

PASSAPAROLA

di Silvana Mazzocchi



"Ecco il metodo danese per la felicità dei nostri figli"

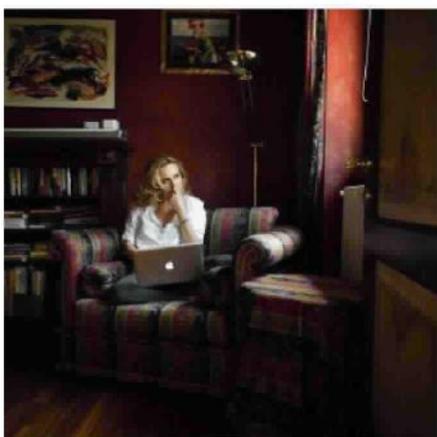
Parla la psicologa Jessica Joelle Alexander, autrice di un manuale con consigli preziosi per i genitori

Stampa

ABBONATI A



08 ottobre 2018



Jessica Joelle Alexander

E noto da tempo, la Danimarca è un Paese felice e, quanto a tranquillità, empatia, educazione e rendimento scolastico, i loro bambini battono tutti. Certo, in quel Paese i genitori hanno un reddito più alto della media e le madri godono di un più lungo congedo di maternità. Ma queste non sono le sole ragioni per cui il rendimento scolastico dei loro figli è migliore, e da sole non spiegano perché i loro bambini sono sicuri di sé e non devono fare i conti con il fenomeno del bullismo che in Danimarca, al contrario che da noi, è fermo ai minimi livelli. E allora, come esportare il loro modello, come tentare di rendere anche i nostri figli meno competitivi, meno stressati e

meno ansiosi? In una parola più sereni?

Jessica Joelle Alexander, psicologa danese appassionata delle differenze culturali e autrice del bestseller internazionale *Il metodo danese per crescere bambini felici ed essere genitori sereni*, continua la sua analisi sulle nuove generazioni con *Il metodo danese per educare i bambini alla felicità a scuola e in famiglia* (Newton Compton editori), un libro che suggerisce comportamenti e attenzioni che genitori e insegnanti possono facilmente inserire nella vita scolastica e domestica per migliorare il benessere dei bambini.

Innanzitutto è necessario considerarli competenti, dice Alexander, trattarli con rispetto e prestare attenzione alla differenza (non sempre facilmente percepita) tra autostima e sicurezza nelle proprie capacità. Che non sono la stessa cosa; la prima pone l'accento sui risultati, la seconda sul far sentire a proprio agio il bambino. E dunque, se è comunque necessario spronarli a "fare i compiti" e svolgere i loro doveri, lo è ancora di più dar loro il tempo per giocare in libertà; responsabilizzarli, lasciarli sbagliare, insegnargli come riconoscere le emozioni proprie e degli altri. Ma, per farlo, è necessario cambiare prospettiva: essere disponibili ad ascoltare i bambini e tentare di guardare la realtà con la loro ottica.

"In Danimarca", riassume l'autrice spiegando un importante terreno di apprendimento e un

modello positivo per i bambini, "il sistema educativo - sia a casa che a scuola - è votato alla formazione del bambino in ogni suo aspetto. Il che significa competenze sociali ed emozionali, capacità di collaborare, risultati scolastici, benessere. L'obiettivo è imparare a

lavorare insieme sul "noi" e non sull'"io"... *Il metodo danese per educare i bambini* è un libro utile : indica in modo semplice, con esempi, confronti e suggerimenti, come intraprendere una nuova strada educativa; i nostri figli ne guadagneranno in serenità. E anche noi adulti.

Lei ha scritto spesso sul come accompagnare i bambini verso la felicità, che cosa aggiunge sull'argomento questo suo nuovo libro?

"In questo nuovo libro parlo più approfonditamente di quello che i danesi fanno a scuola e a casa. Si tratta di semplici accorgimenti facilissimi da implementare nella nostra vita quotidiana, scolastica e domestica, ma in grado di fare la differenza quando si tratta di benessere in generale. In Danimarca i bambini sono considerati competenti sin dalla più tenera età e vengono trattati con rispetto e dignità, come la definiscono loro. Questo fa sì che siano più felici, che la qualità del rapporto con genitori e insegnanti sia più elevata e che il passaggio all'adolescenza avvenga in modo più fluido. Si presta molta attenzione alla differenza tra autostima e sicurezza nelle proprie capacità ed è compito degli adulti stimolarle entrambe. In molti Paesi questa distinzione non viene percepita, invece per i danesi è molto importante; loro vogliono che i bambini stiano bene con sé stessi, quindi cercano di fare il possibile perché si sentano sempre a proprio agio per quello che sono e non solo per i risultati che ottengono. I bimbi danesi hanno più tempo per giocare in libertà e vengono responsabilizzati sin da piccolissimi, in modo che sentano di essere padroni della loro vita. Vengono anche coinvolti nel processo di apprendimento e in quello decisionale, il che aumenta la loro fiducia e la loro motivazione. A scuola gli viene insegnata l'empatia: i bimbi imparano quindi a decifrare emozioni e sentimenti propri e altrui già da molto piccoli. Perché imparare a leggere gli altri è altrettanto importante che imparare a leggere i libri. C'è addirittura un'ora di lezione a settimana per tutti gli studenti tra i 6 e i 16 anni dedicata proprio a questo. I danesi hanno un approccio molto innovativo alla lotta al bullismo e sono infatti riusciti a ridurre le vittime di simili comportamenti dal 25 al 7% della popolazione scolastica negli ultimi 10 anni. Il bullismo viene considerato più che altro un problema di gerarchia del gruppo e non del singolo studente: secondo loro non esistono bambini cattivi, ma dinamiche di gruppo sbagliate. C'è un verbo molto interessante nella lingua danese ed è *at lære*, che significa sia insegnare che imparare; si può usare in maniera intercambiabile e credo sia un magnifico esempio di come gli adulti considerino i bambini fonte di conoscenza e cerchino di vedere le cose dalla loro ottica. Se ci predisponiamo all'ascolto e all'osservazione, potremo imparare moltissimo dai nostri figli. Bisogna solo accettare il cambio di prospettiva".

