



Braconnier, A., *Il segreto dei bambini ottimisti: un nuovo principio educativo per crescerli realizzati, forti e capaci*, Milano, Feltrinelli, 2017.

Qual è il segreto dell'ottimismo nei bambini e come svilupparlo, se carente, per attivare in loro autostima e resilienza? L'autore sintetizza in questo libro la sua esperienza trentennale di psicologo, per dare alcune indicazioni utili a tutti coloro che si relazionano con il mondo dell'infanzia e dell'adolescenza. L'ottimismo è l'atteggiamento di fronte alle incertezze della vita, la capacità di affrontarle con la convinzione di un esito favorevole, qualunque sia la sfida che il destino ci impone.

Fin dai primi giorni il bambino è spontaneamente ottimista. Infatti, si aspetta che la madre soddisfi i suoi bisogni, riesce a tollerare lo stress, nel caso rimanga solo o gli vengano imposti dei limiti, è curioso e cerca l'autonomia piuttosto che la dipendenza. Tra i 5 e i 10 anni tutto questo si manifesta più compiutamente nella capacità di fare amicizia, di apprendere, di scegliere tra varie opzioni, nonostante ciò richieda la gestione sia delle proprie paure che delle proprie pulsioni. Durante l'adolescenza, un arco di tempo che va dai 10 ai 25 anni, i ragazzi manifestano tutte le qualità peculiari di una persona ottimista. Se non scoraggiati, malgrado l'instabilità emotiva tipica di questa età di transizione, esprimono passione per la vita, adattabilità a un mondo che per loro è sconosciuto, ricerca dell'attenzione e dell'amore, per se stessi e delle altre persone.

La sublimazione delle energie sessuali e dell'aggressività, attraverso attività creative e intellettuali, permette loro di impegnarsi nella costruzione del proprio futuro. Quando però in famiglia o a scuola o nelle relazioni sociali ci sono problemi che innescano il pessimismo nei bambini e negli adolescenti, cosa devono fare gli adulti di riferimento, soprattutto se sono i primi a soffrirne? Affetto e autorità non sono sufficienti, dare loro conforto e non contrariarli non basta. È adesso che le figure preposte alla loro cura ed educazione devono ritrovare dentro di sé l'infanzia perduta, l'innato ottimismo, per infonderlo loro. Come? Convincendoli che ce la possono fare da soli, valorizzando le loro qualità, le loro motivazioni, essendo giusti e sinceri nei loro confronti. Con l'utilizzo di varie tecniche, di cui l'autore fa una disamina dettagliata, si possono rendere capaci di riconoscere e trasformare i loro pensieri negativi.

La teoria scientifica dei "neuroni specchio", che permettono all'essere umano di provare empatia, conferma che gli adulti di riferimento possono sviluppare fiducia e ottimismo nei ragazzi attraverso l'esempio. Il genitore deve mettersi al livello del figlio, incoraggiarlo con l'umorismo, per sdrammatizzare la situazione pur restando realista, insegnargli a dare un senso alla propria vita e a chiedere aiuto.

L'autore consiglia, in particolare, due metodi educativi: il *Positive Parenting Program* e il *Family-Centered Positive Psychology*, rivolti ai genitori di bambini che manifestano difficoltà comportamentali. In ambito scolastico, invece, si può intervenire sia sui pensieri sia sulle relazioni sociali, al fine di sviluppare la resilienza, per mezzo del *Penn Prevention Program*, valido a livello internazionale.