

Il lato divertente di imparare

Data: 23/11/2020

Portale del Corriere della Sera dedicato a mamme e bambini: Qui Mamme

Link all'articolo: [Buonumore: coltivarlo nei bambini si può! \(corriere.it\)](https://www.corriere.it/bambini/2020/11/23/buonumore-coltivarlo-nei-bambini-si-puo/)

CORRIERE DELLA SERA



SEGUICI!



Dedicato alle mamme e ai loro bambini!

Trova le risposte che cerchi sul sito!



RIMANERE
INCINTA

GRAVIDANZA

PARTO

NEONATI

BAMBINI

FAMIGLIA

NOMI DEI
BAMBINI

RICETTE



Buonumore: coltivarlo nei bambini si può!



Vieni "In farmacia per i bambini" con la
fondazione Francesca Rava



Il lato divertente di imparare

Data: 23/11/2020

Portale del Corriere della Sera dedicato a mamme e bambini: Qui Mamme

Link all'articolo: [Buonumore: coltivarlo nei bambini si può!](#) ([corriere.it](#))

CORRIERE DELLA SERA

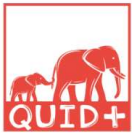


Buonumore: coltivarlo nei bambini si può!



In questo momento storico difficile, diventa ancor più preziosa la capacità di guardare la realtà con uno sguardo sereno e ottimista. Ecco come i genitori possono aiutare il loro bambino a vedere il lato positivo delle cose

È dedicato proprio a questo argomento il libro fresco di stampa *Alla scoperta del buonumore* di Barbara Franco con la consulenza specialistica dello psicologo Terenzio Traisci, che comprende cinque racconti per bambini e un approfondimento per i genitori con informazioni e strategie utili per favorire il buonumore di tutta la famiglia.



Il lato divertente di imparare

Data: 23/11/2020

Portale del Corriere della Sera dedicato a mamme e bambini: Qui Mamme

Link all'articolo: [Buonumore: coltivarlo nei bambini si può! \(corriere.it\)](#)

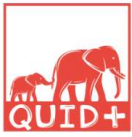
CORRIERE DELLA SERA



Buonumore, un alleato prezioso ad ogni età

Può sembrare difficile coltivare il buonumore nella situazione di emergenza che ci stiamo trovando ad affrontare, ma è fondamentale per favorire il benessere emotivo dei nostri bambini. “Coltivare il buonumore non significa avere costantemente il sorriso sulle labbra o mostrare un'allegria sopra le righe”, sottolinea **Barbara Franco, autrice del libro**, mamma e manager che ha ideato il progetto educativo QUID+ edito da Gribaudo. “Essere di buonumore, significa **acquisire un mezzo per gestire le emozioni difficili** e, soprattutto per i bambini, **affrontare le situazioni negative con un approccio positivo**”, considera **Terenzio Traisci, psicologo, formatore di Psicologia Positiva specializzato in Edutainment**, ovvero formazione attraverso l'intrattenimento, ed esperto nella gestione dell'umore, della motivazione e del cambiamento.





Il lato divertente di imparare

Data: 23/11/2020

Portale del Corriere della Sera dedicato a mamme e bambini: Qui Mamme

Link all'articolo: [Buonumore: coltivarlo nei bambini si può! \(corriere.it\)](#)

CORRIERE DELLA SERA



L'esempio di mamma e papà è fondamentale

Conta più l'esempio di mille parole. La saggezza popolare ha ben riassunto l'importanza dell'esempio per la crescita e l'educazione dei figli. “L'atteggiamento dei genitori è sempre fondamentale e ancor più in questo periodo storico in cui i bambini trascorrono più tempo in famiglia e i contatti sociali sono ristretti”, commenta Barbara Franco. **“I figli imparano a gestire le difficoltà osservando i genitori e le loro reazioni nelle varie situazioni della vita.** Se in casa si respirano ansia, nervosismo, preoccupazione, i bambini assorbono gli stati d'animo di mamma e papà, sono il loro specchio. Per i genitori questa è un'opportunità poiché possono **offrire un esempio di serenità, equilibrio, ottimismo**, che influenzerà lo stato d'animo dei bambini e insegnerà loro a reagire nello stesso modo di fronte alle preoccupazioni”.

