Tradotto dal Inglese al Italiano - www.onlinedoctranslator.com

"Siegel and Bryson turn leading brain science into simple, smart, and effective solutions to your child's struggles." —HARVEY KARP, M.D.

THE WHOLE-BRAIN CHILD

12

REVOLUTIONARY STRATEGIES TO NURTURE YOUR CHILD'S DEVELOPING MIND

survive everyday parenting struggles and help your family thrive

DANIEL J. SIEGEL, M.D.

BESTSELLING AUTHOR OF **MINDSIGHT**

AND TINA PAYNE BRYSON, PH.D.

The Whole-Brain Child

12 Revolutionary Strategies to
Nurture Your Child's Developing Mind

Daniel J. Siegel, M.D., *and*
Tina Payne Bryson, Ph.D.



Delacorte Press
New York

Tutti i dati identificativi, compresi i nomi, sono stati modificati ad eccezione di quelli relativi ai familiari degli autori. Questo libro non intende sostituire la consulenza di un professionista qualificato.

Copyright © 2011 di Mind Your Brain, Inc. e Bryson Creative Productions, Inc.

Tutti i diritti riservati.

Pubblicato negli Stati Uniti da Delacorte Press, un'impronta di The Random House Publishing Group, una divisione di Random House, Inc., New York.

DELACORTEe colophon sono marchi registrati di Random House, Inc.

BIBLIOTECA DEI DATI DI CATALOGAZIONE-IN-PUBBLICAZIONE DEL CONGRESSO

Sigel, Daniel J.

Il bambino con tutto il cervello: 12 strategie rivoluzionarie per nutrire la mente in via di sviluppo di tuo figlio / Daniel J. Siegel, Tina Payne Bryson.

p. centimetro.

eISBN: 978-0-55390725-4

1. Genitorialità. 2. Sviluppo del bambino. 3. Allevamento dei figli.

I. Bryson, Tina Payne. II. Titolo.

HQ755.8.S53123 2011

649'.1019—dc22 2010052988

Illustrazioni di Tuesday Mourning

Design della giacca: Misa Erder

v3.1_r2

Contenuti

Copertina

Pagina del titolo

Diritto d'autore

Introduzione: SOPRAVVIVERE E PROSPERARE

Capitolo 1: GENITORIALITÀ CON IL CERVELLO IN MENTE

Capitolo 2: DUE CERVELLI SONO MEGLIO DI UNO: Integrare il Sinistra e Destra

Strategia per l'intero cervello n. 1: connettersi e reindirizzare: surfare le onde emotive Strategia per l'intero cervello n. 2: dargli un nome per domarlo: raccontare storie per calmarsi in grande

Emozioni

Capitolo 3: COSTRUIRE LA SCALA DELLA MENTE: Integrare il cervello di sopra e di sotto

Strategia per tutto il cervello n. 3: coinvolgi, non arrabbiarti: fare appello ai piani superiori

Cervello

Strategia dell'intero cervello n. 4: Usalo o perdilo: esercitare il cervello al piano di sopra

Strategia dell'intero cervello n. 5: spostalo o perdilo: muovere il corpo per evitare

Perdere la mente

Capitolo 4: UCCIDI LE FARFALLE! Integrare la memoria per la crescita e Guarigione

Strategia per tutto il cervello n. 6: usa il telecomando della mente: riproduzione

Ricordi

Strategia per tutto il cervello n. 7: ricordati di ricordare: fare memoria a

Parte della vita quotidiana della tua famiglia

Capitolo 5: GLI STATI UNITI DI ME: Integrare le Molte Parti del Sé

Strategia per tutto il cervello n. 8: lascia che le nuvole dell'emozione passino: insegnamento

Che i sentimenti vanno e vengono

Whole-Brain Strategy #9: SIFT: prestare attenzione a ciò che sta accadendo

Dentro

Strategia per tutto il cervello n. 10: Esercizio Mindsight: tornare al centro

Capitolo 6: LA CONNESSIONE IO-NOI: Integrare Sé e Altro

Strategia Whole-Brain n. 11: aumentare il fattore di divertimento in famiglia: fare a

Punta a divertirti a vicenda

Strategia per tutto il cervello n. 12: connettersi attraverso il conflitto: insegnare ai bambini a discutere

con un "noi" in mente

Conclusione: RIUNIRE TUTTO INSIEME

Foglio frigorifero

Età e stadi dell'intero cervello

Dedizione

Ringraziamenti

Riguardo agli Autori

INTRODUZIONE:

Sopravvivere *e* Prosperare

Hai passato quei giorni, vero? Quando la privazione del sonno, i tacchetti fangosi, il burro di arachidi sulla giacca nuova, le battaglie per i compiti, il Play-Doh sulla tastiera del tuo computer e i ritornelli di "Ha iniziato!" lasciarti contare i minuti fino all'ora di andare a dormire. In questi giorni, quando (di nuovo?!!) devi strappare un'uvetta da una narice, sembra che il massimo che puoi sperare sia di *sopravvivere*.

Tuttavia, quando si tratta dei tuoi figli, punti molto più in alto della semplice sopravvivenza. Ovviamente vuoi superare quei difficili momenti di capricci al ristorante. Ma che tu sia un genitore o un altro assistente impegnato nella vita di un bambino, il tuo obiettivo finale è crescere i bambini in un modo che permetta loro di *prosperare*. Vuoi che godano di relazioni significative, siano premurose e compassionevoli, vadano bene a scuola, lavorino sodo e siano responsabili e si sentano bene con quello che sono.

Sopravvivere. Prosperare.

Abbiamo incontrato migliaia di genitori nel corso degli anni. Quando chiediamo loro cosa conta di più per loro, le versioni di questi due obiettivi sono quasi sempre in cima alla lista. Vogliono sopravvivere a momenti difficili da genitori e vogliono che i loro figli e la loro famiglia prosperino. Come genitori noi stessi, condividiamo questi stessi obiettivi per le nostre famiglie. Nei nostri momenti più nobili, più calmi e più sani, ci preoccupiamo di nutrire le menti dei nostri figli, aumentare il loro senso di meraviglia e aiutarli a raggiungere il loro potenziale in tutti gli aspetti della vita. Ma nei momenti più frenetici, stressanti, in cui corrompere-il-bambino-sul-seggiolino-in-auto-così-possiamo-correre-alla-partita-di-calcio, a volte tutto ciò che possiamo sperare è evitare di urlare o sentire qualcuno dì: "Sei così cattivo!"

Prenditi un momento e chiediti: cosa vuoi veramente per i tuoi figli? Quali qualità speri che sviluppino e assumano nella loro vita adulta? Molto probabilmente vuoi che siano felici, indipendenti e

riuscito. Vuoi che godano di relazioni appaganti e vivano una vita piena di significato e scopo. Ora pensa a quale percentuale del tuo tempo dedichi intenzionalmente allo sviluppo di queste qualità nei tuoi figli. Se sei come la maggior parte dei genitori, ti preoccupi di passare troppo tempo solo a cercare di superare la giornata (e talvolta i prossimi cinque minuti) e non abbastanza tempo a creare esperienze che aiutino i tuoi figli a prosperare, sia oggi che in futuro.

Potresti persino misurarti con una sorta di genitore perfetto che non lotta mai per sopravvivere, che apparentemente trascorre ogni secondo di veglia aiutando i suoi figli a prosperare. Sai, il presidente della PTA che cucina pasti biologici ed equilibrati mentre legge ai suoi figli in latino l'importanza di aiutare gli altri, poi li accompagna al museo d'arte nell'ibrido che suona musica classica e nebulizza l'aromaterapia alla lavanda nell'aria- bocchette di condizionamento. Nessuno di noi può eguagliare questo supergenitore immaginario. Soprattutto quando sentiamo che una grande percentuale dei nostri giorni viene trascorsa in modalità di sopravvivenza in piena regola, dove ci ritroviamo con gli occhi allucinati e la faccia rossa alla fine di una festa di compleanno, a gridare: "Se c'è un'altra discussione su quell'arco e freccia, nessuno sta ottenendo*qualunque* regali!"

Se qualcosa di tutto questo suona familiare, abbiamo ottime notizie per te:*i momenti in cui stai solo cercando di sopravvivere sono in realtà opportunità per aiutare tuo figlio a prosperare*. A volte potresti sentire che i momenti amorevoli e importanti (come avere una conversazione significativa sulla compassione o sul carattere) sono separati dalle sfide genitoriali (come combattere un'altra battaglia per i compiti o affrontare un altro crollo). Ma non sono affatto separati. Quando tuo figlio ti manca di rispetto e ti risponde, quando ti viene chiesto di entrare per un incontro con il preside, quando trovi scarabocchi con i pastelli su tutto il muro: questi sono momenti sopravvissuti, non c'è dubbio. Ma allo stesso tempo sono opportunità, persino regali, perché lo è un momento di sopravvivenza*anche*un momento di prosperità, in cui si svolge il lavoro importante e significativo della genitorialità.

Ad esempio, pensa a una situazione che spesso cerchi solo di superare. Forse quando i tuoi figli litigano tra loro per la terza volta in tre minuti. (Non troppo difficile da immaginare, vero?) Invece di interrompere semplicemente la rissa e mandare i fratelli sparring in stanze diverse, puoi usare l'argomento come un'opportunità per insegnare: sull'ascolto riflessivo e sull'ascolto del punto di vista di un'altra persona; di

comunicare in modo chiaro e rispettoso i propri desideri; sul compromesso, il sacrificio, la negoziazione e il perdono. Lo sappiamo: sembra difficile da immaginare nella foga del momento. Ma quando comprendi un po' i bisogni emotivi e gli stati mentali dei tuoi figli, puoi creare questo tipo di risultato positivo, anche senza le forze di pace delle Nazioni Unite.

Non c'è niente di sbagliato nel separare i tuoi figli quando litigano. È una buona tecnica di sopravvivenza e in certe situazioni può essere la soluzione migliore. Ma spesso possiamo fare di meglio che porre fine al conflitto e al rumore. Possiamo trasformare l'esperienza in un'esperienza che sviluppa non solo il cervello di ogni bambino, ma anche le sue capacità relazionali e il suo carattere. Nel corso del tempo, i fratelli continueranno a crescere e diventeranno più abili nel gestire i conflitti senza la guida dei genitori. Questo sarà solo uno dei tanti modi in cui puoi aiutarli a prosperare.

La cosa fantastica di questo approccio di sopravvivenza e prosperità è che non devi cercare di ritagliarti del tempo speciale per aiutare i tuoi figli a prosperare. Puoi usare*tutti*delle interazioni che condividi - quelle stressanti, arrabbiate così come quelle miracolose e adorabili - come opportunità per aiutarli a diventare le persone responsabili, premurose e capaci che vuoi che siano. Ecco di cosa tratta questo libro: usare quei momenti quotidiani con i tuoi figli per aiutarli a raggiungere il loro vero potenziale. Le pagine seguenti offrono un antidoto alla genitorialità e agli approcci accademici che enfatizzano eccessivamente il successo e la perfezione ad ogni costo. Ci concentreremo invece sui modi in cui puoi aiutare i tuoi figli a essere più se stessi, più a loro agio nel mondo, pieni di più resilienza e forza. Come si fa a farlo? La nostra risposta è semplice: devi capire alcune nozioni di base sul giovane cervello che stai aiutando a crescere e svilupparsi. Questo è quello che*Il bambino WholeBrain* È tutto basato su.

HproprioUseTil suoBok

Che tu sia un genitore, un nonno, un insegnante, un terapista o un altro importante assistente nella vita di un bambino, abbiamo scritto questo libro per te. Useremo la parola "genitore" per tutto il tempo, ma ci rivolgiamo a chiunque svolga il lavoro cruciale di crescere, sostenere e nutrire i bambini. Il nostro obiettivo è insegnarti come utilizzare le tue interazioni quotidiane come

opportunità per aiutare te e i bambini a cui tieni a sopravvivere e prosperare. Sebbene gran parte di ciò che leggerai possa essere adattato in modo creativo agli adolescenti (in effetti, abbiamo in programma di scrivere un seguito che faccia proprio questo), questo libro si concentra sugli anni dalla nascita ai dodici anni, incentrandosi in particolare sui bambini piccoli, in età scolare bambini e preadolescenti.

Nelle pagine seguenti spieghiamo la prospettiva dell'intero cervello e vi diamo una varietà di strategie per aiutare i vostri figli a essere più felici, più sani e più pienamente se stessi. Ilprimo capitolopresenta il concetto di genitorialità con il cervello in mente e introduce il concetto semplice e potente al centro dell'approccio dell'intero cervello, l'integrazione.capitolo 2 si concentra sull'aiutare il cervello sinistro e il cervello destro di un bambino a lavorare insieme in modo che il bambino possa essere connesso sia al suo sé logico che emotivo.capitolo 3sottolinea l'importanza di collegare il "cervello al piano di sotto" istintuale con il "cervello al piano di sopra" più premuroso, che è responsabile del processo decisionale, dell'intuizione personale, dell'empatia e della moralità.capitolo 4spiega come puoi aiutare tuo figlio ad affrontare i momenti dolorosi del passato illuminandoli con la luce della comprensione, in modo che possano essere affrontati in modo gentile, consapevole e intenzionale.Capitolo 5ti aiuta a insegnare ai tuoi figli che hanno la capacità di fermarsi e riflettere sul proprio stato d'animo. Quando possono farlo, possono fare delle scelte che danno loro il controllo su come si sentono e su come rispondono al loro mondo.Capitolo 6evidenzia i modi in cui puoi insegnare ai tuoi figli la felicità e l'appagamento che derivano dall'essere in contatto con gli altri, pur mantenendo un'identità unica.

Una chiara comprensione di questi diversi aspetti dell'approccio dell'intero cervello ti consentirà di vedere la genitorialità in un modo completamente nuovo. Come genitori, siamo programmati per cercare di salvare i nostri figli da qualsiasi male e ferita, ma alla fine non possiamo. Cadranno, si faranno male ai loro sentimenti, si spaventeranno, si rattristeranno e si arrabbieranno. Anzi, spesso sono queste esperienze difficili che permettono loro di crescere e conoscere il mondo. Piuttosto che cercare di proteggere i nostri figli dalle inevitabili difficoltà della vita, possiamo aiutarli a integrare quelle esperienze nella loro comprensione del mondo e imparare da esse. Il modo in cui i nostri figli danno un senso alle loro giovani vite non riguarda solo ciò che accade loro, ma anche il modo in cui rispondono i loro genitori, insegnanti e altri caregiver.

Con questo in mente, uno dei nostri obiettivi primari è stato quello di fare*Il*

*Bambino WholeBrain*il più utile possibile dandoti questi strumenti specifici per rendere più facile la tua genitorialità e le tue relazioni con i tuoi figli più significative. Questo è uno dei motivi per cui circa la metà di ogni capitolo è dedicata alle sezioni "Cosa puoi fare", in cui forniamo suggerimenti pratici ed esempi su come puoi applicare i concetti scientifici di quel capitolo.

Inoltre, alla fine di ogni capitolo troverai due sezioni progettate per aiutarti a implementare prontamente le tue nuove conoscenze. Il primo è "WholeBrain Kids", scritto per aiutarti a insegnare ai tuoi figli le basi di ciò che abbiamo trattato in quel particolare capitolo. Potrebbe sembrare strano parlare ai bambini piccoli del cervello. Esso*è*scienza del cervello, dopotutto. Ma abbiamo scoperto che anche i bambini piccoli, di quattro o cinque anni, possono davvero comprendere alcune importanti nozioni di base sul modo in cui funziona il cervello e, a loro volta, comprendere se stessi, il loro comportamento e i loro sentimenti in modi nuovi e più penetranti. Questa conoscenza può essere molto potente per il bambino, così come per il genitore che sta cercando di insegnare, disciplinare e amare in modi che fanno sentire bene entrambi. Abbiamo scritto le sezioni "WholeBrain Kids" pensando a un pubblico in età scolare, ma sentiti libero di adattare le informazioni mentre leggi ad alta voce, in modo che siano adatte allo sviluppo del tuo bambino.

L'altra sezione alla fine di ogni capitolo è chiamata "Integrare noi stessi". Mentre la maggior parte del libro si concentra sulla vita interiore di tuo figlio e sulla connessione tra voi due, qui ti aiuteremo ad applicare i concetti di ogni capitolo alla tua vita e alle tue relazioni. Man mano che i bambini si sviluppano, i loro cervelli "rispecchiano" il cervello dei loro genitori. In altre parole, la crescita e lo sviluppo del genitore, o la sua mancanza, hanno un impatto sul cervello del bambino. Man mano che i genitori diventano più consapevoli ed emotivamente sani, anche i loro figli raccolgono i frutti e si muovono verso la salute. Ciò significa che integrare e coltivare il proprio cervello è uno dei doni più amorevoli e generosi che puoi fare ai tuoi figli.

Un altro strumento che speriamo troverete utile è la tabella “Età e stadi” alla fine del libro, dove offriamo un semplice riassunto di come le idee del libro possono essere implementate in base all'età del vostro bambino. Ogni capitolo del libro è progettato per aiutarti a mettere immediatamente in pratica le sue idee, con molteplici suggerimenti che appaiono ovunque per affrontare le varie età e fasi dello sviluppo dell'infanzia. Ma per facilitare i genitori, questo riferimento finale

sezione classificherà i suggerimenti del libro in base all'età e allo sviluppo. Se sei la madre di un bambino, ad esempio, puoi trovare rapidamente un promemoria di cosa puoi fare per migliorare l'integrazione tra il cervello sinistro e destro di tuo figlio. Quindi, man mano che il tuo bambino cresce, puoi tornare al libro a ogni età e visualizzare un elenco degli esempi e dei suggerimenti più rilevanti per la nuova fase del tuo bambino.

Inoltre, poco prima della sezione “Età e fasi”, troverai un “Foglio frigorifero” che evidenzia molto brevemente i punti più importanti del libro. Puoi fotocopiare questo foglio e metterlo sul frigorifero, in modo che tu e tutti coloro che amano i tuoi figli - genitori, babysitter, nonni e così via - possiate lavorare insieme per il benessere generale dei vostri figli.

Come speriamo vedrai, ti teniamo a mente mentre lavoriamo per rendere questo libro il più accessibile e facile da leggere possibile. Come scienziati, abbiamo enfatizzato la precisione e l'accuratezza; come genitori, abbiamo mirato alla comprensione pratica. E abbiamo lottato con questa tensione e valutato attentamente il modo migliore per fornirti le informazioni più recenti e importanti, facendolo in modo chiaro, utile e immediatamente pratico. Sebbene il libro sia certamente scientificamente basato, non ti sembrerà di essere a lezione di scienze o di leggere un documento accademico. Sì, è scienza del cervello e siamo assolutamente impegnati a rimanere fedeli a ciò che la ricerca e la scienza dimostrano. Ma condivideremo queste informazioni in un modo che ti dà il benvenuto, piuttosto che lasciarti fuori al freddo. Entrambi abbiamo trascorso la nostra carriera prendendo conoscenze scientifiche complicate ma vitali sul cervello e riducendole in modo che i genitori possano capirle e applicarle immediatamente nelle loro interazioni quotidiane con i loro figli. Quindi non lasciarti spaventare dalle cose del cervello. Pensiamo che lo troverai affascinante e molte delle informazioni di base sono in realtà piuttosto semplici da capire, oltre che facili da usare. (Se tu*sono*interessati a maggiori dettagli della scienza alla base di ciò che stiamo presentando in queste pagine, dai un'occhiata ai libri di Dan *Visione mentale*e*La mente in via di sviluppo*, 2a edizione.)

Grazie per esserti unito a noi in questo viaggio verso una conoscenza più completa di come puoi veramente aiutare i tuoi figli a essere più felici, più sani e più pienamente se stessi. Con una comprensione del cervello, puoi essere più intenzionale su ciò che insegni ai tuoi figli, come rispondi loro e perché. Puoi quindi fare molto di più che sopravvivere. Dando

i tuoi figli hanno ripetuto esperienze che sviluppano l'intero cervello, dovrai affrontare meno crisi genitoriali quotidiane. Ma soprattutto, comprendere l'integrazione ti permetterà di conoscere tuo figlio più profondamente, rispondere in modo più efficace a situazioni difficili e costruire intenzionalmente le basi per una vita di amore e felicità. Di conseguenza, non solo tuo figlio prospererà, sia adesso che nell'età adulta, ma anche tu e tutta la tua famiglia.

Visitateci sul nostro sito web e raccontateci le vostre esperienze genitoriali con tutto il cervello. Restiamo in attesa della vostra risposta.

Dan e Tina

www.WholeBrainChild.com

CAPITOLO 1

Essere genitori con il cervello in mente

I genitori sono spesso esperti del corpo dei propri figli. Sanno che una temperatura superiore a 98,6 gradi è una febbre. Sanno pulire un taglio in modo che non si infetti. Sanno quali alimenti hanno maggiori probabilità di lasciare il loro bambino cablato prima di andare a dormire.

Ma anche i genitori più premurosi e istruiti spesso mancano delle informazioni di base sul cervello dei propri figli. Non è sorprendente? Soprattutto se si considera il ruolo centrale che il cervello svolge praticamente in ogni aspetto della vita di un bambino che interessa ai genitori: disciplina, processo decisionale, consapevolezza di sé, scuola, relazioni e così via. In effetti, il cervello determina praticamente chi siamo e cosa facciamo. E poiché il cervello stesso è significativamente modellato dalle esperienze che offriamo come genitori, conoscere il modo in cui il cervello cambia in risposta alla nostra genitorialità può aiutarci a nutrire un bambino più forte e più resiliente.

Quindi vogliamo presentarvi la prospettiva dell'intero cervello. Vorremmo spiegare alcuni concetti fondamentali sul cervello e aiutarti ad applicare le tue nuove conoscenze in modi che renderanno la genitorialità più facile e più significativa. Non stiamo dicendo che allevare un bambino con tutto il cervello eliminerà tutte le frustrazioni che derivano dall'essere genitori.*Ma comprendendo alcune nozioni di base semplici e facili da padroneggiare su come funziona il cervello, sarai in grado di capire meglio tuo figlio, rispondere in modo più efficace a situazioni difficili e costruire una base per la salute sociale, emotiva e mentale*. Ciò che fai come genitore è importante e ti forniremo idee chiare e scientificamente fondate che ti aiuteranno a costruire una relazione forte con tuo figlio che può aiutare a modellare bene il suo cervello e dargli le basi migliori per una vita sana e felice .

Vi raccontiamo una storia che illustra quanto queste informazioni possano essere utili per i genitori.

EeaWooWoo

Un giorno Marianna ha ricevuto una telefonata al lavoro che le diceva che suo figlio di due anni, Marco, aveva avuto un incidente d'auto con la sua baby sitter. Marco stava bene, ma la baby sitter, che era alla guida, era stata portata in ospedale in ambulanza.

Marianna, preside di una scuola elementare, si è precipitata freneticamente sul luogo dell'incidente, dove le è stato riferito che la babysitter aveva avuto una crisi epilettica durante la guida. Marianna ha trovato un vigile del fuoco che tentava senza successo di consolare il suo bambino. Prese in braccio Marco, che subito cominciò a calmarsi mentre lei lo confortava.

Appena smise di piangere, Marco iniziò a raccontare a Marianna cosa era successo. Usando il suo linguaggio da bambino di due anni, che solo i suoi genitori e la babysitter sarebbero stati in grado di capire, Marco ripeteva continuamente la frase "Eea woo woo". "Eea" è la sua parola per "Sophia", il nome della sua amata babysitter, e "woo woo" si riferisce alla sua versione della sirena su un camion dei pompieri (o in questo caso, un'ambulanza). Dicendo ripetutamente a sua madre "Eea woo woo", Marco si stava concentrando sul dettaglio della storia che contava di più per lui: Sophia gli era stata portata via.

In una situazione come questa, molti di noi sarebbero tentati di assicurare a Marco che Sophia starebbe bene, per poi concentrarsi subito su qualcos'altro per distogliere la mente del bambino dalla situazione: "Andiamo a prendere un gelato!" Nei giorni che seguirono, molti genitori avrebbero cercato di evitare di turbare il figlio non parlando dell'incidente. Il problema con l'approccio “andiamo a prendere un gelato” è che lascia il bambino confuso su cosa è successo e perché. È ancora pieno di emozioni grandi e spaventose, ma non gli è permesso (o aiutato) ad affrontarle in modo efficace.

Marianna non ha commesso quell'errore. Aveva seguito le lezioni di Tina sulla genitorialità e il cervello, e aveva subito messo a frutto quello che sapeva. Quella notte e per tutta la settimana successiva, quando la mente di Marco lo riportava continuamente all'incidente d'auto, Marianna lo aiutava a raccontare la storia più e più volte. Diceva: "Sì, tu e Sophia avete avuto un incidente, vero?" A questo punto Marco tendeva le braccia e le agitava, imitando l'attacco di Sofia. Marianna continuava: "Sì, Sophia ha avuto un attacco e ha iniziato a tremare, e l'auto si è schiantata, vero?" La dichiarazione successiva di Marco è stata, ovviamente, il

familiare “Eea woo woo”, al quale Marianna rispondeva: “Esatto. Il woo woo è arrivato e ha portato Sophia dal dottore. E ora sta meglio. Ricordi quando siamo andati a trovarla ieri? Sta benissimo, vero?"

Permettendo a Marco di raccontare ripetutamente la storia, Marianna lo stava aiutando a capire cosa era successo in modo che potesse iniziare ad affrontarlo emotivamente. Poiché conosceva l'importanza di aiutare il cervello di suo figlio a elaborare l'esperienza spaventosa, lo aiutò a raccontare e raccontare nuovamente gli eventi in modo che potesse elaborare la sua paura e continuare la sua routine quotidiana in modo sano ed equilibrato. Nei giorni successivi Marco parlò sempre meno dell'incidente, finché non divenne solo un'altra delle sue esperienze di vita, anche se importante.

Leggendo le pagine seguenti, imparerai nello specifico perché Marianna ha risposto in quel modo e perché, sia dal punto di vista pratico che neurologico, è stato così utile per suo figlio. Sarai in grado di applicare le tue nuove conoscenze sul cervello in numerosi modi che rendono la genitorialità di tuo figlio più gestibile e significativa.

Il concetto al centro della risposta di Marianna, e di questo libro, è *integrazione*. Una chiara comprensione dell'integrazione ti darà il potere di trasformare completamente il modo in cui pensi di essere genitore dei tuoi figli. Può aiutarti a goderteli di più e a prepararli meglio a vivere una vita emotivamente ricca e gratificante.

WCAPPELLOIOSIOINTEGRAZIONE EWHYDOSIOTMATTER?

La maggior parte di noi non pensa al fatto che il nostro cervello ha molte parti diverse con compiti diversi. Ad esempio, hai un lato sinistro del cervello che ti aiuta a pensare in modo logico e organizzare i pensieri in frasi, e un lato destro che ti aiuta a provare emozioni e leggere segnali non verbali. Hai anche un "cervello da rettile" che ti permette di agire istintivamente e prendere decisioni di sopravvivenza in una frazione di secondo, e un "cervello da mammifero" che ti porta verso la connessione e le relazioni. Una parte del tuo cervello è dedicata alla gestione della memoria; un altro a prendere decisioni morali ed etiche. È quasi come se il tuo cervello avesse personalità multiple: alcune razionali, altre irrazionali; alcuni riflessivi, altri reattivi. Non c'è da stupirsi che possiamo sembrare persone diverse in momenti diversi!

