere gli occhi di fronte alla realtà e negare le cose meno belle. Significa, al contrario, **educare lo sguardo alle risorse, coltivando un pensiero positivo e costruttivo.**

Perché è importante insegnare ai bambini a dire grazie?

Spesso gli adulti insegnano a ringraziare per una questione di rispetto e di educazione. Si spiega ai bambini, infatti, che è buona educazione dire grazie di fronte alle azioni che vengono compiute per noi. In realtà, non si tratta solo di questo. Evitare di essere maleducati di fronte agli altri è solo un aspetto secondario. Insegnare il rispetto ai bambini è molto importante. Ciò che conta, però, è **comprendere quanto la riconoscenza è davvero fondamentale per il proprio benessere e per quello degli altri.** Essere grati di quello che abbiamo e non darlo per scontato permette di concentrare l'attenzione sulle cose importanti della vita. Insegnare ai bambini a dire grazie significa anche aiutarli a vivere pienamente il presente, evitando di rimanere troppo ancorati al passato o eccessivamente proiettati nel futuro. [...]

Piccoli momenti insieme per insegnare ai bambini a dire grazie

La sera, prima di andare a nanna, si può dedicare del tempo per **ringraziare il proprio bimbo** per ciò che ha fatto. Ritagliarsi alcuni momenti per **ripensare insieme alle cose per cui ci si sente di dire grazie** è sicuramente un rituale molto bello. Questo momento speciale può trasformarsi in un allenamento quotidiano molto importante. Parlare ai bambini di cosa si è grati li aiuta a iniziare a pensare a cosa loro si sentono di dire grazie. Dedicarsi questi momenti aiuta i bambini a comprendere la bellezza della gratitudine e a dimostrare la sua importanza. [...]

per continuare a leggere: <https://www.annabellsarpato.com/insegnare-ai-bambini-a-dire-grazie/>

PERCHÉ UNA RUBRICA PER I LIBRAI?



“La Rubrica dei Librai” di MIMebù nasce con l'intento di accorciare (o perché no? annullare) la distanza tra la casa editrice e tutti i librai e le libraie disseminati sul territorio nazionale. Vuole essere uno spazio di **conversazione** e di **condivisione** a partire da temi che animano non solo i nostri libri ma anche i lettori che abbiamo in comune. Il tempo da dedicare a ciascun nuovo titolo è ristretto e lo è anche lo spazio sulla pagina, dove MIMebù cerca di raccogliere il cuore di ogni preziosa storia avendo a disposizione poche parole. Vorremmo raccontarvi molto di più, e tanti di voi ce lo domandano. Ecco che “La Rubrica dei Librai” viene in soccorso a questa necessità. Che cosa offre? **Spunti di riflessione** a partire da articoli, interviste e approfondimenti che MIMebù raccoglie da fonti autorevoli. A voi librai e libraie la libertà di scegliere se leggere, spizzicare, saltare le pagine oppure anche non leggere, come ci ricorda Daniel Pennac. Questa è la Rubrica **DEI** Librai, perciò vi appartiene.

Essendo uno spazio di condivisione, vi invitiamo a scrivere a info@mimebu.it per scambiarsi idee e pareri su temi e letture.