

Articolo da: [gruppifamiglia](#)

[educare alla felicità](#)

Publicato il [dicembre 1, 2016](#)

La Danimarca è il paese che in base alle più recenti ricerche è quello più in grado di rendere felici genitori e figli. Ecco di seguito alcuni spunti:

- Lasciare ai bambini più tempo per il gioco libero con altri bambini.
- I compiti a casa possono essere stressanti e le ricerche indicano che non funzionano affatto per i più piccoli.
- Lodare i bambini per l'impegno che ci mettono nel fare le cose, più che per il risultato.
- Evitare ogni braccio di ferro o conflitto con i bambini. Spiegar loro, fin da piccoli, le regole e le ragioni per le quali si devono seguire.

A tavola è opportuno mettere di fronte a loro una scelta di cibi e se davvero non sono affamati non forzarli

IL METODO DANESE CHE RENDE FELICI GENITORI E FIGLI

Il metodo danese per crescere bambini felici ed essere genitori sereni, sta facendo il giro del mondo e arriva anche da noi. Tutto nasce due anni fa quando le due autrici - Jessica Joelle Alexander e Iben Dissing Sandahl si chiesero come mai tutte le ricerche sociali convergessero nel designare la Danimarca come il paese più in grado di rendere felici genitori e figli. Da quel quesito nacque un percorso di ricerca e poi l'originale manuale sul metodo danese. Che si basa su sei semplici principi, le cui iniziali formano la parola "PARENT" (genitore). Abbiamo intervistato Jessica per chiederle quali consigli darebbe a chi vive in paesi radicalmente diversi, come il nostro

DI ELISABETTA AMBROSI



Le faccio un esempio: quando un bambino dipinge un disegno non occorre dirgli “Wow: sei un artista veramente straordinario!”. Molto meglio invece domandargli: “Cosa hai pensato mentre lo dipingevi?”, o “perché hai scelto questi colori?” o, semplicemente, “grazie”».

Focalizzarsi sul processo, usando un linguaggio valutativo ed emozionale, e relativizzare l’esito di un gioco o un compito: è uno dei punti de Il metodo danese per crescere bambini felici ed essere genitori sereni, che sta facendo il giro del mondo (in Italia è pubblicato da Newton Compton).

Tutto nasce due anni fa quando le due autrici - Jessica Joelle Alexander, una mamma americana sposata con un danese e Iben Dissing Sandahl, una psicoterapeuta danese, anche lei con figli da crescere - si chiesero come mai tutte le ricerche sociali convergessero nel designare la Danimarca come il paese più in grado di rendere felici genitori e figli. Da quel quesito nacque un percorso di ricerca e poi l’originale manuale sul metodo danese. Che si basa su sei semplici principi, le cui iniziali formano la parola “PARENT” (genitore): Play (gioco), Authenticity (autenticità), Reframing (ristrutturazione degli aspetti negativi), Empathy (empatia), No ultimatum (nessun ultimatum), Togetherness (intimità). Ma in cosa consiste, più, in dettaglio, l’approccio del paese scandinavo alla felicità? Abbiamo intervistato Jessica Joelle Alexander, anche per chiederle quali consigli darebbe a chi vive in paesi radicalmente diversi, come il nostro.

Lei suggerisce ai genitori di aumentare le ore di gioco libero: anche a scapito dei numerosi impegni sportivi e di altro tipo? E come fare nelle nostre congestionate città?

Sì, assolutamente consiglieri ai genitori di lasciare più tempo per il gioco libero. I bambini possono comunque fare sport, ma è una buona idea cercare di portarli (magari nei weekend se durante la settimana non si riesce) al parco, o sulla spiaggia o in un bosco e lasciarli liberi di giocare con altri bambini.

I genitori devono o no intervenire nei giochi dei loro figli?

No, i genitori dovrebbero cercare di non intervenire molto, perché i bambini imparano tantissimo proprio dall'inventare strategie giocando insieme e risolvendo da soli i propri problemi. In questo modo imparano anche a governare lo stress, cosa che poi li aiuterà molto più avanti nella vita.

Una scuola che faccia didattica fino alle quattro è troppo impegnativa ai suoi occhi? I bambini italiani sono poi spesso oberati dai compiti.

