



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.660

Pagina 1/2

Pensare positivo fa bene, e lo capiscono anche i bambini

mariagrazia, lunedì 26 dicembre 2011 - 22:35:09

I bambini comprendono i benefici del pensiero positivo, ancora meglio degli adulti. Lo studio

I bambini hanno il potere di sorprenderci sempre. Da adulti spesso ci dimentichiamo di come eravamo e non ricordiamo più che, per certi versi, a volte eravamo più saggi e attenti.

Così, in teoria, sappiamo che pensare positivo fa bene e ha i suoi vantaggi e benefici. Lo sappiamo per sentito dire, o perché qualche anno fa era di moda, e spesso resta solo una comprensione mentale e si ferma lì, perché non lo mettiamo mai in pratica. Ma possiamo riscattarsi facendo da modello - positivo - per i nostri figli.

A darci dunque una lezione pratica sull'ottimismo, oggi, sono i bambini della scuola materna e primaria che hanno partecipato a un nuovo studio condotto da un team di ricercatori delle Jacksonville University e University of California, Davis (Usa). I risultati sono poi stati pubblicati su Child Development.

La dottoressa Christi Bamford e colleghi hanno coinvolto 90 bambini di età compresa tra i 5 e i 10 anni a cui sono state raccontate 6 storie illustrate. Prima di iniziare i test, i ricercatori hanno condotto un'indagine tra i bambini e i genitori per valutare il proprio livello di speranza e ottimismo.

Nelle storie illustrate, due personaggi provavano la medesima emozione in base alle esperienze che compivano. Per esempio l'emozione era positiva quando ricevevano in regalo un cucciolo; negativa quando versavano il latte. L'emozione ambigua era rappresentata dall'incontro con una nuova insegnante.

Dopo questa fase, e a seguito di ogni diversa esperienza, i due personaggi inquadravano diversamente le esperienze: il primo collocava l'evento in una luce positiva con un pensiero ottimistico; il secondo in luce negativa, con un pensiero pessimistico. I pensieri dei personaggi sono poi stati espressi verbalmente dai ricercatori.

Dopo di che, ai bambini è stato chiesto di giudicare le emozioni di ciascun personaggio e poi di tentare di fornire una spiegazione riguardo quelle emozioni.

Quello che maggiormente interessava i ricercatori era quanto fossero in grado i bambini di prevedere le diverse emozioni dei personaggi nella stessa situazione.

I risultati sono stati sorprendenti: i bambini più piccoli, quelli di 5 anni, hanno mostrato di comprendere meglio degli altri i benefici del pensare positivo. Sono stati loro infatti a prevedere che le persone si sentono meglio dopo aver pensato positivo di quanto lo sarebbero state dopo aver pensato negativo.

Ma non finisce qui, i bambini hanno anche dimostrato una maggiore comprensione riguardo l'influenza dei pensieri positivi rispetto a quelli negativi sulle emozioni in situazioni ambigue.

La comprensione delle emozioni e il riconoscimento che vedere il lato positivo delle situazioni è più utile e benefico non si fermava con l'avanzare dell'età, hanno osservato i ricercatori, ma rimaneva anche quando il bambino cresceva. Tuttavia, un ruolo chiave in tutto questo ce l'hanno i genitori: non a caso i bambini con maggiore speranza e ottimismo erano figli di genitori che ne avevano altrettanto. O che, comunque, aveva un dialogo aperto con i propri figli circa le emozioni e gli atteggiamenti verso le diverse



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.660

Pagina 2/2

situazioni.

«Il più forte predittore di conoscenza dei bambini sui benefici del pensiero positivo al di là dell'età non è stato il livello di speranza e ottimismo del bambino, ma i loro genitori », spiega Bamford.

Questo indica chiaramente quanto sia importante il ruolo del genitore nell'insegnare al bambino come porsi davanti alle situazioni positive o negative della vita, in particolare a come utilizzare il pensiero positivo quando le cose si fanno difficili e a vedere il lato positivo che c'è, basta cercarlo, in tutte le esperienze.

[Im&sdp]

[Fonte](#)