

Crescere bambini felici nonostante le difficoltà legate alla pandemia? Quattro consigli basati sul “metodo danese”

illibraio.it/news/dautore/jessica-alexander-bambini-pandemia-1399845/

March 30, 2021

Gestire le restrizioni legate alla pandemia e occuparsi dei propri figli (magari mentre si deve lavorare da casa) è stressante per tantissimi genitori. Ecco perché Jessica Alexander, psicologa e autrice, propone su ilLibraio.it quattro consigli basati sul suo nuovo libro (“Metodo danese per giocare con tuo figlio in modo sano e intelligente”), che possano aiutare le mamme, i papà e soprattutto i loro bambini ad affrontare al meglio questo complicato periodo

Pensavamo tutti di esserci incamminati nella direzione giusta e speravamo che la nostra vita stesse tornando a essere un po’ più “normale”, poi però **ci siamo ritrovati ancora una volta in lockdown**. So che è una situazione davvero **stressante** per molti di noi **genitori**, quindi vi propongo **quattro consigli** basati sul **Metodo danese per giocare con tuo figlio in modo sano e intelligente** che possono aiutarvi ad affrontare meglio questo periodo.

1) Mantenete la routine. Alcune famiglie potrebbero avere la tentazione di permettere ai propri figli di **andare a letto più tardi** la sera, perché l’indomani non dovranno andare a scuola, ma seguire le lezioni da casa. È una soluzione però che vi complicherebbe la vita. Cercate piuttosto di **salvaguardare le abitudini**, andando a letto e svegliandovi alla stessa ora e riservando il tempo necessario ai preparativi per la giornata e alla colazione. **Avere una routine aiuta i più piccoli a sentirsi al sicuro e permette di evitare conflitti.** Più le **regole** rimangono saldamente al loro posto, più sarà facile dare ai bambini un margine di scelta che consenta loro di sentirsi padroni della situazione. E più si sentono padroni della situazione, meno saranno ansiosi. La questione non è se vogliono andare a dormire a una certa ora, ma se preferiscono **leggere una storia** o cantare una canzoncina. **La questione non è se vogliono lavarsi i denti, ma se preferiscono usare lo spazzolino blu o quello rosso.**

2) Ricordatevi il potere del contatto. In Danimarca, le “lezioni di contatto” sono parte integrante del percorso scolastico, dalla materna alle medie! Questo perché i danesi sanno che **il contatto aumenta i livelli di ossitocina e crea una sensazione di fiducia.** Incoraggia l’**empatia** e la **calma**, e ciò è vero tanto a scuola quanto a casa. Provate a includere un **massaggio** ai piedi o alla schiena a vostro figlio nella routine serale. Molti bambini lo trovano estremamente rilassante ed è un modo bellissimo per stabilire un contatto prima di andare a letto. Per alcuni ragazzini particolarmente sensibili è addirittura **più facile parlare e aprirsi proprio mentre stanno ricevendo un massaggio.** Se

vostro figlio è troppo grande o non ama questa forma di contatto, assicuratevi di compensare con un mucchio di abbracci. **Alcuni dottori sostengono che per potenziare la fiducia servano 8-12 abbracci al giorno.**

3) Siate onesti. Sono tempi difficili per molte persone e in tanti, adulti e piccini, stanno vivendo emozioni di ogni genere. È molto importante essere onesti e **non nascondere come ci sentiamo**. Affermare che “andrà tutto bene, non ti preoccupare, io sto benissimo!” non significa essere sinceri e i bambini lo avvertono. Se non c’è corrispondenza tra come vi sentite o quello che sta accadendo intorno a voi e quello che dite, i vostri figli potrebbero diventare più ansiosi. **Resilienza non significa fare finta che sia tutto a posto, significa piuttosto valutare la situazione in maniera appropriata** rispetto all’età ed essere in grado di gestirla. Secondo la prospettiva danese, non esistono emozioni belle o brutte, ma solo **emozioni** e basta. **La vita non è una favola**. Più i nostri bambini lo capiscono, meglio riusciranno ad **affrontarne gli alti e bassi**, ad accettare le proprie emozioni senza giudicarle e ad apprezzare davvero i momenti più belli.