La chiave per prosperare è aiutare queste parti a lavorare bene insieme, integrarle. L'integrazione prende le parti distinte del tuo cervello e le aiuta a lavorare insieme nel loro insieme. È simile a quanto accade nel corpo, che ha organi diversi per svolgere compiti diversi: i polmoni respirano aria, il cuore pompa sangue, lo stomaco digerisce il cibo. Affinché il corpo sia sano, tutti questi organi devono essere integrati. In altre parole, ognuno di loro deve svolgere il proprio lavoro individuale mentre lavora insieme nel suo complesso. L'integrazione è semplicemente questo: collegare diversi elementi insieme per creare un insieme ben funzionante. Proprio come per il sano funzionamento del corpo, il tuo cervello non può funzionare al meglio se le sue diverse parti non lavorano insieme in modo coordinato ed equilibrato. Ecco cosa fa l'integrazione: coordina e bilancia le regioni separate del cervello che collega insieme. È facile vedere quando i nostri figli non sono integrati: vengono sopraffatti dalle loro emozioni, confusi e caotici. Non possono rispondere con calma e capacità alla situazione attuale. I capricci, i crolli, l'aggressività e la maggior parte delle altre esperienze difficili della genitorialità e della vita sono il risultato di una perdita di integrazione, nota anche come disintegrazione.

Vogliamo aiutare i nostri figli a integrarsi meglio in modo che possano usare tutto il loro cervello in modo coordinato. Ad esempio, vogliamo che lo siano *integrato orizzontalmente*, in modo che la logica dell'emisfero sinistro possa funzionare bene con l'emozione dell'emisfero destro. Vogliamo che lo siano anche loro *integrato verticalmente*, in modo che le parti fisicamente superiori del loro cervello, che consentono loro di considerare attentamente le loro azioni, funzionino bene con le parti inferiori, che sono più interessate all'istinto, alle reazioni istintive e alla sopravvivenza.

Il modo in cui effettivamente avviene l'integrazione è affascinante ed è qualcosa di cui la maggior parte delle persone non è a conoscenza. Negli ultimi anni, gli scienziati hanno sviluppato una tecnologia di scansione del cervello che consente ai ricercatori di studiare il cervello in modi che non erano mai stati possibili prima. Questa nuova tecnologia ha confermato molto di ciò che credevamo in precedenza sul cervello. Tuttavia, una delle sorprese che ha scosso le fondamenta stesse delle neuroscienze è la scoperta che il cervello è in realtà “plastico”, ovvero modellabile. Ciò significa che il cervello cambia fisicamente nel corso della nostra vita, non solo durante l'infanzia, come avevamo ipotizzato in precedenza.

Cosa plasma il nostro cervello? Esperienza. Anche nella vecchiaia, le nostre esperienze cambiano effettivamente la struttura fisica del cervello. Quando subiamo un

esperienza, le nostre cellule cerebrali, chiamate neuroni, diventano attive o "fuoco". Il cervello ha cento miliardi di neuroni, ciascuno con una media di diecimila connessioni con altri neuroni. I modi in cui vengono attivati particolari circuiti nel cervello determinano la natura della nostra attività mentale, che va dalla percezione di immagini o suoni a pensieri e ragionamenti più astratti. Quando i neuroni si attivano insieme, sviluppano nuove connessioni tra di loro. Nel tempo, le connessioni risultanti dal fuoco portano a un "ricablaggio" nel cervello. Questa è una notizia incredibilmente eccitante. Significa che non siamo tenuti prigionieri per il resto della nostra vita dal modo in cui il nostro cervello funziona in questo momento: possiamo effettivamente ricollegarlo in modo da poter essere più sani e più felici. Questo vale non solo per i bambini e gli adolescenti, ma anche per ciascuno di noi lungo tutto l'arco della vita.

In questo momento, il cervello di tuo figlio viene costantemente cablato e ricablato e le esperienze che fornisci contribuiranno notevolmente a determinare la struttura del suo cervello. Nessuna pressione, giusto? Non preoccuparti, però. La natura ha previsto che l'architettura di base del cervello si svilupperà bene con cibo, sonno e stimoli adeguati. I geni, ovviamente, giocano un ruolo importante nel modo in cui le persone si rivelano, specialmente in termini di temperamento. Ma i risultati di varie aree della psicologia dello sviluppo suggeriscono che tutto ciò che ci accade - la musica che ascoltiamo, le persone che amiamo, i libri che leggiamo, il tipo di disciplina che riceviamo, le emozioni che proviamo - influenza profondamente il modo in cui il nostro cervello si sviluppa. . In altre parole, oltre alla nostra architettura cerebrale di base e al nostro temperamento innato, i genitori hanno molto da fare per fornire il tipo di esperienze che aiuteranno a sviluppare un cervello resiliente e ben integrato. Questo libro ti mostrerà come utilizzare le esperienze quotidiane per aiutare il cervello di tuo figlio a diventare sempre più integrato.

Ad esempio, i bambini i cui genitori parlano con loro delle loro esperienze tendono ad avere un migliore accesso ai ricordi di quelle esperienze. I genitori che parlano con i propri figli dei loro sentimenti hanno figli che sviluppano l'intelligenza emotiva e possono comprendere più pienamente i propri sentimenti e quelli degli altri. I bambini timidi i cui genitori nutrono un senso di coraggio offrendo esplorazioni del mondo di supporto tendono a perdere la loro inibizione comportamentale, mentre quelli che sono eccessivamente protetti o spinti insensibilmente in esperienze che provocano ansia senza supporto tendono a mantenere la loro timidezza.

C'è un intero campo della scienza dello sviluppo del bambino e

l'attaccamento a sostegno di questa visione e le nuove scoperte nel campo della neuroplasticità supportano la prospettiva secondo cui i genitori possono modellare direttamente la crescita in corso del cervello del loro bambino in base alle esperienze che offrono. Ad esempio, ore trascorse sullo schermo, giocando ai videogiochi, guardando la televisione, mandando messaggi, collegheranno il cervello in certi modi. Le attività educative, lo sport e la musica lo collegheranno in altri modi. Trascorrere del tempo con la famiglia e gli amici e conoscere le relazioni, specialmente con le interazioni faccia a faccia, lo collegherà in altri modi. Tutto ciò che ci accade influenza il modo in cui il cervello si sviluppa.

Questo processo di cablaggio e ricollegamento è l'essenza dell'integrazione: offrire ai nostri figli esperienze per creare connessioni tra diverse parti del cervello. Quando queste parti collaborano, creano e rafforzano le fibre integrative che collegano le diverse parti del cervello. Di conseguenza, sono collegati in modi più potenti e possono lavorare insieme in modo ancora più armonioso. Proprio come i singoli cantanti in un coro possono intrecciare le loro voci distinte in un'armonia che sarebbe impossibile da creare per qualsiasi persona, un cervello integrato è in grado di fare molto di più di quanto le sue singole parti potrebbero realizzare da sole.

Questo è ciò che vogliamo fare per ciascuno dei nostri bambini: aiutare il loro cervello a diventare più integrato in modo che possano utilizzare le proprie risorse mentali al massimo delle loro capacità. Questo è esattamente ciò che ha fatto Marianna per Marco. Quando lo ha aiutato a raccontare la storia più e più volte ("Eea woo woo"), ha disinnescato le emozioni spaventose e traumatiche nel suo cervello destro in modo che non lo dominassero. Lo ha fatto introducendo dettagli fattuali e logica dal suo cervello sinistro - che, a due anni, sta appena iniziando a svilupparsi - in modo che potesse affrontare l'incidente in un modo che avesse senso per lui.

Se sua madre non lo avesse aiutato a raccontare e capire la storia, le paure di Marco sarebbero rimaste irrisolte e sarebbero potute affiorare in altri modi. Potrebbe aver sviluppato una fobia sull'andare in macchina o essere separato dai suoi genitori, o il suo cervello destro potrebbe aver perso il controllo in altri modi, causandogli frequenti capricci. Invece, raccontando la storia con Marco, Marianna ha aiutato a focalizzare la sua attenzione sia sui dettagli reali dell'incidente sia sulle sue emozioni, che gli hanno permesso di usare insieme sia l'emisfero destro che quello sinistro del cervello, rafforzando letteralmente la loro connessione. (Spiegheremo questo particolare concetto in modo molto più completo incapitolo 2.) Aiutandolo a integrarsi meglio, potrebbe tornare ad essere un normale bambino di due anni in via di sviluppo piuttosto che

soffermandosi sulla paura e sull'angoscia che aveva provato.

Diamo un'occhiata a un altro esempio. Ora che tu e i tuoi fratelli siete adulti, litigate ancora su chi deve premere il pulsante per l'ascensore? Ovviamente no. (Beh, speriamo di no.) Ma i tuoi figli litigano e litigano su questo tipo di problema? Se sono ragazzi tipici, lo fanno.

La ragione di questa differenza ci riporta al cervello e all'integrazione. La rivalità tra fratelli è come tanti altri problemi che rendono difficile la genitorialità: capricci, disobbedienza, battaglie per i compiti, questioni disciplinari e così via. Come spiegheremo nei prossimi capitoli, queste sfide genitoriali quotidiane derivano da a *mancanza di integrazione* nel cervello di tuo figlio. Il motivo per cui il suo cervello non è sempre in grado di integrarsi è semplice: non ha avuto il tempo di svilupparsi. In effetti, c'è ancora molta strada da fare, dal momento che il cervello di una persona non è considerato completamente sviluppato fino a quando non raggiunge i venticinque anni.

Quindi questa è la cattiva notizia: devi aspettare che il cervello di tuo figlio si sviluppi. Giusto. Non importa quanto tu pensi che il tuo bambino in età prescolare sia brillante, non ha il cervello di un bambino di dieci anni e non lo avrà per diversi anni. Il tasso di maturazione del cervello è ampiamente influenzato dai geni che ereditiamo. Ma il grado di integrazione può essere esattamente ciò che possiamo influenzare nella nostra genitorialità quotidiana.

La buona notizia è che usando i momenti quotidiani, puoi influenzare il modo in cui il cervello di tuo figlio cresce verso l'integrazione. Innanzitutto, puoi sviluppare i diversi elementi del cervello di tuo figlio offrendo opportunità per esercitarli. In secondo luogo, puoi facilitare l'integrazione in modo che le parti separate diventino meglio collegate e lavorino insieme in modi efficaci. Questo non sta facendo crescere i tuoi figli più velocemente, li sta semplicemente aiutando a sviluppare le molte parti di se stessi e ad integrarle. Inoltre, non stiamo parlando di logorare te stesso (e i tuoi figli) cercando freneticamente di riempire ogni esperienza di significato e significato. Stiamo parlando semplicemente di essere presenti con i tuoi figli in modo da poterli aiutare a integrarsi meglio. Di conseguenza, prospereranno emotivamente, intellettualmente e socialmente. Un cervello integrato si traduce in un migliore processo decisionale, un migliore controllo del corpo e delle emozioni, una più completa comprensione di sé, relazioni più forti, e il successo a scuola. E tutto inizia con le esperienze fornite dai genitori e da altri caregiver, che gettano le basi per l'integrazione e la salute mentale.

Get nellaFbasso:
Naviga ilWateriBtraChaos eRigidità

Andiamo un po' più nello specifico su come ci si sente quando una persona, un bambino o un adulto, vive in uno stato di integrazione. Quando una persona è ben integrata, gode di salute mentale e benessere. Ma non è esattamente facile da definire. In effetti, anche se intere biblioteche sono state scritte discutendo di mentale*malattia*, mentale*Salute*è raramente definito. Dan ha aperto la strada a una definizione di salute mentale che ricercatori e terapisti di tutto il mondo stanno iniziando a utilizzare. Si basa sul concetto di integrazione e implica la comprensione delle complesse dinamiche che circondano le relazioni e il cervello. Un modo semplice per esprimerlo, tuttavia, è descrivere la salute mentale come la nostra capacità di rimanere in un "fiume di benessere".

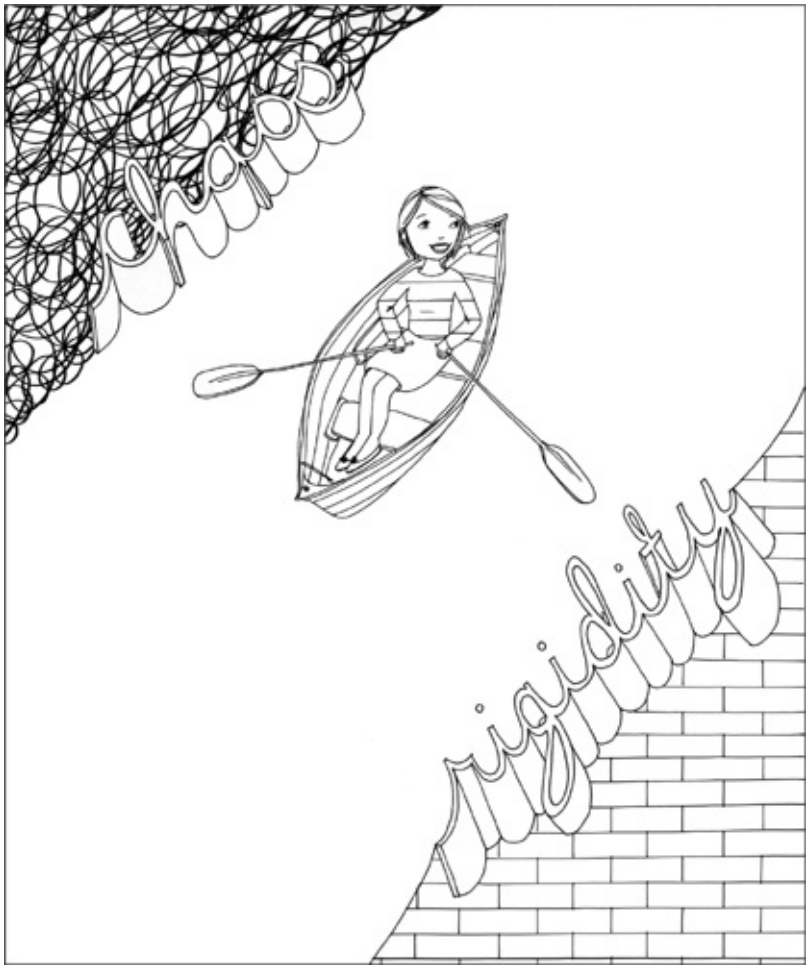
Immagina un fiume tranquillo che scorre attraverso la campagna. Questo è il tuo fiume di benessere. Ogni volta che sei in acqua, fluttuando pacificamente nella tua canoa, ti senti generalmente in un buon rapporto con il mondo che ti circonda. Hai una chiara comprensione di te stesso, delle altre persone e della tua vita. Puoi essere flessibile e adattarti quando le situazioni cambiano. Sei stabile e in pace.

A volte, però, mentre navighi, ti avvicini troppo a una delle due sponde del fiume. Ciò causa diversi problemi, a seconda della banca a cui ti rivolgi. Una banca rappresenta il caos, dove ti senti fuori controllo. Invece di galleggiare nel tranquillo fiume, sei preso dall'attrazione di rapide tumultuose, e la confusione e il tumulto dominano la giornata. Devi allontanarti dall'argine del caos e tornare nel dolce scorrere del fiume.

Ma non andare troppo lontano, perché l'altra banca presenta i suoi pericoli. È l'argine della rigidità, che è l'opposto del caos. Al contrario di essere fuori controllo, la rigidità è quando lo sei*imponente*controllo su tutto e tutti intorno a te. Diventi completamente riluttante ad adattarti, scendere a compromessi o negoziare. Vicino alla riva della rigidità, l'acqua ha un odore stagnante, e canne e rami d'albero impediscono alla tua canoa di scorrere nel fiume del benessere.

Quindi un estremo è il caos, dove c'è una totale mancanza di controllo. L'altro estremo è la rigidità, dove c'è troppo controllo, che porta a una mancanza di flessibilità e adattabilità. Ci muoviamo tutti avanti e indietro tra

queste due banche mentre attraversiamo i nostri giorni, specialmente mentre stiamo cercando di sopravvivere alla genitorialità. Quando siamo più vicini agli argini del caos o della rigidità, siamo più lontani dalla salute mentale ed emotiva. Più a lungo riusciamo a evitare entrambe le sponde, più tempo passiamo a goderci il fiume del benessere. Gran parte della nostra vita da adulti può essere vista come muoversi lungo questi percorsi, a volte nell'armonia del flusso del benessere, ma a volte nel caos, nella rigidità o zigzagando avanti e indietro tra i due. L'armonia emerge dall'integrazione. Il caos e la rigidità sorgono quando l'integrazione è bloccata.



Tutto questo vale anche per i nostri ragazzi. Hanno le loro piccole canoe e galleggiano lungo il loro fiume di benessere. Molte delle sfide che affrontiamo come genitori derivano dai momenti in cui i nostri figli non sono nel flusso, quando sono troppo caotici o troppo rigidi. Tuo figlio di tre anni non vuole condividere la sua barca giocattolo al parco? Rigidità. Scoppia a piangere,

urlando e lanciando sabbia quando il suo nuovo amico porta via la barca? Caos. Quello che puoi fare è aiutare a riportare tuo figlio nel flusso del fiume, in uno stato armonioso che eviti sia il caos che la rigidità.

Lo stesso vale per i bambini più grandi. La tua quinta elementare normalmente accomodante sta piangendo istericamente perché non ha ottenuto l'assolo che voleva nella recita scolastica. Si rifiuta di calmarsi e ti dice ripetutamente che ha la voce migliore della sua classe. In realtà sta zigzagando avanti e indietro tra gli argini del caos e della rigidità, poiché le sue emozioni hanno chiaramente preso il controllo della sua logica. Di conseguenza, si rifiuta ostinatamente di riconoscere che qualcun altro potrebbe avere altrettanto talento. Puoi guidarla di nuovo nel flusso del benessere in modo che possa raggiungere un migliore equilibrio dentro di sé e passare a uno stato più integrato. (Non preoccuparti, ti offriremo molti modi per farlo.)

Praticamente tutti i momenti di sopravvivenza rientrano in questo quadro in un modo o nell'altro. Pensiamo che potresti rimanere sbalordito nel vedere quanto bene le idee di caos e rigidità ti aiutino a comprendere i comportamenti più difficili di tuo figlio. Questi concetti in realtà ti consentono di "misurare la temperatura" di quanto sia ben integrato tuo figlio in un dato momento. Se vedi caos e/o rigidità, sai che non è in uno stato di integrazione. Allo stesso modo, quando lei *è* in uno stato di integrazione, dimostra le qualità che associamo a qualcuno che è mentalmente ed emotivamente sano: è flessibile, adattabile, stabile e in grado di comprendere se stessa e il mondo che la circonda. L'approccio potente e pratico dell'integrazione ci permette di vedere i molti modi in cui i nostri figli - o noi stessi - sperimentano il caos e la rigidità perché l'integrazione è stata bloccata. Quando diventiamo consapevoli di questa idea, possiamo quindi creare e realizzare strategie che promuovano l'integrazione nella vita dei nostri figli e nella nostra. Queste sono le strategie quotidiane dell'intero cervello che esploreremo in ciascuno dei capitoli seguenti.

CAPITOLO 2

Due cervelli sono meglio di uno

Integrare la sinistra e la destra

La figlia di quattro anni di Thomas, Katie, adorava la sua scuola materna e non si preoccupava di salutare suo padre quando era ora che se ne andasse, fino al giorno in cui si è ammalata in classe. La sua insegnante ha telefonato a Thomas, che è venuto subito a prenderla. Il giorno dopo, Katie ha iniziato a piangere quando è arrivato il momento di prepararsi per la scuola, anche se a quel punto si sentiva bene. La stessa cosa accadde mattina dopo mattina per i giorni successivi. Alla fine riuscì a vestirla, ma le cose peggiorarono solo quando arrivarono a scuola.

Come ha detto Thomas, Katie sarebbe sempre più "fuori di testa" una volta scesi dalla macchina nel parcheggio della scuola. Per prima cosa avrebbe iniziato a praticare una sorta di disobbedienza civile mentre si avvicinavano all'edificio scolastico. Avrebbe camminato al fianco di suo padre, ma poiché in qualche modo aveva reso il suo corpicino più pesante di un pianoforte a coda, la sua resistenza avrebbe trasformato la loro passeggiata in qualcosa di più pesante. Poi, quando raggiungevano l'aula, stringeva sempre più forte la mano di suo padre ed eseguiva il classico "power lean", caricando tutto il suo peso sulla gamba di Thomas. Quando finalmente poteva districarsi dalle sue grinfie ed uscire dalla stanza, l'avrebbe sentita gridare sopra tutto il rumore degli altri bambini: "Morirò se mi lasci!"

Questo tipo di ansia da separazione è molto normale per i bambini piccoli. La scuola a volte può essere un posto spaventoso. Ma come ha spiegato Thomas, “Katie ha assolutamente vissuto per la scuola prima di ammalarsi. Amava le attività, gli amici, le storie. E adorava il suo insegnante.

Allora, cos'è successo? In che modo la semplice esperienza di ammalarsi ha creato una paura così estrema e irrazionale in Katie, e qual è stato il modo migliore per Thomas di rispondere? Il suo obiettivo immediato: elaborare una strategia per convincere Katie a frequentare di nuovo la scuola volentieri. Quello era suo

obiettivo "sopravvivere". Ma voleva anche trasformare questa difficile esperienza in un'opportunità a beneficio di Katie sia a breve che a lungo termine. Quello era il suo obiettivo di "prosperare".

Torneremo su come Thomas ha gestito la situazione, usando le sue conoscenze di base sul cervello per trasformare un momento di sopravvivenza in un'opportunità per aiutare sua figlia a prosperare. Nello specifico, ha capito cosa vi mostreremo ora: alcuni semplici principi su come funzionano i due diversi emisferi del cervello.

lEFTBPIOVERE, RIGHTBPIOVERE: UNIONTRODUZIONE

Probabilmente sai che il tuo cervello è diviso in due emisferi. Non solo questi due lati del cervello sono anatomicamente separati; funzionano anche in modo molto diverso. Alcune persone dicono addirittura che i due emisferi hanno le loro personalità distinte, ciascuna parte con una "mente propria". La comunità scientifica si riferisce al modo in cui i diversi lati del cervello ci influenzano come modalità dell'emisfero sinistro e dell'emisfero destro. Ma per semplicità, seguiremo l'uso comune e parleremo dell'emisfero sinistro e dell'emisfero destro.

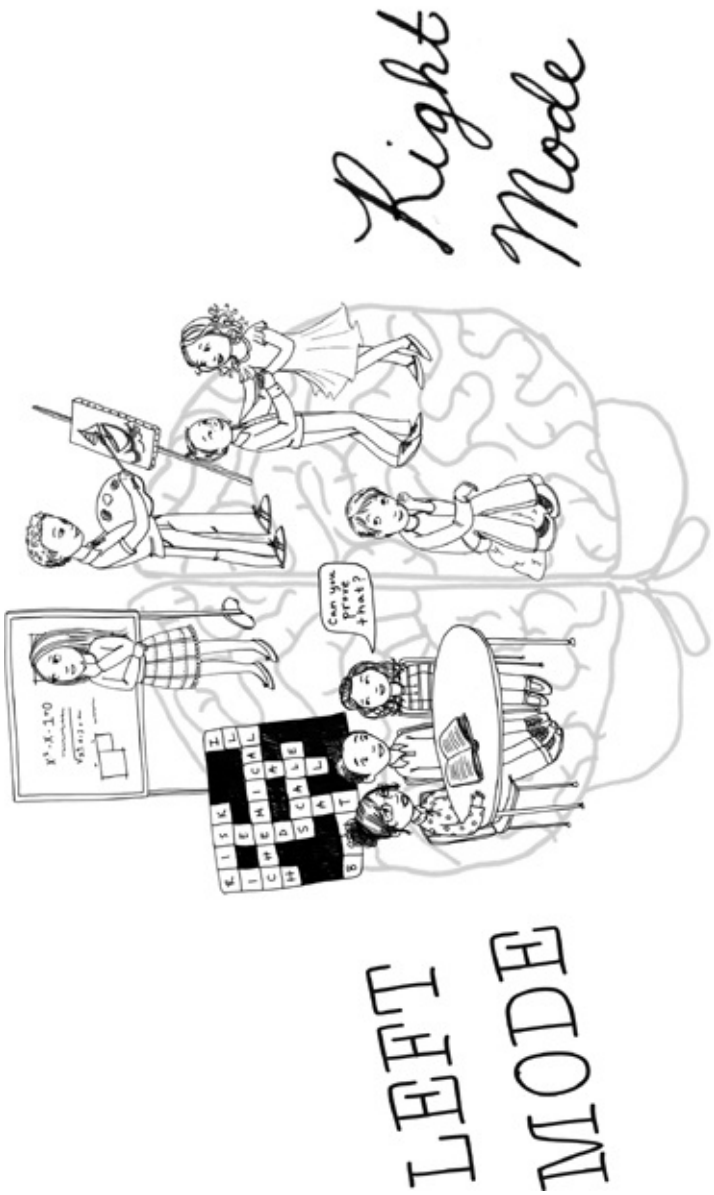
Il tuo cervello sinistro ama e desidera l'ordine. è *logico, letterale, linguistico* (gli piacciono le parole), e *lineare* (mette le cose in una sequenza o ordine). Il cervello sinistro *gli amori* che tutte e quattro queste parole iniziano con la lettera *l*. (Adora anche le liste.)

Il cervello destro, d'altra parte, è olistico e non verbale, invia e riceve segnali che ci consentono di comunicare, come espressioni facciali, contatto visivo, tono di voce, postura e gesti. Invece di dettagli e ordine, il nostro cervello destro si preoccupa del quadro generale - il significato e la sensazione di un'esperienza - ed è specializzato in immagini, emozioni e ricordi personali. Riceviamo una "sensazione viscerale" o "senso del cuore" dal nostro cervello destro. Alcuni dicono che il cervello destro è più intuitivo ed emotivo, e useremo questi termini nelle pagine seguenti come un'utile scorciatoia per parlare di ciò che fa il cervello destro. Ma tenete presente che tecnicamente è più corretto parlare di questa parte del cervello come più direttamente influenzata dal corpo e dalle aree cerebrali inferiori, che gli consentono di ricevere e interpretare le informazioni emotive. Può diventare complicato,

il Giusto cervello è emotivo, non verbale, esperienziale, e autobiografico - e non importa affatto che queste parole non inizino con la stessa lettera.

Potresti pensarla in questo modo: il cervello sinistro si preoccupa del*lettera della legge*(più di quelli*l'*S). Come sai, man mano che i bambini crescono diventano davvero bravi a usare questo pensiero dell'emisfero sinistro: “Non l'ho spinta io! L'ho spinta. Il cervello destro, d'altra parte, si preoccupa del*spirito della legge*, le emozioni e le esperienze di relazione. La sinistra si concentra sul testo, la destra sul contesto. È stato il cervello destro non logico ed emotivo che ha spinto Katie a urlare a suo padre: "Morirò se mi lasci!"