Il fatto che ci siano molte ricerche appena uscite su questo aspetto mostra che i compiti a casa non aiutano gli studenti. Su questo c'è un interessante articolo sul "Time" che suggerisco di leggere. In Finlandia, un paese leader in campo educativo, i bambini non hanno compiti finché non sono più grandi e lo stesso in Danimarca, paese leader sulla felicità. I bambini sono soprattutto incoraggiati a giocare. I compiti possono essere stressanti e, ripeto, la ricerca recente mostra che non funzionano affatto per i piccoli!

Come coltivare quella che lei chiama l'autenticità dei sentimenti o l'onestà emotiva?

Si può coltivare l'empatia leggendo storie che inducano diversi tipi di emozioni (non solo felici). Questo insegna l'empatia e crea vicinanza con i bambini. La vita non sempre è allegra e per questo è bene essere onesti con loro sulle emozioni. Spesso sono gli adulti che hanno difficoltà a esprimere emozioni o concetti profondi. Per questo dovrebbero provare a sentirsi più a loro agio nel parlare di temi difficili: in questo modo potrebbero parlare con i propri figli in maniera facile e naturale.

Lei suggerisce di evitare eccessive lodi e complimenti ai bambini, o meglio di farli quando c'è stato un effettivo impegno, non "a prescindere".

I danesi cercano di lodare i bambini, quando sono impegnati in attività, per gli sforzi, non per il risultato. Credono che sia meglio insegnare ai bambini ad apprezzare il processo, e che il giudizio sull'esito sia meno importante. Questo atteggiamento produce in loro una sorta di guida interna, autostima e gioia nel lavorare sulle cose.

Una qualità fondamentale che lei sottolinea nel suo libro è la capacità di "restrutturare" la realtà, fornire cioè un racconto positivo e incoraggiante di ciò che accade, riducendo la negatività. Può fare un esempio di "ottimismo realista", come lei lo definisce?

Un ottimista realista è qualcuno che vede il mondo realisticamente. Non ignora che la negatività esista ma è capace di trovare i dettagli positivi in una situazione. "Ristrutturare" è un'abilità che può essere appresa e dunque anche insegnata ai bambini che crescono, in modo che lo facciano naturalmente. Le ricerche mostrano che il modo in cui noi scegliamo di interpretare o descrivere una situazione cambia radicalmente come noi la viviamo. Ci sono molti esempi nel libro. È un tema importante, ma può davvero cambiare la vita ed è una meravigliosa capacità che può essere trasmessa ai nostri figli.

A suo avviso, i danesi sono per natura empatici e questo diminuisce il grado di narcisismo nei bambini, narcisismo che si sta diffondendo sempre di più altrove. Come sviluppare questa qualità fondamentale?

Sì, l'empatia è assolutamente importante. La differenza risiede nel fatto che i danesi la insegnano attivamente. Capiscono che occorre insegnarla, perché riduce il narcisismo, il bullismo e aumenta la felicità. È una capacità che si può approfondire a qualunque età. I genitori sono gli esempi più evidenti, ecco perché dobbiamo lavorare su noi stessi. Provare a cercare il bene negli altri e non etichettarli negativamente. Provare a mettersi nei panni degli altri. Ci sono molte altre idee ed esempi nel libro su come coltivare l'empatia.

Lei scrive che famiglia protettive non favoriscono l'empatia. Perché? In Italia, ad esempio, i genitori sono estremamente protettivi.

Quando sei troppo protettivo automaticamente proteggi tuo figlio dal provare grandi emozioni: ma così non apprende a capire le altre emozioni. L'empatia inizia comprendendo e fidandosi delle proprie emozioni, così che possiamo imparare come capire gli altri.

Nel libro si mette sotto accusa qualsiasi forma di violenza fisica, anche la sculacciata, ma anche il metodo degli "ultimatum". Ma cosa fare di fronte a un bambino che si ostina a non rispettare le regole? Assegnargli una punizione (no televisione, no Ipad, no calcetto) non può essere utile?

Ciò che io propongo è di non mettersi immediatamente in un braccio di ferro o conflitto con i bambini. Molti di noi usano immediatamente ricatti o ultimatum, mentre in Danimarca non usano affatto questo metodo. I danesi lavorano molto per spiegare le regole e le ragioni per le quali i bambini dovrebbero seguire le regole, sin da quando sono molto, molto piccoli (addirittura prima che parlino). È sorprendente: quando si spiegano costantemente le cose ai bambini per come stanno veramente e con rispetto, in modo che possano capire e fidarsi (invece di usare minacce e punizioni), le cose funzionano in maniera stupefacente. A volte non ascoltano ma moltissime volte lo fanno. Insegna il rispetto e sii rispettoso e sarai rispettato: questa è la filosofia. Un genitore che si controlla si sente anche molto meglio. La calma genera la calma.

