

LA RUBRICA DEI LIBRAI



Miriam Bouwens

# OLIVIA HA IL CORAGGIO DI DIRE NO



# I BAMBINI POSSONO DIRE “NO”?

Davanti a un ostacolo troppo grande o a un'emozione troppo forte, **i bambini e le bambine hanno il diritto di opporsi, fare un passo indietro e urlare a gran voce “NO!”**? È ciò che fa Olivia, nell'albo scritto e illustrato da Miriam Bouwens, quando, durante il saggio di nuoto, si ritrova ad affrontare la sua più grande paura: il tuffo dal trampolino.

**Che cos'è l'ansia da prestazione?** Come possiamo aiutare i nostri bambini ad affrontarla oppure accompagnarli nell'altrettanto difficile scelta di accettare che possono anche dire no?



## Ansia da prestazione nei bambini: come affrontarla?

*di Annabell Sarpato (psicologa)*

« L'ansia da prestazione può colpire tutti noi, grandi e piccini. Di fronte a un **mondo frenetico, che basa tutto sulla performance**, ponendo poca attenzione al processo, spesso ci si trova a fare i conti con la preoccupazione eccessiva di sbagliare. E questo non vale solo per gli adulti, ma coinvolge anche i bambini, che si trovano a voler primeggiare nei diversi contesti in cui si trovano a vivere. Tra questi troviamo la scuola, le attività sportive e i momenti ricreativi.

**L'ansia da prestazione nei bambini, dunque, è molto diffusa** e merita un'attenzione particolare.

[...]

## **Ansia da prestazione nei bambini: cosa possono fare i genitori?**

- **FOCUS SUL VERO OBIETTIVO.** Un detto comune recita che “importante non è vincere, ma partecipare”. In modo molto semplice, questo motto popolare spiega l'importanza di quello che è il **processo**, rispetto al risultato. Lo scopo, infatti, non è arrivare primi, ma occorre focalizzare l'attenzione sul percorso che si sta svolgendo, sulle conquiste di ogni giorno e sui piccoli successi. Occorre sempre dare il massimo, ma considerare che **il risultato non è una prova oggettiva del nostro valore**.
- **LIBERTÀ DI SCELTA.** Sembra scontato, ma è importante che i bambini scelgano autonomamente le loro attività extrascolastiche, in base alle proprie preferenze e alle proprie attitudini. I genitori possono consigliare, ma è importante non obbligare i propri figli a fare delle attività solo perché piacciono a noi. Quando alla base di una scelta, infatti, c'è una passione e una forte motivazione, le attività vengono vissute in maniera più positiva e divertente.
- **IMPARARE AD ACCETTARE GLI INSUCCESSI.** Gli adulti, in prima linea, e i bambini devono imparare a vivere anche i piccoli insuccessi quotidiani. È importante non giustificare sempre il proprio figlio attribuendo la colpa delle sconfitte o di brutti voti all'esterno, ma concedendo che a volte si può sbagliare. E, aggiungerei, meno male, visto che dagli errori si può riaggiustare il tiro e migliorarsi ogni giorno. Genitori iperprotettivi, infatti, rischiano di proteggere eccessivamente i propri bimbi, privandoli di quelle piccole frustrazioni quotidiane che aiutano a crescere. Se i bambini non sperimentano piccoli fallimenti nella realtà di tutti i giorni, il rischio è che di fronte alle inevitabili difficoltà della vita i bambini si trovino spiazzati e impreparati. È importante, quindi, **imparare a perdere**, per crescere e migliorare ogni giorno.

## **Niente confronti per evitare l'ansia da prestazione nei bambini**

È importante evitare i confronti con gli altri bambini, perché ognuno ha le proprie attitudini e preferenze. Spesso si pensa che mettere a confronto le diverse prestazioni può aiutare a stimolare i piccoli a fare sempre meglio. In realtà, confrontare con altri bimbi, evidenziando come gli altri siano più bravi, è deleterio per l'autostima e l'immagine di sé. Per incentivare i

bambini, dunque, può essere più utile **riflettere sull'andamento delle sue prestazioni personali**. Incoraggiare il piccolo evidenziando come la volta scorsa si era ottenuto un buon risultato può stimolarlo a non abbattersi per un esito non gradito. Ognuno di noi deve essere in competizione con sé stesso, non con gli altri. Voler crescere e migliorarsi, cercando di superare i propri limiti è una bella sfida che ogni bimbo dovrebbe affrontare. Attenzione, però. Ciò deve essere fatto sulle prestazioni, non sul bambino stesso. **Il bambino non è la sua prestazione**. E questo è importante che gli adulti (genitori, insegnanti, educatori ed allenatori) lo sappiano bene.

*per continuare a leggere: <https://www.annabellsarpato.com/ansia-da-prestazione-nei-bambini/>*



## **I “no” dei bambini: come comportarsi?**

*di Uppa (casa editrice specializzata nei temi della genitorialità e dell'infanzia)*

« Come genitori talvolta faticiamo a sopportare alcuni atteggiamenti dei nostri figli: ci sono momenti in cui non riusciamo proprio a comprenderli e altre volte in cui ci fanno vivere un senso di impotenza. A seconda dell'età, i bambini hanno bisogni differenti e ce li comunicano attraverso i loro comportamenti. Quando all'ennesima richiesta nostro figlio risponde di nuovo con un “no”, accompagnato da scenate e urla, è l'inizio di una nuova fase: sta crescendo, sta diventando una persona. **È proprio attraverso l'opposizione che il bambino sperimenta un senso**

**di sé** separato e distinto dagli altri, e la contestazione è al servizio di quell'**i-identità che sta cercando faticosamente di costruirsi**. Questo processo è guidato da un meccanismo inconscio: non si tratta dunque di un agire intenzionale, è l'istinto che guida i suoi comportamenti.