Uno sguardo sereno sulla realtà

“Secondo Martin Seligman, fondatore della Psicologia Positiva, la differenza principale tra una persona ottimista e una persona pessimista è il modo in cui interpretano gli eventi che accadono”, spiega Barbara Franco. “Si può dire che i bambini nascono ottimisti, basta vedere quante volte tentano di compiere una determinata azione, senza stancarsi di ripeterla e senza farsi scoraggiare dal fallimento. **Crescendo, la modalità con cui il bambino si avvicina alla realtà dipende dallo stile educativo del genitore e dall'esempio ricevuto in famiglia.** Il genitore in questo senso è un vero e proprio allenatore emotivo, tocca a lui allenare il bambino ad essere positivo, allegro, ottimista”. Buonumore e ottimismo sono collegati: uno stato d'animo sereno permette di osservare la realtà con uno sguardo più fiducioso. E uno sguardo fiducioso favorisce la serenità.



Il lato divertente di imparare

Data: 23/11/2020

Portale del Corriere della Sera dedicato a mamme e bambini: Qui Mamme

Link all'articolo: [Buonumore: coltivarlo nei bambini si può! \(corriere.it\)](#)

CORRIERE DELLA SERA



Crescere bambini ottimisti

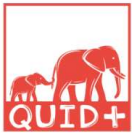
Ma cosa si intende con **ottimismo**? È collegato alla speranza? “Nutrire speranza è di aiuto, ma l'ottimismo è qualcosa di diverso” spiega l'autrice. **“L'ottimista crede nelle proprie possibilità di impattare sugli eventi, di cambiare in meglio le situazioni.** Facciamo un esempio pratico: il bambino ha preso un brutto voto. Se il genitore gli dice che la prossima volta la verifica andrà meglio, dimostra speranza. Questo va bene, ma è necessario un passo ulteriore. **Il genitore dovrebbe stimolare il bambino a cercare soluzioni,** chiedendo che cosa potrebbe fare perché la prossima volta la verifica vada meglio. In questo modo il bambino impara che ha la possibilità di cambiare la situazione, di migliorare la realtà”.

E se le preoccupazioni del bambino riguardano l'emergenza sanitaria in corso? “Non possiamo impattare sulla pandemia, è vero, ma possiamo spostare l'attenzione del bambino sui piccoli gesti quotidiani - **lavare le mani,** indossare la **mascherina** - che sono sotto il nostro controllo”, considera Barbara Franco. “La consapevolezza di avere un margine di azione lo può aiutare a ritrovare fiducia e serenità”.

Il potere delle domande per cambiare punto di vista

Affinché i nostri bambini siano di buonumore l'esempio è fondamentale. Ma quali strategie possiamo attuare nella quotidianità per aiutarli a essere ottimisti e vedere il lato positivo delle cose? **“È importante aiutarli a farsi le domande giuste** per cambiare il punto di vista sulla realtà”, commenta Terenzio Traisci. “Il potere delle domande è molto importante! Se noi facciamo le domande giuste, se sollecitiamo i nostri bambini a cambiare percezione, scopriremo che **anche in una situazione apparentemente negativa possiamo trovare il lato positivo.**”

“Il cervello ragiona per immagini e le domande stimolano la creazione di immagini”, spiega Barbara Franco. “Ecco perché sono importanti. Se all'uscita della scuola il genitore chiede al bambino qual è la cosa più bella che ha fatto in classe, lui è portato ad evocare tutte le immagini di momenti positivi che ha vissuto nelle ore precedenti. In questo modo si focalizza l'attenzione sugli aspetti positivi, allegri, felici”.



Il lato divertente di imparare

Data: 23/11/2020

Portale del Corriere della Sera dedicato a mamme e bambini: Qui Mamme

Link all'articolo: [Buonumore: coltivarlo nei bambini si può! \(corriere.it\)](#)

CORRIERE DELLA SERA



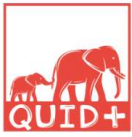
Così raddrizzi una giornata storta

Con le domande giuste si può 'raddrizzare' anche una giornata storta. "Facciamo un esempio: è mattina, il bambino si sveglia, scopre che piove ed è di cattivo umore perché a causa della pioggia le maestre non lo faranno uscire a giocare in cortile", considera Barbara Franco. "Il genitore potrà invitarlo a cercare che cosa c'è di positivo in una giornata di pioggia. Cosa si può fare di bello? E a chi fa bene la pioggia? Per rispondere alla domanda, il bambino dovrà spostare l'attenzione dagli aspetti negativi su cui rischia sempre di fossilizzarsi troppo, e si concentrerà su quelli positivi: nel pomeriggio potrà indossare gli stivali e saltare nelle pozzanghere, l'erba aveva proprio bisogno di bere dopo tanti giorni in cui non pioveva, i colombi possono fare il bagno..."

Se al bambino non viene in mente una risposta, il genitore può aiutarlo offrendo un paio di spunti per iniziare. **Da una situazione spiacevole può nascere anche un bel confronto:** tornando all'esempio della pioggia, il genitore potrà raccontare al bambino che in alcuni Paesi l'arrivo delle piogge è accolto con grandi festeggiamenti, perché piove di rado e l'acqua è preziosa".

