

# COME INSEGNARE LA RESILIENZA A TUO FIGLIO



**WWW.DIDATTICAPERSUASIVA.COM**

---

**Le difficoltà fortificano: quante volte te lo sei sentite dire e quante volte lo abbiamo sperimentato sulla nostra pelle. Ma quando hai spostato il tuo punto di vista e ti sei calata nel ruolo di genitore, spontaneamente avresti soltanto voluto evitare ai tuoi figli tutte le esperienze negative e le difficoltà che tu stessa hai voluto affrontare.**

**Questo naturalmente va oltre le tue capacità e le tue possibilità, è impossibile infatti evitare ai tuoi figli situazioni difficili e le conseguenze emotive dei fallimenti. Qualcosa però puoi fare: puoi dotarli di un'armatura solida e flessibile, fatta di RESILIENZA.**

**Che cos'è la resilienza?**

**LA RESILIENZA È LA CAPACITÀ DI SAPER FRONTEGGIARE LE SITUAZIONI AVVERSE IN MANIERA POSITIVA, DI SAPER TROVARE SOLUZIONI INNOVATIVE ANCHE DI FRONTE AD EVENTI TRAUMATICI E NEGATIVI.**

Niente di più utile non credi? In questo articolo ti parlerò di **COME INSEGNARE LA RESILIENZA A TUO FIGLIO** attraverso ciò che hanno detto gli esperti più autorevoli nel campo dell'educazione e della psicologia con un ultimo intervento composta da 25 ottime idee di una pedagoga statunitense sul come promuovere nei bambini questa grandissima capacità.

Innanzitutto dobbiamo porci una domanda fondamentale. Un bambino ci nasce o ci diventa resiliente?

Secondo la Dottoressa Sara Breschi, psicoterapeuta e psicoanalista le qualità resilienti sono presenti come potenzialità in misura diversa in ognuno di noi fin dalla nascita ma, allo stesso tempo, possono essere diversamente potenziate durante tutto l'arco di vita un uomo.

## Se possiamo dunque incidere sulla crescita di questa qualità nei nostri figli, quali sono le vie migliori che possiamo imboccare per sviluppare dentro di loro la resilienza?

Nel periodo in cui ho svolto l'attività di tutoring all'università ho avuto l'occasione di leggere diversi testi di un grandissimo autore, **Albert Bandura** psicologo canadese non che coniatore del termine resilienza e sulle sue 4 vie per promuovere la resilienza e l'autoefficacia.

Le **4 vie** di cui parla Bandura per promuovere **l'autoefficacia nella vita così come a scuola nei bambini sono:**

1. **Esperienza di gestione efficace:** è importante proporre situazioni problematiche, ma che siano alla portata dei bambini per non scontarsi sempre con situazioni che inevitabilmente portano al fallimento;
2. **Proporre dei modelli di comportamento** che dimostrino fiducia in se stessi e nelle proprie capacità, si un modello di sicurezza personale per lui e tuo figlio tenderà spontaneamente all'imitazione;
3. **La persuasione è un'altra 'arma' a disposizione dei genitori e degli insegnanti**, soprattutto se amati dagli studenti. Le loro parole di incoraggiamento e di apprezzamento fanno da base per l'autoefficacia, questo funziona bene se i bambini vengono incoraggiati al momento giusto e con criterio;
4. **Migliorare le condizioni esterne che producono stress** permette di concentrarsi sulla propria autoefficacia, se l'ambiente in cui vivono i vostri figli è difficile saranno poco propensi a concentrarsi su loro stessi.

**Voglio concludere questo articolo condividendo con te le idee a riguardo della resilienza di Chelsea Lee Smith blogger e pedagoga statunitense che seguo da tempo con interesse poichè sempre ricca di suggerimenti pedagogici ed educativi, a mio avviso di spessore.**

Chelsea Lee Smith in un articolo dal nome "25 idee per insegnare a tuo figlio la resilienza" ha dato, ottimi suggerimenti su come sia possibile adottare semplici comportamenti che possono determinare l'acquisizione di buone pratiche mentali.

**Ecco le sue 25 idee a riguardo.**

1. Dai a tuo figlio la possibilità di **provare a fare nuove cose**, anche se ti sembra che siano troppo difficili per lui, dall'arrampicarsi al parco giochi all'aprire un barattolo.
2. Incoraggialo a **rendersi utile** agli altri e a "servirli", per esempio dando ad altri bambini la precedenza quando c'è del cibo da condividere.
3. Fai in modo che tuo figlio impari ad **aspettare con pazienza il suo turno**, al ristorante o alle giostre per esempio, senza avere nulla con cui intrattenersi (tablet, videogiochi, cibo...)

