

**Piccoli  
GRANDI  
Manuali**



**i manuali red!  
da 30 anni con i genitori**

**Nessia Laniado**, scrittrice, giornalista, è specializzata in terapia della famiglia. Già direttore di 'Donna e mamma' e 'Insieme', è autrice di opere a carattere divulgativo sulla salute. Presso red! ha pubblicato numerosi libri di successo, alcuni dei quali tradotti anche all'estero.

*A Manu, Lilach, Iaia e Tati  
con amore e nostalgia*

© 2006 red!  
[www.rededizioni.it](http://www.rededizioni.it)

Nuova edizione 2016

Revisione redazionale di Angela Giaccardi

Stampa: Grafica Veneta Spa, Trebaseleghe (PD)

red! è un marchio Il Castello Srl  
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)  
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445  
[www.ilcastelloeditore.it](http://www.ilcastelloeditore.it)

Nessia Laniado

# Bambini sicuri in un mondo insicuro

red!



# La saggezza dei navigatori

L'onda non va presa di petto ma cavalcata, raccomandano gli esperti di surf. Se la affronti ti travolge, la tavola si rovescia, rischi di essere trascinato via e di annegare. Se invece la cavalchi ti porta in alto, ti senti in cima al mondo e vai lontano dove non avresti mai pensato di poter arrivare.

La metafora si può applicare alle difficoltà che si incontrano nella vita. Ci possono sommergere, ma se riusciamo a dominarle portano lontano, spingono in avanti, fanno volare.

Oggi gli scenari prospettati dai futurologi appaiono catastrofici: entro cinquant'anni il petrolio si esaurirà, le balene scompariranno, l'effetto serra desertificherà il pianeta, il terrorismo sarà sempre più diffuso, la competizione, ampliata dalla rete planetaria di comunicazioni istantanee creata da Internet, renderà la ricerca di un lavoro molto più difficile.

Nonostante nei Paesi sviluppati si goda di un benessere senza precedenti, il pessimismo sta velocemente diventando il modo di elezione con cui si guarda il mondo. Anche i bambini ne sono contagiati se è vero, come rivelano i dati della Società Italiana di Pediatria, che il numero di piccoli e adolescenti che soffrono di sindromi depressive è in allarmante aumento.

## **Quando un sassolino diventa una montagna**

Secondo i risultati di numerose ricerche, chi ha una visione pessimistica della vita si arrende più facilmente davanti alle difficoltà.

tà, ha meno gratificazioni nel lavoro, cade più spesso in depressione e si ammala più facilmente di chi riesce a vedere un futuro oltre l'onda delle avversità.

«Quando i bambini che sono diventati pessimisti inciampano in un sassolino, nella loro testa questo si trasformerà in un'enorme montagna. Terrorizzati dalla paura di fallire, saranno più inclini a sbagliare proprio a causa della loro paura», scrive Martin Seligman, ex presidente dell'American Psychological Association. Al contrario gli ottimisti, oltre ad avere migliori risultati a scuola, nello sport e nel lavoro, hanno una maggiore probabilità di godere di buona salute, invecchiano meglio, vivono più a lungo, sono meno stressati e riescono a ottenere più soddisfazioni dalla vita.

Ottimismo deriva dal latino *optimus*, 'ottimo', che ha la stessa radice di *optare*, cioè 'scegliere': in pratica, scegliere tra lasciarsi immobilizzare dalle paure o attivarsi per capovolgere la situazione. Quindi, l'ottimista sa 'scegliere' l'alternativa più favorevole, quella che lo fa vivere meglio.

## Ottimisti si diventa

Ottimisti non si nasce. A immunizzarsi dall'apatia e dallo scoramento si impara soprattutto nell'infanzia, dicono gli esperti. Scopo di questo libro è offrire gli strumenti per trasmettere ai bambini la convinzione che ogni situazione può essere rovesciata, insegnando loro a gestire l'ansia e a 'scegliere', di volta in volta, se farsi sommergere dai pensieri negativi o aggrapparsi alle sicurezze che abbiamo loro trasmesso.

E se a volte le difficoltà della vita presentano un prezzo alto da pagare, starà a noi decidere se farne o meno un investimento che può trasformare l'esistenza.