4) Provate la *fællasskab*. La cultura danese è profondamente basata sul concetto di *fællasskab*, e cioè sulla “**mentalità di squadra**”. I danesi promuovono la collaborazione a scuola, nelle occasioni sociali e a casa. **Anche la famiglia è una squadra e tutti hanno un ruolo da ricoprire per assicurarle il successo**. Invece di fare tutto da sé, o strillare ordini su ordini, ci sono tante soluzioni per rendere i **lavori domestici più divertenti e inclusivi**, facendo in modo che contribuiscano anche i più piccoli. Imparare a **rinunciare a un pezzetto di “io”** per il bene del “noi” fa benissimo a tutti e spesso ci permette di **modificare il nostro approccio** e il modo in cui comunichiamo. Nel nostro libro ci sono tanti esempi su come potenziare la *fællasskab* tramite le faccende di casa, le attività quotidiane e la **comunicazione**. All’inizio ci vuole un po’ di impegno, ma i **benefici** per tutta la famiglia sono immensi. **Se l’obiettivo è affrontare un altro lockdown nel modo migliore possibile, allora è sempre più facile farlo come una squadra.**

(traduzione di Clara Serretta)

AUTRICE BESTSELLER INTERNAZIONALE
IL CASO EDITORIALE DEGLI ULTIMI ANNI

IL METODO DANESE PER GIOCCARE CON TUO FIGLIO

IN MODO SANO E INTELLIGENTE



JESSICA JOELLE
ALEXANDER
CON
CAMILLA
SEMLOV ANDERSSON

NEWTON COMPTON EDITORI

L'AUTRICE – **Jessica Joelle Alexander** è una **psicologa e giornalista** da sempre appassionata di studi sulle differenze culturali. È spesso ospite di programmi televisivi e radiofonici sul tema dei figli e collabora con *Huffington Post*, *The Copenhagen Post* e *Local Denmark*. Sposata con un danese, parla quattro lingue e da qualche tempo vive tra l'Italia e la Danimarca.

Nel 2016 ***Il metodo danese per crescere bambini felici ed essere genitori sereni*** (Newton Compton, traduzione di Federica Gianotti Tabarin) è diventato un bestseller tradotto in 28 Paesi. Dopodiché, nel 2018, ***Il nuovo metodo danese per educare i bambini alla felicità a scuola e in famiglia*** (Newton Compton, traduzione di Martina Rinaldi), un manuale sull'importanza di un'educazione alla felicità, è diventato in breve tempo un altro successo.



Jessica Joelle Alexander, foto di Davia Gailute

Ora Jessica Joelle Alexander torna in libreria con ***Il metodo danese per giocare con tuo figlio in modo sano e intelligente***, un manuale su come giocare con nostri figli in modo da facilitare l'**ascolto**, la **relazione** ma anche l'**indipendenza** dei bambini. In quest'ottica, il continuo **confronto** con i bambini è determinante per un sano **sviluppo**, per alimentare valori come il **rispetto**, l'**empatia** e il senso di **responsabilità**.

Insieme a **Camilla Semlov**, quindi, l'autrice ha raccolto decine di **attività per giocare, interagire e impegnarsi nelle attività sia in casa che all'esterno** insieme ai nostri figli. Si tratta di **consigli** che facilitano l'ascolto dei bambini, la relazione con questi e contribuiscono a formare individui indipendenti e con una solida autostima.

Non solo regole da imparare, quindi, ma soprattutto suggerimenti su **come trasformare un gioco in un'esperienza formativa** o rendere le faccende domestiche un'occasione per divertirsi e trascorrere del tempo insieme. In un mondo in cui il confine tra lo **spazio fisico** e quello **virtuale** è sempre più fluido, è compito dei genitori farsi trovare preparati ad accompagnare i figli nella **crescita**, perché **grazie al metodo danese la felicità è a portata di mano**.