

LA RUBRICA DEI LIBRAI



Antonella Cecora
Cecilia Fallongo

AH PERÒ! SÌ PERÒ...



OTTIMISMO E PESSIMISMO NEI PRIMI ANNI DI VITA

L'albo illustrato *Ah però! Sì però...*, di Antonella Cecora e Cecilia Fallongo, mette in scena in maniera visivamente esplicita **due attitudini opposte**: ottimismo e pessimismo si fronteggiano e si mescolano per invitare i piccoli (e i grandi) lettori a scegliere quale atteggiamento adottare nei confronti degli eventi positivi e negativi della vita. Ma come favorire nei bambini lo **sviluppo di una disposizione ottimista** quando molto spesso (e inconsapevolmente) noi adulti tendiamo ad avere un approccio pessimista?



Bambini e ottimismo

di Daniela Cannistrà (psicologa e psicoterapeuta)

« Molto spesso si pensa che uno nasca ottimista o pessimista perché “la genetica ha voluto così”... Beh, in realtà non è proprio così. Gli occhiali che decidi di metterti addosso per guardare il tuo mondo sono più o meno scuri in base al tuo temperamento, ma anche in base alle esperienze che fai e alle relazioni che vivi.

Questo è, a mio avviso, un aspetto rilevante su cui riflettere: è stato dimostrato dalle ricerche che **lo stile esplicativo** (cioè il nostro personalissimo modo di “spiegarci la realtà”) è **già formato all’età di 7/8 anni**. Ciò significa che un bambino impara ad “usare i suoi occhiali” molto presto e, probabilmente, il modo di costruire la sua esperienza resterà stabile per il resto della sua vita.

Ecco che, allora, il ruolo di noi genitori può essere determinante per “influire” sul modo che i nostri figli avranno di leggere la loro vita e, soprattutto, gli eventi non proprio piacevoli che capiteranno inevitabilmente loro.

Come si forma uno stile esplicativo pessimistico?

Avete mai fatto caso al modo di spiegarsi gli eventi di un bambino di 4/5 anni? Tendenzialmente (le eccezioni esistono sempre...) per un bambino di questa età gli eventi sono sempre positivi e resteranno tali e, soprattutto, sono merito suo. Gli eventi negativi sono molto sporadici, passano subito e, in ogni caso, avvengono per colpa di altri. Infatti, anche il modo di manifestare la depressione di un bambino molto piccolo è davvero diverso da quello di un adulto. Potremmo dire, quindi, che quando il bambino è piccolo c'è una sorta di “squilibrio” nello stile esplicativo. Questo squilibrio andrà, poi, modellandosi prendendo strade precise in base ad alcune esperienze che tuo figlio si ritroverà a fare, consolidandosi intorno ai 7/8 anni.

Da cosa dipende, perciò, il modo di costruire la nostra realtà?

- **Lo stile esplicativo di tuo figlio dipende dal tuo:** è stata dimostrata un'ampia correlazione tra il modo di costruire la realtà di mamma e/o papà e gli occhiali che poi il loro figlio indosserà. Se quando ti succede qualcosa di spiacevole inizi a pensare che “capitano sempre tutte a te perché non sei nata/o sotto una buona stella” o inizi a criticare te stessa/o come persona in toto a prescindere dall'evento scatenante, tuo figlio imparerà che se gli capita qualcosa di brutto è quasi sempre colpa sua e del fatto che, di base, non è ok. Se, ancora, vedi un fallimento come un qualcosa che durerà per sempre e inciderà in maniera negativa su tutta la tua vita, tuo figlio imparerà che non c'è speranza, che le cose andranno sempre male e sarà molto difficile, se non impossibile, provare a modificare la situazione perché tanto è inutile (impotenza appresa).
- **Lo stile esplicativo dipende dal tipo di critiche che si ricevono nella vita,** principalmente quando si è piccoli. Non so se è solo una mia esperienza o ti trovi d'accordo, ma mi sembra che spesso tendiamo a criticare qualcuno come persona, e non in base all'aspetto specifico o all'azione che di quella persona ci dà fastidio. Se io rivolgo a mio figlio delle critiche permanenti e pervasive (“sei cattivo”, “non capisci” ecc...)

con molta probabilità lui imparerà che è davvero così. E siccome, soprattutto quando si è tanto piccoli, dipendiamo in tutto da mamma e papà, per essere amati e non perdere la loro “protezione” ci convinciamo che hanno davvero ragione.

- **Lo stile esplicativo dipende dalla portata delle avversità che ci capitano nella vita**, e dal modo che chi ci sta accanto adotta per farvi fronte. Chiaramente sarebbe meglio non sperimentare dei traumi nella propria vita ma, siccome non ne siamo immuni, potrebbe capitarci. Ancora più complicato se ci sono di mezzo dei bambini: lutti, separazioni, abusi, maltrattamenti, guerre, calamità naturali, malattie, incidenti... purtroppo ci sono eventi che non dipendono direttamente dalla nostra volontà e che, a volte, non possiamo evitare. Ma, per quanto un trauma sia molto doloroso e difficile da superare (anche se ci si riesce, non temere!), il punto non è il trauma in sé ma come rispondi ad esso. Se io imparo dai miei genitori che quello che mi è successo ha causato dei danni irreparabili, che niente sarà più come prima e, soprattutto, che non posso fare altro che subire passivamente la sventura, questo sarà il mio modo di affrontare le avversità da grande. [...]