# Interpretare il mondo

Il bicchiere è mezzo pieno o mezzo vuoto? La domanda è banale, ma dalla risposta derivano atteggiamenti opposti rispetto alla vita.

In una ricerca condotta dal Dipartimento di Psicologia della Penn State University, i bambini di una quarta elementare furono divisi in due gruppi: quelli che dai risultati dei test psicologici risultavano ottimisti e quelli che invece erano stati valutati come pessimisti. A entrambi i gruppi furono sottoposti diversi problemi: alcuni potevano essere risolti facilmente, altri con maggiore difficoltà.

Quando ai bambini furono presentati per primi i problemi facilmente risolvibili, i risultati per entrambi i gruppi furono pressoché identici.

Quando invece furono presentati per primi i problemi difficili, i bambini pessimisti presentarono risultati disastrosi, mentre quelli ottimisti continuarono a ottenere risultati di buon livello.

Che cosa significa? La conclusione degli studiosi fu che i bambini pessimisti si lasciano scoraggiare e per questo non riescono a ottenere risultati positivi.

## Inferno e paradiso

*“La mente ha in sé la propria dimora, e in sé può fare di un inferno il paradiso e del paradiso un inferno.*

*(John Milton, Paradiso perduto)*

Il pessimismo non è semplicemente un abito mentale, ma un atteggiamento che, se si radica profondamente nella psiche del bambino, ha conseguenze distruttive: conduce alla depressione e alla rassegnazione, fa precipitare il rendimento scolastico ben al di sotto delle capacità effettive, e può avere ripercussioni perfino sulla salute fisica.

Lo sostiene lo psicologo Martin Seligman, e con lui molti altri esperti: «Nella maggior parte dei casi i voti bassi a scuola non sono un indice di scarsa capacità, ma di una visione negativa di sé. I bambini che si credono poco brillanti o incapaci, di fronte a una sfida spesso rinunciano. Non è che non siano motivati o dotati, è che non hanno imparato l'ottimismo necessario per superare gli ostacoli».

Oggi gli psicologi più sensibili sostengono che l'ottimismo non dipende dal fatto di essere stati più o meno fortunati nella vita, ma dallo *stile esplicativo*: dalle spiegazioni, cioè, che si adottano nell'interpretare gli avvenimenti.

In altre parole, dal modo in cui si valutano le cause che hanno portato a una determinata situazione.

## Come riconoscere la tendenza alla sfiducia

Il bambino con una visione pessimista tende ad avere sostanzialmente tre convinzioni.

- Le situazioni non possono cambiare.
- Un ostacolo si estende a tutti gli aspetti della vita.
- Il risultato è frutto del caso.

Esaminiamole una per volta.



## 1. Le situazioni non possono cambiare

«Nella nuova scuola non conosco nessuno. Sono destinata a stare sola per sempre.»

«Non c'è niente da fare, non sono capace di andare in bici senza rotelle.»

«Mio fratello ieri si è arrabbiato con me, non ha voluto più giocare. Con me non ci sta mai.»

È il concetto di *permanenza*: nessuno, niente, mai... sono tutte espressioni che fotografano una situazione estrema, permanente e immutabile. Eventi isolati e momentanei sono trasformati in qualcosa di assoluto: «Sarà sempre così», «Qualunque cosa faccia, non cambierà mai nulla».

## 2. Un ostacolo si estende a tutti gli aspetti della vita

«Non mi hanno invitato alla festa, resterò senza amici.»

«La maestra mi ha messo una nota, non mi vuole bene.»

«Si è rotta la Barbie, ora non potrò più giocare.»

Gli esperti la chiamano *pervasività*. Quando qualcosa va storto, il bambino pensa che vada tutto in rovina. Se qualcuno gli fa notare un suo errore, si convince di essere un buono a nulla, si scoraggia, e crede che stiano svalutando lui in quanto persona. Nella sua mente un puntino si ingigantisce fino a diventare un'enorme nuvola nera.

## I VANTAGGI DELLA SPERANZA

Dai risultati di numerose ricerche si è arrivati alla conclusione che i bambini ottimisti hanno un netto vantaggio su quelli afflitti da un senso di sfiducia.

