

# 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