Anche rispetto al cibo, croce di ogni mamma italiana, lei suggerisce un atteggiamento morbido. Eppure spesso ci viene detto da pedagogisti e pediatri che il bambino che si alza da tavola magari per andare a vedere la tv poi non può tornare a mangiare e dovrebbe andare a letto senza aver mangiato. Perché questo sarebbe scorretto?

La cosa più importante è che il momento dei pasti sia un momento piacevole e non una battaglia. Naturalmente si possono incoraggiare i bambini a mangiare (per esempio una cosa che funziona è chiedere loro se vogliono diventare grandi e forti e quando mangiano toccare i loro muscoli e dire "Wow, posso già sentire le verdure che hai mangiato!"). È opportuno mettere di fronte a loro una scelta di cibi e se davvero non sono affamati non forzarli. Anche questo significa rispettarli. Non usare il braccio di ferro, provare invece a immaginare come ci sentiremmo se qualcuno ci

obbligasse a mangiare quando non abbiamo fame. È importante che i bambini imparino a fidarsi di ciò che sentono circa il cibo (se sono affamati o no): anche questo significa manifestare empatia verso di loro. Se non mangiano spesso, si può provare ad eliminare gli snack nel pomeriggio o dopo cena (se mia figlia ha ancora fame dopo cena, può avere solo frutta). I bambini hanno poi spesso fasi in cui non mangiano. Se non ne fate un problema, non sarà un problema. Siate anche l'esempio di come si può apprezzare il cibo: impareranno ad apprezzarlo anche loro.

Lei introduce il concetto di “hygge” per indicare un'intimità tra i membri della famiglia, che raggiunge il suo massimo grado quando ci si riunisce insieme per mangiare e per cantare.

Questa pratica è davvero tipica solo della Danimarca?

Nel libro si può trovare l'“hygge oath” o il “giuramento hygge”. È qualcosa di cui si può parlare in famiglia e che si può provare a mettere in pratica per un tempo limitato (una cena, un picnic, un pranzo). Hygge è uno spazio psicologico sicuro in cui si può stare con la famiglia senza alzare barriere. Quando entri nell'“hygge” lasci fuori dalla porta lo stress lavorativo, le lamentele, i pettegolezzi, la negatività. Per un periodo definito si cerca di stare insieme pensando a “noi”, non a “io”. I bambini soprattutto traggono benefici da questo tempo perché amano passare del tempo senza conflitti con le loro famiglie. Io l'ho provato con la mia famiglia americana e con i miei amici e davvero funziona. Molti dei nostri lettori l'hanno provato e amato. Credo che anche gli italiani potrebbero sentirsi molto bene perché amano parlare del cibo: qualcosa di molto “hyggelige”, perché è un esempio dello stare insieme senza barriere.

In conclusione, lei non ha il sospetto che la felicità dei danesi derivi dall'assenza della disoccupazione, da un welfare che li protegge nei momenti difficili della vita, da scuole di eccellenza e sussidi economici, tutto ciò che non esiste in Italia? Non pensa che questo incida notevolmente sulla felicità o infelicità di una famiglia?

Vivo in Italia e uso il metodo danese qui. Per me il metodo danese è una filosofia che possiamo assimilare e usare ovunque nel mondo. Io credo che il fatto che il libro sia stato pubblicato in paesi così diversi dipenda dal fatto che si tratta di idee che tutti possiamo apprendere per essere persone migliori e genitori migliori. Il sistema sociale in Danimarca aiuta molto, specialmente nel ridurre lo stress: questo è vero. La vita può essere molto dura in Italia e l'Italia non è un paese facile dove crescere i bambini. Ma io credo profondamente che se cominciamo ad usare comunque il metodo danese e la sua filosofia – insegnare l'empatia, dare più spazio al gioco libero, eliminare le punizioni corporali, provare a ristrutturare il modo di vedere la realtà, essere più autentici e praticare alcuni hygge – potremo vedere una enorme differenza. È molto positivo riflettere e cercare di essere una persona e un genitore migliore. Dalla grande saggezza educativa danese possiamo imparare moltissimo. Credo inoltre che se cresciamo i nostri figli con più empatia essi saranno capaci di cambiare il sistema in Italia, in modo che ci sia più supporto per le famiglie. Tutto dipende da come cresciamo i nostri figli. I genitori svolgono il più importante lavoro del mondo!