Momenti no, servono ascolto ed empatia

Butta lo zaino sul pavimento, risponde a monosillabi, è decisamente di cattivo umore. Come aiutare il bambino che sta vivendo un momento no? "Il primo passo è **accogliere il bambino e le sue emozioni negative** e comprendere le cause del suo malumore", spiega Barbara Franco. "Sentirsi ascoltato e accolto ha effetti positivi nell'immediato e anche a lungo termine poiché rafforza il legame con il genitore. Con i bambini più piccoli può essere necessario un po' di aiuto per dare un nome alle emozioni e focalizzare bene la situazione.



Il lato divertente di imparare

Data: 23/11/2020

Portale del Corriere della Sera dedicato a mamme e bambini: Qui Mamme

Link all'articolo: [Buonumore: coltivarlo nei bambini si può! \(corriere.it\)](#)

CORRIERE DELLA SERA



È molto diverso, ad esempio, essere arrabbiati perché un compagno ci ha fatto un dispetto a scuola o perché un amico ha tradito la nostra fiducia. Nel primo caso si parla di fastidio, nel secondo di vera e propria collera. Quando il bambino si è sfogato, è il momento di accompagnarlo – tramite le domande e l'**incoraggiamento** – alla ricerca di possibili soluzioni. Il genitore potrà chiedere: **come si può risolvere questo problema? E se necessario potrà offrire qualche esempio**, facendo un parallelo con una situazione analoga vissuta da un familiare che è stata risolta in modo positivo e costruttivo”.

Serotonina: l'ormone del buonumore

Attenzione, però, perché l'esempio e le domande poste dal genitore possano effettivamente favorire il buonumore e la serenità dei bambini è importante che il bambino abbia un buon equilibrio psico-fisico e biochimico. **L'umore è, infatti, regolato principalmente dalla serotonina, un neurotrasmettitore del cervello**, chiamato anche 'ormone del buonumore'. La serotonina influisce su diverse funzioni psicologiche e sulla **regolazione di vari processi fisiologici, come l'appetito, il sonno, la concentrazione, la sopportazione del dolore**. Quando siamo di buonumore, ovvero quando abbiamo un buon livello di serotonina, siamo capaci di reagire agli eventi in modo positivo, le nostre funzioni cognitive lavorano bene e riusciamo a relazionarci in modo più **empatico** e positivo con gli altri. “Se non si sta bene fisicamente, se c'è uno squilibrio ormonale, non si riesce a mantenere un atteggiamento positivo”, sottolinea Barbara Franco.



Il lato divertente di imparare

Data: 23/11/2020

Portale del Corriere della Sera dedicato a mamme e bambini: Qui Mamme

Link all'articolo: [Buonumore: coltivarlo nei bambini si può! \(corriere.it\)](#)

CORRIERE DELLA SERA



“La cosa bella”, sottolinea Terenzio Traisci, “è che noi stessi possiamo influire sul livello della serotonina, e quindi sul nostro buonumore, grazie alle cosiddette quattro A: **Ambiente, Allenamento, Alimentazione e Atteggiamento**. Stare in mezzo alla natura e frequentare persone positive, l'attività fisica, il modo in cui ci alimentiamo e l'atteggiamento positivo aiutano noi stessi e i nostri bambini a essere di buonumore”.

Coltivare il benessere del bambino a 360 gradi

Benessere psicofisico e buonumore sono strettamente legati. “Dovremmo trovare un po' di **tempo da trascorrere all'aria aperta ogni giorno**, per fare una bella passeggiata e stare al sole con i bambini”, spiega Barbara Franco. “Il movimento e l'esercizio fisico riducono i livelli di stress, favoriscono il rilascio di serotonina e rinforzano il **sistema immunitario**. E in casa, **limitare il tempo trascorso utilizzando dispositivi tecnologici** - tablet, computer, cellulari - dato che l'esposizione ai campi elettromagnetici interferisce con la produzione di serotonina e genera cortisolo, l'ormone dello stress”.

Buonumore, un aiuto anche dalla dieta

Il buonumore si coltiva anche a tavola. “La produzione di serotonina è legata all'assunzione di **cibi ricchi di triptofano**, un aminoacido contenuto negli alimenti proteici animali e vegetali, nel cioccolato fondente e nei cereali”, spiega Barbara Franco. “Ma affinché il triptofano venga assimilato e trasformato in serotonina c'è bisogno di **carboidrati, vitamine del gruppo B e magnesio**. Ecco quindi che un'alimentazione equilibrata, variegata e ricca di fibre - come i cereali integrali e la frutta - aiuta a mantenere il buonumore”.