In termini di sviluppo, i bambini molto piccoli sono dominanti nell'emisfero destro, specialmente durante i primi tre anni. Non hanno padroneggiato la capacità di usare la logica e le parole per esprimere i loro sentimenti e vivono le loro vite completamente nel momento, motivo per cui lasceranno cadere tutto per accovacciarsi e assorbirsi completamente nel guardare una coccinella che striscia lungo il marciapiede, senza preoccuparsi minimamente di essere in ritardo per la loro lezione di musica per bambini. Logica, responsabilità e tempo non esistono ancora per loro. Ma quando un bambino inizia a chiedere "Perché?" per tutto il tempo, sai che il cervello sinistro sta iniziando davvero a dare il via. Perché? Perché al nostro cervello sinistro piace conoscere le relazioni lineari di causa-effetto nel mondo
- e per esprimere quella logica con il linguaggio.



TwoHalvesMake aWbuco:Combining theIeft e ilRottimo

Per vivere vite equilibrate, significative e creative piene di relazioni connesse, è fondamentale che i nostri due emisferi lavorino insieme. L'architettura stessa del cervello è progettata in questo modo. Ad esempio, il corpo calloso è un fascio di fibre che corre lungo il centro del cervello, collegando l'emisfero destro con quello sinistro. La comunicazione che avviene tra i due emisferi del nostro cervello si svolge attraverso queste fibre, permettendo ai due emisferi di funzionare come

squadra, che è esattamente ciò che vogliamo per i nostri figli. Vogliamo che diventino *integrato orizzontalmente*, in modo che i due emisferi del loro cervello possano agire in armonia. In questo modo, i nostri figli apprezzeranno entrambe le loro logiche*e* le loro emozioni; saranno ben equilibrati e in grado di comprendere se stessi e il mondo in generale.

Il cervello ha due lati per una ragione: con ogni lato che ha funzioni specializzate, possiamo raggiungere obiettivi più complessi e svolgere compiti più intricati e sofisticati. Problemi significativi sorgono quando i due lati del nostro cervello sono *non* integrati e finiamo per arrivare alle nostre esperienze principalmente da una parte o dall'altra. Usare solo il cervello destro o sinistro sarebbe come cercare di nuotare usando solo un braccio. Potremmo essere in grado di farlo, ma non avremmo molto più successo - ed eviteremmo di girare in tondo - se usassimo entrambe le braccia insieme?

È lo stesso con il cervello. Pensa alle nostre emozioni, per esempio. Sono assolutamente cruciali se vogliamo vivere in modo significativo, ma non vogliamo che governino completamente le nostre vite. Se il nostro cervello destro prendesse il sopravvento e ignorassimo la logica del nostro cervello sinistro, ci sentiremmo come se stessimo annegando in immagini, sensazioni corporee e quella che potrebbe sembrare un'inondazione emotiva. Ma allo stesso tempo, non vogliamo usare solo il nostro cervello sinistro, separando la nostra logica e il nostro linguaggio dai nostri sentimenti ed esperienze personali. Sarebbe come vivere in un deserto emotivo.

L'obiettivo è evitare di vivere in un'ondata emotiva *o* un deserto emotivo. Vogliamo permettere alle nostre immagini non razionali, ai ricordi autobiografici e alle emozioni vitali di svolgere i loro ruoli importanti, ma vogliamo anche integrarli con le parti di noi stessi che danno ordine e struttura alla nostra vita. Quando Katie ha dato di matto per essere stata lasciata all'asilo, stava lavorando principalmente con l'emisfero destro. Di conseguenza, Thomas ha assistito a un flusso emotivo illogico, in cui il cervello destro emotivo di Katie non funzionava in modo coordinato con il suo cervello sinistro logico.

Qui è importante notare che non sono solo le piene emotive dei nostri figli a causare problemi. Un deserto emotivo, in cui i sentimenti e il cervello destro vengono ignorati o negati, non è più salutare di un'alluvione. Vediamo questa risposta più spesso nei bambini più grandi. Ad esempio, Dan racconta la storia di uno scambio con una ragazza di dodici anni che è venuta a trovarlo con uno scenario che molti di noi hanno vissuto:

Amanda ha parlato di una lite che aveva avuto con la sua migliore amica. Sapevo da sua madre che questa discussione era stata estremamente dolorosa per Amanda, ma mentre ne parlava, si limitava a scrollare le spalle e guardava fuori dalla finestra, dicendo: “Non mi interessa davvero se non parliamo mai più. Mi infastidisce comunque. L'espressione sul suo viso sembrava fredda e rassegnata, ma nel sottile fremito delle sue labbra inferiori e nel dolce aprirsi e chiudersi delle sue palpebre, quasi come un tremore, potevo percepire i segnali non verbali dell'emisfero destro che rivelavano ciò che potremmo chiamare lei " veri sentimenti”. Il rifiuto è doloroso e, in questo momento, il modo in cui Amanda affrontava quel senso di vulnerabilità era “ritirarsi a sinistra”, correndo verso l'arido (ma prevedibile e controllabile) deserto emotivo della parte sinistra del suo cervello.

Ho dovuto aiutarla a capire che, anche se era doloroso pensare al conflitto con la sua amica, doveva prestare attenzione e persino onorare ciò che stava accadendo nel suo cervello destro, poiché il cervello destro è più direttamente collegato a le nostre sensazioni corporee e l'input dalle parti inferiori del cervello che si combinano insieme per creare le nostre emozioni. In questo modo, tutte le immagini, le sensazioni e i ricordi autobiografici di destra sono intrisi di emozione. Quando siamo sconvolti, può sembrare più sicuro ritirarsi da questa imprevedibile consapevolezza del lato destro e ritirarsi nella terra logica più prevedibile e controllata della sinistra.

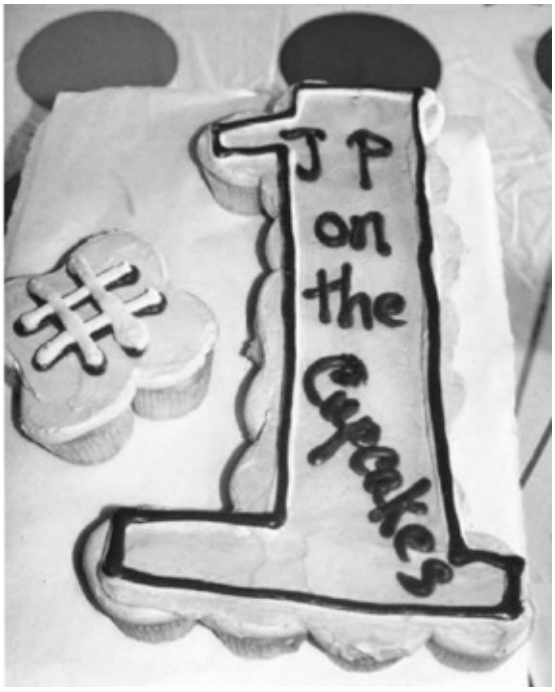
La chiave per aiutare Amanda era che mi sintonizzassi delicatamente con quei veri sentimenti. Non ho fatto notare bruscamente che stava nascondendo, anche a se stessa, quanto questa persona importante nella sua vita l'avesse ferita. Invece, mi sono permesso di sentire quello che stava provando, poi ho cercato di comunicare dal mio cervello destro al suo cervello destro. Usando le mie espressioni facciali e la mia postura, le ho fatto sapere che mi stavo davvero sintonizzando con le sue emozioni. Quella sintonizzazione l'ha aiutata a "sentirsi sentita" - sapere che non era sola, che ero interessato a ciò che sentiva dentro, non solo a ciò che stava facendo all'esterno. Quindi, una volta stabilito questo senso di connessione tra di noi, le parole sono diventate più naturali per entrambi e abbiamo potuto iniziare ad andare a fondo di ciò che stava accadendo dentro di lei.

e per aiutarla ad affrontarli in modo produttivo. È così che ho cercato di connettermi sia con il suo cervello destro con i suoi sentimenti, sensazioni corporee e immagini, sia con il suo cervello sinistro, con le sue parole e la capacità di raccontare la storia lineare della sua esperienza. Quando vediamo come questo accade nel cervello, possiamo capire come collegare le due parti l'una all'altra possa cambiare completamente l'esito di un'interazione.

Non vogliamo che i nostri figli soffrano. Ma vogliamo anche che facciano di più che semplicemente superare i loro momenti difficili; vogliamo che affrontino i loro problemi e crescano da loro. Quando Amanda si è ritirata a sinistra, nascondendosi da tutte le emozioni dolorose che attraversavano il suo cervello destro, ha negato una parte importante di se stessa che aveva bisogno di riconoscere.

La negazione delle nostre emozioni non è l'unico pericolo che affrontiamo quando facciamo troppo affidamento sul nostro cervello sinistro. Possiamo anche diventare troppo letterali, lasciandoci senza un senso della prospettiva, dove perdiamo il significato che deriva dal contestualizzare le cose (una specialità del cervello destro). Questo fa parte di ciò che fa sì che il tuo bambino di otto anni si metta sulla difensiva e si arrabbi a volte quando scherzi innocentemente con lei. Ricorda che l'emisfero destro è responsabile della lettura dei segnali non verbali. Quindi, specialmente se è stanca o lunatica, potrebbe concentrarsi solo sulle tue parole e perdere il tuo tono di voce giocoso e l'occhiolino che ne è derivato.

Tina ha recentemente assistito a un divertente esempio di ciò che può accadere quando il cervello sinistro prende letteralmente il sopravvento. Quando suo figlio più giovane ha compiuto un anno, ha ordinato la sua torta da un negozio di alimentari locale. Ha richiesto una "torta cupcake", che è un gruppo di cupcake glassati per sembrare una grande torta. Quando ha effettuato l'ordine, ha chiesto al decoratore di scrivere il nome di suo figlio, JP, sui cupcakes. Sfortunatamente, quando ha ritirato la torta prima della festa, ha subito notato un problema che dimostra cosa può accadere quando una persona diventa troppo letterale con l'emisfero sinistro.



Quando Tina ha detto al fornaio che voleva che la torta dicesse JP sui cupcakes, un letterale, sinistra-l'interpretazione del cervello non era quello che si aspettava.

L'obiettivo, quindi, è aiutare i nostri figli a imparare a usare insieme entrambi gli emisferi del cervello, per integrare gli emisferi sinistro e destro. Ricorda il fiume del benessere discusso in precedenza, con il caos su una sponda e la rigidità sull'altra. Abbiamo definito la salute mentale come rimanere nel flusso armonioso tra questi due estremi. Aiutando i nostri figli a connettersi a destra e sinistra, diamo loro una migliore possibilità di evitare gli argini del caos e della rigidità e di vivere nella corrente flessibile della salute mentale e della felicità.

Integrare il cervello sinistro con quello destro aiuta a impedire ai bambini di galleggiare troppo vicino a una sponda o all'altra. Quando le emozioni crude nel loro cervello destro non si combinano con la logica della sinistra, saranno come Katie, galleggiando troppo vicino alla riva del caos. Ciò significa che dobbiamo aiutarli a coinvolgere il cervello sinistro per avere una prospettiva e gestire le loro emozioni in modo positivo. Allo stesso modo, se negano le loro emozioni e si ritirano a sinistra, come stava facendo Amanda, stanno abbracciando l'argine della rigidità. In tal caso, dobbiamo aiutarli a portare più cervello destro in modo che possano essere aperti a nuovi input ed esperienze.

Quindi, come promuoviamo l'integrazione orizzontale nel cervello di nostro figlio? Ecco due strategie che puoi utilizzare subito quando si presentano "opportunità di integrazione" nella tua famiglia. Utilizzando queste tecniche, farai passi immediati verso l'integrazione degli emisferi sinistro e destro del cervello di tuo figlio.

Cosa puoi fare:

Aiutare il bambino a lavorare da entrambi i lati del cervello

Strategia per tutto il cervello n. 1:

Connettiti e reindirizza: surfare le onde emotive

Una notte il figlio di sette anni di Tina è riapparso in soggiorno poco dopo essere andato a letto, spiegando che non riusciva a dormire. Era chiaramente sconvolto e ha spiegato: "Sono arrabbiato perché non mi lasci mai un biglietto nel cuore della notte!" Sorpresa da questo insolito sfogo, Tina ha risposto: "Non sapevo che volessi che lo facessi". La sua risposta è stata quella di scatenare un'intera litania di lamentele a fuoco rapido: "Non fai mai niente di carino per me, e sono arrabbiato perché il mio compleanno non è tra altri dieci mesi e odio i compiti!"

Logico? No. Familiare? Sì. Tutti i genitori sperimentano momenti in cui i loro figli dicono cose e si arrabbiano per questioni che sembrano non avere senso. Un incontro come questo può essere frustrante, soprattutto quando ti aspetti che tuo figlio sia abbastanza grande da agire razionalmente e tenere una conversazione logica. All'improvviso, però, si arrabbia per qualcosa di ridicolo, e sembra che assolutamente nessun ragionamento da parte tua sarà d'aiuto.

In base alla nostra conoscenza dei due emisferi del cervello, sappiamo che il figlio di Tina stava sperimentando grandi ondate di emozioni dell'emisfero destro senza molto equilibrio logico dell'emisfero sinistro. In un momento come questo, una delle cose meno efficaci che Tina potrebbe fare sarebbe saltare dentro e difendersi ("Of*corso*Faccio cose carine per te! . Questo tipo di risposta logica dell'emisfero sinistro colpirebbe un muro di mattoni non ricettivo dell'emisfero destro e creerebbe un abisso tra di loro. Dopotutto, il suo cervello sinistro logico non si trovava da nessuna parte in quel momento. Così,

se Tina avesse risposto con la sua sinistra, suo figlio si sarebbe sentito come se non lo capisse o non si preoccupasse dei suoi sentimenti. Era in un'ondata emotiva del cervello destro, non razionale, e una risposta del cervello sinistro sarebbe stato un approccio perdente.

Anche se era praticamente automatico (e molto allettante) chiedergli "Di cosa stai parlando?" o per dirgli di tornare subito a letto, Tina si trattenne. Invece ha usato la tecnica di connessione e reindirizzamento. Lo attirò a sé, gli accarezzò la schiena e, con un tono di voce premuroso, disse: "A volte è davvero difficile, vero? Non mi dimenticherò mai di te. Sei sempre nella mia mente e voglio sempre che tu sappia quanto sei speciale per me. Lo ha tenuto mentre lui spiegava che a volte sente che suo fratello minore riceve più attenzione e che i compiti occupano troppo del suo tempo libero. Mentre parlava, poteva sentirlo rilassarsi e ammorbidirsi. Si è sentito ascoltato e curato. Quindi ha affrontato brevemente le questioni specifiche che aveva sollevato, dal momento che ora era più ricettivo alla risoluzione dei problemi e alla pianificazione,

In un momento come questo, i genitori si chiedono se il loro bambino abbia davvero bisogno o stia solo cercando di ritardare l'ora della nanna. Essere genitori con tutto il cervello non significa lasciarsi manipolare o rafforzare un cattivo comportamento. Al contrario, comprendendo come funziona il cervello di tuo figlio, puoi creare cooperazione molto più rapidamente e spesso con molto meno drammaticità. In questo caso, poiché Tina ha capito cosa stava accadendo nel cervello di suo figlio, ha capito che la risposta più efficace era connettersi con il suo cervello destro. Lei lo ascoltò e lo confortò, usando il proprio cervello destro, e in meno di cinque minuti era di nuovo a letto. Se, d'altra parte, lei avesse fatto la parte pesante e si fosse presa gioco di lui per essersi alzato dal letto, usando la logica dell'emisfero sinistro e la lettera della legge,

Ancora più importante, quella di Tina è stata una risposta più premurosa e nutriente. Anche se i problemi di suo figlio le sembravano sciocchi e forse illogici, sentiva sinceramente che le cose non erano giuste e che aveva lamentele legittime. Collegandosi con lui, da cervello destro a cervello destro, è stata in grado di comunicare che era sintonizzata su come si sentiva. Anche se stava temporeggiando, questa risposta dell'emisfero destro era l'approccio più efficace, poiché le permetteva non solo di soddisfare il suo bisogno di connessione, ma anche

reindirizzalo a letto più rapidamente. Invece di combattere contro le enormi ondate del suo flusso emotivo, Tina le ha superate rispondendo al suo cervello destro.

Questa storia mette in luce un'intuizione importante:*quando un bambino è turbato, la logica spesso non funziona fino a quando non abbiamo risposto ai bisogni emotivi del cervello destro*. Chiamiamo questa connessione emotiva "sintonizzazione", che è il modo in cui ci connettiamo profondamente con un'altra persona e permettiamo loro di "sentirsi sentiti". Quando genitore e figlio sono sintonizzati l'uno con l'altro, provano un senso di unione.

L'approccio di Tina con suo figlio è quello che chiamiamo il metodo "collega e reindirizza", e inizia con l'aiutare i nostri figli a "sentirsi" prima di provare a risolvere i problemi o affrontare la situazione in modo logico. Ecco come funziona:

Passaggio 1: connettersi con la destra

Nella nostra società, siamo addestrati a risolvere le cose usando le nostre parole e la nostra logica. Ma quando tuo figlio di quattro anni è assolutamente furioso perché non può camminare sul soffitto come Spider-Man (come lo era una volta il figlio di Tina), probabilmente non è il momento migliore per dargli una lezione introduttiva sulle leggi della fisica. O quando il tuo undicenne si sente ferito perché sembra che sua sorella stia ricevendo un trattamento preferenziale (come si è sentito occasionalmente il figlio di Dan), la risposta appropriata non è quella di tirar fuori un segnapunti che dimostri che rimproveri ciascuno dei tuoi figli in uguale misura.

Invece, possiamo usare queste opportunità per renderci conto che in questi momenti la logica non è il nostro veicolo principale per portare una sorta di sanità mentale alla conversazione. (Sembra controintuitivo, vero?) È anche fondamentale tenere presente che non importa quanto assurdi e frustranti possano sembrarci i sentimenti di nostro figlio, sono reali e importanti per nostro figlio. È fondamentale che li trattiamo come tali nella nostra risposta.

Durante la conversazione di Tina con suo figlio, ha fatto appello al suo cervello destro riconoscendo i suoi sentimenti. Ha anche usato segnali non verbali come il tocco fisico, espressioni facciali empatiche, un tono di voce nutriente e un ascolto non giudicante. In altre parole, ha usato il suo cervello destro per connettersi e comunicare con il suo cervello destro. Questa sintonia da destra a destra ha aiutato a portare il suo cervello in equilibrio, o in uno stato più integrato.*Quindi*poteva iniziare a fare appello al cervello sinistro di suo figlio

e affrontare le questioni specifiche che aveva sollevato. In altre parole, è arrivato il momento della fase 2, che aiuta a integrare la sinistra e la destra.

Passaggio 2: reindirizzamento con la sinistra

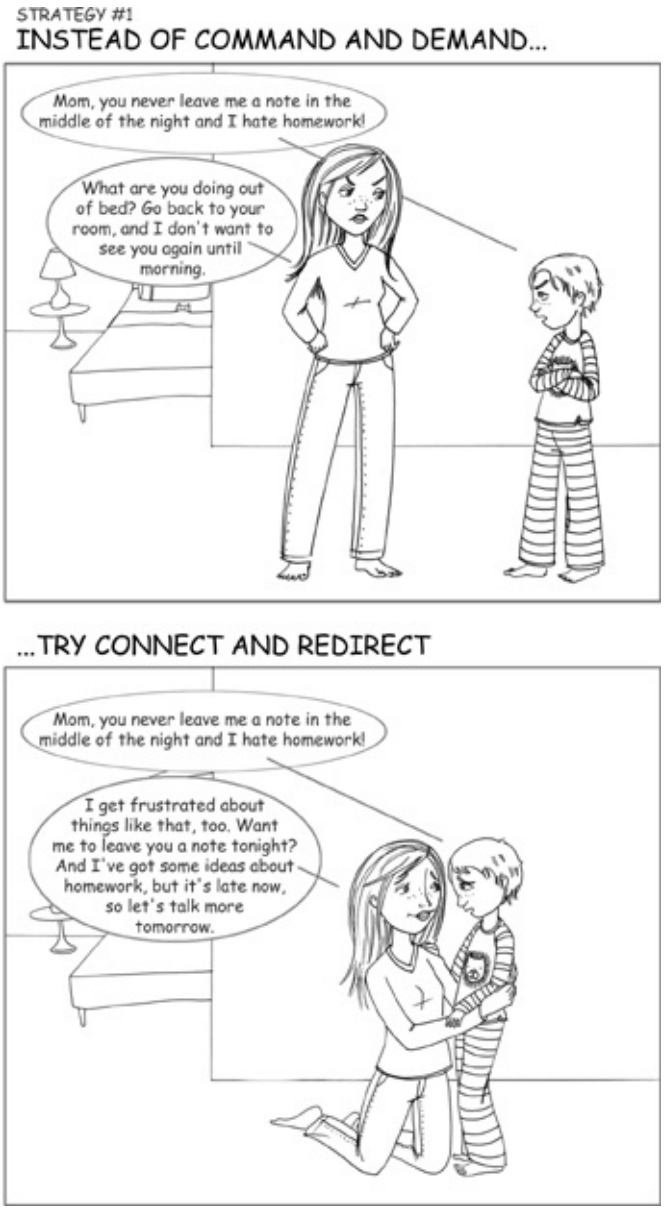
Dopo aver risposto con il destro, Tina potrebbe poi reindirizzare con il sinistro. Potrebbe reindirizzarlo spiegando logicamente quanto duramente lavora per essere onesta, promettendo di lasciare un biglietto mentre dormiva e elaborando strategie con lui per il suo prossimo compleanno e su come rendere i compiti più divertenti. (Hanno fatto parte di questo quella notte, ma la maggior parte è arrivata il giorno seguente.)

Una volta che si era collegata con lui da cervello destro a cervello destro, era molto più facile connettersi da sinistra a sinistra e affrontare i problemi in modo razionale. Per primo *collegamento* con il suo cervello destro, allora poteva *reindirizzare* con l'emisfero sinistro attraverso una spiegazione logica e una pianificazione, che richiedeva che il suo emisfero sinistro si unisse alla conversazione. Questo approccio gli ha permesso di utilizzare entrambi gli emisferi del suo cervello in modo integrato e coordinato.

Non stiamo dicendo che "collegare e reindirizzare" funzionerà sempre. Dopotutto, ci sono momenti in cui un bambino ha semplicemente superato il punto di non ritorno e le onde emotive devono solo infrangersi finché la tempesta non passa. Oppure il bambino potrebbe semplicemente aver bisogno di mangiare o dormire un po'. Come Tina, potresti decidere di aspettare che tuo figlio sia in uno stato mentale più integrato per parlare logicamente con lui dei suoi sentimenti e comportamenti.

Inoltre, non raccomandiamo la permissività o il lasciar scivolare i limiti semplicemente perché un bambino non sta pensando in modo logico. Le regole sul rispetto e sul comportamento non vengono gettate dalla finestra semplicemente perché l'emisfero sinistro di un bambino è disimpegnato. Ad esempio, qualsiasi comportamento inappropriato nella tua famiglia (mancanza di rispetto, ferire qualcuno, lanciare oggetti) dovrebbe rimanere vietato anche nei momenti di forte emozione. Potrebbe essere necessario interrompere il comportamento distruttivo e rimuovere tuo figlio dalla situazione prima di iniziare a connetterti e reindirizzare. Ma con l'approccio dell'intero cervello, comprendiamo che in genere è una buona idea discutere del comportamento scorretto e delle sue conseguenze *dopo* il bambino si è calmato, poiché i momenti di inondazione emotiva non sono i momenti migliori per imparare le lezioni. Un bambino può essere molto più ricettivo una volta che l'emisfero sinistro è tornato a funzionare, e la disciplina può quindi essere molto

più efficace. È come se fossi un bagnino che nuota fuori, abbraccia tuo figlio e lo aiuta a raggiungere la riva*prima*dicendogli di non nuotare così lontano la prossima volta.



La chiave qui è che quando tuo figlio sta annegando in un'ondata emotiva del cervello destro, farai a te stesso (ea tuo figlio) un grande favore se ti connetti prima di reindirizzare. Questo approccio può essere un salvagente che aiuta a mantenere la testa di tuo figlio fuori dall'acqua e ti impedisce di essere trascinato sotto con lui.

Strategia per tutto il cervello n. 2:
Chiamalo per domarlo: raccontare storie per calmare le grandi emozioni

Un bambino cade e si graffia un gomito. Un bambino dell'asilo perde un amato animale domestico. Un bambino di quinta elementare affronta un bullo a scuola. Quando un bambino vive momenti dolorosi, deludenti o spaventosi, può essere travolgente, con grandi emozioni e sensazioni corporee che inondano il cervello destro. Quando ciò accade, noi genitori possiamo contribuire a far entrare in scena l'emisfero sinistro in modo che il bambino possa iniziare a capire cosa sta succedendo. Uno dei modi migliori per promuovere questo tipo di integrazione è aiutare a raccontare di nuovo la storia dell'esperienza spaventosa o dolorosa.

Bella, ad esempio, aveva nove anni quando il gabinetto traboccava quando tirava lo sciacquone, e l'esperienza di guardare l'acqua salire e riversarsi sul pavimento la lasciava riluttante (e praticamente incapace) di tirare lo sciacquone dopo. Quando il padre di Bella, Doug, venne a conoscenza della tecnica del "dagli un nome per domarlo", si sedette con sua figlia e raccontò la storia di quando il gabinetto era traboccato. Le ha permesso di raccontare quanto più possibile della storia e l'ha aiutata a riempire i dettagli, inclusa la paura persistente che aveva provato per l'arrossamento da quell'esperienza. Dopo aver raccontato la storia diverse volte, le paure di Bella diminuirono e alla fine scomparvero.

Perché raccontare la storia è stato così efficace? In sostanza, ciò che Doug ha fatto è stato aiutare sua figlia a riunire il suo cervello sinistro e il suo cervello destro in modo che potesse dare un senso a quello che era successo. Quando ha parlato del momento in cui l'acqua aveva iniziato a rovesciarsi sul pavimento e di come si era sentita preoccupata e spaventata, i suoi due emisferi stavano lavorando insieme in modo integrato. Ha impegnato il suo cervello sinistro mettendo in ordine i dettagli e l'esperienza in parole, e poi ha portato il suo cervello destro rivisitando le emozioni che ha provato. In questo modo, Doug ha aiutato sua figlia *nome*le sue paure ed emozioni in modo che potesse allora *domare* loro.

Potrebbero esserci momenti in cui i nostri figli non vorranno raccontare la storia quando glielo chiediamo. Dobbiamo rispettare i loro desideri su come e quando parlare, soprattutto perché spingerli a condividere non farà che ritorcersi contro. (Pensa alle volte in cui preferisci la solitudine e non hai voglia di parlare, lo stimolo ti ha mai invogliato a parlare e condividere i tuoi sentimenti interiori?) Invece, possiamo incoraggiarli gentilmente iniziando la storia e

chiedendo loro di compilare i dettagli e, se non sono interessati, possiamo dar loro spazio e parlare più tardi.

