

PIÙ FORTI DI FRONTE *alla vita*

Un compito andato male, una partita persa, un problema con gli amichetti. I bambini di oggi sembrano lasciarsi abbattere facilmente dalle difficoltà. Come aiutarli? Insegnando loro una dote preziosa: la resilienza

di **Angela Bisceglia**

Resilienza. Ossia la capacità di un individuo di far fronte alle avversità, di resistere agli impatti della vita quotidiana. Come aiutare i nostri figli a sviluppare questa qualità?

Contenere e sostenere

➤ **È normale che un genitore voglia proteggere il suo bambino** ed evitare che soffra. «Ed è giusto farlo soprattutto nei primissimi anni di vita, quando la mamma sviluppa, nei confronti del figlio, un atteggiamento che il famoso psicoanalista Donald Winnicott definiva di *holding*, ossia di sostegno e contenimento, sia fisico sia psicologico, in una fase in cui il piccolo, da solo, non sarebbe in grado di badare alle necessità che gli garantiscono la sopravvivenza», spiega **Simonetta Gentile, responsabile di Psicologia Clinica dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma.**

➤ **«Intorno ai 24-30 mesi, però, un po' per volta questa holding deve venire meno e il genitore deve aiutare il bambino a diventare autonomo. Questo significa insegnargli non solo a camminare o ad alimentarsi da solo, ma anche a fronteggiare le piccole difficoltà che può incontrare e a tollerare il sentimento di frustrazione che ne deriva, senza volergli risparmiare ogni minima sofferenza».**

Non sempre tutto va come vorremmo

➤ **«Non è un caso che da quest'età compaiano i primi capricci»,** prosegue Gentile. «Ed è proprio da questo momento che si fa determinante l'azione educativa del genitore, che deve insegnare che non

necessariamente le cose vanno come desideriamo, che non si può avere tutto e che non sempre il dolore si può evitare».

OTTIMISMO

Per stimolare la resilienza nel bambino, il nostro esempio è fondamentale. Perché se noi per primi ci mostriamo positivi e convinti che le difficoltà quotidiane si possono affrontare, potrà crederci anche lui!

➤ **«Quello che dobbiamo cercare di assicurare ai nostri figli non è un'infanzia sempre e solo felice, perché questa gabbia d'oro in cui vorremmo**

rinchiuderli li esporrà a problemi di adattamento nel momento in cui incontreranno i primi ostacoli», sottolinea **Sara Piattino, psicologa e psicoterapeuta a Genova.** «Dobbiamo piuttosto educarli a cercare una loro personale felicità, nonostante le difficoltà che potrebbero incontrare».

Strategie da adottare

Come fare, allora, per insegnare la resilienza ai nostri figli? Ecco alcuni utili suggerimenti. ➔

ISTOCK

LE RAGIONI DEL NO

➤ Nella vita non si può avere tutto. E di fronte a una richiesta che non si può soddisfare, non dobbiamo avere paura a dire no. È importante però esporre, sia pure in modo sintetico e alla sua portata, le nostre ragioni.

➤ «Se fa un capriccio e non possiamo accontentarlo, spieghiamogli perché: le regole si accettano più di buon grado se vengono condivise», afferma **Simonetta Gentile.** Vuole il giocattolo del compagno? Non è il suo e non può prenderselo, se non con il suo permesso. Si diverte a 'smanettare' con il nostro computer? Il pc è un apparecchio delicato che possono usare solo gli adulti, quindi non possiamo lasciarlo nelle sue mani. Vuole la bambola superaccessoriata? Questo mese abbiamo già altre spese e al massimo potremmo comprarne un'altra dal prezzo più accessibile.

➤ «L'importante è mantenere sempre un tono pacato, ma deciso, senza arrabbiarsi: al di là delle parole, infatti, il bambino percepisce subito la nostra debolezza o fermezza», conclude **Gentile.** «È normale che alla sua età faccia i capricci: sta a noi rispondere in modo adeguato, senza farsi prendere dalla paura che un nostro no possa procurargli chissà quale sofferenza. Lo aiuterà invece a gestire e a sopportare il senso di frustrazione che ne deriverà».



LASCIAMO CHE SPERIMENTI DA SOLO

► Quando il bimbo è impegnato nelle sue attività quotidiane, non accorriamo a dargli il nostro aiuto, addirittura ancor prima che ce lo richieda, e non sostituiamoci a lui. Se a tavola vuole bere, invitiamolo a versarsi l'acqua nel bicchiere; se ne fa cadere un po' sulla tovaglia, non lo rimproveriamo, ma invitiamolo a riprovarci (magari facendo in modo che la bottiglia non sia troppo piena!). Non sa allacciare le scarpe? Anziché fare al posto suo, facciamogli vedere come si fa e lasciamolo provare. Allo stesso tempo, davanti a un insuccesso scolastico o sportivo, non precipitiamoci a parlare con l'insegnante in veste di avvocati difensori, ma sproniamo il bimbo a riflettere su cosa è successo e a non darsi per vinto.



► **Mostrare comprensione.** «Di fronte a un'esperienza negativa, facciamo sentire al bambino la nostra vicinanza, mostrando comprensione per il dolore che sta provando, senza eccedere in consolazioni», consiglia Gentile. «Deve percepire che noi capiamo la sua sofferenza ma non ne siamo turbati, perché quel problema si può affrontare. Insegniamogli anche a sdrammatizzare, perché non tutto ciò che accade merita la stessa attenzione e preoccupazione».

