

RECENSIONE**Daniel J. Siegel, Tina Payne Bryson. “12 Strategie Rivoluzionarie per Favorire lo Sviluppo Mentale del Bambino”**

Raffaello Cortina Editore, Milano

A cura Maria Cristina Rappazzo (**)

Chi si prende cura dei bambini desidera donargli la capacità di mettere a frutto la totalità delle loro risorse. Siegel e Bryson, in una prospettiva educativa, forniscono pratici suggerimenti per rendere ogni situazione quotidiana un momento di crescita e di sviluppo che possa far “*fiorire*” il bambino.

Le radici dell’approccio psico-educativo proposto in questo libro sono gli studi nell’ambito delle neuroscienze, che supportano l’importanza dell’integrazione tra le diverse aree cerebrali per poter utilizzare al meglio le proprie capacità.

Se conosciamo i meccanismi di funzionamento del cervello nei bambini e allo stesso tempo apprendiamo come possiamo favorire l’integrazione tra le diverse aree, abbiamo in mano la possibilità di far crescere un bambino psicologicamente più forte e resiliente, ossia capace di fronteggiare e di riprendersi dalle difficoltà.

Quali sono gli strumenti “*rivoluzionari*” che ci forniscono gli autori?

Nel libro vengono descritte 12 strategie da applicare non solo nelle situazioni che si prestano ad essere più educative ma soprattutto nei momenti problematici e in quelli dove non succede nulla.

Un approccio del “*sopravvivere e fiorire*”, attraverso il quale i genitori o chi altro si prende cura dei bambini possono affrontare l’impasse di una situazione stressante prendendo in considerazione una strategia che diventa un’opportunità per aiutare il bambino a esprimere le sue potenzialità.

Le strategie descritte sono da applicare alla fascia d’età tra 0 e 12 anni, ogni spiegazione dell’obiettivo della strategia è accompagnata da esempi di vita quotidiana e vignette. Per ogni

**Dott.ssa Maria Cristina Rappazzo – Università di Roma “Foro Italico”

capitolo c'è una parte dedicata agli adulti, affinché possano imparare ad applicare prima su se stessi i metodi da proporre al bambino, ed una sezione di esempi pratici da utilizzare per far comprendere ai bambini come funziona il proprio cervello così da essere più consapevoli di sé stessi e del proprio comportamento.

Ma ritorniamo alla tesi principale del libro. *Perché favorire l'integrazione cerebrale?*

Offrendo nuove esperienze ai bambini si modifica effettivamente la struttura fisica del loro cervello, creando nuove connessioni cerebrali ed una riorganizzazione delle stesse.

Questo processo di “*cablaggio e ricablaggio*” migliora le capacità decisionali, il controllo del corpo e delle emozioni, favorisce la comprensione di sé e degli altri ed incrementa il rendimento scolastico.

Un primo tipo di integrazione che può migliorare la vita del bambino è quella **orizzontale**, un lavoro sinergico tra la logica dell'emisfero sinistro e l'emotività dell'emisfero destro. Cosa possiamo fare noi adulti per migliorare l'interconnessione tra i due emisferi?

In una situazione in cui bambino prova emozioni troppo intense, ad esempio è arrabbiato perché si è rotto il suo giocattolo preferito, la strategia del “*Nominare per denominare*” può far entrare in gioco l'emisfero sinistro sollecitando il bambino a raccontare cosa è successo riducendo così l'attività dei circuiti emozionali dell'emisfero destro. La narrazione permette di dare un senso alle emozioni che il bambino vive.

L'integrazione **verticale** favorisce invece il coordinamento tra le aree del cervello che si trovano più in alto, basate sulla riflessione, con quelle più basse, basate sull'istinto. Metaforicamente gli autori suggeriscono di aiutare i bambini a costruire e consolidare una scala della mente che colleghi il piano più alto costituito dalla corteccia cerebrale (deputata al pensiero, immaginazione e pianificazione) con la parte più bassa costituita dalle aree primitive (responsabili delle reazioni istintive e delle funzioni di base).

Una strategia proposta è quella del “*Muoversi per non perdersi*”, ovvero quando un bambino ha perso il contatto con la parte superiore del cervello un modo per ritrovare l'equilibrio è fargli fare del movimento. Se modifichiamo il nostro stato fisico, attraverso il movimento o il rilassamento, possiamo cambiare il nostro stato emotivo.

Un altro tipo d'integrazione descritta è quella tra la **memoria implicita ed esplicita**: se le esperienze passate sono dolorose, i ricordi impliciti possono condizionare la vita del bambino. Essere consapevoli di questi ricordi rendendoli espliciti, può permettergli di affrontare delle situazioni che altrimenti eviterebbe. Una strategia da proporre al bambino è “*usare il telecomando della mente*”. Quando è restio a raccontare un'esperienza dolorosa, l'adulto può proporgli di raccontare l'accaduto sotto forma di gioco. Può fare immaginare al bambino di

usare un telecomando interno che permette, durante la narrazione, di fare delle pause, tornare indietro o avanzare, lasciando al bambino il controllo su quanto e cosa vuole rivedere.

Negli ultimi due capitoli del libro viene sottolineata l'importanza del conoscere la propria mente e del creare legami con gli altri. L'acronimo S.P.I.E può essere facilmente memorizzato dal bambino e può aiutarlo a ricordare che la propria mente è costituita dall'integrazione tra Sensazioni, Pensieri, Immagini ed Emozioni.

Noi adulti abbiamo il compito importante di rendere i bambini il più recettivi possibile nei confronti delle relazioni sociali, con l'obiettivo di sviluppare la *mindsight* che è il risultato dell'*insight* (conoscenza profonda di se stessi) associata all'empatia.

Come scrivono gli autori: *“Siamo tutti legati gli uni agli altri, a livello di sinapsi e a livello sociale, e portare l'integrazione nelle nostre vite crea un mondo permeato di benessere psicologico”*.