

Come insegnare ai bambini ad essere resilienti: il vademecum

Pubblicato: Giovedì 16 Luglio 2020



La resilienza è la capacità di un oggetto di ritornare alla sua forma originaria dopo essere stato sottoposto a una forza esterna che ha cercato di modificarne le caratteristiche. Riferita alle persone è **la capacità di stare bene, guardare al futuro con realtà e ottimismo, e mantenere un senso di controllo sulla propria vita, anche dopo il verificarsi di un evento fortemente stressante**, solitamente negativo, a grande impatto emotivo e affettivo. Come è stata ad esempio l'esperienza del lockdown.

La buona notizia è che la resilienza si può insegnare ai bambini.

Ne è convinta **Margherita Fassari**, psicologa dello sviluppo e direttrice dell'Alta scuola di Formazione Crescere Insieme che, prima della pausa estiva, ha presentato il **“Vademecum della Resilienza 0-6”, una raccolta di suggerimenti per genitori ed educatori alle prese con le conseguenze psicologiche del Covid19** nella fascia 0-6 anni. [Conseguenze riportate da almeno 7 bimbi su 10 secondo lo studio condotto dal Gaslini di Genova](#)”.

[L'impatto psicologico del covid19: in difficoltà 7 bambini su 10](#)

Resilienza non significa che alcuni eventi della nostra vita non porteranno un forte scossone al nostro albero, ma solo che le nostre radici sono forti e ben salde, e che i nostri rami sanno sempre puntare alla speranza e al ricostruire, anche se sbattuti dal vento.

“Proprio durante la prima infanzia inizia il grande viaggio della costruzione della propria resilienza, quella forza

interiore che ci consente di reagire molto meglio di quanto ci si sarebbe dovuti aspettare dati gli eventi della vita che ci sono capitati. Sono i bambini che si sono autoconsolati, che hanno costruito dagli errori, che hanno reagito alle frustrazioni che diventeranno adulti resilienti e capaci di autoregolazione emotiva”, spiega Fassari presentando il vademecum rivolto a genitori ed educatori e che riportiamo di seguito.

L'IMPORTANZA DELLE SCONFITTE

Lasciamo sperimentare ai nostri bambini la frustrazione, il disagio, la sconfitta, senza cercare costantemente di salvarli dalle loro ansie e dalle loro tristezze. Questo **non significa ignorare le loro difficoltà, quanto piuttosto insegnare loro come gestirle, stargli vicino mentre le attraversano** e mentre scoprono che si possono governare e superare.

L'UTILITÀ DELL'ANSIA

Aiutiamoli a gestire l'ansia. **Il nostro istinto principale sarebbe quello di proteggerli**, ma evitare situazioni ansiogene offrendo alternative e vie d'uscita più semplici, non fa che peggiorare la loro capacità di affrontare quell'ansia e di metterla a frutto, oltre a trasmettere un profondo senso di sfiducia nelle loro capacità.

L'IMPORTANZA DELLA LIBERTÀ

Facciamoli rischiare e **assaporare il peso delle conseguenze, lasciamoli liberi di correre dei piccoli rischi, lasciamo loro prendere alcune decisioni, in modo che possano testare il loro problem-solving** e migliorarlo per quando servirà davvero nei momenti importanti.

LA FORZA DEL CORAGGIO

Insegniamo il coraggio e promuoviamo un atteggiamento mentale orientato allo sviluppo e al progresso. **Quando un bambino è portato a pensare “Non riesco a farlo”, trasferiamogli il concetto “Non riesci ancora a farlo.”**

Quell'ancora è una parola onesta di speranza e di fiducia perché non nega l'incapacità attuale, ma al contempo lascia intendere che si può evolvere, migliorare e cambiare, incessantemente.

LA POTENZA DELL'ESEMPIO

Raccontiamo loro storie di persone che non hanno desistito, di bambini e ragazzi che hanno dovuto affrontare situazioni difficili e ce l'hanno fatta, storie vere di viaggi di rinascita con i loro alti e i loro bassi, nella consapevolezza che l'esempio è sempre l'insegnante più ascoltato e seguito.

LA RISORSA NELLA CRISI

Ridefiniamo le situazioni stressanti, anche le più piccole e apparentemente insignificanti, come opportunità e occasioni di apprendimento per scoprire nuove parti di noi che non sapevamo di avere, per costruire una nuova versione di noi stessi migliore di quella precedente.

LA CAPACITÀ DI INTERVENIRE NEGLI EVENTI

Aiutiamoli ad assumersi la responsabilità di ciò che gli accade (locus of control interno), qualunque sia l'evento esterno che ci colpisce noi **abbiamo sempre il potere di controllare le nostre reazioni** e quindi, in un certo senso, di controllarlo indirettamente non lasciandogli potere su di noi.

di bambini@varesenews.it