È più probabile che tuo figlio sia reattivo se sei strategico su quando inizi questo tipo di conversazione. Assicurati di essere entrambi in un buon stato d'animo. Genitori esperti e terapisti infantili ti diranno anche che alcune delle migliori conversazioni con i bambini avvengono mentre sta accadendo qualcos'altro. I bambini sono molto più inclini a condividere e parlare mentre costruiscono qualcosa, giocano a carte o viaggiano in macchina rispetto a quando ti siedi e li guardi dritto in faccia e chiedi loro di aprirsi. Un altro approccio che puoi adottare se tuo figlio non ha voglia di parlare è chiederle di disegnare un'immagine dell'evento o, se è abbastanza grande, di scriverne. Se senti che è riluttante a parlare con te, incoraggiala a parlare con qualcun altro: un amico, un altro adulto o anche un fratello che sarà un buon ascoltatore.

I genitori sanno quanto può essere potente la narrazione quando si tratta di distrarre i propri figli o calmarli, ma la maggior parte delle persone non si rende conto della scienza dietro questa potente forza. Il lato destro del nostro cervello elabora le nostre emozioni e i ricordi autobiografici, ma il nostro lato sinistro è ciò che dà un senso a questi sentimenti e ricordi. La guarigione da un'esperienza difficile emerge quando la parte sinistra lavora con la destra per raccontare le nostre storie di vita. Quando i bambini imparano a prestare attenzione e a condividere le proprie storie, possono rispondere in modo sano a qualsiasi cosa, da un gomito sbucciato a una grave perdita o trauma.

Ciò di cui spesso i bambini hanno bisogno, specialmente quando provano forti emozioni, è avere qualcuno che li aiuti a usare l'emisfero sinistro per dare un senso a quello che sta succedendo, per mettere le cose in ordine e dare un nome a questi grandi e spaventosi sentimenti dell'emisfero destro in modo che possano affrontare con loro in modo efficace. Questo è ciò che fa lo storytelling: ci permette di comprendere noi stessi e il nostro mondo usando insieme i nostri emisferi sinistro e destro. Per raccontare una storia che abbia un senso, l'emisfero sinistro deve mettere le cose in ordine, usando parole e logica. Il cervello destro contribuisce alle sensazioni corporee, alle emozioni crude e ai ricordi personali, così possiamo vedere l'intero quadro e comunicare la nostra esperienza. Questa è la spiegazione scientifica alla base del motivo per cui tenere un diario e parlare di un evento difficile può essere così potente nell'aiutarci a guarire. Infatti,

Per lo stesso motivo è importante che i bambini di tutte le età raccontino le loro storie, poiché li aiuta a cercare di comprendere le proprie emozioni e gli eventi che accadono nella loro vita. A volte i genitori evitano di parlare di esperienze sconvolgenti, pensando che così facendo rafforzeranno il dolore dei loro figli o peggioreranno le cose. In realtà, raccontare la storia è spesso esattamente ciò di cui i bambini hanno bisogno, sia per dare un senso all'evento sia per trasferirsi in un luogo in cui possano sentirsi meglio riguardo a ciò che è accaduto. (Ricordi il figlio di Marianna, Marco, della storia "Eea woo woo" nel capitolo 1?) La spinta a capire perché le cose ci accadono è così forte che il cervello continuerà a provare a dare un senso a un'esperienza finché non ci riesce. Come genitori, possiamo aiutare questo processo attraverso la narrazione.

È quello che ha fatto Thomas con Katie, la bambina in età prescolare che urlava di morire se suo padre l'avesse lasciata a scuola. Anche se si sentiva frustrato dalla situazione, ha resistito all'impulso di respingere e negare le esperienze di Katie. A causa di ciò che aveva appreso, riconobbe che il cervello di sua figlia stava collegando diversi eventi: essere lasciata a scuola, ammalarsi, far partire suo padre e sentirsi spaventata. Di conseguenza, quando è arrivato il momento di fare i bagagli e andare a scuola, il suo cervello e il suo corpo hanno iniziato a dirle: "Cattiva idea: scuola = sentirsi male = papà andato = paura". Da quella prospettiva, aveva senso che non volesse andare a scuola.

Rendendosi conto di ciò, Thomas ha utilizzato la sua conoscenza dei due emisferi del cervello. Sapeva che i bambini piccoli come Katie sono tipicamente l'emisfero destro dominante e non hanno padroneggiato la loro capacità di usare la logica e le parole per esprimere i sentimenti. Katie ha provato delle forti emozioni, ma non è stata in grado di comprenderle e comunicarle chiaramente. Di conseguenza, erano diventati prepotenti. Sapeva anche che la memoria autobiografica è immagazzinata nella parte destra del cervello e capì che i dettagli della sua malattia si erano collegati nella sua memoria e avevano causato l'overdrive del suo emisfero destro.

Una volta che Thomas ha capito tutto questo, sapeva di dover aiutare Katie a dare un senso a quelle emozioni usando il suo emisfero sinistro, introducendo la logica, mettendo in ordine gli eventi e assegnando parole ai suoi sentimenti. Il modo in cui lo ha fatto è stato aiutandola a raccontare una storia su ciò che era accaduto quel giorno in modo che potesse usare entrambi gli emisferi del cervello insieme. Le disse: “So che hai avuto difficoltà ad andare a scuola da quando ti sei ammalata. Proviamo a ricordare il giorno in cui ti sei sentito male a scuola.

Prima ci siamo preparati per la scuola, no? Ricordi, volevi metterti i pantaloni rossi, abbiamo mangiato i waffle ai mirtilli e poi ti sei lavato i denti? Siamo arrivati a scuola e ci siamo abbracciati e salutati. Hai iniziato a dipingere al tavolo delle attività e ti ho salutato con la mano. E poi cosa è successo dopo che me ne sono andato?

Katie ha risposto che si è ammalata. Thomas continuò: "Giusto. E so che non mi sentivo bene, vero? Ma poi la signorina LaRussa si è presa davvero cura di te e sapeva che avevi bisogno di papà, quindi mi ha chiamato e sono venuta subito. Non sei fortunato ad avere un insegnante che si è preso cura di te fino all'arrivo di papà? E poi cosa è successo? Mi sono preso cura di te e ti sei sentito meglio. Thomas ha poi sottolineato che è venuto subito e che tutto andava bene, e ha assicurato a Katie che sarebbe sempre stato lì ogni volta che avesse avuto bisogno di lui.

Mettendo in ordine questi dettagli narrativi, Thomas ha permesso a sua figlia di iniziare a dare un senso a ciò che stava vivendo con le sue emozioni e nel suo corpo. Ha quindi iniziato ad aiutarla a creare alcune nuove associazioni secondo cui la scuola è sicura e divertente, ricordandole vari aspetti della sua scuola che amava. Hanno scritto e illustrato un libro insieme che raccontava la storia e presentava i suoi posti preferiti nella sua classe. Come spesso fanno i bambini, Katie voleva leggere il suo libro fatto in casa più e più volte.

In poco tempo, ha riacquistato il suo amore per la scuola e l'esperienza non ha più avuto un tale potere su di lei. Ha infatti imparato che può superare la paura con il sostegno delle persone che le vogliono bene. Man mano che Katie cresce, suo padre continuerà ad aiutarla a dare un senso alle sue esperienze; questo processo di narrazione diventerà per lei un modo naturale per affrontare situazioni difficili, dandole un potente strumento per affrontare le avversità nell'età adulta e per tutta la vita.

Anche i bambini molto più piccoli di Katie, dai dieci ai dodici mesi, rispondono bene al racconto delle storie. Ad esempio, immagina un bambino che è caduto e si è sbucciato il ginocchio. Il suo cervello destro, che è completamente nel momento presente e in contatto con il suo corpo e la sua paura, sente dolore. A un certo livello, teme che il dolore possa non andare mai via. Quando la madre racconta la storia della caduta, mettendo le parole e l'ordine nell'esperienza, aiuta sua figlia a impegnarsi e sviluppare il suo cervello sinistro, spiegando cosa è successo - è semplicemente caduta - in modo che possa capire perché sta soffrendo.

Non sottovalutare il potere di una storia di catturare l'attenzione di un bambino. Prova questo se ne hai uno piccolo: rimarrai stupito di quanto possa essere utile e di quanto sarà desideroso di aiutare a raccontare storie future quando è stato ferito o ha paura.

Questa tecnica "chiamalo per domarlo" è altrettanto potente con i bambini più grandi. Una madre che conosciamo, Laura, lo usava con suo figlio, Jack, che aveva avuto un piccolo (ma comunque spaventoso) incidente in bicicletta quando aveva dieci anni e si sentiva nervoso ogni volta che pensava di uscire in bicicletta. Ecco come lo ha aiutato a raccontare la storia in modo che potesse iniziare a capire cosa stava succedendo dentro.

LAURA: Ricordi cosa è successo quando sei caduto?

JACK: Ti stavo guardando mentre attraversavamo la strada. E non ho visto la grata della fogna.

LAURA: E cosa è successo dopo?

JACK: La mia ruota si è impigliata e la bici mi è caduta addosso.

LAURA: E questo era spaventoso, vero?

JACK: Sì, non sapevo cosa fare... sono semplicemente sceso in strada e non riuscivo nemmeno a vedere cosa stava succedendo.

LAURA: Dev'essere stato spaventoso, vedere accadere qualcosa dal nulla. Ti ricordi cosa è successo dopo?



Laura ha continuato ad aiutare Jack a raccontare l'intera esperienza. Insieme hanno discusso di come, alla fine, il calvario sia stato risolto con alcune lacrime, conforto, cerotti e riparazioni di biciclette. Poi hanno parlato di fare attenzione alle grate delle fogne e di essere consapevoli del traffico in arrivo, il che ha aiutato Jack a liberarsi da alcuni dei sentimenti di impotenza.

I dettagli di una conversazione come questa ovviamente cambieranno insieme alla situazione. Ma notate come Laura ha tirato fuori la storia da suo figlio, lasciandogli assumere un ruolo attivo nel processo di narrazione. Ha agito principalmente come facilitatrice, aiutando a chiarire i fatti dell'evento. È così che le storie ci consentono di andare avanti e padroneggiare i momenti

quando ci sentiamo fuori controllo. Quando possiamo dare parole alle nostre esperienze spaventose e dolorose, quando letteralmente *venire a patti* con loro spesso diventano molto meno spaventosi e dolorosi. Quando aiutiamo i nostri figli a dare un nome al loro dolore e alle loro paure, li aiutiamo a domarli.

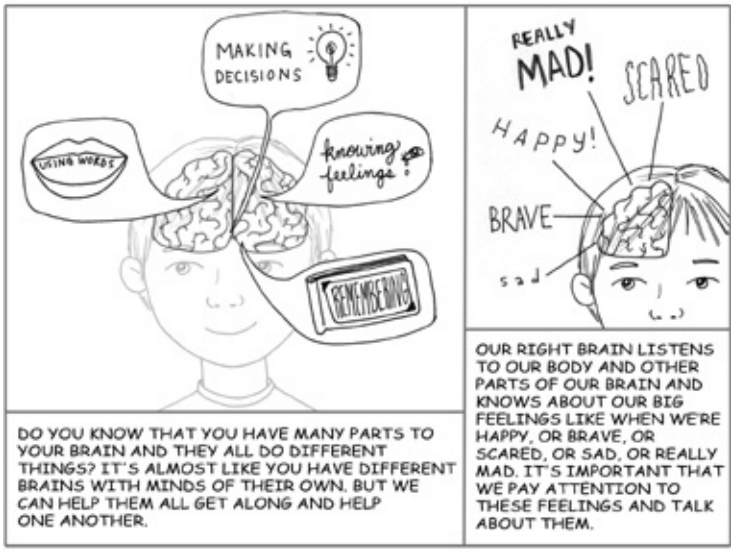
Bambini con tutto il cervello:

Insegna ai tuoi figli i due lati del cervello

In questo capitolo, vi abbiamo fornito diversi esempi su come aiutare i vostri figli a integrare il loro cervello destro e sinistro. Può anche essere utile parlare con i tuoi figli e spiegare loro alcune nozioni di base sulle informazioni che abbiamo appena trattato. Per aiutarti, ecco qualcosa che puoi leggere con i tuoi figli. L'abbiamo scritto pensando ai bambini dai cinque ai nove anni, ma dovresti farlo tuo e adattarlo all'età e allo stadio di sviluppo di ogni bambino.

WHOLE-BRAIN KIDS: Teach Your Kids About the Two Sides of the Brain

YOUR LEFT BRAIN AND YOUR RIGHT BRAIN

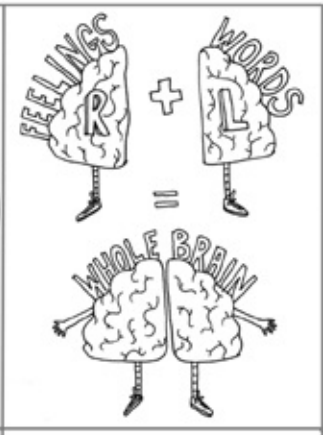


DO YOU KNOW THAT YOU HAVE MANY PARTS TO YOUR BRAIN AND THEY ALL DO DIFFERENT THINGS? IT'S ALMOST LIKE YOU HAVE DIFFERENT BRAINS WITH MINDS OF THEIR OWN. BUT WE CAN HELP THEM ALL GET ALONG AND HELP ONE ANOTHER.

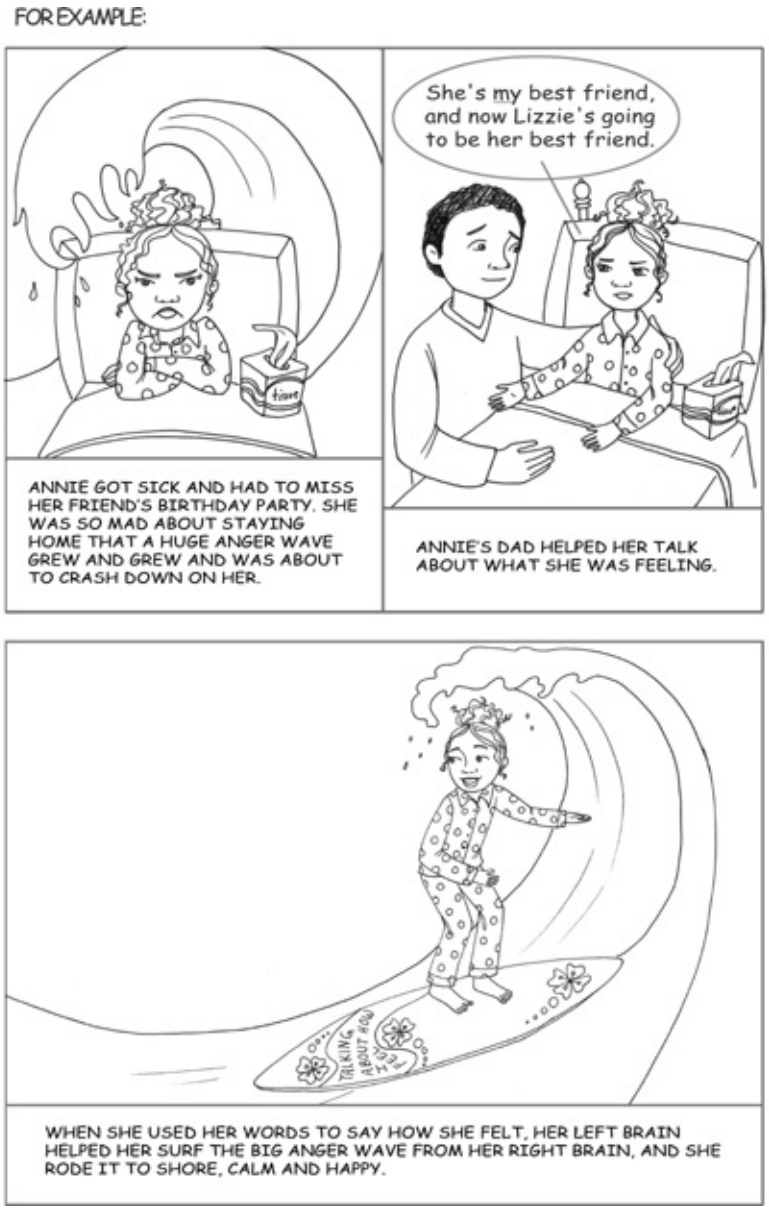
OUR RIGHT BRAIN LISTENS TO OUR BODY AND OTHER PARTS OF OUR BRAIN AND KNOWS ABOUT OUR BIG FEELINGS LIKE WHEN WE'RE HAPPY, OR BRAVE, OR SCARED, OR SAD, OR REALLY MAD. IT'S IMPORTANT THAT WE PAY ATTENTION TO THESE FEELINGS AND TALK ABOUT THEM.



SOMETIMES WHEN WE'RE UPSET AND WE DON'T TALK ABOUT IT, OUR FEELINGS CAN BUILD AND BUILD INSIDE US, LIKE A HUGE WAVE THAT WASHES OVER US AND MAKES US SAY OR DO THINGS WE DON'T MEAN.



BUT THE LEFT BRAIN CAN HELP PUT OUR FEELINGS INTO WORDS. THEN OUR WHOLE BRAIN CAN WORK TOGETHER AS A TEAM AND WE CAN CALM DOWN.



Integrare noi stessi: connettere il nostro cervello sinistro e destro

Ora che sai di più sui lati sinistro e destro del cervello, pensa alla tua integrazione. Quando si tratta di genitorialità, sei troppo dominante nel cervello destro? Ti capita spesso di essere travolto da inondazioni emotive, lasciando i tuoi figli inzuppati dal tuo stesso caos e paura? O forse la tua tendenza è quella di vivere in un deserto emotivo del cervello sinistro, quindi sei rigido nelle tue reazioni e hai difficoltà

tempo a leggere e rispondere alle emozioni e ai bisogni dei tuoi figli?

Ecco le parole di una mamma che conosciamo che si è resa conto che stava principalmente interagendo con suo figlio usando solo un lato del proprio cervello:

> Sono cresciuto in una famiglia di militari. Inutile dire che non sono molto permaloso! Sono un veterinario e un risolutore di problemi addestrato, il che non mi aiuta nel dipartimento dell'empatia.
>
> Quando mio figlio piangeva o si arrabbiava, cercavo di farlo calmare in modo da poterlo aiutare a risolvere il problema. Questo non è stato utile e talvolta ha esacerbato il pianto, quindi me ne andavo e aspettavo che si calmasse.
>
> Di recente, ho imparato a provare a connettermi emotivamente prima - da cervello destro a cervello destro, che mi era totalmente estraneo. Ora tengo in braccio mio figlio, ascolto e cerco persino di aiutarlo a raccontare la sua storia, usando insieme sia il cervello sinistro che quello destro. Quindi parliamo del comportamento o risolviamo il problema. Ora provo a ricordarmi di connettermi prima e risolvere poi.
>
> Ci è voluta un po' di pratica, ma quando mi sono relazionato prima con mio figlio emotivamente, usando il mio cervello destro, insieme al mio sinistro, invece di usare solo il mio sinistro, tutto il resto è andato più liscio e anche la nostra relazione in generale è migliorata.

Questa madre si è resa conto che ignorando parti del proprio cervello destro, stava perdendo importanti opportunità di connettersi con suo figlio e di migliorare lo sviluppo del suo cervello destro.

Uno dei modi migliori per promuovere l'integrazione nei nostri figli è integrarci meglio noi stessi. (Ne parleremo più ampiamente in Capitolo 6 quando spieghiamo i neuroni specchio.) Quando l'emisfero destro e sinistro sono integrati, possiamo avvicinarci alla genitorialità sia da un luogo radicato, dall'emisfero sinistro e razionale - uno che ci consente di prendere decisioni importanti, risolvere problemi e imporre limiti - *e* da un luogo di cervello destro ed emotivamente connesso in cui ci troviamo

consapevoli dei sentimenti e delle sensazioni del nostro corpo e delle nostre emozioni, così da poter rispondere con amore ai bisogni dei nostri figli. Allora saremo genitori con *nostro* tutto il cervello.

CAPITOLO 3

Costruire la scala della mente

Integrare il cervello di sopra e di sotto

Un pomeriggio Jill ha sentito urla e trambusto nella camera da letto del suo bambino di sei anni, Grant. Gracie, di quattro anni, aveva trovato la scatola del tesoro di suo fratello e aveva preso il suo "cristallo più raro", che poi aveva perso. Jill arrivò appena in tempo per sentire Gracie dire, con la sua voce più dispettosa, "È solo una roccia stupida e io sono*lieto*L'ho perso!"

Jill guardò il suo giovane figlio, i pugni serrati e il viso che diventava rosso. Probabilmente hai vissuto proprio un momento simile, in cui una situazione con tuo figlio è delicatamente bilanciata e sta per diventare brutta. Le cose potrebbero ancora essere salvate e puntare verso una buona e pacifica risoluzione. Oppure potrebbero inclinarsi nella direzione opposta, degenerando nel caos, nell'anarchia, persino nella violenza.

E tutto dipende dal tuo piccolo tesoro che controlla un impulso. Calmare alcuni grandi sentimenti. Prendere una buona decisione.

Accidenti.

In questo caso, Jill ha immediatamente visto i segni di ciò che stava arrivando: Grant stava perdendo il controllo e lo era*non*prenderò una buona decisione. Vide la furia nei suoi occhi e sentì l'inizio di un barbaro ringhio che cominciava a emergere dalla sua gola. Lo seguiva, passo dopo passo, mentre correva per i pochi metri che lo separavano da sua sorella. Fortunatamente, Jill è stata più veloce e ha intercettato Grant prima che raggiungesse Gracie. Lo sollevò e lo tenne vicino mentre i suoi pugni e calci si agitavano selvaggiamente nell'aria, mentre Grant urlava per tutto il tempo. Quando finalmente smise di combattere, Jill lo mise giù. Attraverso le lacrime guardò sua sorella, che in realtà lo adorava e lo idolatrava, e pronunciò con calma la frase: "Sei la peggior sorella del mondo".

Quando Jill raccontò a Dan questa storia, spiegò che quest'ultimo siluro verbale aveva colpito nel segno e aveva prodotto le drammatiche lacrime di Gracie che Grant

aveva sperato. Tuttavia, Jill era contenta di essere stata lì, altrimenti suo figlio probabilmente avrebbe causato dolore fisico, non solo emotivo. La domanda che ha posto a Dan è quella che i genitori ci fanno spesso:*Non posso stare con i miei figli ogni secondo della giornata. Come insegno loro a fare la cosa giusta e a controllarsi anche quando non ci sono?*

Una delle abilità più importanti che possiamo insegnare ai nostri figli è prendere buone decisioni in situazioni ad alta emozione come quella che Grant ha affrontato qui. Vogliamo che si fermino prima di agire, considerino le conseguenze, pensino ai sentimenti degli altri, esprimano giudizi etici e morali. A volte arrivano con il tipo di comportamento che ci rende orgogliosi. E a volte non lo fanno.

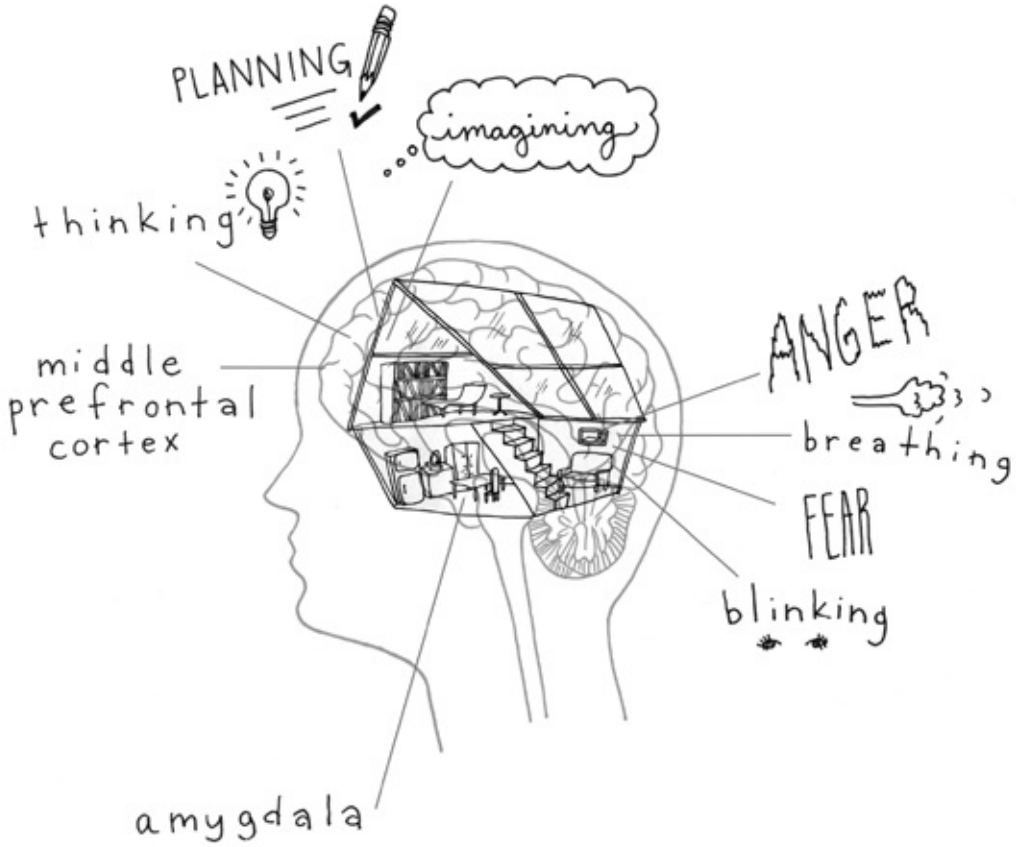
Cos'è che fa sì che i nostri figli scelgano le loro azioni in modo così saggio in certi momenti e così male in altri? Perché certe situazioni ci lasciano dare una pacca sulla spalla ai nostri figli e altre ci lasciano alzare le mani in aria? Bene, ci sono alcune buone ragioni basate su ciò che accade nelle parti superiori e inferiori del cervello di un bambino.

TLUIMENTALSSCALA:IOINTEGRAZIONE DELUPSTAIRS EDPROPRIE SCALEBPIOVERE

Possiamo parlare del cervello in molti modi. Nelcapitolo 2, ci siamo concentrati sui suoi due emisferi, il sinistro e il destro. Ora vogliamo guardarlo dall'alto verso il basso, o addirittura dal basso verso l'alto.

Immagina che il tuo cervello sia una casa, con un piano di sotto e un piano di sopra. Il cervello al piano di sotto comprende il tronco encefalico e la regione limbica, che si trovano nelle parti inferiori del cervello, dalla sommità del collo fino all'incirca al ponte del naso. Gli scienziati parlano di queste aree inferiori come più primitive perché sono responsabili delle funzioni di base (come respirare e battere le palpebre), delle reazioni e degli impulsi innati (come la lotta e la fuga) e delle forti emozioni (come la rabbia e la paura). Ogni volta che sussulti istintivamente perché una palla sporca della Little League vola sugli spalti, il tuo cervello al piano di sotto sta facendo il suo lavoro. Lo stesso vale per quando la tua faccia diventa rossa di rabbia perché, dopo venti minuti passati a convincere il tuo bambino dell'asilo che l'ufficio del dentista non farà paura, l'assistente dentale entra nella stanza e annuncia di fronte a tua figlia: "Dovremo darle un colpo per intorpidirla". La tua rabbia
- insieme ad altre forti emozioni e funzioni corporee e istinti -

scaturisce dal tuo cervello al piano di sotto. È come il primo piano di una casa, dove vengono soddisfatti tanti bisogni primari di una famiglia. Lì troverai quasi sempre una cucina, una sala da pranzo, un bagno e così via. Le necessità di base vengono curate al piano di sotto.



