

IMPULSI PEDAGOGICI

per un'avventura chiamata famiglia



60_Meglio ridere che alzare gli occhi al cielo

L'altro giorno una madre ha detto: "in realtà sono una persona allegra, ma mi sorprendo sempre a parlare seriamente con i miei figli tutto il giorno e a dare loro istruzioni. Tuttavia, voglio che i miei figli crescano con tanta gioia e risate".

Tutti noi vogliamo che i bambini affrontino il mondo con fiducia e ottimismo. Ma come possiamo raggiungere questo obiettivo? "Il prerequisito più importante per uno stile genitoriale umoristico è un atteggiamento positivo nei confronti degli errori poiché nessun essere umano è esente da errori! È fondamentale imparare dagli errori, ed è meglio farlo con amorevole indulgenza e con una strizzatina d'occhio umoristica. Tuttavia, far ridere o sorridere il bambino dei suoi errori lo farà sentire disprezzato e in imbarazzo. È meglio ridere insieme dell'errore e mai sulla persona che l'ha fatto!", afferma la pedagogista e ricercatrice della risata Charmaine Liebertz.

La risata fa parte dell'equipaggiamento di base dei bambini.

I bambini ridono circa 400 volte al giorno, se si contano le loro risatine e tutte le espressioni di felicità. I bambini non hanno bisogno di un motivo per ridere, semplicemente sfruttano ogni occasione che si presenta. Gli adulti, invece, ridono in media solo circa 15 volte (!) al giorno, conferma la ricerca sulla risata. Oh, mio Dio! Quando e dove abbiamo dimenticato come ridere?

Forse sono stati i nostri genitori o i nostri insegnanti a guardare le nostre sciocchezze infantili con un'espressione impietrita o con uno sguardo infastidito, a rimproverarci, a metterci in imbarazzo davanti alla classe o addirittura a punirci per aver ridacchiato. Forse dovevamo stare tranquilli quando il padre tornava a casa stanco dal lavoro la sera. I bambini sono sensibili alle reazioni degli adulti. Se pensano che gli scherzi o le burle siano un'inutile perdita di tempo, non dobbiamo sorprenderci se la gioia dell'umorismo svanisce.

I bambini che hanno molto da ridere riescono a ridurre l'aggressività.

Lo stesso vale per noi adulti. Tutti traggono beneficio da un'atmosfera umoristica a casa o a scuola! Promuove la tolleranza alla frustrazione e aumenta la competenza sociale. Un bambino felice è più equilibrato e molto più apprezzato dai suoi coetanei rispetto a uno scontroso. Perché quando ridiamo, il nostro corpo produce ormoni della felicità che ci aiutano a gestire meglio lo stress. L'umorismo aumenta notevolmente le prestazioni di apprendimento e promuove il pensiero creativo e innovativo. Inoltre, i conflitti e le crisi vengono superati più facilmente. Oggi sappiamo che per i bambini felici è più facile crescere con tutte le sue esigenze.

La risata è contagiosa!

Questo non valeva solo per il banco in passato, ma anche per la casa. Quando giochiamo con gioia tra di noi, ci prendiamo in giro, ci facciamo il solletico, ci raccontiamo barzellette, ci divertiamo, i bambini imparano da noi. Ridete di voi stessi, di un incidente, ma mai del bambino.

Se io, come madre o padre, mi accorgo di non avere più la forza di ridere, può darsi che ultimamente abbia prestato troppa poca attenzione ai miei bisogni e che abbia superato da tempo i miei limiti. Allora è importante prendermi sul serio e vedere di cosa ho bisogno. Anche noi possiamo sempre lasciarci ispirare dai nostri figli, dal loro entusiasmo esuberante e dalle loro risate di cuore.

Forse in futuro saremo in grado di aumentare significativamente la nostra media da adulti. Ci sarebbe da ridere!

Testo Elisabeth Kusstatscher, Traduzione Martina Daviddi
www.familie.it