- Sono più forti nei confronti delle difficoltà.
- Ottengono risultati migliori negli sport.
- Riescono meglio a scuola e ottengono punteggi più elevati nei test attitudinali.
- Hanno rapporti migliori con i genitori e gli amici.
- Sono meno soggetti a depressione e malinconia.
- Si ammalano più raramente.

### 3. Il risultato è frutto del caso

*«Ho vinto la partita per puro caso: mi sono trovato da solo davanti al portiere.»*

*«Mi hanno eletto capogioco per fare un dispetto ad Andrea che si dà un sacco di arie.»*

*«Adesso papà passa più tempo con me solo perché glielo ha chiesto la mamma.»*

La terza caratteristica del pessimismo è la *spersonalizzazione*. Se da una parte il bambino si addossa la responsabilità di ogni evento negativo, paradossalmente è convinto che gli eventi positivi avvengano per caso: non sono il risultato dei suoi sforzi, ma della fortuna.

## Le caratteristiche di una visione ottimistica

Il bambino con una visione ottimistica possiede invece queste convinzioni:

- le cose possono cambiare;
- di fronte a una difficoltà si cerca il modo di superarla;
- si considerano i propri risultati come conquiste a cui si è contribuito *personalmente*.

### 1. Le cose possono cambiare

*«Sono appena arrivata in questa scuola e non conosco nessuno, ma poi, come è successo ai giardinetti, mi farò delle amiche.»*

*«Domani proverò di nuovo ad andare in bicicletta solo su due ruote.»*

*«Beh, mio fratello si è arrabbiato e non vuole più giocare, ma non è mica detto che non si possa fare pace.»*

### 2. Di fronte a una difficoltà si cerca il modo di superarla

*«Ludovica ha invitato alla sua festa solo alcuni compagni di classe. Si vede che ha una casa piccola... Per diventarle amica, una volta la invito a casa mia.»*

*«Il compito era difficile... Non avevo ripassato i verbi... Se studio di più ce la faccio.»*

*«La Barbie si è rotta. Chissà se la mamma la sa aggiustare...»*

# Indice

- 5      **La saggezza dei navigatori**
  
- 7      **Interpretare il mondo**
- 8      Come riconoscere la tendenza alla sfiducia
- 11     Le caratteristiche di una visione ottimistica
- 14     Pessimismo femminile e maschile
  
- 17     **Come nasce la sfiducia**
- 18     Avversità, convinzioni e conseguenze
- 19     «Di chi è la colpa»
- 19     Questione di interpretazione
- 20     Così nascono i pensieri 'sbagliati'
- 28     Le 'misure' del pessimismo
  
- 33     **Così si costruisce la forza d'animo**
- 33     Il concetto di 'resilienza'
- 34     «Se ci fosse la guerra, cosa faresti?»
- 35     Che cosa fa la differenza nel modo di affrontare lo stress
- 37     'Resilienti' si nasce o si diventa?
- 38     Per sollevarsi basta un appiglio
  
- 43     **I nuovi valori**
- 43     Un cambiamento epocale
- 44     Sviluppare nel bambino autonomia e capacità di giudizio

59	<b>Quando il tono fa la musica</b>
60	Possiamo influire sull'umore dei nostri bambini?
63	Proviamo così
65	Tre principi perché il bambino diventi conscio delle sue esigenze
69	<b>Dove puntare il riflettore</b>
71	Che cosa mettere in evidenza
72	Il feedback positivo
73	Uno sguardo d'amore senza condizioni
75	La ricerca di un'alternativa ottimistica
76	Quattro suggerimenti
83	<b>I falsi modelli</b>
84	La scatola delle illusioni
86	Credenze cognitive e imperativi categorici
91	<b>L'importanza dei primi ricordi</b>
93	Come trasformare un brutto sogno in una bella avventura
95	Il gioco delle interpretazioni
101	<b>Le verità difficili</b>
101	Cosa dire, quanto, quando e come
104	Come rassicurare il bambino
106	I pensierini sulla guerra
107	Quattro principi per proteggere il bambino
111	<b>Raccontare la disgrazia più grande</b>
111	Aiutare a comprendere la morte
115	Superare l'ansia
120	I riti che rassicurano
123	<b>Bibliografia</b>