Il tuo cervello al piano di sopra è completamente diverso. È costituito dalla corteccia cerebrale e dalle sue varie parti, in particolare quelle direttamente dietro la fronte, inclusa quella che viene chiamata corteccia prefrontale media. A differenza del tuo cervello più basilare al piano di sotto, il cervello al piano di sopra è più evoluto e può darti una prospettiva più completa sul tuo mondo. Potresti immaginarlo come uno studio al secondo piano pieno di luce o una biblioteca piena di finestre e lucernari che ti permettono di vedere le cose più chiaramente. È qui che avvengono processi mentali più complessi, come pensare, immaginare e pianificare. Mentre il cervello al piano di sotto è primitivo, il cervello al piano di sopra è altamente sofisticato e controlla alcuni dei più importanti pensieri di ordine superiore e analitici. Per la sua raffinatezza e complessità,

i nostri ragazzi:

- ✓ Processo decisionale e pianificazione corretti
- ✓ Controllo delle emozioni e del corpo
- ✓ Comprensione di sé
- ✓ Empatia
- ✓ Moralità

Un bambino il cui cervello al piano di sopra funziona correttamente dimostrerà alcune delle caratteristiche più importanti di un essere umano maturo e sano. Non stiamo dicendo che sarà sovrumana o che non mostrerà mai comportamenti infantili. Ma quando il cervello al piano di sopra di un bambino funziona bene, può regolare le sue emozioni, considerare le conseguenze, pensare prima di agire e considerare come si sentono gli altri, tutto ciò l'aiuterà a prosperare in diverse aree della sua vita, così come aiuterà la sua famiglia a sopravvivere difficoltà quotidiane.

Come ci si potrebbe aspettare, il cervello di una persona funziona meglio quando il piano di sopra e il piano di sotto sono integrati l'uno con l'altro. Quindi l'obiettivo di un genitore dovrebbe essere quello di aiutare a costruire e rafforzare la scala metaforica che collega il cervello superiore e inferiore del bambino in modo che i due possano lavorare come una squadra. Quando una scala perfettamente funzionante è a posto, le parti superiore e inferiore del cervello lo sono*integrato verticalmente*. Ciò significa che il piano di sopra può monitorare le azioni del piano di sotto e aiutare a calmare le forti reazioni, gli impulsi e le emozioni che hanno origine lì. Ma l'integrazione verticale funziona anche nella direzione opposta, con il cervello al piano di sotto e il corpo (le fondamenta della casa) che danno importanti contributi “dal basso verso l'alto”. Dopotutto, non vogliamo che decisioni significative al piano di sopra vengano prese in una sorta di vuoto privo di input dalle nostre emozioni, dai nostri istinti e dai nostri corpi. Invece, dobbiamo considerare i nostri sentimenti emotivi e fisici, che hanno origine al piano di sotto, prima di utilizzare il piano di sopra per decidere una linea d'azione. Ancora una volta, quindi, l'integrazione consente un libero flusso tra la parte inferiore e quella superiore del nostro cervello. Aiuta a costruire la scala, in modo che tutte le diverse parti del nostro cervello possano essere coordinate e lavorare insieme nel loro insieme.

TLUIUFINITOUPSTAIR:SETTINGUNAPPROPRIATOEASPETTATIVE PERYNOSTROKID

Anche se vorremmo aiutare a costruire questa scala metaforica nel cervello di nostro figlio, ci sono due motivi importanti per mantenere aspettative realistiche quando si tratta di integrazione. Il primo è lo sviluppo: mentre il cervello al piano di sotto è ben sviluppato anche alla nascita, il cervello al piano di sopra non è completamente maturo finché una persona non raggiunge i venticinque anni. In effetti, è una delle ultime parti del cervello a svilupparsi. Il cervello al piano di sopra rimane sotto massiccia costruzione per i primi anni di vita, poi durante gli anni dell'adolescenza subisce un vasto rimodellamento che dura fino all'età adulta.

Immagina solo il piano di sotto di una casa completa e completamente arredata, ma quando guardi il secondo piano, vedi che è incompiuto e disseminato di attrezzi da costruzione. Puoi persino vedere macchie di cielo dove il tetto non è stato ancora completato. Questo è il cervello al piano di sopra di tuo figlio, un lavoro in corso.

Questa è un'informazione molto importante da capire per i genitori, perché significa che tutte le abilità nell'elenco sopra—i comportamenti e le abilità che vogliamo e ci aspettiamo che i nostri figli dimostrino, come un buon processo decisionale, il controllo delle loro emozioni e del loro corpo, l'empatia, la comprensione di sé e la moralità dipendono da una parte del loro cervello che non si è ancora completamente sviluppata. Poiché il cervello al piano di sopra è ancora in costruzione, non è in grado di funzionare sempre completamente, il che significa che non può essere integrato con il cervello al piano di sotto e funzionare costantemente al meglio. Di conseguenza, i bambini sono inclini a rimanere "intrappolati al piano di sotto", senza l'uso del loro cervello al piano di sopra, il che li porta a perdere la testa, prendere decisioni sbagliate e mostrare una generale mancanza di empatia e comprensione di sé.

Quindi questa è la prima ragione per cui i bambini spesso non sono molto bravi a usare insieme le parti superiori e inferiori del cervello: il loro cervello al piano di sopra è ancora in via di sviluppo. L'altro motivo principale ha a che fare con una parte particolare del cervello al piano di sotto, l'amigdala.

TLUIBABYGATE DELMIND:MYUNMYGDALAMADEMEDOIOT

La nostra amigdala (pronunciato *uh-MIG-duh-luh*) ha all'incirca le dimensioni e la forma di una mandorla e fa parte dell'area limbica, che risiede nel cervello al piano di sotto. Il compito dell'amigdala è elaborare ed esprimere rapidamente

emozioni, soprattutto rabbia e paura. Questa piccola massa di materia grigia è il cane da guardia del cervello, rimanendo sempre all'erta per i momenti in cui potremmo essere minacciati. Quando percepisce il pericolo, può assumere completamente il controllo o dirottare il cervello al piano di sopra. Questo è ciò che ci permette di farlo *atto*prima noi*pensare*. È la parte del cervello che istruisce il tuo braccio ad allungarsi per proteggere il tuo passeggero quando stai guidando e devi fermarti di colpo. È la parte del cervello che ti incoraggia a urlare "Stop!" come quando Dan stava facendo un'escursione con suo figlio piccolo, anche prima che si rendesse conto che c'era un serpente a sonagli a pochi metri lungo il sentiero.

Certo, ci sono sicuramente momenti in cui è bene agire prima di pensare. In questa situazione, l'ultima cosa di cui Dan aveva bisogno era che il suo cervello al piano di sopra passasse attraverso una serie di manovre di ordine superiore o eseguisse una sorta di analisi costi-benefici:*Oh no! C'è un serpente davanti a mio figlio. Ora sarebbe un buon momento per avvertirlo. Vorrei averlo avvertito un paio di secondi fa, piuttosto che passare attraverso questa serie di ripensamenti che mi hanno portato alla decisione di avvertirlo*. Invece, aveva bisogno che il suo cervello al piano di sotto - in questo caso, la sua amigdala - prendesse il sopravvento e facesse esattamente quello che ha fatto: indurlo a gridare ancor prima che si rendesse conto consapevolmente di ciò che stava facendo.

Chiaramente, agire prima di pensare è una buona cosa quando ci troviamo in una situazione come quella di Dan, o quando siamo in pericolo in qualche altro modo. Ma agire o reagire prima di pensare*non lo è*di solito così buono in situazioni normali e quotidiane, come quando usciamo dalla nostra macchina e sgridiamo un altro genitore per aver infranto la regola di non aspettare nel circolo di ritiro del carpool. Come spiegheremo nella sezione "Whole-Brain Kids" di seguito, questo è ciò che chiamiamo "girare il coperchio" ed è il modo in cui l'amigdala può metterci nei guai: prende il sopravvento e solleva il cervello al piano di sopra dai suoi doveri. Quando non siamo veramente in pericolo, vogliamo pensare prima di agire, invece del contrario.

Vogliamo che i nostri figli facciano lo stesso. Il problema, però, è che, soprattutto nei bambini, l'amigdala si accende frequentemente e blocca la scala che collega il cervello al piano di sopra e quello al piano di sotto. È come se un cancello per bambini fosse stato chiuso in fondo alle scale, rendendo inaccessibile il cervello al piano di sopra. Questo ovviamente aggrava ulteriormente l'altro problema che abbiamo appena discusso: non solo il cervello al piano di sopra è in costruzione, ma anche la parte di esso che*potere*funzione diventa inaccessibile durante i momenti di forte emozione o stress.

Quando il tuo bambino di tre anni esplode di rabbia perché non ci sono più ghiaccioli arancioni nel congelatore, il suo cervello al piano di sotto, compreso il tronco encefalico e l'amigdala, è entrato in azione e ha chiuso il cancello del bambino. Questa parte primitiva del suo cervello ha ricevuto un'intensa ondata di energia, lasciandolo letteralmente incapace di agire con calma e ragionevolezza. Enormi risorse cerebrali si sono precipitate nel suo cervello al piano di sotto, lasciando poco per alimentare il suo cervello al piano di sopra. Di conseguenza, non importa quante volte gli dici che hai un sacco di ghiaccioli viola (che l'ultima volta gli piaceva comunque di più dell'arancione), probabilmente non ascolterà ragioni in questo momento. È molto più probabile che lanci qualcosa o sgridi chiunque nelle vicinanze.

Come sai se ti sei trovato in questa situazione, il modo migliore per alleviarlo attraverso questa crisi (e nella sua mente è davvero *è* una crisi) serve a calmarlo e aiutarlo a spostare la sua attenzione. Potresti prenderlo in braccio e mostrargli qualcos'altro di interessante in un'altra stanza, oppure potresti fare qualcosa di sciocco o insolito per cambiare le dinamiche della situazione. Quando lo fai, lo stai aiutando ad aprire il cancello, in modo che la scala dell'integrazione possa tornare ad essere accessibile e possa impegnare il suo cervello al piano di sopra e cominciare a calmarsi.

Lo stesso vale per quando il problema non è la rabbia ma la paura. Pensa a un bambino di sette anni attivo e atletico che si rifiuta di imparare ad andare in bicicletta. La sua amigdala produce una paura così paralizzante che non tenterà nemmeno un'attività in cui è più che capace di riuscire. La sua amigdala non solo ha posizionato un cancello per bambini in fondo alle scale, ma ha disseminato le scale con l'equivalente di palline, pattini, libri e scarpe: tutti i tipi di ostacoli che derivano da passate esperienze spaventose e rendono impossibile raggiungerla. le parti superiori del suo cervello. In questa situazione, ci sarebbero di nuovo molte diverse strategie possibili per ripulire il percorso. I suoi genitori potrebbero cercare di persuaderla della ricompensa di accettare una nuova sfida; potrebbero riconoscere e discutere le proprie paure; potrebbero persino offrire un incentivo per aiutarla a vincere la sua paura.

Pensa a cosa significano queste informazioni, in pratica, mentre alleviamo bambini che non hanno accesso costante al loro cervello al piano di sopra. Non è realistico aspettarsi che siano sempre razionali, regolino le proprie emozioni, si comportino bene

decisioni, pensare prima di agire ed essere empatici: tutte cose che un cervello sviluppato al piano di sopra li aiuta a fare. Possono dimostrare alcune di queste qualità a vari livelli per la maggior parte del tempo, a seconda della loro età. Ma per la maggior parte, i bambini non hanno le abilità biologiche per farlo*tutti*il tempo. A volte possono usare il loro cervello al piano di sopra, a volte no. Il solo sapere questo e adattare le nostre aspettative può aiutarci a vedere che i nostri figli spesso fanno del loro meglio con il cervello che hanno.

Quindi questo dà loro una carta per uscire di prigione ("Scusa, mamma, se ho spruzzato la faccia del nostro nuovo cucciolo con Windex. Immagino che il mio cervello al piano di sopra non fosse completamente impegnato")? Difficilmente. In effetti, in realtà dà a noi genitori ancora più incentivi per vedere che i nostri figli sviluppano le facoltà che ne derivano *adeguata*comportamento. E ci fornisce una strategia piuttosto efficace per prendere alcune decisioni rischiose, specialmente quando siamo nel bel mezzo di una situazione accesa, come uno scatto d'ira.

TANTRI:UPSTAIRS EDPROPRIE SCALE

Il temuto capriccio può essere una delle parti più spiacevoli della genitorialità. Che si svolga in privato o in pubblico, può, in un batter d'occhio, trasformare la persona che possiede il nostro cuore e sposta le montagne con un bel sorriso, nell'essere più poco attraente e ripugnante del pianeta.

Alla maggior parte dei genitori è stato insegnato che c'è solo un buon modo per rispondere a uno scatto d'ira: ignorarlo. Altrimenti, comunichi a tuo figlio che ha un'arma potente da brandire contro di te, e lei la impugnerà ancora e ancora.

Ma cosa ci dice questa nuova conoscenza del cervello sui capricci? Quando conosci il cervello al piano di sopra e quello al piano di sotto, puoi anche vedere che ci sono davvero due diversi tipi di capricci. Un *capriccio al piano di sopra*si verifica quando un bambino essenzialmente*decide*per lanciare un attacco. Fa una scelta consapevole di recitare, premere pulsanti e terrorizzarti finché non ottiene ciò che vuole. Nonostante le sue suppliche drammatiche e apparentemente sincere, potrebbe fermare immediatamente i capricci se lo desiderasse, ad esempio, se cedessi alle sue richieste o le ricordassi che sta per perdere un privilegio caro. Il motivo per cui può smettere è che lo è

usando il suo cervello al piano di sopra in quel momento. Lei è*capace*controllare le sue emozioni e il suo corpo, essere logico e prendere buone decisioni. Potrebbe sembrare che sia completamente fuori controllo mentre urla nel mezzo del centro commerciale: "Voglio quelle pantofole da principessa adesso!" Ma puoi vedere che sa cosa sta facendo e che sta sicuramente lavorando con strategia e manipolazione per raggiungere un fine desiderato: che lasci tutto e compri immediatamente le pantofole.

Un genitore che riconosce uno scatto d'ira al piano di sopra ha una risposta chiara: mai negoziare con un terrorista. Uno scatto d'ira al piano di sopra richiede limiti precisi e una chiara discussione sul comportamento appropriato e inappropriato. Una buona risposta in questa situazione sarebbe spiegare con calma: “Capisco che sei entusiasta delle pantofole, ma non mi piace il modo in cui ti comporti. Se non ti fermi ora, non avrai le pantofole e dovrò annullare il tuo appuntamento di gioco questo pomeriggio, perché mi stai dimostrando che non sei in grado di gestirti bene. Quindi è importante seguire queste conseguenze se il comportamento non si ferma. Fornendo questo tipo di limite fermo, stai dando a tua figlia la pratica di vedere le conseguenze delle sue azioni inappropriate e di imparare a controllare i suoi impulsi. Le stai insegnando che la comunicazione rispettosa, la pazienza e la gratificazione ritardata pagano e che i comportamenti contrari no. Lezioni importanti per un cervello in via di sviluppo.

Se ti rifiuti di cedere ai capricci del piano di sopra, indipendentemente dall'età di tuo figlio, smetterai di vederli regolarmente. Poiché i capricci al piano di sopra sono intenzionali, i bambini smetteranno di tornare a quella particolare strategia quando apprendono che è inefficace e spesso porta anche a risultati negativi.

UN*capriccio al piano di sotto*è completamente diverso. Qui, un bambino si arrabbia così tanto che non lo è più*capace*per usare il suo cervello al piano di sopra. Il tuo bambino si arrabbia così tanto che gli hai versato dell'acqua sulla testa per lavargli i capelli che inizia a urlare, a lanciare giocattoli fuori dalla vasca e ad agitare selvaggiamente i pugni, cercando di colpirti. In questo caso, le parti inferiori del suo cervello, in particolare la sua amigdala, prendono il sopravvento e dirottano il suo cervello al piano di sopra. Non è nemmeno vicino ad essere in uno stato di integrazione. In effetti, gli ormoni dello stress che inondano il suo piccolo corpo significano che praticamente nessuna parte del suo cervello superiore è completamente funzionante. Di conseguenza, almeno momentaneamente è letteralmente incapace di controllare il proprio corpo o le proprie emozioni e di usare

tutte quelle capacità di pensiero di ordine superiore, come considerare le conseguenze, risolvere problemi o considerare i sentimenti degli altri. Ha girato il coperchio. Il cancello del bambino sta bloccando l'accesso al piano di sopra, e semplicemente non può usare tutto il suo cervello. (Quando in seguito dirai a qualcuno che tuo figlio "ha completamente perso la testa", in realtà sarai neurologicamente più accurato di quanto ti rendi conto!)

Quando tuo figlio è in questo stato di disintegrazione ed è scoppiata una collera in piena regola al piano di sotto, è necessaria una risposta genitoriale completamente diversa. Mentre un bambino che fa i capricci al piano di sopra ha bisogno che un genitore stabilisca rapidamente dei limiti precisi, una risposta appropriata a un capriccio al piano di sotto è molto più nutriente e confortante. Come nella tecnica "connetti e reindirizza" di cui abbiamo discusso capitolo 2, la prima cosa che un genitore deve fare è entrare in contatto con il bambino e aiutarlo a calmarsi. Questo spesso può essere ottenuto attraverso un tocco amorevole e un tono di voce rassicurante. Oppure, se è andato così lontano da rischiare di ferire se stesso o qualcun altro o di distruggere proprietà, potresti doverlo tenere vicino e calmarlo mentre lo rimuovi dalla scena.

Puoi sperimentare approcci diversi a seconda del temperamento di tuo figlio, ma la cosa più importante è aiutarlo a calmarlo e allontanarlo dalla sponda caotica del fiume. Non ha senso parlare di conseguenze o comportamenti appropriati. Semplicemente non può elaborare nessuna di quelle informazioni quando è nel mezzo della sua collera al piano di sotto, perché quella conversazione richiede un cervello funzionante al piano di sopra in grado di ascoltare e assimilare le informazioni. Quindi il tuo primo compito, quando il cervello al piano di sopra di tuo figlio è stato dirottato dal suo cervello al piano di sotto, è aiutare a calmare la sua amigdala.

Quindi, una volta che il cervello al piano di sopra rientra in scena, puoi iniziare a rispondere al problema usando la logica e la ragione. ("Non ti è piaciuto che papà ti abbia lavato i capelli in quel modo? Hai qualche idea su come dovremmo lavarti i capelli la prossima volta?") Una volta che si trova in un luogo più ricettivo, puoi anche parlare di comportamento appropriato e inappropriato , e su ogni possibile conseguenza ("So che eri davvero arrabbiato per l'acqua che ti schizzava in faccia. Ma non va bene picchiare quando sei arrabbiato. Puoi usare le parole e dire a papà: 'Non mi piace. Per favore fermati' "). La tua disciplina ora può mantenere la tua autorità - questo è fondamentale - ma puoi farlo da una posizione più informata e compassionevole. E tuo figlio

è più probabile che interiorizzi la lezione perché la stai insegnando quando il suo cervello è più ricettivo all'apprendimento.

Come ogni genitore veterano sa, aprire il coperchio non è unico per i più piccoli. Può sembrare diverso quando si verifica in un bambino di dieci anni, ma un bambino di qualsiasi età (o anche un adulto!) è incline ad avere il cervello al piano di sotto che prende il sopravvento in situazioni ad alta emozione. Ecco perché la consapevolezza del cervello al piano di sopra e del cervello al piano di sotto, e gli scoppi d'ira che hanno origine da ogni luogo, possono aiutarci a essere molto più efficaci quando discipliniamo i nostri figli. Possiamo vedere più chiaramente quando è il momento di tracciare la linea e quando è il momento di portare molta compassione nutritiva per aiutare a coinvolgere il cervello al piano di sopra.

I capricci forniscono solo un esempio di quanto possa essere pratica questa conoscenza al piano di sopra e al piano di sotto. Ora parliamo di altri modi in cui puoi aiutare a sviluppare il cervello al piano di sopra di tuo figlio e consentirgli di diventare più forte e più integrato con il cervello al piano di sotto.

Cosa puoi fare:

Aiutare a sviluppare e integrare il cervello superiore di tuo figlio

Strategia per tutto il cervello n. 3:

Impegnati, non arrabbiarti: fare appello al cervello di sopra

Chiediti, mentre interagisci con i tuoi figli durante il giorno, a quale parte del loro cervello ti appelli. Stai coinvolgendo il piano di sopra? O stai attivando il piano di sotto? La risposta a questa domanda può fare molto per determinare l'esito di uno di quei momenti genitoriali delicatamente equilibrati. Ecco una storia che Tina racconta di un momento in cui ha affrontato proprio un momento simile con suo figlio:

> Mentre mangiavo in uno dei nostri ristoranti messicani preferiti, ho notato che mio figlio di quattro anni si era alzato da tavola ed era in piedi dietro un pilastro a circa tre metri di distanza. Per quanto lo ami, e per quanto sia adorabile la maggior parte del tempo, quando ho visto la sua faccia arrabbiata e provocatoria unita ai suoi ripetuti colpi di lingua rivolti al nostro tavolo, "adorabile" non era la parola che mi è venuta in mente mente. Alcuni commensali ai tavoli circostanti hanno notato e guardato me e mio marito, Scott, per vedere come avremmo gestito la situazione. In ciò

momento, Scott e io abbiamo sentito la pressione e il giudizio di coloro che guardavano e si aspettavano che stabilissimo la legge sulle buone maniere in un ristorante.

Ho visto chiaramente due scelte mentre mi avvicinavo e mi accovacciavo all'altezza degli occhi con mio figlio. Opzione n. 1: potrei seguire il tradizionale percorso "comanda e chiedi" e aprire con una minaccia cliché pronunciata con tono severo: "Smettila di fare smorfie, giovanotto. Vai a sederti e mangia il tuo pranzo o non avrai nessun dessert.

A volte l'opzione n. 1 potrebbe essere una risposta genitoriale appropriata. Ma per il mio piccoletto, questo confronto verbale e non verbale avrebbe innescato ogni tipo di emozione reattiva nel suo cervello al piano di sotto - la parte che gli scienziati chiamano cervello rettiliano - e avrebbe reagito come un rettile sotto attacco.

Oppure opzione n. 2: potrei attingere al suo cervello al piano di sopra nel tentativo di ottenere più di un pensiero, al contrario di una risposta di combattimento / reazione.

Ora, faccio molti errori mentre faccio da genitore ai miei ragazzi (come ti diranno liberamente). Ma proprio il giorno prima avevo tenuto una conferenza a un gruppo di genitori sul cervello al piano di sopra e al piano di sotto e sull'uso delle sfide quotidiane - i momenti di sopravvivenza - come opportunità per aiutare i nostri figli a prosperare. Quindi, fortunatamente per mio figlio, tutto questo era fresco nella mia mente. Ho deciso di scegliere l'opzione #2.

Ho iniziato con un'osservazione: “Sembra che ti senta arrabbiato. È giusto?" (Ricordi "connetti e reindirizza"?) Aggrottò la faccia con ferocia, tirò fuori di nuovo la lingua e proclamò ad alta voce: "Sì!" In realtà ero sollevato che si fosse fermato lì; non sarebbe stato affatto diverso da lui aggiungere il suo ultimo insulto preferito e chiamarmi "Jones faccia da scoreggia". (Giuro che non so dove imparino queste cose.)

Gli ho chiesto per cosa si sentiva arrabbiato e ho scoperto che era furioso perché Scott gli aveva detto che aveva bisogno di mangiare almeno metà della sua quesadilla prima di poter mangiare il dessert. Ho spiegato che potevo capire perché sarebbe stato deludente, e ho detto: “Beh, papà è davvero bravo a negoziare. Decidi cosa pensi sarebbe una buona quantità da mangiare, e poi vai a parlargliene. Fammi sapere se hai bisogno di aiuto per elaborare il tuo piano. Gli ho arruffato i capelli, sono tornato al tavolo e ho visto il suo viso adorabile ancora una volta mostrare le prove di

facendo qualche pensiero duro. Il suo cervello al piano di sopra era decisamente impegnato. In effetti, era in guerra con il suo cervello al piano di sotto. Finora avevamo evitato un'esplosione, ma sentiva ancora che una miccia pericolosa stava bruciando dentro di lui.

Entro quindici secondi circa, mio figlio è tornato e ha detto a Scott con un tono di voce arrabbiato: “Papà, non voglio mangiare metà della mia quesadilla.*E*Voglio il dolce. La risposta di Scott coincideva perfettamente con la mia: "Bene, quale pensi che sarebbe una giusta somma?"

La risposta arrivò con lenta e ferma determinazione: "Ho una parola per te: dieci morsi".

Ciò che rende questa risposta non matematica ancora più divertente è che dieci morsi significavano che avrebbe mangiato ben più della metà della quesadilla. Quindi Scott ha accettato la controfferta, mio figlio ha inghiottito felicemente dieci bocconi e poi il suo dessert, e l'intera famiglia (così come gli altri clienti del ristorante) ha potuto godersi il pranzo senza ulteriori incidenti. Il cervello di mio figlio al piano di sotto non ha mai preso completamente il sopravvento, il che, fortunatamente per noi, significava che il suo cervello al piano di sopra aveva vinto la giornata.

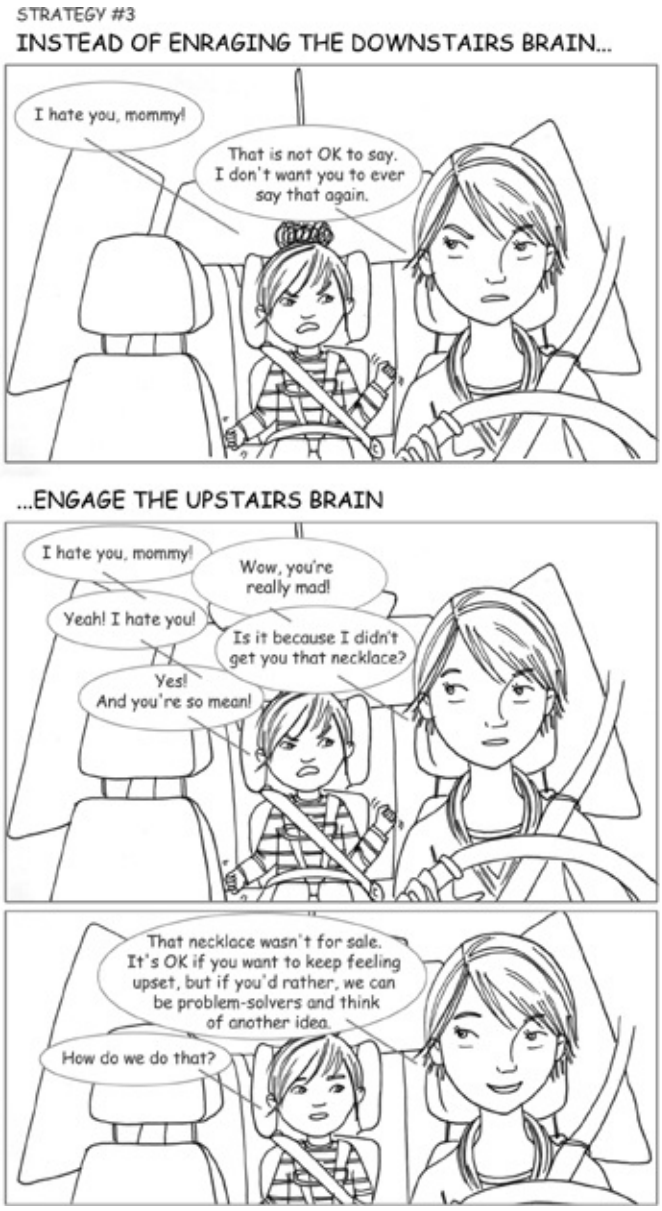
Ancora una volta, l'opzione n. 1 sarebbe stata perfetta, persino appropriata. Ma avrebbe anche perso un'occasione. Mio figlio avrebbe perso l'occasione di vedere che le relazioni riguardano la connessione, la comunicazione e il compromesso. Avrebbe perso l'occasione di sentirsi autorizzato a fare scelte, influenzare il suo ambiente e risolvere problemi. In breve, avrebbe perso un'occasione per esercitare e sviluppare il suo cervello al piano di sopra.

