

PSICOLOGIA INFANTILE

UNA TESTA "POSITIVA" PER CRESCERE PIÙ SERENI

Alla base del successo e della salute psichica, secondo la neuropsicologia, c'è l'integrazione cerebrale, cioè una buona comunicazione tra le varie aree del cervello. Secondo Daniel J. Siegel, professore di psichiatria della University of California School of Medicine, nome illustre della psicologia infantile, esiste un modo per migliorare da subito questa connettività: coltivare nei bambini il cosiddetto yes brain, «uno stato mentale improntato all'apertura e alla ricettività». Il suo approccio è illustrato in Yes Brain. Come valorizzare le risorse del bambino (Raffaello Cortina), scritto con la psicoterapeuta Tina Payne Bryson.



LA COPERTINA DI YES BRAIN DI DANIEL J. SIEGEL (RAFFAELLO CORTINA, PP. 170, 15 EURO)

Si parte da una constatazione: alla parola "no" il nostro cervello risponde attivando aree cerebrali primitive, quelle coinvolte nelle reazioni al pericolo; il "sì" invece attiva la corteccia prefrontale, che controlla il collegamento fra regioni diverse e lo sviluppo di numerose abilità, sia sociali che introspettive. Possiamo insegnare ai nostri figli a sviluppare quest'area lavorando sulla "mentalità del sì", ovvero su quattro facoltà che le sono associate: conoscenza di sé, empatia, controllo emotivo e resilienza (capacità di fronteggiare le difficoltà). Il segreto, dice Siegel, è «dirigere l'attenzione del bambino»: sulle sue emozioni e su quelle degli altri. Per esempio chiedendogli «Cosa pensi che avrà provato il tuo amico quando gli hai risposto male?», per dirigere l'attenzione sull'empatia; o insegnandogli a concentrarsi sulle sue sensazioni corporee per aiutarlo a fronteggiare lo stress («Basta che appoggi una mano sul petto e un'altra sulla pancia. Provaci adesso: rimani seduto e respira»). Il libro fornisce aneddoti e dialoghi, tutti ispirati a una regola di base: «Ogni cosa cui prestiamo attenzione nelle nostre esperienze e interazioni, crea nuove connessioni nel cervello»; possiamo aiutare i nostri figli a orientare questo processo verso l'apertura e la ricettività. A patto di esserlo a nostra volta. (giulia villoresi)

