

10 modi per insegnare l'empatia ai bambini piccoli attraverso le bambole, il gioco e tanto altro

Dall'esperta di empatia, autrice e psicologa dell'educazione di fama internazionale, Dott.ssa Michele Borba

La domanda che i genitori mi pongono con maggiore frequenza è che cosa conta davvero per la felicità, la salute mentale e il successo dei bambini. La mia risposta è sempre la stessa: l'empatia. L'empatia gioca un ruolo di prim'ordine nel favorire il benessere, i successi scolastici, la vera felicità, nonché le soddisfazioni relazionali dei bambini e la loro capacità di riprendersi e reagire alle avversità. Contribuisce inoltre a sviluppare la gentilezza, i comportamenti prosociali e il coraggio morale e rappresenta un antidoto efficace al bullismo, l'aggressività e il razzismo. L'empatia prepara i bambini a ciò che li attende e può dare loro un notevole vantaggio nella loro futura carriera professionale, aiutandoli ad avere una vita piena e produttiva in un mondo in costante evoluzione.

I risultati dell'ultima ricerca realizzata dall'Università di Cardiff in collaborazione con Barbie sono davvero sorprendenti. Questa ricerca ha dimostrato che i bambini sono in grado di sviluppare l'empatia e la capacità di elaborazione delle informazioni sociali giocando con bambole come Barbie. Si tratta di una scoperta straordinaria non solo per la comunità scientifica: offre informazioni incredibilmente utili anche per i genitori, che potranno promuovere uno sviluppo sano dei propri bambini. La scienza ci dice che possiamo coltivare questa dote fondamentale sin dalla più tenera età. Ma so anche che quanto scoperto ha un limite: l'empatia resta dormiente se non la integriamo nei nostri piani parentali.

È proprio come un muscolo: più i bambini la allenano e più forte diventa. La buona notizia è che esistono dei modi semplicissimi ma davvero efficaci per aiutare i bambini a imparare a essere più gentili, premurosi ed empatici. Ecco dieci consigli confermati dalla scienza per coltivare l'empatia nei bambini, tratti dal mio libro UnSelfie: Why Empathetic Kids Succeed in Our All-About-Me World. Come genitori, seguendo questi consigli ogni giorno avremo maggiori possibilità di crescere una generazione di bambini forti e premurosi.

10 MODI PER PROMUOVERE L'EMPATIA NEI BAMBINI

1. Incoraggiate il gioco libero con le bambole e ascoltate!

Il gioco con le bambole è come una finestra sul mondo dei nostri figli. Ascoltatele attentamente e potreste scoprire i loro interessi, i loro timori e le cose che non gradiscono. Spesso i bambini parlano mentre giocano liberamente e voi potete incoraggiarli a farlo offrendogli una varietà di bambole tra cui scegliere. Il gioco con le bambole ci permette di scoprire chi sono i nostri bambini, ma con una regola ben specifica: dobbiamo lasciarci guidare da loro.

2. Parlate delle emozioni

I bambini devono imparare a leggere le emozioni prima di poter mostrare empatia. Arricchite il "vocabolario emotivo" del vostro bambino gradualmente, in modo tale che comprenda una serie di termini che descrivano le emozioni. Date un nome alle emozioni: "Sembri proprio arrabbiata." "Che faccia delusa. Ponetegli domande sulle emozioni: "Ti senti nervoso/preoccupato/felice?" Fin da piccole, le bambine sono più esposte dei maschietti ai termini che usiamo per le emozioni. Vi consiglio quindi di parlare di più delle emozioni con i vostri figli maschi e di incoraggiarli a mostrare ed esprimere ciò che provano.

3. Ampliate i loro orizzonti

Lo sapevate che è più facile provare empatia verso quelli "come noi"? Dovremmo incoraggiare i nostri bambini a socializzare con individui di ogni razza, cultura, età, genere e abilità sin dalla più tenera età. Un modo per farlo è offrire loro una varietà di bambole con colori della pelle diversi, di genere diverso o con disabilità. Ricordatevi inoltre di aiutarli a individuare le qualità che condividono con gli altri invece che le cose che li contraddistinguono. "Ci sono così tante cose che ci rendono diversi dagli altri, quindi perché non proviamo a pensare alle cose che ci rendono uguali? A entrambi piace il calcio. Cos'altro avete in comune?" Quelle piccole chiacchiere possono trasformarsi in grandi lezioni di empatia per aiutare i bambini a capire che le differenze non devono dividerci. In fondo, siamo tutti "noi".

4. Create delle "carte" delle emozioni

Uno dei passi fondamentali per coltivare l'empatia e la gentilezza è insegnare ai bambini a "leggere" le emozioni. Stampate i nomi di alcune emozioni basilari, come la felicità, la tristezza, la paura, l'euforia e la sorpresa su dei cartoncini. Poi disegnate o incollate dei ritagli di giornali che raffigurino ogni emozione sul cartoncino corrispondente. Sarà anche un modo fantastico per chiedere ai vostri bambini se hanno mai provato un'emozione specifica. Potete trasformare le carte in un gioco: ogni membro

della famiglia dovrà prendere una carta e mimarla con il volto e il corpo per esprimere l'emozione, senza usare suoni o parole. L'obiettivo è indovinare cosa prova ogni giocatore, rafforzando l'empatia mentre ci si diverte in compagnia.