► **Chiedere il suo parere.** «Quando viene a chiederci aiuto, prima di affrettarci a offrire il nostro

consiglio (Fai così!) o a risolvergli la questione (Ci penso io), sproniamolo a darci il suo parere su come si potrebbe risolvere (Secondo te che cosa si potrebbe fare?)», esorta Sara Piattino. «Testiamo cioè le sue risorse e stimoliamolo all'autonomia di pensiero».

► **Cambiare punto di vista.** La gara sportiva non è andata come si aspettava, quel compagno non ricambia l'amicizia che lui offre: anziché abbattersi o ricorrere al 'genitore problem solving', il bambino deve imparare a vedere le cose da altri punti di vista. «La parola resilienza deriva dal verbo»

Autorevoli sì, ma anche disponibili all'ascolto

► È giusto che nel loro percorso di crescita i bambini imparino a farsi le ossa, ossia a diventare sempre più autonomi e resistenti di fronte alle avversità. Al tempo stesso, però, devono avere la certezza che c'è sempre una base sicura su cui fare affidamento, rappresentata dalla famiglia e da altre eventuali figure di riferimento. «È il primo passo per sviluppare fiducia in se stessi, perché questa

consapevolezza aiuta il bimbo a sviluppare un attaccamento sicuro con i genitori e a esportare questa modalità in tutto ciò che dovrà affrontare», spiega Gentile.

► «Se osserviamo un bambino che sta imparando a camminare, noteremo che fa un'esplorazione circolare intorno alla mamma: si allontana per un po' e poi torna, perché vuol essere certo che lei c'è e, in caso di bisogno, è pronta a

proteggerlo. Lo stesso dovrà accadere quando farà i suoi esperimenti di vita: non dovremo tenerlo in una campana di vetro, ma lasciarlo andare gradualmente, fiduciosi nelle sue possibilità, ma pur sempre attenti a capire i suoi bisogni e fino a che punto può tollerare eventuali frustrazioni. Dovremo dargli regole, ma dovrà essere sicuro che da noi troverà sempre un luogo dove essere accolto e non giudicato».



sentirsi continuamente in competizione con qualcuno. Resilienza vuol dire anche trovare il giusto equilibrio tra l'affrontare le difficoltà e il capire quando e fino a quanto vale la pena di insistere per raggiungere un obiettivo che rischia di non essere realistico. Aiutiamolo a vivere la vita in modo più naturale e a impegnarsi nelle

PAZIENZA

Spesso i risultati migliori si ottengono con il tempo. «Come fa il contadino, che dopo la semina aspetta con pazienza che nel campo nascano piante rigogliose, frutto di impegno e perseveranza», dice Piattino. «Perché il tutto e subito non ha a che fare con la resilienza».

attività che gli riescono bene e gli procurano davvero piacere: in questo modo potrà trovare la strada per raggiungere la sua personale felicità. Senza ansie da prestazione».

> Aprirsi agli altri

Abituiamolo a riflettere su quel che vede intorno, perché è vero che c'è chi ha più di lui, ma c'è anche chi ha di meno. «Educhiamolo ad aprirsi agli altri e a essere loro d'aiuto: sarà un edificante momento di condivisione che gli darà intima soddisfazione e al contempo lo aiuterà a sviluppare resilienza, perché si sentirà in grado non solo di gestire la sua vita, ma anche di essere una risorsa per l'altro», conclude Sara Piattino.



latino *resilire*, che vuol dire saltare indietro, rimbalzare», spiega Sara Piattino. «Resilienza, quindi, significa anche saper 'rimbalzare' prendendo un'altra direzione: un cambio di rotta che spesso si rivela l'arma vincente. Spesso, infatti, quando ci troviamo davanti a un problema che appare insormontabile, non riusciamo a risolverlo perché lo vediamo da un'ottica soltanto; se invece facciamo lo sforzo di considerarlo sotto un altro punto di vista e di adattarci alla nuova situazione che si è venuta a creare, forse riusciremo a fronteggiarla meglio o ad aggirare l'ostacolo».

> Riconoscere le priorità

«Insegniamogli a capire quello che è davvero importante per la sua vita», chiarisce Gentile. «All'interrogazione ha preso 6 anziché 8? Se ha studiato e gli è stato dato un voto adeguato alla sua preparazione va bene così, anche se il compagno ha ricevuto un valutazione più alta. Magari cercherà di comprendere meglio quella materia e di migliorare, ma senza



Gli eventi tristi non vanno nascosti

► In una fiaba o in un film, così come nella vita reale, ci sono episodi lieti ed episodi tristi. Che non vanno risparmiati o nascosti ai bambini. «Sempre per la preoccupazione di non far soffrire i figli, i genitori spesso censurano racconti o parti di essi oppure cambiano canale davanti alle scene più tragiche di un film, anche se si tratta di una proiezione adatta alla loro età», fa notare Sara

Piattino. «Ma anche quelle parti servono da insegnamento, perché fanno comprendere che le situazioni sfavorevoli possono capitare, ma si può trovare una via d'uscita».

► Lo stesso vale per gli eventi spiacevoli che accadono nella realtà, dai quali i piccoli vengono allontanati con bugie finalizzate a non turbarne la serenità. Così facendo, però, si infonde nei bimbi una sorta di 'paura senza nome', ovvero il timore per

qualcosa che è talmente brutto da non potersi raccontare.

► «In tal modo potrebbero convincersi che, quando una verità è difficile da comunicare, bisogna ricorrere alla bugia», dice Piattino. «La verità è invece uno strumento di crescita prezioso, perché consente di fare i conti con situazioni che fanno parte della vita e permette di capire come risolverle con le proprie risorse. Sviluppando resilienza».