

Nel nuovo manuale della psicologa Jessica Joelle Alexander si spiega il metodo danese per aiutare i nostri ragazzi a essere felici «I piccoli devono avere la stessa dignità degli adulti, vanno trattati con rispetto e sincerità. No ai nomignoli, ma calma e ascolto»

«Abbracci e giochi di ruolo contro l'ansia dei bambini»

L'INTERVISTA

Una battuta circola tra i genitori: «Coraggio, comincia la stagione del "bene" e del "niente"». Sono queste le risposte standard che studenti di ogni ordine e grado forniscono alle domande «Come è andata a scuola?» e «Cosa hai fatto oggi?». Una consapevolezza amara quella degli adulti, anche se dietro quelle parole spesso c'è tutto un mondo non proprio roseo. Sempre più ansia, stress da prestazione, bullismo sono purtroppo compagni di scuola, crescono le certificazioni per i disturbi dell'apprendimento di origine emotiva e la richiesta degli insegnanti di sostegno: il 2,9% in Italia ma gli psicologi di tutto il mondo parlano di emergenza endemica.

Non in Danimarca da anni in vetta alla classifica del benessere e l'Italia è al 47esimo posto. E ad essere felicemente sani si impara da piccoli, come spiega *Il nuovo metodo danese per educare i bambini alla felicità a scuola e in famiglia* (Newton Compton) che sarà presentato domani (ore 18 alla Feltrinelli della Galleria Alberto Sordi a Roma). È il secondo volume della psicologa e giornalista Jessica Joelle Alexander, americana, 42 anni, capelli biondi e occhi blu, marito danese, due figli di 9 e 6 anni alle elementari nella caotica comunità romana.

«Sembra difficile ma è facile. In pillole: abbracci e coccole per far calare l'ansia, niente compiti a casa fino alle medie, lunghe ricreazioni all'aria aperta, test "triviel" della felici-

tà, protocolli per elaborare i lutti,

ore dedicate al dialogo in classe, sociogrammi per individuare le dinamiche di gruppo e affrontare così il bullismo in un'ottica di collettività e non di problema individuale».

Eppure lei, nonostante già parlasse quattro lingue, non aveva intenzione di imparare "il bimbinese". Poi cosa è successo?

«Ero la tipica figlia della standardizzazione scolastica americana. Poi però in Danimarca ho visto come erano sereni quei bambini, felici e rispettosi. Sembravano robot, ma ho studiato i loro metodi educativi e funzionano».

Da dove si comincia?

«I bambini hanno pari dignità con gli adulti, vengono trattati con rispetto e sincerità. E, sa? Piangono meno, non interrompono i discorsi, non sono maleducati. Niente nomignoli, ma calma e ascolto. Parlare di tutto, ci sono libri sulla morte per bimbi di tre anni, e quando si parla mai dall'alto in basso, ma alla loro altezza».

Lei ha educato così i suoi figli?

«Il mestiere di genitore è quello più difficile, replichiamo i modelli dei padri e dei nonni. Ad esempio l'iperprotezione dei più piccoli: stai attento, ti fai male, copriti. In Danimarca si danno coltelli anche a bimbi di tre anni, si insegna loro ad usarli, ad essere autonomi, ad avere fiducia in se stessi. L'educazione culturale e religiosa hanno fatto di noi un computer settato in un modo. Diciamo che mi sono buttata».

Buttata nell'acqua gelata, scrive di quando ha deciso di parlare di sesso a sua figlia

«Assurdo che qui non ci sia l'ora di educazione sessuale e che negli Usa ci sia ma per l'astinenza. I nostri ragazzi sono bombardati dal sesso e i

canali che frequentano non ne danno un'idea sana. E allora perché non glielo spieghiamo noi? È stato difficile, soprattutto usare un linguaggio appropriato, ma ora mia figlia se ha delle domande viene da me».

Un cambiamento in famiglia. E a scuola?

«Bisogna togliere le etichette. Prendiamo i bambini iperattivi: hanno bisogno di muoversi. In Danimarca li fanno sedere su delle grandi palle. E poi ogni 45 minuti, via all'aria aperta. E invece qui e negli Usa la prima cosa che si taglia è la ricreazione. Il corpo è importante, non è la macchina che tiene la testa, è dove sentiamo le emozioni. Così è fondamentale abbracciarsi. Scioglie l'ansia, si è più felici e si impara di più».