4. Fai capire a tuo figlio che è molto meglio prendere **buone decisioni** che avranno effetto a lungo termine, anche se non sono le più semplici; per esempio mangiare cibo sano, anche se si impiega più tempo a prepararlo.
5. **Non dare a tuo figlio qualsiasi cosa lui desideri** – giocattolo, cibo, vestiti – soltanto perché “ce l’hanno tutti”.
6. Insegna a tuo figlio che le cose materiali **sono soltanto “cose”** e che non soddisfano il nostro desiderio di felicità. Incoraggialo, per esempio, a regalare periodicamente alcune delle sue cose ad associazioni benefiche.
7. Dagli modo di **aiutare i bambini più piccoli** di lui e di intrattenerli, per esempio sfogliando con loro un libro e mostrandogli le figure.
8. Insegna a tuo figlio ad **affrontare le difficoltà** e gli ostacoli, non a evitarli. Ripetigli ad esempio frasi come “Passerà anche questa” o “Le sfide ti rendono più forte”.
9. Fai in modo che tuo figlio mantenga un atteggiamento positivo verso i suoi impegni e i compiti scolastici, trovando un modo divertente di affrontarli.
10. Insegna a tuo figlio ad aspettare il pasto principale, senza mangiare snack in continuazione.
11. Raccomanda a tuo figlio di essere paziente quando il fratellino lo disturba nei suoi giochi, dimostrandogli che **le relazioni sono più importanti delle cose**.
12. Aiutalo a esercitare l’**autocontrollo** riguardo all’uso degli strumenti elettronici, dimostrandogli che anche tu ne limiti l’uso a determinati momenti.
13. Permetti a tuo figlio di affrontare le diverse condizioni climatiche vestendosi in modo adeguato, invece di fuggirle.
14. Resisti alla tentazione di accorrere subito in aiuto di tuo figlio quando ha difficoltà nel fare qualcosa, per esempio vestirsi o mangiare. **Lascialo provare da solo**.
15. Insegna a tuo figlio a **non interrompere** gli altri quando parlano e a rispettare il proprio turno.
16. Offri a tuo figlio molte occasioni per **condividere** le sue cose e il suo cibo con gli altri, insegnandogli a essere generoso.
17. Fai vivere a tuo figlio nuove esperienze che lo facciano **uscire dalla sua “zona di comfort”**, per esempio giocare con bambini che parlano un’altra lingua o assaggiare nuovi piatti.
18. Non cedere quando hai fissato un limite importante, riguardo per esempio alla quantità di tempo da trascorrere davanti alla tv, al tablet o a quanti biscotti mangiare.
19. Quando tuo figlio ha bisogno di trovare qualcosa, lascia che lo cerchi.
20. Insegna a tuo figlio il prima possibile a prendersi cura dei suoi abiti, dividendoli, mettendoli a posto, lavandoli a mano e stendendoli.
21. Incoraggia tuo figlio a fare del suo meglio a scuola, anche quando questo richiede qualche sacrificio.
22. Esigi che tuo figlio **si prenda le sue responsabilità** e svolga i suoi doveri, come rifare il letto, fare il bagno, dar da mangiare agli animali domestici, lavarsi i denti.

23. Insegnagli ad **essere grato** per ciò che ha e a trarre il meglio da ogni situazione.

24. Lascia che tuo figlio **viva in pieno i propri sentimenti**, anche quando sono dolorosi o difficili da sopportare, ripetendogli anche frasi come “Ogni sfida mi rende più forte”, “Dopo la tempesta arriva sempre il sereno”. **Non sminuire mai le sue emozioni**, ma aiutalo a riconoscerle e affrontarle.

25. Fai in modo che tuo figlio possa apprezzare maggiormente la sua vita incoraggiandolo a **fare volontariato** per associazioni benefiche, in cui possa rendersi conto che esistono persone che non hanno il suo stesso stile di vita.

RISORSE CONSIGLIATE PER TE [L'ARTE DI FAR CRESCERE I BAMBINI OTTIMISTI: LA MAGIA DELL'INSUCCESSO](#)

PER SAPERE DI PIÙ' APPROFONDIMENTO SCARICABILE: [DIDATTICAPERSUASIVA RESILIENZA](#)

Se hai voglia di confrontarti con me contattami pure sulla mia pagina Facebook: DIDATTICA PERSUASIVA e se desideri avere altri aggiornamenti dal blog ricordati di iscriverti.

IO SONO DALL'ALTRA PARTE DELLA RETE.