

25 IDEE PER INSEGNARE A TUO FIGLIO LA RESILIENZA

di Adele Borroni

Dal blog Mamme imperfette di Adele Borroni un articolo del 6 Ottobre 2014.

“Voglio quella macchinina!!!”

“No, niente macchinina!”

“Sì!”

“No!”

“Siiiiiiiiiiii!”

“E va bene...vuoi la macchinina? Te la compro”.

Tuo figlio al supermercato vuole una macchinina da 2 € e **dopo il tuo no comincia a fare una scenata. Cedi per evitarla e gliela compri. Ecco, in questo modo *non* gli stai insegnando la resilienza.**

Che cos'è la resilienza?

È, in breve, la capacità di reagire alle difficoltà e alle sfide della vita, trasformandole in opportunità e andando avanti nonostante le delusioni e le frustrazioni. Si tratta di una risorsa indispensabile, insieme all'autostima, per crescere affrontando la vita a testa alta.

Una persona dotata di resilienza è una persona più felice.

Vorresti aiutare tuo figlio a diventarlo?

In questo bell'articolo ho trovato ben 25 idee per farlo, nella vita di tutti i giorni. Scopriamole insieme:

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.

Naturalmente, ogni bambino è unico e avrà bisogno di diversi strumenti, in tempi diversi, per imparare ad affrontare in modo efficace la vita e le sue sfide. **Trovare un equilibrio tra il proteggerlo e il renderlo autonomo è un dovere di tutti i genitori, e un diritto per ogni bambino.**

Che ne pensi?

A presto,

Adele