5. Usate la regola delle due gentilezze

Provate la regola delle due gentilezze "Dobbiamo dire o fare almeno due cose gentili ogni giorno." Prima parlate di alcuni esempi di gentilezza (es. salutare, sorridere, condividere un giocattolo o aiutare qualcuno). Indicate dei gesti gentili quando vedete qualcuno compierne e riconoscete le azioni gentili del vostro bambino: "Sei stata davvero gentile ad aiutare tuo fratello a scendere dalle scale." Incoraggiatevi a seguire questa regola mentre giocano con le bambole: "Insegna a Max la regola delle due gentilezze." "Sembra che Chelsea si senta sola: credi che Shelly possa aiutarla?" Più i bambini praticano la gentilezza e noi genitori la riconosciamo e celebriamo, più si rafforzerà l'empatia.

6. Lasciate che i bambini si prendano cura di qualcun altro

I bambini imparano l'empatia prendendosi cura di qualcun altro. Cercate delle occasioni adatte all'età del vostro bambino in cui possa confortare o aiutare qualcuno, come dare da mangiare al vostro animale domestico, fare una telefonata a zia Marta che vive da sola o portare dei biscotti a un vicino malato. I bambini possono anche giocare a prendersi cura delle proprie bambole. Per esempio: Una bambola infermiera controlla i segni vitali delle bambole pazienti. Una bambola guardiaparco protegge gli animali. Una bambola animalista dà da mangiare e offre riparo agli animali feriti aiutandoli a guarire. Più praticano la gentilezza durante il gioco e più probabilità ci saranno che i bambini adottino la gentilezza nella vita reale.

7. Elogiate usando i sostantivi

Se vi siete mai chiesti se i vostri elogi favoriscano in qualche modo l'empatia, un esperimento condotto con bambini di 3-6 anni ci offre qualche indizio. Ai bambini è stato inizialmente chiesto di aiutare con un verbo ("Mi aiuti?"). Ad un altro gruppo invece è stato chiesto di aiutare con un sostantivo: ("Vuoi essere il mio aiutante?"). I bambini piccoli a cui è stato chiesto se volessero fare da "aiutanti" (sostantivo) erano molto più propensi all'idea. Se volete che il vostro bambino si consideri una persona premurosa, usate i sostantivi! "Grazie per la tua gentilezza." "Mi piace quando sei così premuroso." E, quando possibile, descrivete l'impatto del gesto premuroso al vostro bambino: "La nonna era così felice quando l'hai chiamata per ringraziarla" o "Hai visto il sorriso di Sara quando le hai prestato i tuoi giocattoli?" "Giorgio sembrava così contento quando gli hai chiesto di giocare con te."

8. Create una scatola della gentilezza

Per questa attività, potete usare una vecchia scatola di scarpe ritagliando una fessura sul coperchio per premiare la gentilezza in famiglia. Incoraggiate i vostri familiari a identificare le gentilezze degli altri a casa o fuori casa. Ogni volta che il "Cacciatore di gentilezze" vedrà qualcuno essere gentile, scriverà o disegnerà il gesto con il nome del membro della famiglia e lo metterà nella Scatola della gentilezza. Leggere questi bigliettini quando siete a tavola tutti insieme o durante le riunioni di famiglia aiuta i bambini a vedere il buono negli altri e a far prosperare la gentilezza.

9. Recitate la gentilezza e l'empatia

Giocare con le bambole non è solo divertente, è anche un modo sicuro insegnare l'empatia ai bambini. Porre le domande appropriate vi aiuta a scoprire che cosa passa per la testa al vostro bambino. "Cosa succede?" "Che cosa lo rende felice?" "Come si comporta se la sua amica si sente triste?" Incoraggiate il vostro bambino a praticare la gentilezza, la premura e i gesti empatici mentre gioca con frasi gentili. "Margherita non riesce a trovare la sua chitarra. Come può aiutarla Barbie?" "Sembra che Matteo si senta solo e un po' escluso. Cosa vorresti sentirti dire se ti sentissi sola? Che cosa può fare Matteo? Una volta che i bambini capiscono come confortare, aiutare e prendersi cura degli altri, sarà più probabile che si dimostrino gentili ed empatici.

10. Usate le bambole, i bambini piccoli e i cuccioli per insegnare l'empatia

Date ai bambini delle responsabilità per prendersi cura degli altri. Incoraggiate i vostri bambini a confortare e coccolare le loro bambole o i loro peluche durante il gioco. Potete anche coinvolgere dei bambini piccoli, degli animali domestici o i fratelli e le sorelle per aiutare il vostro bambino a imparare la gentilezza e a fare pratica con i comportamenti prosociali. "Guarda come la mamma tiene in braccio il fratellino. Come potresti tenere la tua bambola per farla sentire amata? "Fido sembra spaventato. Come puoi aiutarlo a tranquillizzarsi?" o, nel caso di fratelli e sorelle più piccoli: "La tua sorellina sembra preoccupata. Come puoi aiutarla? Più i bambini praticheranno la gentilezza, maggiori saranno le probabilità di assimilare questo valore.