

Il lato divertente di imparare

Data: 20/11/2020

Quotidiano online di NewsMediaset: TGCOM24

Link all'articolo: https://www.tgcom24.mediaset.it/donne/famiglia/il-buon-umore-contagioso-come-conservarlo-e-trasmetterlo-ai-bambini_25552081-202002a.shtml

 **MEDIASET** Venerdì 20 Novembre



Donne



HOME DONNE ALIMENTAZIONE BENESSERE AMORE CASA FAMIGLIA TRA NOI STORIE DI DONNE OROSCOPO MODA E BELLEZZA CUCINA

Il buon umore è contagioso: come conservarlo e trasmetterlo ai bambini

Quattro consigli di pensiero positivo e un libro di storie per insegnarlo anche ai più piccini

Mai come in questo periodo abbiamo avuto bisogno di **buonumore** e, naturalmente, non è mai stato altrettanto arduo conquistarlo e mantenerlo. Eppure, con il **sorriso** tutto diventa più facile: se poi abbiamo dei **bambini** in casa è ancora più urgente creare intorno a loro un **ambiente sereno** e rassicurante che li protegga dall'incertezza del mondo esterno: dato che i piccoli sono come spugne e percepiscono immediatamente lo stato d'animo delle persone che li circondano, per preservare la loro tranquillità non c'è altra strada che conservare **ottimismo** e buonumore a nostra volta. La missione può sembrare difficile, ma non è certamente impossibile.



Il lato divertente di imparare

Data: 20/11/2020

Quotidiano online di NewsMediaset: TGC0M24

Link all'articolo: https://www.tgcom24.mediaset.it/donne/famiglia/il-buon-umore-contagioso-come-conservarlo-e-trasmetterlo-ai-bambini_25552081-202002a.shtml

 **MEDIASET** Venerdì 20 Novembre

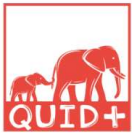
TGCOM 24

Donne

HOME DONNE ALIMENTAZIONE BENESSERE AMORE CASA FAMIGLIA TRA NOI STORIE DI DONNE OROSCOPO MODA E BELLEZZA CUCINA



Come possiamo noi genitori aiutare i nostri piccoli a coltivare il buonumore? Ecco alcuni consigli dello psicologo **Terenzio Traisci**, formatore di Psicologia Positiva specializzato in Edutainment, ovvero formazione attraverso l'intrattenimento, ed esperto nella gestione dell'umore, della motivazione e del cambiamento. Terenzio Traisci ha anche fornito consulenza alla creazione del nuovo libro di **Barbara Franco** intitolato "Alla scoperta del buonumore" (edizioni Gribaudo nella collana Quid+) con cinque storie illustrate pensate per i bimbi a partire dai 2 anni e corredato da un libro guida per i genitori. Nel libro, i due piccoli protagonisti imparano a vedere le cose dal lato giusto. Terenzio Traisci, per aiutare i genitori a vivere essi stessi in prima persona in modo sereno e positivo, invita gli adulti a tenere a mente **questi quattro tips**, utili nella vita di tutti i giorni.



Il lato divertente di imparare

Data: 20/11/2020

Quotidiano online di NewsMediaset: TGC0M24

Link all'articolo: https://www.tgcom24.mediaset.it/donne/famiglia/il-buon-umore-contagioso-come-conservarlo-e-trasmetterlo-ai-bambini_25552081-202002a.shtml

 **MEDIASET** Venerdì 20 Novembre



Donne



[HOME DONNE](#) [ALIMENTAZIONE](#) [BENESSERE](#) [AMORE](#) [CASA](#) [FAMIGLIA](#) [TRA NOI](#) [STORIE DI DONNE](#) [OROSCOPO](#) [MODA E BELLEZZA](#) [CUCINA](#)

IL BUONUMORE È UN MEZZO, NON UN FINE – Lo stato d'animo con cui affrontiamo le nostre giornate dipende in larga misura da noi. L'ottimismo e il sorriso non sono un traguardo da raggiungere, ma un importante strumento per arrivare ai nostri obiettivi. Se lo trasformiamo nel nostro fine ultimo, finiamo con il delegare ad altri il controllo del nostro umore. Affrontare la vita con il sorriso sulle labbra, al contrario, significa conquistare uno strumento per gestire le emozioni difficili. Insegnare questo atteggiamento ai bambini, anche da piccoli, è importantissimo per dare loro gli strumenti utili a rapportarsi alle difficoltà e alle situazioni negative con un approccio positivo.

LE QUATTRO A DELL'OTTIMISMO – La capacità di sorridere ha anche una componente biochimica: sappiamo che nel nostro organismo sono presenti alcune sostanze che modulano il tono del nostro umore: la serotonina è uno dei più importanti. Per stimolare la produzione di questa molecola dobbiamo tenere presenti quattro importantissime A: **Ambiente, Allenamento, Alimentazione e Atteggiamento**. Stare in un ambiente sano, possibilmente in mezzo alla natura e frequentare persone positive, fare attività fisica, alimentarsi in modo completo e variato e conservare un atteggiamento positivo aiuta grandi e piccoli a stimolare la produzione di serotonina e quindi ad essere di buonumore.



Il lato divertente di imparare

Data: 20/11/2020

Quotidiano online di NewsMediaset: TGCOM24

Link all'articolo: https://www.tgcom24.mediaset.it/donne/famiglia/il-buon-umore-contagioso-come-conservarlo-e-trasmetterlo-ai-bambini_25552081-202002a.shtml

 **MEDIASET** Venerdì 20 Novembre



Donne



HOME DONNE ALIMENTAZIONE BENESSERE AMORE CASA FAMIGLIA TRA NOI STORIE DI DONNE OROSCOPO MODA E BELLEZZA CUCINA

CAMBIARE IL PUNTO DI VISTA – Per coltivare un atteggiamento positivo anche nei confronti di realtà negative dobbiamo imparare (e insegnarlo ai nostri figli) a cambiare il nostro punto di vista sulla realtà. Ad esempio, possiamo ricordare a noi stessi che ogni difficoltà ha sempre una soluzione e che ciascuno di noi ha le risorse per trovarla. Possiamo così aiutare i nostri bambini a rapportarsi alle situazioni quotidiane con la consapevolezza: che, se anche capita qualcosa di brutto, c'è sempre un aspetto buono da cui ripartire. In questo modo li aiuteremo ad "allenarsi" al pensiero positivo, migliorando anche la loro sicurezza e padronanza di sé.

CON I PICCOLI: L'IMPORTANZA DELLE DOMANDE GIUSTE – Per insegnare ai nostri bambini ad essere di buon umore e a guardare la realtà con ottimismo, dobbiamo aiutarli a porre le domande che li aiutino a stabilire una diversa prospettiva sulle cose. Il potere delle domande che i bimbi rivolgono agli adulti di riferimento, ma anche a se stessi, è molto importante ed è il modo naturale in cui i piccoli si rapportano alla realtà. La persona che sa osservare con ottimismo il mondo circostante, grazie al suo stato d'animo sereno può riconoscere più facilmente il modo più favorevole di agire, gli ambiti i