E mi affretto a sottolineare che anche se ho scelto l'opzione n. 2, Scott e io dovevamo ancora affrontare la parte del comportamento scorretto dell'incidente. Una volta che nostro figlio ha avuto più controllo su se stesso e poteva effettivamente essere ricettivo a ciò che avevamo da dire, abbiamo discusso dell'importanza di essere rispettosi e usare le buone maniere in un ristorante, anche quando è infelice.

Questo è un esempio di come la semplice consapevolezza del cervello al piano di sotto e al piano di sopra possa avere un impatto diretto e immediato sul modo in cui genitoriamo e disciplinamo i nostri figli. Si noti che quando è sorta la sfida, Tina si è chiesta: “A quale parte del cervello voglio fare appello

qui?" Avrebbe potuto ottenere ciò che voleva sfidando suo figlio e chiedendogli di cambiare immediatamente comportamento. Ha abbastanza autorità nei suoi occhi che avrebbe obbedito (anche se con risentimento). Ma quell'approccio avrebbe innescato il cervello al piano di sotto, e la sua rabbia e sentimenti di ingiustizia avrebbero infuriato dentro di lui. Quindi, invece, Tina ha impegnato il suo cervello al piano di sopra aiutandolo a riflettere sulla situazione e trovare un modo per negoziare con suo padre.

Mettiamo in chiaro una cosa: a volte non c'è posto per la negoziazione nelle interazioni genitore-figlio. I bambini devono rispettare l'autorità dei loro genitori, ea volte ciò significa che no significa semplicemente no, senza spazio di manovra. Inoltre, a volte le controofferte sono inaccettabili. Se il bambino di quattro anni di Tina gli avesse suggerito di mangiare solo un boccone del suo pranzo, suo padre non sarebbe stato disposto a concludere quel particolare accordo.



Ma mentre genitoriamo e discipliniamo i nostri figli, ci viene dato*così tanti* opportunità di interagire in modi che coinvolgano e sviluppino il loro cervello al piano di sopra.

Notare come, nell'illustrazione suquesta pagina, la madre ha scelto*non*per presentare un ultimatum che farebbe infuriare il cervello al piano di sotto. Invece, ha coinvolto il cervello al piano di sopra indirizzando prima sua figlia a usare parole più precise e specifiche per come si sentiva ("Ti senti davvero arrabbiato perché non ti ho preso quella collana?"). Quindi ha chiesto a sua figlia di lavorare con lei per essere una risolutrice di problemi. Una volta che la ragazza chiede: "Come lo facciamo?" la madre sa che è al piano di sopra

il cervello è impegnato. Sua figlia è ora in grado di discutere la questione con sua madre in un modo che non poteva fare solo pochi secondi fa. Ora possono fare un brainstorming insieme per ottenere un'altra collana al negozio o crearne una a casa. La madre ora può anche parlare con sua figlia di come usare le sue parole quando è arrabbiata.

Ogni volta che diciamo "Convincimi" o "Trova una soluzione che funzioni per entrambi", diamo ai nostri figli la possibilità di esercitarsi nella risoluzione dei problemi e nel processo decisionale. Li aiutiamo a considerare comportamenti e conseguenze appropriati e li aiutiamo a pensare a ciò che un'altra persona sente e vuole. Tutto perché abbiamo trovato un modo per coinvolgere il piano di sopra, invece di far infuriare il piano di sotto.

Strategia per tutto il cervello n. 4:
Usalo o perdilo: esercitare il cervello al piano di sopra

Oltre a fare appello al cervello di sopra dei nostri figli, vogliamo anche aiutarli a esercitarlo. Il cervello al piano di sopra è come un muscolo: quando si abitua, si sviluppa, diventa più forte e funziona meglio. E quando viene ignorato, non si sviluppa in modo ottimale, perdendo parte del suo potere e della sua capacità di funzionare. Questo è ciò che intendiamo per "usalo o perdilo". Vogliamo essere intenzionali sullo sviluppo del cervello al piano di sopra dei nostri figli. Come abbiamo detto, un forte cervello al piano di sopra bilancia il cervello al piano di sotto ed è essenziale per l'intelligenza sociale ed emotiva. È il fondamento di una solida salute mentale. Il nostro compito è fornire ai nostri figli opportunità dopo opportunità di esercitare il loro cervello al piano di sopra in modo che possa diventare più forte e più potente.

Mentre tu e i tuoi figli trascorrete la giornata, osservate i modi in cui potete concentrarvi ed esercitare diverse funzioni del cervello al piano di sopra. Diamo un'occhiata ad alcuni di loro, uno per uno.

Processo decisionale sano

Una grande tentazione dei genitori è prendere decisioni per i nostri figli, in modo che facciano costantemente la cosa giusta. Ma il più spesso possibile, dobbiamo fare in modo che si esercitino a prendere decisioni da soli. Il processo decisionale richiede quello che viene chiamato funzionamento esecutivo, che si verifica quando il

il cervello al piano di sopra pesa diverse opzioni. Considerare diverse alternative in competizione, così come i risultati di tali scelte, dà pratica al cervello al piano di sopra di un bambino, rafforzandolo e permettendogli di funzionare meglio.

Per i bambini molto piccoli, questo può essere semplice come chiedere: "Vuoi indossare le tue scarpe blu o bianche oggi?" Quindi, man mano che i bambini crescono, possiamo dare loro maggiori responsabilità nel processo decisionale e consentire loro di affrontare alcuni dilemmi che possono davvero metterli alla prova. Ad esempio, se tua figlia di dieci anni ha un conflitto di impegni, sia il campeggio delle Girl Scout che il playoff di calcio sono sabato e chiaramente non può essere in entrambi i posti contemporaneamente, incoraggiala a fare la scelta. È molto più probabile che si senta a suo agio, se non del tutto felice, nel dover rinunciare a un impegno se ha preso parte al processo decisionale.

Un assegno è un altro modo fantastico per dare ai bambini più grandi la pratica di affrontare dilemmi difficili. L'esperienza di decidere tra l'acquisto di un gioco per computer ora o continuare a risparmiare per quella nuova bici è un modo potente per esercitare il cervello al piano di sopra. Il punto è lasciare che i tuoi figli combattano con la decisione e convivano con le conseguenze. Ogni volta che puoi farlo in modo responsabile, evita di risolvere e resisti al salvataggio, anche quando commettono errori minori o scelte non così grandi. Dopotutto, il tuo obiettivo qui non è la perfezione su ogni decisione in questo momento, ma un cervello al piano di sopra sviluppato in modo ottimale lungo la strada.

Controllare le emozioni e il corpo

Un altro compito importante e difficile per i più piccoli è mantenere il controllo di se stessi. Quindi dobbiamo dare loro abilità che li aiutino a prendere buone decisioni quando sono arrabbiati. Usa le tecniche che probabilmente conosci già: insegna loro a fare un respiro profondo o a contare fino a dieci. Aiutali a esprimere i loro sentimenti. Lasciali battere i piedi o prendere a pugni un cuscino. Puoi anche insegnare loro cosa sta succedendo nel loro cervello quando sentono di perdere il controllo e come evitare di "girare il coperchio". (Ti aiuteremo con questo nel "Bambini con tutto il cervello" alla fine del capitolo.)

Anche i bambini piccoli hanno la capacità di fermarsi a pensare invece di ferire qualcuno con le parole o con i pugni. Non prenderanno sempre buone decisioni, ma più pienamente praticano alternative diverse da

sferzando, più forte e più capace diventerà il loro cervello al piano di sopra.

Autocomprensione

Uno dei modi migliori per favorire la comprensione di sé nei propri figli è porre domande che li aiutino a guardare oltre la superficie di ciò che comprendono:*Perché pensi di aver fatto quella scelta? Cosa ti ha fatto sentire così? Perché pensi di non aver superato bene il test? Era perché eri di fretta o è solo materiale davvero difficile?*

Questo è ciò che un padre ha fatto per sua figlia di dieci anni, Catherine, mentre l'aiutava a fare i bagagli per il campo. Le chiese se si aspettava di provare nostalgia di casa mentre era via. Quando ha ricevuto in risposta l'atteso "Forse" non impegnativo, ha proseguito con un'altra domanda: "Come pensi di gestirlo?"

Di nuovo ricevette una non-risposta – “Non lo so” – ma questa volta vide che lei cominciava a pensare alla domanda, anche se solo un po'.

Quindi ha insistito ulteriormente: "Se inizi a sentire nostalgia di casa, cosa puoi fare per sentirti meglio?"

Catherine continuò a infilare vestiti nella sua borsa da viaggio, ma era evidente che adesso stava pensando alla domanda. Alla fine ha offerto una risposta concreta: "Immagino che potrei scriverti una lettera, o potrei fare qualcosa di divertente con i miei amici".

Da qui lei e suo padre sono stati in grado di parlare per un paio di minuti delle sue aspettative e preoccupazioni riguardo alla partenza, e lei ha sviluppato un po' più di autocomprensione. Semplicemente perché suo padre le ha fatto alcune domande.

Quando tuo figlio è abbastanza grande da poter scrivere o anche solo disegnare - potresti dargli un diario e incoraggiare la scrittura o il disegno quotidiano. Questo rituale può migliorare la sua capacità di prestare attenzione e comprendere il suo paesaggio interiore. O per un bambino più piccolo, falle disegnare immagini che raccontano una storia. Più i tuoi figli pensano a cosa sta succedendo dentro di loro, più svilupperanno la capacità di comprendere e rispondere a ciò che sta accadendo nei mondi dentro e intorno a loro.

Empatia

L'empatia è un'altra funzione importante del cervello al piano di sopra. Quando fai domande semplici che incoraggiano la considerazione dei sentimenti di un altro, stai costruendo la capacità di tuo figlio di provare empatia. In un ristorante: "Perché pensi che quel bambino stia piangendo?" Mentre leggete insieme: "Come pensi che si senta Melinda ora che la sua amica si è trasferita?" Uscendo dal negozio: “Quella donna non è stata molto gentile con noi, vero? Pensi che le sia successo qualcosa che l'ha fatta sentire triste oggi?"

Semplicemente attirando l'attenzione di tuo figlio sulle emozioni di altre persone durante gli incontri quotidiani, puoi aprire livelli completamente nuovi di compassione dentro di loro ed esercitare il loro cervello al piano di sopra. Gli scienziati stanno iniziando sempre più a pensare che l'empatia abbia le sue radici in un sistema complesso di quelli che vengono chiamati neuroni specchio, di cui parleremo nel prossimo capitolo. Più fai pratica al cervello di tuo figlio al piano di sopra per pensare agli altri, più sarà capace di provare compassione.



Moralità

Tutti gli attributi di cui sopra di un cervello al piano di sopra ben integrato culminano in uno dei nostri obiettivi più importanti per i nostri figli: un forte senso della moralità. Quando i bambini possono prendere decisioni valide controllandosi e lavorando con empatia e autocomprensione, svilupperanno un forte e attivo senso della moralità, un senso non solo di giusto e sbagliato, ma anche di ciò che è per il bene superiore al di là del proprio individuo esigenze. Ancora una volta, non possiamo aspettarci una coerenza assoluta a causa del loro cervello ancora in via di sviluppo. Ma vogliamo sollevare domande in merito

morale ed etica il più spesso possibile in situazioni normali e quotidiane.

Un altro modo per esercitare questa parte del cervello è offrire situazioni ipotetiche, che spesso i bambini adorano:*Andrebbe bene passare con il semaforo rosso in caso di emergenza? Se un bullo se la prendesse con qualcuno a scuola e non ci fossero adulti in giro, cosa faresti?*Il punto è sfidare i tuoi figli a pensare a come agiscono e a considerare le implicazioni delle loro decisioni. In tal modo, dai ai tuoi figli la pratica di pensare attraverso principi morali ed etici, che, con la tua guida, diventeranno il fondamento del modo in cui prendono decisioni per il resto della loro vita.

E, naturalmente, considera ciò che stai modellando con il tuo comportamento. Mentre insegni loro l'onestà, la generosità, la gentilezza e il rispetto, assicurati che ti vedano vivere una vita che incarni anche questi valori. Gli esempi che dai, nel bene e nel male, avranno un impatto significativo sul modo in cui si sviluppa il cervello al piano di sopra di tuo figlio.

Strategia per tutto il cervello n. 5:

Spostalo o perdilo: muovere il corpo per evitare di perdere la mente

La ricerca ha dimostrato che il movimento corporeo influisce direttamente sulla chimica del cervello. Quindi, quando uno dei tuoi figli ha perso il contatto con il suo cervello al piano di sopra, un modo potente per aiutarlo a ritrovare l'equilibrio è fargli muovere il corpo. Ecco una storia che una madre ci ha raccontato di suo figlio di dieci anni e di una volta che ha ripreso il controllo essendo fisicamente attivo.

> Due giorni dopo che Liam ha iniziato la quinta elementare, si è sentito completamente sopraffatto dalla quantità di compiti che il suo insegnante gli aveva assegnato. (A proposito, ero d'accordo con lui. Era molto.) Se ne lamentava, ma alla fine andò nella sua stanza per lavorarci sopra.
>
> Quando sono andato a controllare i suoi progressi, l'ho trovato letteralmente rannicchiato in posizione fetale sotto la sua poltrona a sacco nella sua stanza. L'ho incoraggiato a uscire, a sedersi alla sua scrivania e continuare a lavorare sui suoi studi. Continuava a piagnucolare, dicendo che non poteva farlo: "È semplicemente troppo!" Continuavo a offrirmi di aiutarlo e lui continuava a rifiutare il mio aiuto.
>
> Poi, all'improvviso, è saltato fuori da sotto il pouf

sedia, corse al piano di sotto, corse fuori dalla porta principale e continuò a correre. Corse per diversi isolati attraverso il quartiere prima di tornare a casa.

Quando l'abbiamo riportato sano e salvo in casa, si è calmato e ha fatto uno spuntino, ho potuto parlare con lui e chiedergli perché se n'era andato in quel modo. Ha detto che non lo sapeva davvero. Ha detto: "L'unica cosa a cui riesco a pensare è che mi sentivo come se mi sarei sentito meglio se avessi corso più veloce che potevo per tutto il tempo che potevo. E lo ha fatto. E devo ammettere che sembrava molto più calmo e pronto a farmi aiutare con i compiti.

Anche se Liam non lo sapeva, quando è uscito di casa ed è scappato, stava praticando l'integrazione. Il suo cervello al piano di sotto aveva costretto il suo cervello al piano di sopra alla sottomissione, lasciandolo sopraffatto e impotente. Era volato molto vicino alla sponda caotica del fiume. I tentativi di sua madre di aiutare a portare il suo cervello al piano di sopra non hanno avuto successo, ma quando Liam ha portato il suo corpo nella conversazione, qualcosa è cambiato nel suo cervello. Dopo alcuni minuti di esercizio, è stato in grado di calmare la sua amigdala e restituire il controllo al suo cervello al piano di sopra.

Gli studi supportano Liam e la sua strategia spontanea. La ricerca mostra che quando cambiamo il nostro stato fisico, ad esempio attraverso il movimento o il rilassamento, possiamo cambiare il nostro stato emotivo. Prova a sorridere per un minuto: può farti sentire più felice; respiri veloci e superficiali accompagnano l'ansia e se fai un respiro lento e profondo, probabilmente ti sentirai più calmo. (Puoi provare questi piccoli esercizi con tuo figlio per insegnarle come il suo corpo influisce su come si sente.)

Il corpo è pieno di informazioni che invia al cervello. In effetti, molte delle emozioni che proviamo in realtà iniziano nel corpo. Il nostro stomaco agitato e le spalle tese inviano messaggi fisici di ansia al cervello prima ancora che ci rendiamo conto consapevolmente di essere nervosi. Il flusso di energia e informazioni dal corpo al nostro tronco encefalico, alla nostra regione limbica e poi alla corteccia, cambia i nostri stati corporei, i nostri stati emotivi e i nostri pensieri.

Quello che è successo a Liam, quindi, è stato che il movimento del suo corpo ha aiutato a portare tutto se stesso in uno stato di integrazione, così il suo cervello al piano di sopra, il suo cervello al piano di sotto e il suo corpo hanno potuto svolgere ancora una volta il loro lavoro in modo efficace. e salutare. Quando si sentiva sopraffatto, il flusso di energia e informazioni si bloccava, provocando disfunzioni

integrazione. Muovendo vigorosamente il suo corpo rilasciò un po' della sua energia rabbiosa e della sua tensione, permettendogli di rilassarsi. Quindi, dopo la sua corsa, il suo corpo ha inviato informazioni "più calme" al suo cervello al piano di sopra, il che significa che il suo equilibrio emotivo è tornato e le diverse parti del suo cervello e del suo corpo hanno ripreso a funzionare in modo integrato.

La prossima volta che i tuoi figli avranno bisogno di aiuto per calmarsi o riprendere il controllo, cerca dei modi per farli muovere. Per i bambini piccoli, sperimenta ciò che potrebbe essere chiamato inganno creativo e amorevole, come mostratoquesta pagina.

Il divertimento di questo gioco, unito all'attività fisica, può cambiare completamente la mentalità del tuo bambino e rendere l'intera mattinata molto più piacevole per entrambi.

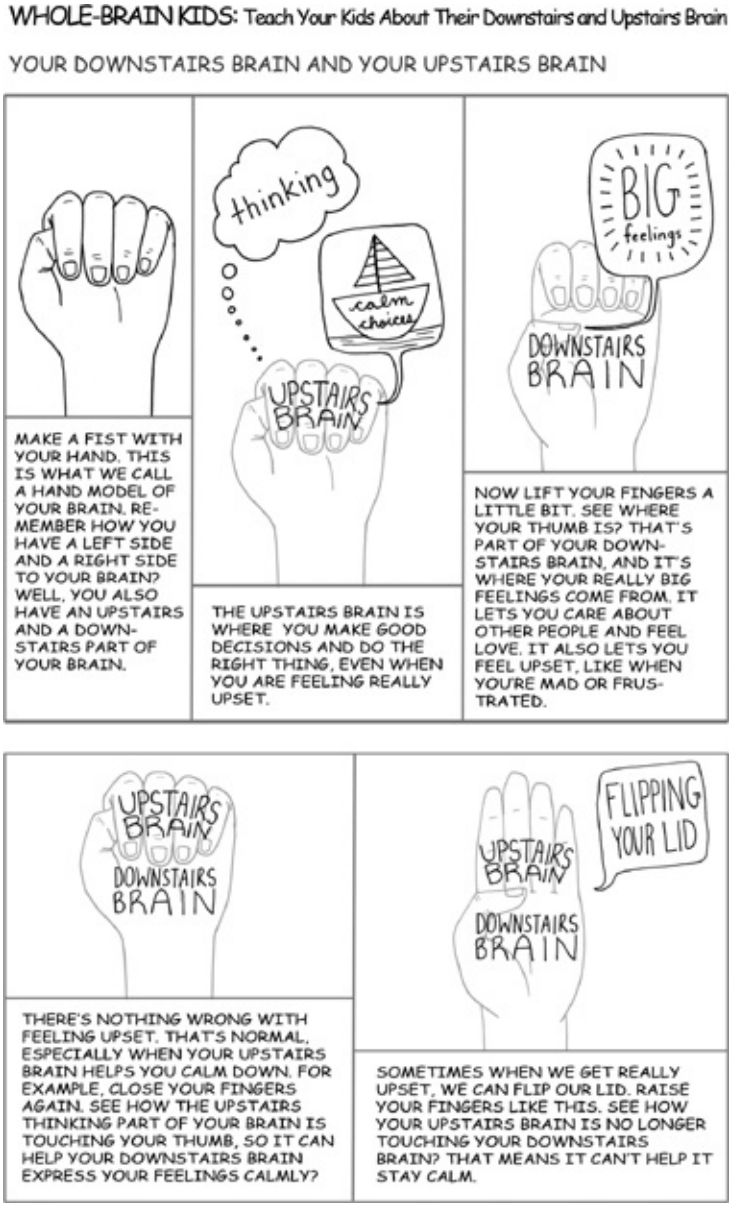
Questa tecnica funziona anche per i bambini più grandi. Un allenatore della Little League che conosciamo ha sentito parlare del principio "spostalo o perdilo" e ha finito per far saltare i suoi giocatori su e giù in panchina quando si sono scoraggiati dopo aver rinunciato ad alcune corse iniziali durante il campionato. Il movimento dei ragazzi ha portato uno spostamento di eccitazione e nuova energia nei loro corpi e cervelli, e alla fine sono tornati e hanno vinto la partita. (Calcola un'altra vittoria per le neuroscienze!)

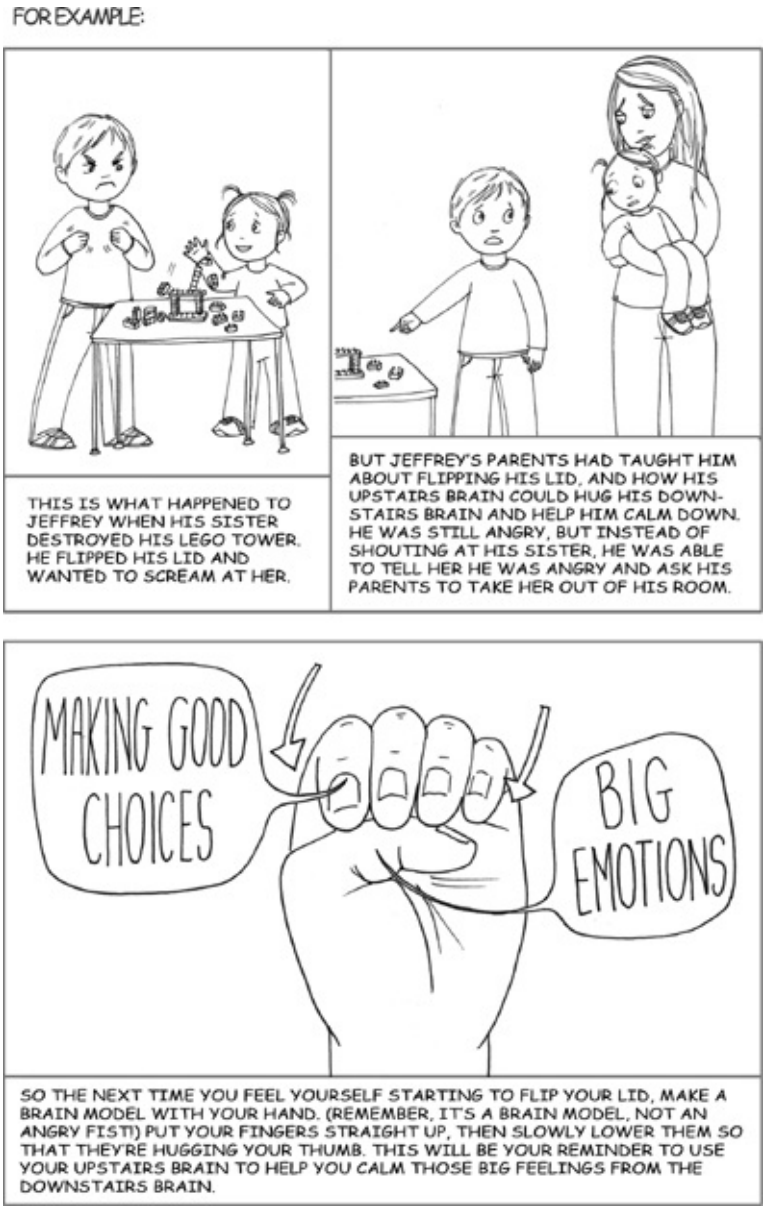


A volte puoi anche spiegare semplicemente il concetto:*So che sei arrabbiato per non essere riuscito a fare il pigiama party con tua sorella. Non sembra giusto, vero? Andiamo in bicicletta e parliamone. A volte il solo movimento del corpo può aiutare il tuo cervello a sentire che le cose andranno bene*. Comunque lo fai, il punto è aiutare tuo figlio a ritrovare una sorta di equilibrio e controllo muovendo il proprio corpo, che può rimuovere i blocchi e aprire la strada al ritorno dell'integrazione.

Insegna ai tuoi figli il loro cervello al piano di sotto e al piano di sopra

I bambini possono capire abbastanza facilmente le informazioni dal piano di sopra al piano di sotto che abbiamo presentato in questo capitolo. Ecco qualcosa che puoi leggere a tuo figlio per aiutare ad avviare la conversazione.





Integrare noi stessi: usare la nostra scala mentale

"Il mio bambino ha urlato per quarantacinque minuti e non sapevo come confortarlo. Alla fine ho urlato di rimando: 'A volte ti odio!' "

"Mio figlio aveva due anni e ha graffiato la faccia del suo fratellino così forte da lasciare dei segni. Gli ho sculacciato il sedere, come cinque colpi duri. Quindi

Ho lasciato la stanza, ho camminato lungo il corridoio, mi sono voltato e l'ho sculacciato probabilmente altri cinque colpi di nuovo. Gli ho urlato così forte che l'ho terrorizzato.

“Dopo aver detto a mia figlia di stare attenta al fratellino che correva davanti all'altalena, è quasi andata a sbattere contro di lui. Ero così arrabbiato che anche di fronte ad altre persone al parco le ho detto: "Cosa c'è che non va in te, sei stupida?" "

Queste sono alcune esperienze genitoriali piuttosto orribili, vero? Rappresentano i nostri momenti al piano di sotto, i momenti in cui siamo così fuori controllo che diciamo o facciamo qualcosa che non permetteremmo mai a nessun altro di dire o fare a nostro figlio.

Le confessioni di cui sopra provengono da veri genitori che conosciamo personalmente. E sebbene possa sorprenderti, ognuno di quei genitori fa un ottimo lavoro nel crescere i propri figli. Ma come il resto di noi, di tanto in tanto perdono la testa e dicono e fanno cose che vorrebbero non aver fatto.

Potresti aggiungere il tuo momento al piano di sotto all'elenco sopra? Certo che potresti. Sei un genitore e sei umano. Lo vediamo più e più volte quando parliamo e consigliamo i genitori: in situazioni genitoriali molto stressanti, i genitori commettono errori. Tutti noi lo facciamo.