Perché quello danese è un metodo efficace?

"Le abilità che sarà necessario avere sul lavoro nel 2020, secondo il World Economic Forum, sono *tra le altre*, la creatività, l'innovazione, la leadership, la social influence, l'intelligenza emozionale. Quelle che invece appaiono in declino sono la manualità, la resistenza fisica, la memoria, il saper scrivere e far di conto (solo per citarne alcune). Il che fa sorgere alcune domande: stiamo preparando i nostri figli per il futuro che li aspetta? Il sistema educativo non è cambiato di molto dalla rivoluzione industriale. Abbastanza incredibile, se ci pensate. In Danimarca, invece, il sistema educativo - sia a casa che a scuola - è votato alla formazione del bambino in ogni suo aspetto. Il che significa competenze sociali ed emozionali, capacità di collaborare, risultati scolastici, benessere. L'obiettivo è imparare a lavorare insieme sul noi e non sull'io. C'è un concetto molto importante nella cultura danese, quello del *fællesskab*, ovvero dell'imparare a stare bene con gli altri. È quella che io definisco pienezza del noi, un'idea intimamente collegata al raggiungimento della felicità, perché la qualità dei nostri legami sociali è la base del benessere. In tante culture però non è chiaro che si tratti di un'abilità che va insegnata e potenziata. Il senso di appartenenza è determinante nel farci sentire bene tanto che, quando sentiamo di non appartenere, si genera un malessere che attiva le stesse regioni cerebrali del dolore fisico. In quanto umani, siamo creature sociali, ma raramente impariamo come fare parte del gruppo, mentre i danesi la considerano una delle cose più importanti da insegnare. Anche stare con la nostra famiglia in modalità noi e non io costituisce un importante terreno di apprendimento e un modello positivo per i bambini. Alcuni studi condotti in Danimarca dimostrano che quando la *fællesskab* (cioè l'unità) è alta, anche altri aspetti quali i risultati scolastici, i voti, il

livello di felicità ottengono punteggi più elevati, e questo accade in qualsiasi ambiente, tanto a casa che sul posto di lavoro. Molto spesso le nostre carriere scolastiche si fondano su assunti quali 'devo fare i compiti', 'devo studiare', 'devo superare il test', ovvero su basi

individuali, ma in realtà dovremo poi lavorare in squadra, pur essendoci poco allenati in materia di empatia e collaborazione. Puntando a quello che ci servirà in futuro - e a ciò che è stato dimostrato ci renderà più felici - se seguissimo anche solo un paio dei consigli dei danesi, a scuola o a casa, ne guadagneremmo moltissimo in termini di serenità".

Ci può riassumere quali sono i principali suggerimenti per accompagnare i nostri figli verso la serenità?

"Coinvolgere di più i nostri figli nelle decisioni e nel loro processo di apprendimento. Dar loro più libertà di giocare e di sbagliare. Il gioco libero aiuta a potenziare molte abilità, tra cui per esempio la creatività, l'empatia, la negoziazione, l'autocontrollo e la resilienza. Lasciare che imparino dai loro errori, non aspirare alla perfezione. Renderci conto che l'empatia è una capacità che va insegnata. Abbracciarli otto volte al giorno. Provare a stare con loro in maniera *hygge* piuttosto che far fare loro i compiti. In questo libro troverete molti semplici suggerimenti su come genitori e insegnanti possono fare la differenza e garantire il benessere dei più piccoli. L'importante è cominciare a parlarne e lavorare insieme per realizzare il cambiamento. I tempi stanno cambiando, questo è sicuro. Come possiamo cambiare anche noi per far sì che i nostri bambini e le nostre famiglie siano più felici? Parenti, nonni, educatori... l'unione fa la forza. Dovremmo insegnare più *fællesskab*, la parola danese per unione, concentrarci meno sull'io e più sul noi, solo così credo che riusciremo a rendere il mondo un posto migliore".

Jessica Joelle Alexander

Il metodo danese per educare i bambini

[Newton Compton](#) editori

Pagg 276, euro 10