Scrivere dell'importanza del corpo

«C'è il rispetto dell'altro. E poi il bullismo non è un fatto individuale ma l'effetto della gerarchia del gruppo. Spesso il bullo è uno che vuole far parte del gruppo. Si cerca di ricreare l'empatia e arrivare allo Hygge, ovvero allo stare bene. Magari con tante candele accese».

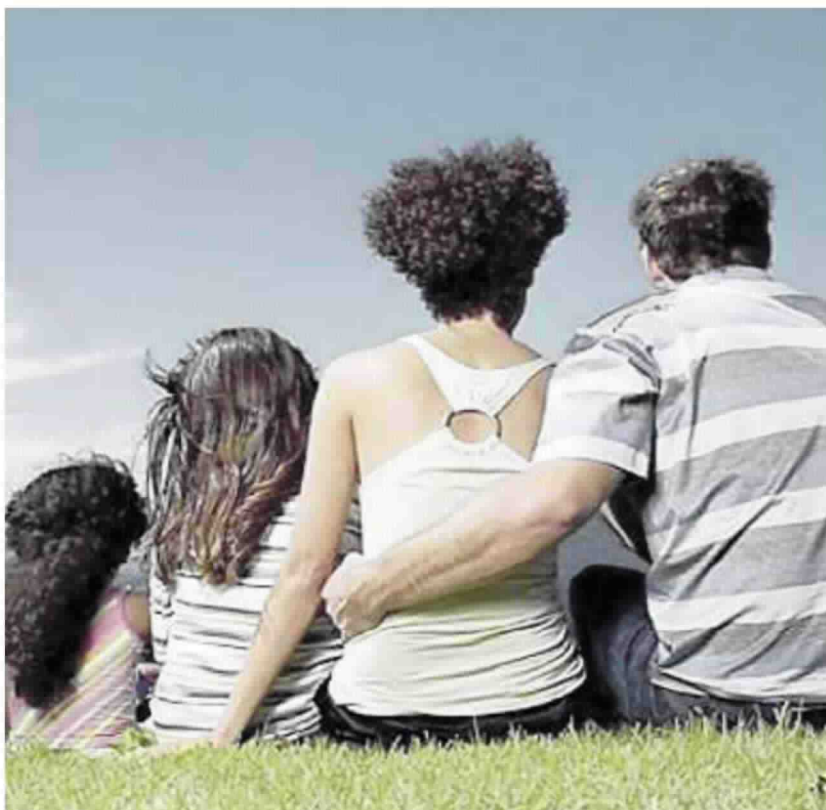
Dica la verità: conoscendo la realtà italiana, non le pare di parlare di Utopia?

«Assolutamente no, lo abbiamo fatto in qualche scuola di Roma ma il mio sogno è estenderlo il più possibile. I ragazzi hanno bisogno di parlare. E sono da subito più felici».

Ma che cos'è la felicità per lei?

«Non essere ossessionati dall'idea di felicità. Mi piace più pensare al benessere di cui fanno parte anche i momenti no».

Alessandra Spinelli



Jessica Joelle Alexander

«IL BULLISMO NON È UN PROBLEMA INDIVIDUALE MA VA AFFRONTATO COME L'EFFETTO DELLE GERARCHIE»



Il nuovo metodo danese ...

Jessica Joelle Alexander

NEWTON COMPTON

281 pagine
10 euro

I consigli

LAVORO DI GRUPPO

Dai 6 ai 16 anni si insegna la "faelleskab", che in danese vuol dire "comunità". Si cerca di applicare l'empatia, il noi vince sull'io. I ragazzi sono più sereni e apprendono con più facilità.

LA COMPETIZIONE

Niente compiti a casa almeno fino alle medie. E spazio all'intelligenza emotiva senza imporre modelli competitivi. Dare fiducia, far crescere l'autostima su chi sono e non su cosa sanno fare.

LINGUAGGIO SINCERO

Parlare di tutto, sin dalla più tenera età con linguaggio appropriato e sincero e tono calmo e adeguato. Insegnare la tolleranza verso gli altri e definire i confini dei diritti e dei doveri.