Ma non dimenticare: le crisi genitoriali sono aperture per la crescita e l'integrazione. Puoi usare i momenti in cui senti di perdere il controllo come opportunità per modellare l'autoregolazione. Piccoli occhi stanno guardando per vedere come *voi* calma *te stesso* in basso. Le tue azioni sono un esempio di come fare una buona scelta in un momento di grande emozione quando sei in pericolo di ribaltamento *il tuo* coperchio.

Quindi cosa fai quando riconosci che il tuo cervello al piano di sotto ha preso il sopravvento e hai iniziato a perdere la testa? Primo, non fare del male. Chiudi la bocca per evitare di dire qualcosa di cui ti pentirai. Metti le mani dietro la schiena per evitare qualsiasi tipo di contatto fisico violento. Quando sei in un momento al piano di sotto, proteggi il tuo

bambino a tutti i costi.

Secondo, allontanati dalla situazione e riprenditi. Non c'è niente di sbagliato nel prendere una pausa, specialmente quando significa proteggere tuo figlio. Puoi dirle che hai bisogno di una pausa per calmarsi in modo che non si senta rifiutata. Quindi, anche se a volte potrebbe sembrare un po' sciocco, prova la tecnica "spostalo o perdilo". Fai dei jumping jack. Prova alcuni tratti di yoga. Fai respiri lenti e profondi. Fai tutto il necessario per riguadagnare parte del controllo che hai perso quando la tua amigdala ha dirottato il tuo cervello al piano di sopra. Non solo ti sposterai in uno stato più integrato, ma modellerai anche per i tuoi figli alcuni rapidi trucchi di autoregolamentazione che possono usare.

Infine, riparazione. Velocemente. Riconnettiti con tuo figlio non appena sei calmo e ti senti più padrone di te stesso. Quindi affronta qualsiasi danno emotivo e relazionale che è stato fatto. Ciò potrebbe comportare la tua espressione di perdono, ma potrebbe anche richiedere che ti scusi e accetti la responsabilità delle tue azioni. Questo passaggio deve avvenire il più rapidamente possibile. Prima ripari la connessione tra te e tuo figlio, prima entrambi potrete ritrovare il vostro equilibrio emotivo e tornare a godervi la vostra relazione insieme.

CAPITOLO 4

Uccidi le farfalle!

Integrare la memoria per la crescita e la guarigione

"Non è possibile che io prenda lezioni di nuoto quest'estate!"

Il bambino di sette anni di Tina ha fatto questa ferma proclamazione quando ha scoperto che i suoi genitori lo avevano iscritto alle lezioni nella piscina del liceo locale. Seduto a tavola, fissò sua madre e suo padre, serrando la mascella e socchiudendo gli occhi.

Tina guardò suo marito, Scott, che si strinse nelle spalle, come per dire:*Va bene, vado per primo*.

"Non capisco. Ti piace nuotare.

"*Esattamente*, Papà, questo è il*punto.*Sembrava persino sarcastico. "Io già *sapere*come nuotare."

Scott annuì. "Sappiamo che lo fai. Le lezioni servono per aiutarti a stare meglio.

Tina ha aggiunto: "Inoltre Henry lo sta facendo. Uscirai con lui tutti i giorni della prossima settimana.

Lui scosse la testa. "Non c'è modo. Non mi interessa." Abbassò lo sguardo sul suo piatto e un accenno di paura si insinuò nella sua voce determinata. "Per favore, non farmi fare questo."

Scott e Tina si sono scambiati uno sguardo e hanno detto che ci avrebbero pensato e avrebbero continuato la discussione più tardi. Ma erano scioccati. Era assolutamente inaudito che il figlio rifiutasse qualsiasi attività con Henry, il suo migliore amico, specialmente quella legata all'atletica.

Situazioni come questa si presentano continuamente per i genitori, in cui rimangono completamente sconcertati dal modo in cui il loro bambino risponde a qualcosa che dicono. Quando la paura, la rabbia, la frustrazione e altre grandi emozioni sopraffanno i bambini e agiscono in modi che non hanno senso, potrebbe esserci una ragione facilmente risolvibile. Potrebbero semplicemente essere affamati o stanchi. O forse sono stati in macchina troppo a lungo. O forse è solo perché

sono due (o tre, o quattro, o cinque o quindici). Ma altre volte, un bambino agisce o si comporta in modo insolito a causa di ragioni più profonde.

Ad esempio, quando Tina e Scott hanno parlato più tardi quella notte, hanno convenuto che la sorprendente risposta del cervello destro del figlio probabilmente derivava da un'esperienza leggermente traumatica che aveva vissuto tre anni prima, un'esperienza a cui probabilmente non stava nemmeno pensando. Tina sapeva che questo era un ottimo momento per presentare a suo figlio un paio di fatti importanti sul cervello, quindi quella sera prima di andare a letto, è quello che ha fatto. Prima di parlarvi di quella conversazione, dovremmo prima spiegare cosa stava cercando di realizzare Tina quando ha parlato con suo figlio. Sapeva che uno dei modi migliori per aiutare un bambino ad affrontare esperienze difficili è comprendere alcune nozioni di base sulla scienza del funzionamento della memoria nel cervello.

Memoria e laBpiovere:ACcoppia diMyths

Cominciamo con due miti sulla memoria.

> *Mito n. 1: la memoria è uno schedario mentale. Quando ripensi al tuo primo appuntamento o alla nascita di tuo figlio, apri semplicemente l'appropriato raccoglitore nel tuo cervello e richiami quel ricordo*.

Sarebbe bello e conveniente se fosse vero, ma non è così che funziona il cervello. Non ci sono migliaia di piccoli "file di memoria" nella tua testa che aspettano che tu li acceda e li porti alla coscienza in modo che tu possa pensarci. Invece, la memoria è tutta una questione di associazioni. In quanto macchina associativa, il cervello elabora qualcosa nel momento presente - un'idea, una sensazione, un odore, un'immagine - e collega quell'esperienza con esperienze simili del passato. Queste esperienze passate influenzano fortemente il modo in cui comprendiamo ciò che vediamo o sentiamo. Tale influenza si verifica a causa di associazioni nel cervello, dove diversi neuroni (o cellule cerebrali) si collegano tra loro. Quindi, in sostanza, la memoria è il modo in cui un evento del passato ci influenza nel presente.

Immagina, ad esempio, di aver trovato un vecchio ciuccio tra i cuscini del tuo divano. Che tipo di emozioni e ricordi vorresti

Esperienza? Se hai ancora un bambino in casa, forse niente di troppo sconvolgente. Ma se sono passati alcuni anni da quando il tuo piccolo ha usato il ciuccio, allora potresti essere inondato di associazioni sentimentali. Potresti ricordare quanto sembrava gigante nella bocca del tuo neonato, o quanto velocemente ti sei mosso la prima volta che il tuo bambino ha condiviso il binky con il cane. Oppure potresti rivivere quella maledetta notte in cui tutti avete detto addio ai ciucci per sempre. Nel momento in cui trovi il ciuccio, tutti i tipi di associazioni tornano alla tua consapevolezza, influenzando i tuoi sentimenti e il tuo umore presenti sulla base di forti associazioni del passato. Questo è essenzialmente ciò che la memoria è: l'associazione.

Senza complicarci troppo, ecco cosa succede nel cervello. Ogni volta che subiamo un'esperienza, i neuroni "si accendono" o si attivano con segnali elettrici. Quando queste cellule cerebrali si attivano, si collegano o si uniscono ad altri neuroni. Questi collegamenti creano associazioni. Come abbiamo spiegato nell'introduzione, ciò significa che ogni esperienza cambia letteralmente la composizione fisica del cervello, poiché i neuroni vengono costantemente collegati (e separati) in base alle nostre esperienze. I neuroscienziati spiegano questo processo con la frase "I neuroni che si attivano insieme si collegano insieme". In altre parole, ogni nuova esperienza provoca l'attivazione di determinati neuroni e, quando lo fanno, si collegano o si collegano con altri neuroni che si attivano contemporaneamente.

Non si adatta alla tua esperienza? La sola menzione di mordere un limone può farti venire l'acquolina in bocca. Oppure una canzone in macchina ti riporta a un goffo ballo lento al liceo.

O ricordi quando hai dato al tuo bambino di quattro anni un pezzo di gomma da masticare dopo la lezione di danza classica quella volta? E cosa voleva e si aspettava da quel momento in poi dopo ogni lezione di danza classica? Ovviamente. Gomma da masticare. Come mai? Perché i suoi neuroni di fine corso di danza classica si erano attivati e cablati con i suoi neuroni di gomma da masticare. I neuroni che si attivano insieme si collegano insieme.

È così che funziona la memoria. Un'esperienza (la fine della lezione di danza classica) provoca l'attivazione di alcuni neuroni e quei neuroni possono essere collegati ai neuroni di un'altra esperienza (ottenere gomma da masticare). Poi ogni volta che subiamo la prima esperienza, il nostro cervello la collega con la seconda. Pertanto, quando il balletto finisce, il nostro cervello innesca l'aspettativa di ottenere la gomma. Il fattore scatenante potrebbe essere un evento interno, un pensiero o un sentimento, o un evento esterno che il cervello associa a qualcosa del tuo passato. Indipendentemente da ciò, questa memoria innescata crea quindi aspettative per il

futuro. Il cervello si prepara continuamente per il futuro in base a ciò che è accaduto prima. I ricordi modellano le nostre attuali percezioni inducendoci ad anticipare ciò che accadrà dopo. Il nostro passato modella assolutamente il nostro presente e futuro. E lo fa tramite associazioni all'interno del cervello.

> *Mito n. 2: la memoria è come una fotocopiatrice. Quando richiami i ricordi, vedi riproduzioni accurate ed esatte di ciò che è accaduto in passato. Ti ricordi al tuo primo appuntamento con capelli e vestiti ridicoli e ridi del tuo stesso nervosismo. Oppure vedi il dottore che tiene in braccio il tuo neonato e rivivi le intense emozioni di quel momento*.

Ancora una volta, non è proprio così che succede. Bene, i capelli e i vestiti ridicoli potrebbero essere realmente accaduti, ma la memoria non è una riproduzione esatta degli eventi del tuo passato. Ogni volta che recuperi un ricordo, lo alteri. Quello che ricordi può essere vicino a quello che è successo esattamente, ma l'atto stesso di ricordare un'esperienza la cambia, a volte in modi significativi. Per dirla scientificamente, il recupero della memoria attiva un cluster neurale simile, ma non identico, a quello creato al momento della codifica. Così i ricordi sono distorti a volte leggermente, a volte molto, anche se credi di essere accurato.

Hai avuto quelle conversazioni con tuo fratello o il tuo coniuge in cui dopo aver raccontato una storia su qualcosa, dicono "Non è andata così!" Il tuo stato d'animo quando hai codificato il ricordo e lo stato d'animo in cui ti trovi quando lo richiami influenzano e cambiano il ricordo stesso. Quindi la storia che in realtà racconti è meno storia e più finzione storica.

Tieni a mente questi due miti mentre parleremo nelle pagine seguenti dei tuoi figli e del modo in cui le loro esperienze passate li influenzano. Ricorda che la memoria è tutta una questione di collegamenti nel cervello (invece di essere file alfabetici a cui accedere quando necessario) e che i ricordi recuperati sono per definizione vulnerabili alla distorsione (invece di essere fotocopie accurate dettaglio per dettaglio del tuo passato) .

TLUITRUTUNINCONTROMEMORIA:IET'SGE.TEXPLICIT (EIOMPLICIT)

Pensa alla tua memoria per aver cambiato un pannolino. Quando ti avvicini a un fasciatoio, non ti parli attivamente durante il processo: “OK, prima metti il bambino sul tappetino. Ora apri il pigiama e rimuovi il pannolino inzuppato. Metti il pannolino pulito sotto il bambino e...”

No, niente di tutto questo è necessario perché quando cambi un pannolino, lo fai e basta. L'hai fatto così tante volte prima che non pensi nemmeno a quello che stai facendo. Il tuo cervello spara gruppi di neuroni che ti consentono di annullare le linguette, rimuovere il pannolino, prendere una salvietta per neonati e così via, il tutto senza nemmeno renderti conto che stai "ricordando" come farlo. Questo è un tipo di memoria: le esperienze passate (cambiare pannolino dopo pannolino) influenzano il tuo comportamento nel presente (cambiare questo particolare pannolino) senza alcuna consapevolezza che la tua memoria sia stata persino attivata.

Se, d'altra parte, pensi a quel giorno in cui hai cambiato per la prima volta un pannolino, potresti fermarti per un momento, scansionare la tua memoria e trovare un'immagine di te stesso che afferra nervosamente la caviglia di un bambino, quindi rabbrividire per il disordine che trovi nel pannolino, poi lottando per capire cosa fare dopo. Quando pensi attivamente a queste immagini ed emozioni, allora sei consapevole che stai ricordando qualcosa del passato. Anche questa è memoria, ma è diversa dalla memoria che ti consente di cambiare un pannolino ora senza pensarci.

Questi due tipi di memoria si intrecciano e lavorano insieme nella normale vita quotidiana. Si chiama la memoria che ti permette di cambiare il tuo bambino senza sapere che stai ricordando*memoria implicita*. La tua capacità di ricordare di aver imparato a cambiare un pannolino (o di ricordare qualsiasi altro momento specifico) lo è*memoria esplicita*. Di solito quando parliamo di memoria, intendiamo ciò che è memoria tecnicamente esplicita: un ricordo consapevole di un'esperienza passata. Ma abbiamo bisogno di conoscere entrambi i tipi di memoria, per il nostro bene così come per quello dei nostri figli. Ottenendo una chiara padronanza di questi due diversi tipi di memoria, possiamo fornire ai nostri figli ciò di cui hanno bisogno man mano che crescono e maturano e affrontano esperienze difficili.

Cominciamo concentrandoci sui ricordi impliciti, che iniziano a formarsi ancor prima che nasciamo. Dan racconta la storia di uno "studio di ricerca" informale che ha condotto nella sua stessa famiglia.

Quando mia moglie era incinta di ciascuno dei nostri due figli, ho usato

per cantare loro nel grembo materno. Era una vecchia canzone russa che mia nonna mi aveva cantato, una canzone da bambina sul suo amore per la vita e per sua madre: "Che ci sia sempre il sole, che ci siano sempre bei momenti, che ci sia sempre mamma, e che ci sia sempre sii sempre io. L'ho cantata, in russo e in inglese, durante l'ultimo trimestre di gravidanza, quando sapevo che il sistema uditivo era sufficientemente cablato per registrare il suono proveniente dal liquido amniotico.

Quindi, nella prima settimana dopo la nascita di ogni bambino, ho invitato un collega per uno "studio di ricerca". (Lo so, non è stato controllato, ma è stato divertente.) Senza rivelare la canzone prenatale, ho cantato a turno tre canzoni diverse. Non c'è dubbio: quando i bambini hanno sentito la canzone familiare, i loro occhi si sono aperti di più e sono diventati più vigili, in modo che il mio collega potesse facilmente identificare il cambiamento nel loro livello di attenzione. Una memoria percettiva era stata codificata. (Ora i miei figli non mi lasciano cantare; probabilmente suonavo meglio sott'acqua.)

I neonati di Dan riconobbero la sua voce e la canzone russa perché quell'informazione era stata codificata nel loro cervello come ricordi impliciti. Codifichiamo la memoria implicita per tutta la vita e nei primi diciotto mesi codifichiamo*solo*implicitamente. Un neonato codifica gli odori, i sapori ei suoni della casa e dei genitori, le sensazioni nella sua pancia quando ha fame, la beatitudine del latte caldo, il modo in cui il corpo di sua madre si irrigidisce in risposta all'arrivo di un certo parente. La memoria implicita codifica le nostre percezioni, le nostre emozioni, le nostre sensazioni corporee e, man mano che invecchiamo, comportamenti come imparare a gattonare, camminare, andare in bicicletta e infine cambiare un pannolino.

Ciò che è fondamentale da capire sulla memoria implicita, specialmente quando si tratta dei nostri figli e delle loro paure e frustrazioni, è che i ricordi impliciti ci fanno formare aspettative sul modo in cui funziona il mondo, sulla base delle nostre esperienze precedenti. Ricordi la connessione tra balletto e gomma da masticare? Poiché i neuroni che si attivano insieme si collegano tra loro, creiamo determinati modelli mentali basati su ciò che è accaduto in passato. Se abbracci il tuo bambino ogni sera quando torni a casa dal lavoro, avrà in mente un modello che il tuo ritorno sarà pieno di affetto e connessione. Questo perché la memoria implicita crea qualcosa chiamato "priming" in cui il cervello si prepara a rispondere

In un certo modo. Quando torni a casa, tuo figlio si aspetta un abbraccio. Non solo il suo mondo interno è pronto per ricevere quel gesto d'amore, ma muoverà anche le braccia in anticipo quando sentirà la tua macchina nel vialetto. Man mano che invecchia, il priming continuerà a funzionare con comportamenti più complessi. Qualche anno dopo, se un insegnante di pianoforte critica frequentemente il suo modo di suonare, potrebbe creare un modello mentale secondo cui non gli piace il pianoforte, o addirittura che non è musicale. Una versione più estrema di questo processo si verifica nel caso del disturbo da stress post-traumatico, o PTSD, in cui un ricordo implicito di un'esperienza disturbante viene codificato nel cervello di una persona e un suono o un'immagine attiva quel ricordo senza che la persona se ne renda nemmeno conto. un ricordo. La memoria implicita è essenzialmente un processo evolutivo che ci tiene al sicuro e fuori pericolo.

Ciò che tutto ciò significa per noi come genitori è che quando i nostri figli sembrano reagire in modi insolitamente irragionevoli, dobbiamo considerare se una memoria implicita ha creato un modello mentale che dobbiamo aiutarli a esplorare. Questo è quello che ha fatto Tina per suo figlio quando lo ha messo a letto e gli ha parlato delle lezioni di nuoto. La loro conversazione è andata più o meno così:

TIN UN: Puoi dirmi qualcosa su cosa sta succedendo con il nuoto?

SSU: Non lo so, mamma. È solo che non voglio farlo.

TIN UN: Hai paura di qualcosa?

SSU: Credo. Ho solo tutte queste farfalle nello stomaco.

TIN UN: Quindi parliamo di quelle farfalle. Sapevi che il tuo cervello ricorda le cose anche quando non sai che stai ricordando?

SSU: Non capisco.

TIN UN: OK. Lasciatemelo dire in un modo diverso. Ti ricordi che avevi un

brutta esperienza con le lezioni di nuoto prima?

SSU: O si.

TIN UN: Ricordi quel posto in cui siamo andati?

SSU: Sono stati così duri con noi lì.

TIN UN: Quelli*erano*alcuni insegnanti piuttosto severi.

SSU: Mi hanno fatto cadere dal trampolino. E mi hanno schiacciato la testa e mi hanno fatto trattenere il respiro a lungo.

TIN UN: È passato molto tempo, vero? E tu sai cosa? Penso che abbia molto a che fare con il motivo per cui non vuoi andare a lezione di nuoto ora.

SSU: Fate?

TIN UN: Sì. Sai che molte volte quando fai delle cose, che siano buone o cattive, il tuo cervello e il tuo corpo le ricordano? Quindi quando dico "Dodger Stadium"... stai sorridendo! Senti cosa sta succedendo dentro di te adesso? Cosa dicono il tuo cervello e il tuo corpo? Come ti senti?

SSU: Emozionato?

TIN UN: Sì. Lo vedo sul tuo viso. E senti le farfalle nello stomaco?

SSU: Non c'è modo.

TIN UN: E quando dico "lezioni di nuoto"? Questo cambia il modo in cui ti senti?

SSU: Uh Huh.

TIN UN: E le farfalle sono tornate?

SSU: Destra. Non voglio andare.

TIN UN: Ma ecco cosa penso stia succedendo. Il tuo cervello è fantastico. E uno dei suoi compiti importanti è tenerti al sicuro. Vedi, il tuo cervello controlla sempre le cose e dice: "Questo è buono" o "Questo è cattivo". Quindi quando dico "Dodger Stadium", il tuo cervello dice: "Bene! Andiamo! È un posto divertente. Ma quando dico "Lezioni di nuoto", il tuo cervello dice: "Pessima idea. Non andare!

SSU: Esattamente.

TIN UN: E il motivo per cui il tuo cervello si eccita così tanto quando dico "Dodger Stadium" è perché hai avuto buone esperienze lì. Probabilmente non ricordi ogni dettaglio di ogni gioco, ma hai comunque una buona sensazione generale al riguardo.

Puoi vedere come Tina ha introdotto questo problema, creando semplicemente il concetto che certi ricordi possono influenzarci senza la nostra consapevolezza che qualcosa viene dal passato. Probabilmente puoi anche capire perché suo figlio era nervoso per le lezioni di nuoto. E uno dei maggiori problemi era che non ne aveva idea*perché* era nervoso. Sapeva solo che non voleva andare. Ma quando Tina ha spiegato da dove provenivano i suoi sentimenti, ha iniziato a sviluppare una certa consapevolezza che gli ha permesso di prendere il controllo di ciò che stava accadendo nel suo cervello, così da poter iniziare a riformulare le sue esperienze e i suoi sentimenti.

Hanno parlato ancora un po', poi Tina gli ha fatto conoscere alcuni strumenti pratici che avrebbe potuto usare quando ha iniziato a sentirsi nervoso per le lezioni di nuoto, alcuni degli stessi strumenti di cui parleremo con te tra poche pagine. Ecco come è andata la fine della conversazione.

TIN UN: OK, quindi ora sai che la ragione della tua paura è che hai avuto brutte esperienze prima.

SSU: Sì, credo.

Ma ora sei più grande e più saggio, e puoi pensarci

TIN UN: nuotare in modi completamente nuovi. Quindi facciamo un paio di cose per aiutarti a sentirti meglio. Uno è iniziare a pensare a tutti i ricordi che hai del nuoto che sono stati davvero divertenti e belli. Riesci a pensare a una bella esperienza di nuoto?

SSU: Certo, quando stavo nuotando con Henry la scorsa settimana.

TIN UN: Destra. Bene. E puoi anche parlare con il tuo cervello.

SSU: Eh?

TIN UN: Sul serio. In effetti, questa è una delle cose migliori che puoi fare. Puoi dire: "Cervello, grazie per aver cercato di tenermi al sicuro e proteggermi, ma non devo più aver paura di nuotare. Queste sono nuove lezioni con un nuovo insegnante, una nuova piscina e io sono un nuovo ragazzo che sa già nuotare. Quindi, cervello, soffierò le farfalle dallo stomaco con dei grandi respiri lenti, come questo. E mi concentrerò sulle cose belle del nuoto". Ti sembra strano parlare così al tuo cervello?

SSU: Tipo.

TIN UN: Lo so, è divertente e un po' strano. Ma vedi come potrebbe funzionare? Qual è qualcosa che potresti dire al tuo cervello per calmare il tuo corpo e farti sentire più sicuro e a tuo agio nell'andare alle lezioni di nuoto? Cosa potresti dire nella tua mente?

SSU: Quelle brutte lezioni di nuoto erano solo nel passato. Questa è una nuova lezione di nuoto e mi piace già nuotare.

TIN UN: Esattamente. Perché come ti senti riguardo al nuoto in generale?

SSU: Grande.

TIN UN: Grande. E ora facciamo un'altra cosa. Cosa potresti fare o dire al tuo cervello se ricominci a sentirti nervoso quando arriviamo per la prima volta alle lezioni di nuoto? Come un codice per aiutarti a ricordare a te stesso che questi sentimenti provengono dal passato?

SSU: Non lo so. Uccidere le farfalle?

TIN UN: Perché le farfalle sono di tanto tempo fa e non ti servono più nello stomaco, vero?

SSU: Destra.

TIN UN: Lo adoro. E sono felice che ora tu ne stia ridendo. Ma potremmo trovare un codice meno violento? Che ne dici di "Libera le farfalle" o "Libera le farfalle"?

SSU: Mi piace "uccidere".

TIN UN: OK. "Uccidi le farfalle" lo è.

Si noti che la cosa principale che Tina ha fatto qui è stata raccontare la storia dell'origine delle paure di suo figlio. Ha usato la narrazione per aiutare i suoi ricordi impliciti a diventare espliciti e pieni di significato, in modo che non agissero su di lui con un tale potere nascosto. Una volta che i suoi ricordi impliciti sulle spiacevoli lezioni di nuoto fossero stati portati alla luce della consapevolezza, avrebbe potuto affrontare abbastanza facilmente le sue paure di oggi. È in questa trasformazione, da implicita a esplicita, che il vero potere dell'integrazione della memoria porta intuizione, comprensione e persino guarigione.

IO INTEGRANTE IO MPLICITO E EXPLICIT: UN ASSEMBLAGGIO DEL PUZZELLO PCEI DEL MIND

I ricordi impliciti sono spesso positivi e giocano a nostro favore, come quando ci aspettiamo pienamente di essere amati da coloro che ci circondano semplicemente perché siamo sempre stati amati. Se contiamo sui nostri genitori per confortarci quando soffriamo, dato che lo hanno sempre fatto prima, è perché una miriade di

ricordi impliciti positivi sono stati immagazzinati dentro di noi. Ma anche i ricordi impliciti possono essere negativi, come quando abbiamo ripetutamente avuto l'esperienza opposta dei nostri genitori irritati o disinteressati ai nostri momenti di angoscia.

Il problema con una memoria implicita, specialmente di un'esperienza dolorosa o negativa, è che quando non ne siamo consapevoli, diventa una mina sepolta che può limitarci in modi significativi e talvolta debilitanti. Il cervello ricorda molti eventi, che ne siamo consapevoli o meno, quindi quando abbiamo esperienze difficili, qualsiasi cosa, da una caviglia storta alla morte di qualcuno che amiamo, questi momenti dolorosi si radicano nel cervello e iniziano a influenzarci. Anche se non siamo consapevoli delle loro origini nel passato, i ricordi impliciti possono ancora creare paura, evitamento, tristezza e altre emozioni dolorose e sensazioni corporee. Questo aiuta a spiegare perché i bambini (così come gli adulti) spesso reagiscono fortemente alle situazioni senza rendersi conto del motivo per cui sono così turbati. A meno che i bambini non riescano a dare un senso ai loro ricordi dolorosi, potrebbero sperimentare disturbi del sonno,

Quindi, come aiutiamo i nostri figli quando soffrono per gli effetti di passate esperienze negative? Facciamo brillare la luce della consapevolezza su quei ricordi impliciti, rendendoli espliciti in modo che nostro figlio possa prenderne coscienza e affrontarli in modo intenzionale. A volte i genitori sperano che i loro figli "dimentichino semplicemente" le esperienze dolorose che hanno subito, ma ciò di cui i bambini hanno veramente bisogno è che i genitori insegnino loro modi sani per integrare ricordi impliciti ed espliciti, trasformando anche le esperienze dolorose in fonti di potere e auto-comprensione.

C'è una parte del nostro cervello il cui vero compito è fare proprio questo: integrare i nostri ricordi impliciti ed espliciti, in modo da poter comprendere più pienamente il mondo e noi stessi. Si chiama ippocampo e può essere considerato il "motore di ricerca" del recupero della memoria. L'ippocampo lavora con diverse parti del nostro cervello per prendere tutte le immagini, le emozioni e le sensazioni della memoria implicita e riunirle in modo che possano diventare le "immagini" assemblate che costituiscono la nostra comprensione esplicita delle nostre esperienze passate.