Se, quindi, i nostri figli apprendono l'ottimismo o il pessimismo attraverso le esperienze che fanno nella vita e se il “modello” che noi diamo loro ha così tanta rilevanza, cosa possiamo fare?

10 passi per insegnare l'ottimismo ai bambini

1. Costruisci un clima sicuro.

Sono le relazioni a costruire ed alimentare il nostro Sé e, per questo, l'ottimismo dipende anche da quanta sicurezza il bambino sperimenta nella sua relazione di attaccamento. Parlo sia del tipo di relazione che instauri con tuo figlio, nei termini del “io ci sarò sempre per te”, “non ti abbandono” e “sono costante e prevedibile”, che nel modo di mostrarti quando succede qualcosa di spiacevole. [...]

2. Aiuta il tuo bambino a vedere delle sfide anche nelle difficoltà.

Nella vita è molto frequente ritrovarci a vivere delle situazioni che non ci

piacciono, o sperimentare delle cadute più o meno grandi. Questo è un qualcosa che non si può cambiare: ciò che si può cambiare è il modo di leggere quello che ti succede. Insegna al tuo bambino a trovare dei pensieri alternativi per affrontare le difficoltà: ciò significa vedere pian piano una connessione tra avversità, credenza e conseguenze. [...]

3. Insegnagli a tollerare le frustrazioni.

Sarebbe bello vivere in un mondo dove tutto è facile e non sperimentiamo mai una frustrazione.... o forse no?! Imparare a tollerare e accettare anche quello che non ci fa piacere ci permette di gestire meglio le nostre emozioni e di farcele “amiche”, adottando di conseguenza dei comportamenti più funzionali. [...]

per continuare a leggere: <https://www.danielacannistra.it/2018/09/21/bambini-e-ottimismo/>



Crescere ottimisti: una sfida possibile?

di Luisa Mazzuca (pedagogista)

« Uno degli aspetti migliori del lavorare con i bambini, a mio parere, è l'essere contagiati dal loro naturale ottimismo. I piccoli sono capaci di sorridere in modo innato, sanno dimenticare dopo poco di essersi fatti male o di aver preso un brutto voto. Man mano crescono, tuttavia, i bambini cambiano e possono manifestare una **tendenza all'ottimismo oppure al pessimismo** per motivazioni legate al carattere e all'ambiente educativo e di vita nel quale sono immersi quotidianamente.

Come fare per aiutare il bambino in crescita a mantenere il suo naturale ottimismo nei confronti della vita?

Certamente **l'educazione e l'esempio** giocano un ruolo essenziale in questo processo: avere genitori e insegnanti ottimisti e che sanno trasmettere ottimismo è vantaggioso. Il bambino che cresce in un ambiente familiare e scolastico ottimista è sicuramente più fiducioso, motivato e felice.

Il bambino ottimista non è quello che vive in un mondo fantastico e magico senza legame con la realtà e totalmente inconsapevole delle difficoltà e dei problemi. Il bambino ottimista, al contrario, manifesta un **atteggiamento saggio e razionale nei confronti della vita**, è curioso, sa vedere le difficoltà come ad un incidente di percorso temporaneo e non come qualcosa che pervade tutti gli altri aspetti della vita.

Educare all'ottimismo significa quindi **educare a cambiare mentalità**, passando da una modalità di pensiero statica ad una modalità dinamica. Il pensiero statico è quello tipico dei bambini, adolescenti e adulti pessimisti che pensano e dicono "non sono in grado, non ne sarò mai capace, non provo tanto non serve a nulla, non cambierà mai niente, è colpa degli altri". [...]

Educare all'ottimismo implica aiutare il bambino a passare, come detto sopra, ad una **modalità di pensiero dinamica** ed elastica, quindi: "ci posso provare, posso essere capace, posso riuscire, se sbaglio non è la fine del mondo, che cosa e quanto posso controllare in questa situazione?".

Emergono qui due aspetti importanti legati all'educare all'ottimismo: **l'errore** ed il **controllo**. Per quanto riguarda il primo, mi viene subito in mente il nostro sistema scolastico che ancora troppo spesso, purtroppo, condanna l'errore. Quante volte mi capita di impiegare del tempo (assolutamente non sprecato!) a far capire ai bambini che l'errore non è una condanna e non vuol dire non essere capaci: a scuola si va per imparare e spesso solo sbagliando si può capire che si ha bisogno di approfondire meglio e fare più esercizio. Alcuni bambini, così abituati ad avere tutto e subito oppure con genitori che pretendono la perfezione e il massimo dei voti, non reggono la **frustrazione** di fronte ad un piccolo fallimento, vanno in crisi e non sanno come uscire dall'impasse.

per continuare a leggere: <https://www.ilgiardinopedagogico.it/blog/crescere-ottimisti>

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.