LA FELICITÀ

Se il tuo bambino è felice
proprio come Tobia, ecco alcuni spunti
per **vivere al meglio questa emozione**
insieme a lui.

Con la collaborazione
della dott.ssa Carla Antoniotti

COS'È LA FELICITÀ

La felicità è un'emozione positiva, che comincia a manifestarsi intorno all'età di 4 mesi. Inizialmente ciò che rende felice il bambino è una situazione in sé (per esempio il volto materno); a partire dagli 8 mesi, invece, è il significato che l'evento assume per il bambino (per esempio il ritorno della mamma dopo una separazione) a farlo sorridere di gioia.

I bambini già in età prescolare imparano a regolare l'emozione della felicità, sia aumentandola (quando vogliono intensificare un vissuto che dà benessere), sia nascondendola (quando per esempio devono mantenere il segreto per un regalo a sorpresa).

I SEGNALI DEL CORPO

La felicità è associata a cambiamenti nel corpo come l'accelerazione della frequenza cardiaca e l'aumento del tono muscolare: gambe e braccia si attivano, non si riesce a stare fermi. Il viso esprime quest'emozione illuminandosi: gli zigomi si sollevano, la bocca si apre e sorridere diventa inevitabile!

LE CAUSE

La felicità è uno stato emotivo di benessere e di appagamento, che deriva dalla realizzazione dei propri scopi nella vita. Nei bambini in particolare si collega alla creazione e alla conservazione di relazioni positive.

IL RUOLO DELL'ADULTO

L'adulto ha un ruolo fondamentale, a partire dal modo in cui risponde alle prime forme di sorriso del bambino. Se risponde sorridendo, permette al bambino di sperimentare una reciprocità emotiva e di percepire il mondo positivamente; se viceversa risponde con espressione cupa, il bambino sperimenterà uno stato di disagio che potrebbe trasformarsi in confusione nel riconoscimento dei propri stati di benessere.

È importante che l'adulto porti felicità nella vita del bambino ed è ancora più importante che riconosca quando è felice, ascoltandolo nelle sue manifestazioni di gioia e condividendo con lui la positività del momento. Ma deve anche accettare che il bambino non sempre sia felice. La felicità, in quanto emozione, è transitoria e lascia spazio ad altre emozioni. Pretendere che un bambino sia felice non lo rende tale, lo confonde.

AFFRONTARE INSIEME L'EMOZIONE: IL GIOCO DELLA FELICITÀ

Un gioco da fare con il bambino potrebbe consistere nell'andare alla ricerca dei momenti di felicità attraverso le fotografie di famiglia. "Nella foto chi esprime felicità?", "Da cosa lo si capisce?", "Perché sarà felice?". Per poi rivolgere il gioco su se stessi: "Che cosa mi rende felice?" e "Come si può condividere la felicità?".