- **Dare un nome alle emozioni**

Il cervello degli esseri umani è quello che impiega più tempo per giungere alla sua completa maturazione (nei primi 3-4 anni di vita raggiunge circa due terzi delle sue dimensioni definitive), ma la sua crescita nelle sue diverse aree non ha un ritmo costante. L'amigdala, ad esempio, la nostra "sentinella emotiva" (ovvero la struttura cerebrale che gestisce le emozioni e in particolar modo la paura), alla nascita è già molto vicina al suo sviluppo completo, mentre i lobi frontali, importanti per la regolazione degli impulsi (quindi per l'autocontrollo), continuano a svilupparsi fino alla fine dell'adolescenza. Questa premessa spiega perché nei primi anni di vita **il bambino non è in grado di gestire ciò che sente e di dare un nome alle proprie emozioni, con la conseguenza che spesso ne è sopraffatto**. Percepisce, cioè, di vivere da protagonista indiscusso in una dimensione di pensiero magico ed egocentrico in cui tutto è possibile. Ed ecco che: non vuole scendere dalla macchina una volta giunti a destinazione; si rifiuta di attraversare la strada allo scattare del semaforo verde; riempie il carrello del supermercato con ogni cosa, nonostante le vostre raccomandazioni; non vuole mangiare un piatto che fino al giorno prima era il suo preferito; non vuole saperne di indossare la maglietta pulita perché reclama la sua preferita, che però è in lavatrice.

- **Fase oppositiva: cosa fare?**

Quando ci troviamo di fronte a una decisa "fase oppositiva" da parte del bambino, la nostra reazione istintiva è quella di rispondere per le rime, imporre cioè la nostra volontà. Così facendo però corriamo il rischio di trovarci incastrati in una dinamica di potere, che alimenta emozioni di rabbia da entrambe le parti. Meglio invece cercare di **valutare il da farsi in base al contesto**. In circostanze di potenziale pericolo, seguiamo il buon senso ed interveniamo in maniera autorevole, vale a dire garantendo dei limiti, non imponendoli; successivamente, ristabilita la calma, daremo una spiegazione. In situazioni di ordinaria quotidianità, possiamo invece porci delle domande, ad esempio: **è così importante che nostro figlio faccia**

**proprio in quel preciso momento quello che gli stiamo chiedendo o possiamo invece permettergli (e permetterci) di posticipare o di non soddisfare la nostra richiesta?**

*per continuare a leggere: <https://www.uppa.it/no-dei-bambini/>*



## **Aiutare i bambini con ansia da prestazione**

*di Mary Ann Little (psicologa)*

« **Quali sono i segnali dell'ansia da prestazione nei bambini?** I sintomi dell'ansia da prestazione includono sintomi fisici come aumento della frequenza cardiaca, pressione sanguigna elevata, respiro veloce o superficiale, secchezza delle fauci, sudorazione e pelle pallida o arrossata. Questi sintomi possono essere accompagnati da ruminazioni incentrate sulla paura del fallimento o sui risultati negativi associati al fallimento: “Non entrerò mai al college con questi voti.” “Non piacerò a nessuno se sbaglio il discorso.” “Se mi esibisco in un ballo allo spettacolo dei talenti, tutta la scuola riderà di me.” I modelli di comportamento possono variare ampiamente, in particolare nei bambini. Alcuni bambini possono diventare ossessionati dall'esercizio, dallo studio o dalla ripetizione, mentre altri bambini possono diventare evasivi dei compiti, ritardare i compiti o le competizioni o mostrare un atteggiamento “non mi interessa”.

**Come possono i genitori capire cosa sta succedendo?** I genitori devono osservare attentamente il comportamento e gli atteggiamenti dei loro figli.

Anche porre queste domande può aiutare:

- Mio figlio sembra eccessivamente preoccupato o ansioso per i problemi di rendimento?
- Mio figlio dimostra una preoccupazione eccessiva per il rendimento scolastico, ad esempio resta sveglio tutta la notte per studiare, non riesce a dormire perché preoccupato per un esame o una gara, o si rifiuta di vedere gli amici per prepararsi o studiare?
- Il mio bambino ha iniziato a evitare le attività performative?
- Paradossalmente, mio figlio si comporta come se non gli importasse del rendimento?

[...] **Come aiutare i figli a gestire l'ansia da prestazione?** Aiuta i bambini a rendersi conto che **è possibile sopravvivere al fallimento**. Avere prestazioni scadenti di tanto in tanto fa semplicemente parte della vita e non ha conseguenze catastrofiche. [...]

**Costruisci un concetto di sé positivo**, amando tuo figlio incondizionatamente. I bambini devono sapere che l'autostima non dipende dalla prestazione, ma è uno stato costante e continuo. Accettare la pioggia inaspettata il giorno della gara ciclistica, che ha interferito con le condizioni del percorso e il suo arrivo, è solo un altro esempio di come imparare ad accettare e vivere con le avversità e l'imperfezione.

Insegna che **il successo non è un processo comparativo**. I genitori dovrebbero incoraggiare i figli a raggiungere il loro "personal best" e aiutarli a sviluppare i propri passi nella direzione scelta. In questo modo, è importante evitare di concentrarsi su Betty che ha ottenuto un punteggio perfetto nel test di ortografia.

*per continuare a leggere: <https://formazionecontinuaainpsicologia.it/aiutare-bambini-con-ansia-da-prestazione/?srsltid=AfmBOopF17URD2swH2FDNlRLys13WdnWyF5DUW8YTfB7OT19MwTP3S13>*

# 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](mailto:info@mimebu.it) per scambiarsi idee e pareri su temi e letture.