Pensa all'ippocampo come a un maestro assemblatore di puzzle che collega insieme i pezzi del puzzle della memoria implicita. Quando le immagini e le sensazioni dell'esperienza rimangono in forma solo implicita, quando non l'hanno fatto

sono stati integrati dall'ippocampo, esistono isolati l'uno dall'altro come un pasticcio confuso nel nostro cervello. Invece di avere un quadro chiaro e completo, un puzzle completato, i nostri ricordi impliciti rimangono pezzi sparsi del puzzle. Pertanto, ci manca la chiarezza sulla nostra stessa narrazione che si sta svolgendo, che definisce esplicitamente chi siamo. Quel che è peggio, questi ricordi solo impliciti continuano a modellare il modo in cui guardiamo e interagiamo con la nostra realtà qui e ora. Influenzano il senso di chi siamo di momento in momento—*il tutto senza che ci rendiamo nemmeno conto che stanno influenzando il modo in cui interagiamo con il nostro mondo*.

È fondamentale, quindi, assemblare questi pezzi impliciti del puzzle in una forma esplicita per poter riflettere sul loro impatto sulle nostre vite. È qui che entra in gioco l'ippocampo. Svolgendo l'importante funzione di integrare ricordi impliciti ed espliciti, ci permette di diventare gli autori attivi delle nostre stesse storie di vita. Quando Tina ha parlato con suo figlio delle sue spaventose associazioni con le lezioni di nuoto, stava semplicemente aiutando il suo ippocampo a fare il suo lavoro. Non ci volle molto perché i suoi ricordi impliciti diventassero espliciti, in modo che potesse gestire la sua paura e dare un senso sia alla sua dolorosa esperienza passata sia a come lo stava ancora influenzando nel presente.

Quando non offriamo ai bambini un luogo in cui esprimere i loro sentimenti e ricordare cosa è successo dopo un evento travolgente, i loro ricordi solo impliciti rimangono in forma disintegrata, lasciando i bambini senza modo di dare un senso alla loro esperienza. Ma quando aiutiamo i nostri figli a integrare il loro passato nel loro presente, possono dare un senso a ciò che sta accadendo dentro di loro e ottenere il controllo su come pensano e si comportano. Più promuovi questo tipo di integrazione della memoria nel tuo bambino, meno spesso vedrai risposte irrazionali a ciò che sta accadendo ora che sono davvero reazioni residue del passato.

Non stiamo dicendo che l'integrazione della memoria sia un toccasana per i genitori che preverrà tutte le esplosioni e le reazioni irrazionali. Ma è uno strumento potente per affrontare esperienze difficili del passato e sarai grato di saperlo la prossima volta che tuo figlio avrà difficoltà per qualche motivo sconosciuto. Certo, quando il tuo bambino di cinque anni non riesce a trovare il fanale posteriore per completare l'incrociatore terrestre di Luke Skywalker e si lancia in un attacco di urla fuori controllo sullo "stupido negozio Lego", potrebbe non avere nulla a che fare con una sorta di Memoria implicita ispirata da George Lucas. Infatti, prima di analizzare eccessivamente la situazione, HALT e controlla il

nozioni di base: il tuo piccolo Jedi è semplicemente affamato, arrabbiato, solo o stanco? In tal caso, questi problemi possono essere risolti abbastanza facilmente. Portagli una mela. Ascolta i suoi sentimenti di frustrazione. Trascorri qualche minuto con lui, aiutandolo a trovare il pezzo mancante. Mettilo a letto prima in modo che possa recuperare il suo riposo e gestirsi meglio domani. Spesso i bambini stanno facendo del loro meglio; hanno solo bisogno che noi ci occupiamo dei loro bisogni primari. Mentre impari a conoscere il cervello e consideri tutte le informazioni che stiamo offrendo qui, non dimenticare le cose semplici e ovvie, le piccole cose che già conosci. Il buon senso può portarti lontano.

Se, tuttavia, stabilisci che sta succedendo qualcosa di più grande, allora è una buona idea ripensare alle esperienze del passato che potrebbero influenzare la situazione attuale. Potresti non essere sempre in grado di legare la reattività di tuo figlio a un evento specifico del passato, quindi non forzare una connessione che non c'è. Ma se ritieni che un evento precedente possa influenzare le azioni di tuo figlio, ecco alcuni modi pratici per armarlo di strumenti che lo aiuteranno a integrare i suoi ricordi impliciti ed espliciti e ottenere un maggiore controllo nel modo in cui risponde alle sue circostanze attuali.

Cosa puoi fare:
Aiutare il bambino a integrare ricordi impliciti ed espliciti

Strategia per tutto il cervello n. 6:

Usa il telecomando della mente: riprodurre i ricordi

Ancora una volta, uno dei modi più efficaci per promuovere l'integrazione è raccontare storie. Nelcapitolo 2, abbiamo parlato dell'importanza della narrazione nell'integrazione degli emisferi sinistro e destro. Lo storytelling è anche un'attività potente per integrare ricordi impliciti ed espliciti. Ma a volte, se un bambino sente gli effetti di un'esperienza particolarmente dolorosa del passato, potrebbe non essere pronta a ricordare l'intera esperienza. In tal caso, puoi farle conoscere il suo lettore DVD interno, che viene fornito con un telecomando che le consente di rivivere un'esperienza nella sua mente. Può anche mettere in pausa, riavvolgere e avanzare rapidamente. Proprio come potresti avanzare velocemente attraverso le parti spaventose di un film o riavvolgere per guardare di nuovo la tua scena preferita, il telecomando della mente è uno strumento che dà a tuo figlio un certo controllo mentre rivisita un ricordo spiacevole. Ecco come

un padre ha usato questa tecnica.

Il figlio di dieci anni di David, Eli, lo ha sorpreso dicendo che quest'anno non voleva correre con un'auto del Pinewood Derby con la sua truppa di Cub Scout. David è rimasto sorpreso, perché uno dei momenti salienti di Eli ogni inverno era lavorare insieme a suo padre mentre scolpivano, modellavano e dipingevano un blocco di legno di pino fino a trasformarlo in un'auto sportiva. Dopo diverse conversazioni, David si rese conto che Eli non era disposto ad avvicinarsi agli strumenti per la lavorazione del legno, specialmente quelli con le lame. Da lì è stato abbastanza facile stabilire una connessione tra la nuova fobia di Eli e un episodio di mesi prima.

L'estate precedente, Eli aveva portato il suo temperino al parco senza il permesso dei suoi genitori. Lui e il suo amico Ryan si erano divertiti a tagliare e intagliare con il coltello, fino a quando non si è verificato un incidente. Mentre tagliava una radice, Ryan l'aveva tagliata e gli aveva conficcato il coltello nella gamba, provocando molto sangue e un viaggio in ambulanza al pronto soccorso. Qualche punto dopo stava bene e non sembrava nemmeno troppo traumatizzato dall'intero evento. Ma Eli era oltremodo angosciato mentre aspettava a casa sua, chiedendosi se Ryan stesse bene. Un ragazzo compassionevole e responsabile, Eli non riusciva a superare il fatto che era stato il suo coltello, portato al parco senza permesso, a ferire il suo amico e causare così tanti problemi. I genitori dei due ragazzi li hanno riuniti quella sera e li hanno lasciati parlare di quello che era successo, ed entrambi apparentemente sono andati avanti. Ma ora, mesi dopo, la memoria stava chiaramente lavorando di nuovo su Eli, a sua insaputa. Apparentemente non era consapevole di aver paura degli strumenti per la lavorazione del legno a causa di quello che era successo con Ryan e il coltello.

David ha deciso di aiutare Eli a prendere quella memoria implicita e renderla esplicita. Ha chiamato suo figlio in garage, dove ha sistemato i suoi attrezzi. Non appena Eli è entrato nel garage e ha guardato la sega elettrica, i suoi occhi si sono spalancati e suo padre ha visto la paura sul suo viso. Ha cercato di sembrare normale mentre ha detto: "Papà, non voglio fare il Pinewood Derby quest'anno".

David ha risposto con la sua voce più nutriente. "Lo so, figliolo, e penso anche di sapere perché."

Ha parlato con Eli della connessione tra la corsa automobilistica e l'incidente con il coltello, ma Eli ha resistito a questa spiegazione. Disse: “No, non è così. Sono solo troppo impegnato con la scuola in questo momento.

Ma David lo ha insistito. «So che sei impegnato, ma penso che ci sia dell'altro. Parliamo ancora di quello che è successo quel giorno al parco.

Il viso di Eli mostrava di nuovo paura. “Papà, è stato tanto tempo fa. Non dobbiamo parlarne”.

David lo rassicurò, poi gli insegnò una potente tecnica per affrontare i ricordi dolorosi. Disse a suo figlio: “Racconterò la storia, proprio come me l'hai raccontata tu l'estate scorsa. E voglio che tu immagini la storia nella tua testa, come se stessi guardando un DVD nel tuo cervello.

Eli lo interruppe: "Papà, io *veramente* non voglio.

«So che non lo sai», disse David. “Ma è qui che entra in gioco il bello. Voglio che tu immagini di avere in mano un telecomando, proprio come quello che usiamo quando guardiamo i film in casa. E quando arrivo a una parte della storia a cui non vuoi pensare, metti semplicemente in pausa. Quando dici "Pausa", mi fermo. Quindi possiamo andare avanti velocemente oltre quella scena. Possiamo farlo?"

Eli ha detto lentamente: "OK", come fanno i bambini quando rispondono a una richiesta che ritengono folle.

David ha continuato a raccontare la storia. Ha raccontato dell'arrivo di Eli al parco, del taglio della corteccia con Ryan e così via. Quando ha detto: "Poi Ryan ha raccolto una radice e ha iniziato a tagliarla", Eli si è intromesso.

"Pausa." Lo disse piano, ma con molta forza. Davide ha detto: “Va bene. Ora andiamo avanti veloce verso l'ospedale. «Più lontano.»

"A Ryan che torna a casa?" «Più lontano.»

«A quando è venuto a casa nostra quella sera?»

"OK."

David ha poi raccontato la felice riunione tra gli amici: come si erano salutati, poi erano scomparsi per andare a giocare ai videogiochi. David ha sottolineato che Ryan ei suoi genitori avevano sottolineato di non essere arrabbiati con Eli e di aver visto l'intero episodio come un incidente.

David guardò suo figlio. "Quindi questa è la storia, giusto?"

"Sì."

"Tranne che c'è quel pezzo che abbiamo lasciato fuori."

"Lo so."

“Torniamo indietro e torniamo al punto in cui ci siamo fermati e guardiamo cosa è successo. E ricorda, abbiamo già visto che la storia ha un lieto fine.

"OK."



David ha portato Eli attraverso le parti più dolorose della narrazione, ea volte Eli ha usato di nuovo il pulsante di pausa. Alla fine sono riusciti a superare la storia e, così facendo, Eli ha iniziato a liberare le sue paure associate ai coltelli e al taglio. Quando tornarono al lieto fine,

David poteva vedere i muscoli di Eli rilassarsi e la tensione nella sua voce era drasticamente diminuita. Nelle settimane successive dovettero tornare alla storia e raccontarla di nuovo, ed Eli si sentiva ancora un po' nervoso davanti ai coltelli, ma con l'aiuto di suo padre, l'ippocampo di Eli integrò i suoi ricordi impliciti nella sua consapevolezza esplicita. Di conseguenza, Eli ora poteva affrontare i problemi che erano riemersi. Lui e suo padre hanno quindi costruito una delle loro migliori auto Pinewood Derby di sempre e l'hanno chiamata Fear Factor, scrivendo il nome su ciascun lato dell'auto con lettere spaventose in stile Halloween.

Ricorda, il tuo obiettivo è aiutare i tuoi figli ad affrontare le esperienze preoccupanti che li stanno influenzando a loro insaputa - i pezzi del puzzle sparsi nella loro mente - e rendere esplicite quelle esperienze in modo che l'intera immagine del puzzle possa essere vista con chiarezza e significato. Introducendoli al telecomando della mente, che controlla il loro lettore DVD interno, rendi il processo di narrazione molto meno spaventoso, perché offri loro un certo controllo su ciò di cui si occupano, in modo che possano interagire con esso al proprio ritmo. Possono quindi guardare un'esperienza che li ha spaventati (o irritati o frustrati) senza doverla rivivere immediatamente scena per scena.

Strategia per tutto il cervello n. 7:

Ricordati di ricordare: rendere il ricordo una parte della vita quotidiana della tua famiglia

L'atto di ricordare viene naturale per la maggior parte delle persone. Ma la memoria è come tante funzioni del cervello: più la esercitiamo, più diventa forte. Ciò significa che quando dai ai tuoi figli molta pratica nel ricordare, facendogli raccontare e raccontare le proprie storie, migliori la loro capacità di integrare ricordi impliciti ed espliciti.

Quindi il nostro secondo suggerimento è semplicemente che ti ricordi di ricordare. Durante le varie attività, aiuta i tuoi figli a parlare delle loro esperienze, in modo che possano integrare i loro ricordi impliciti ed espliciti. Questo è particolarmente importante quando si tratta dei momenti più importanti e preziosi della loro vita. Quanto più puoi aiutare a portare quei momenti degni di nota nella loro memoria esplicita, come esperienze familiari, amicizie importanti o riti di passaggio, tanto più chiare e influenti saranno quelle esperienze.

Ci sono molti modi pratici per incoraggiare i tuoi figli a ricordare. La cosa più naturale è fare domande che portino al ricordo. Con i bambini molto piccoli, mantieni le cose semplici, concentrandoti sul riportare la loro attenzione sui dettagli della loro giornata.*Sei andato a casa di Carrie oggi? Cosa è successo quando siamo arrivati?*Il semplice racconto di fatti di base come questo aiuta a sviluppare la memoria di tuo figlio e la prepara a interagire con ricordi più significativi lungo la strada.

Man mano che i bambini crescono, puoi essere più strategico riguardo a ciò su cui ti concentri. Chiedi informazioni su un problema che hanno avuto con un amico o un insegnante, una festa a cui sono andati o i dettagli delle prove teatrali della scorsa notte. Oppure incoraggiali a scrivere un diario. Gli studi hanno chiaramente dimostrato che l'atto stesso di ricordare ed esprimere un evento attraverso l'inserimento nel diario può migliorare la funzione immunitaria e cardiaca, nonché il benessere generale. Più precisamente qui, tuttavia, offre ai bambini la possibilità di raccontare le loro storie, il che li aiuta nel processo di creazione di significati che migliora la loro capacità di comprendere le loro esperienze passate e presenti.

Quando parliamo ai genitori dell'integrazione della memoria e li incoraggiamo ad aiutare i loro figli a parlare delle loro esperienze, inevitabilmente sorge una domanda:*E se non parlano?*O*E se chiedo del corso di arte e tutto quello che dicono è: "Andava bene"*? Se hai difficoltà a tirare fuori alcuni dettagli carnosi sulla vita di tuo figlio, sii creativo. Un trucco per i bambini in età scolare è fare un gioco di indovinelli quando li prendi a scuola. Di': “Dimmi due cose che sono realmente accadute oggi e una che non è successa. Allora indovinerò quali due sono vere. Il gioco potrebbe mancare di una certa quantità di sfida per te, specialmente quando le tue scelte includono "Ms. Derrick ci ha letto una storia", "Io e Nico abbiamo spiato le ragazze" e "Capitan Uncino mi ha catturato e mi ha dato in pasto all'alligatore", ma può diventare rapidamente un gioco divertente che i bambini non vedono l'ora. Non solo ti aprirà la loro vita, dato che ogni giorno ascolterai due dei loro ricordi di scuola, ma può anche aiutarli ad abituarsi a ripensare e riflettere sugli eventi dei loro giorni.



Un'altra mamma che aveva divorziato di recente voleva assicurarsi di rimanere emotivamente legata alle sue figlie mentre attraversavano quel periodo difficile. Così iniziò il rituale di chiedere, mentre cenavano insieme ogni sera: "Raccontami della tua giornata. Dammi un punto alto, un punto basso e un atto di gentilezza che hai compiuto per qualcuno. Ancora una volta, attività e domande come queste non solo incoraggiano il raccoglimento, ma spingono anche i bambini a riflettere più profondamente sulle proprie emozioni e azioni, sulla condivisione delle loro giornate con qualcuno e su come possono aiutare gli altri.

Per eventi specifici a cui vuoi che tuo figlio pensi di più, guarda

album fotografici e guardare vecchi video. Un ottimo modo per aiutarli a concentrarsi in modo più approfondito è progettare e illustrare un "libro dei ricordi" con tuo figlio. Ad esempio, quando tua figlia torna dal suo primo campo notturno, puoi raccogliere le lettere che ha inviato a casa, pezzi di cimeli e le foto che ha scattato e creare un libro dei ricordi con lei. Può scrivere piccole storie e note a margine: "Questa era la mia cabina" o "Questo è stato dopo la lotta con la crema da barba". La creazione di un libro come questo stimola la memoria di tua figlia su alcuni dei dettagli che potrebbe altrimenti perdere nei prossimi mesi e anni, dandole anche l'opportunità di condividere con te di più su questo importante evento della sua vita.

Semplicemente ponendo domande e incoraggiando il ricordo, puoi aiutare i tuoi figli a ricordare e comprendere eventi importanti del passato, il che li aiuterà a capire meglio cosa sta accadendo loro nel presente.

Bambini con tutto il cervello:

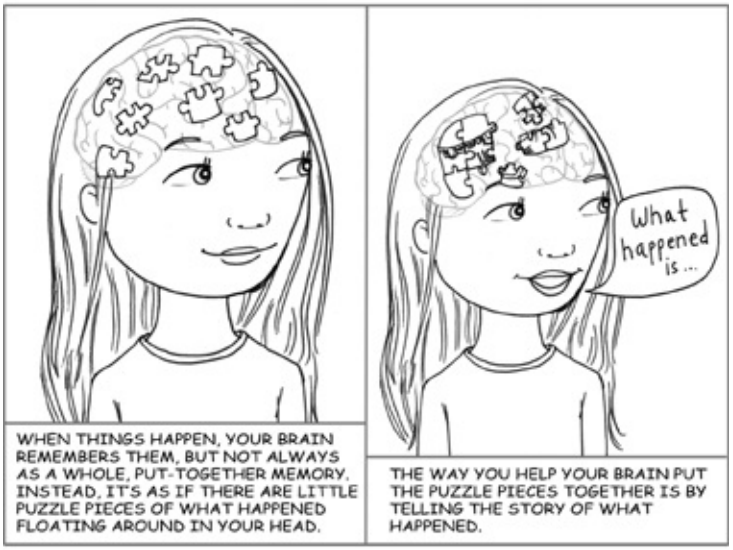
Insegna ai tuoi figli a rendere espliciti i loro ricordi impliciti

Ti abbiamo fornito diversi esempi su come parlare ai tuoi figli di ricordi impliciti ed espliciti. Se noti che tuo figlio sta lottando a causa di un'esperienza passata, una delle cose migliori che puoi fare è parlargli e aiutarlo a raccontare di nuovo la storia di quell'esperienza. Ma può anche essere utile spiegare cosa sta succedendo nel cervello quando un'esperienza passata inizia a controllare comportamenti e sentimenti presenti. Potresti spiegarlo così:

Tradotto dal Inglese al Italiano - www.onlinedoctranslator.com

WHOLE-BRAIN KIDS: Teach Your Kids About Making Their Implicit Memories Explicit

PUTTING PUZZLE PIECES OF MEMORY TOGETHER







Integrare noi stessi: spostare i nostri ricordi da impliciti a espliciti

I bambini non sono gli unici i cui ricordi possono intromettersi nelle loro vite quando non lo sanno nemmeno. Succede, ovviamente, anche ai genitori. I ricordi impliciti influenzano i nostri comportamenti, emozioni, percezioni e persino sensazioni fisiche, e possiamo rimanere completamente all'oscuro dell'influenza del passato su di noi nel presente

momento. Dan l'ha sperimentato in prima persona come nuovo genitore:

> Quando è nato mio figlio mi sono scollata quando ha pianto inconsolabilmente. So che il pianto di un bambino è difficile da sentire per chiunque, ma non ce la facevo. Il panico si insediava e io mi riempivo di terrore e terrore. Ho esplorato teoria dopo teoria per la mia reazione intensa e apparentemente ingiustificata, ma nessuna di esse suonava vera.
>
> Poi un giorno mio figlio ha cominciato a piangere e mi è venuta in mente un'immagine. Era un ragazzino su un lettino, che urlava, con un'espressione di terrore sul viso accartocciato e arrossato. Ero accanto a lui e il mio lavoro, come giovane stagista pediatrico presso l'UCLA Medical Center, era di prelevargli il sangue in modo da poter capire perché aveva una febbre così alta. Io e il mio partner pediatrico abbiamo dovuto rivivere questo orrore bambino dopo bambino, uno di noi con la siringa in mano, l'altro con il bambino che urlava.
>
> Erano anni che non pensavo al tirocinio in pediatria. L'ho ricordato come un buon anno nel complesso e ho ricordato di essere stato felice quando era finito. Ma le grida notturne di mio figlio di sei mesi hanno innescato il mio flashback su questa scena e nei giorni che sono seguiti ho iniziato a capire la connessione. Ho pensato molto a quei ricordi e ho parlato con alcuni amici e colleghi della mia esperienza. Cominciò ad essere chiaro per me che questo trauma di anni prima era rimasto implicito e stava emergendo esplicitamente solo ora. Mi sono reso conto di aver completato il mio tirocinio di un anno e di essere passato alla fase successiva della mia vita, senza mai aver riflettuto consapevolmente sulle mie esperienze dolorose. Non li ho mai elaborati in modo da renderli prontamente disponibili per un successivo recupero esplicito.
>
> Anni dopo, poi, da giovane genitore, ho attraversato la dolorosa auto-riflessione che mi ha permesso di vedere questo come un problema irrisolto in me stesso, e sono stato in grado di ascoltare la voce di mio figlio

piange per quello che erano, senza tutto il bagaglio del passato.

I ricordi non esaminati (o disintegrati) causano ogni tipo di problema a qualsiasi adulto che cerchi di vivere una vita sana e relazionale. Ma per i genitori, questi ricordi nascosti sono particolarmente pericolosi, per due motivi principali. Prima di tutto, anche quando sono molto piccoli, i nostri figli possono percepire i nostri sentimenti di paura, angoscia o inadeguatezza, anche se non ci rendiamo conto che li stiamo vivendo. E quando un genitore è arrabbiato, è molto difficile per un bambino rimanere calmo e felice. In secondo luogo, i ricordi impliciti possono innescare risposte da parte nostra che ci inducono ad agire in modi che non vogliamo. I vecchi sentimenti di essere esclusi, abbandonati o abbattuti, da altri o dai nostri stessi genitori, possono impedirci di essere maturi, amorevoli e rispettosi quando interagiamo con i nostri figli.

Quindi la prossima volta che ti ritrovi a reagire in modo un po' troppo forte quando sei arrabbiato con i tuoi figli, chiediti: "La mia risposta qui ha senso?"

La risposta potrebbe essere: “Sì. Il bambino sta urlando, il mio bambino di tre anni ha appena dipinto il forno di blu, e tutto quello che sta facendo mio figlio di otto anni in risposta è accendere la TV. Ha perfettamente senso che io abbia voglia di lanciare qualcosa dalla finestra!

Altre volte, però, la risposta potrebbe essere: “No, questi sentimenti non hanno senso. Non c'è motivo per me di prendere sul personale il fatto che mia figlia voglia che papà legga stasera per lei invece che per me. Non ho bisogno di essere così arrabbiato. Sulla base di ciò che ora sai sulla memoria implicita, un'intuizione come questa è un'opportunità per guardare più in profondità. Se stai reagendo in modi che non puoi spiegare o giustificare, è probabilmente il momento di chiederti: “Cosa sta succedendo qui? Questo mi sta ricordando qualcosa? E da dove nel mondo provengono i miei sentimenti e il mio comportamento? (Parleremo di più di questo processo nella sezione "Integrare noi stessi" diCapitolo 6. Inoltre, consigliamo il libro di Dan*Essere genitori dall'interno verso l'esterno*, scritto con Mary Hartzell,

come un ottimo posto per iniziare questo viaggio di esplorazione.)

Integrando i tuoi ricordi impliciti ed espliciti e accendendo la luce della consapevolezza sui momenti difficili del tuo passato, puoi ottenere informazioni su come il tuo passato sta influenzando la tua relazione con i tuoi figli. Puoi rimanere attento a come i tuoi problemi stanno influenzando il tuo umore e come si sentono i tuoi figli. Quando ti senti incompetente, frustrato o eccessivamente reattivo, puoi guardare cosa c'è dietro quei sentimenti ed esplorare se sono collegati a qualcosa nel tuo passato. Quindi puoi portare le tue esperienze precedenti nel presente e intrecciarle nella storia più ampia della tua vita. Quando lo fai, puoi essere libero di essere il tipo di genitore che vuoi essere. Puoi dare un senso alla tua vita, il che aiuterà i tuoi figli a fare lo stesso con la loro.

CAPITOLO 5

Gli Stati Uniti di me

Integrare le molte parti del sé

“C'è qualcosa Josh*non posso*fare?"

Questa è stata la domanda che altri genitori hanno posto ad Amber sul suo brillante e talentuoso undicenne. Josh sembrava eccellere in tutto - scuola, sport, musica e attività sociali - e i suoi amici e i loro genitori si meravigliavano delle sue capacità.

Amber, tuttavia, sapeva che, indipendentemente dal successo ottenuto, Josh lottava con seri dubbi sulla propria autostima. Di conseguenza, sentiva un bisogno irresistibile di essere perfetto in tutto ciò che tentava. Questo perfezionismo gli ha fatto credere che, nonostante i suoi numerosi successi, nulla di ciò che faceva era abbastanza buono. Si picchiava emotivamente ogni volta che commetteva un errore, che si trattasse di mancare un tiro in una partita di basket o di aver dimenticato il cestino del pranzo a scuola.

Alla fine Amber portò Josh a vedere Tina, che presto apprese che i suoi genitori avevano divorziato quando era un bambino e suo padre era scomparso, lasciandolo allevato da sua madre. Nel corso del tempo, è diventato evidente che Josh si è incolpato per l'assenza di suo padre, credendo di aver in qualche modo causato la partenza di suo padre, e ora ha fatto tutto ciò che era in suo potere per evitare di commettere errori di qualsiasi tipo. La memoria implicita di Josh aveva equiparato la non perfezione all'abbandono. Di conseguenza, i pensieri che gli attraversano la testa quotidianamente: "Avrei dovuto fare di meglio"; "Che sciocco che sono"; "Perché l'ho fatto?", gli stavano impedendo di essere un undicenne felice e spensierato.

Tina ha iniziato a lavorare con Josh prestando attenzione a quei pensieri nella sua mente. Alcuni erano alimentati da ricordi impliciti profondamente radicati che richiedevano un approccio approfondito per la guarigione. Ma lo ha anche aiutato a capire il potere della sua mente e come, dirigendo la sua attenzione, potesse prendere il controllo e, in larga misura, effettivamente*scegliere*come si sentiva,

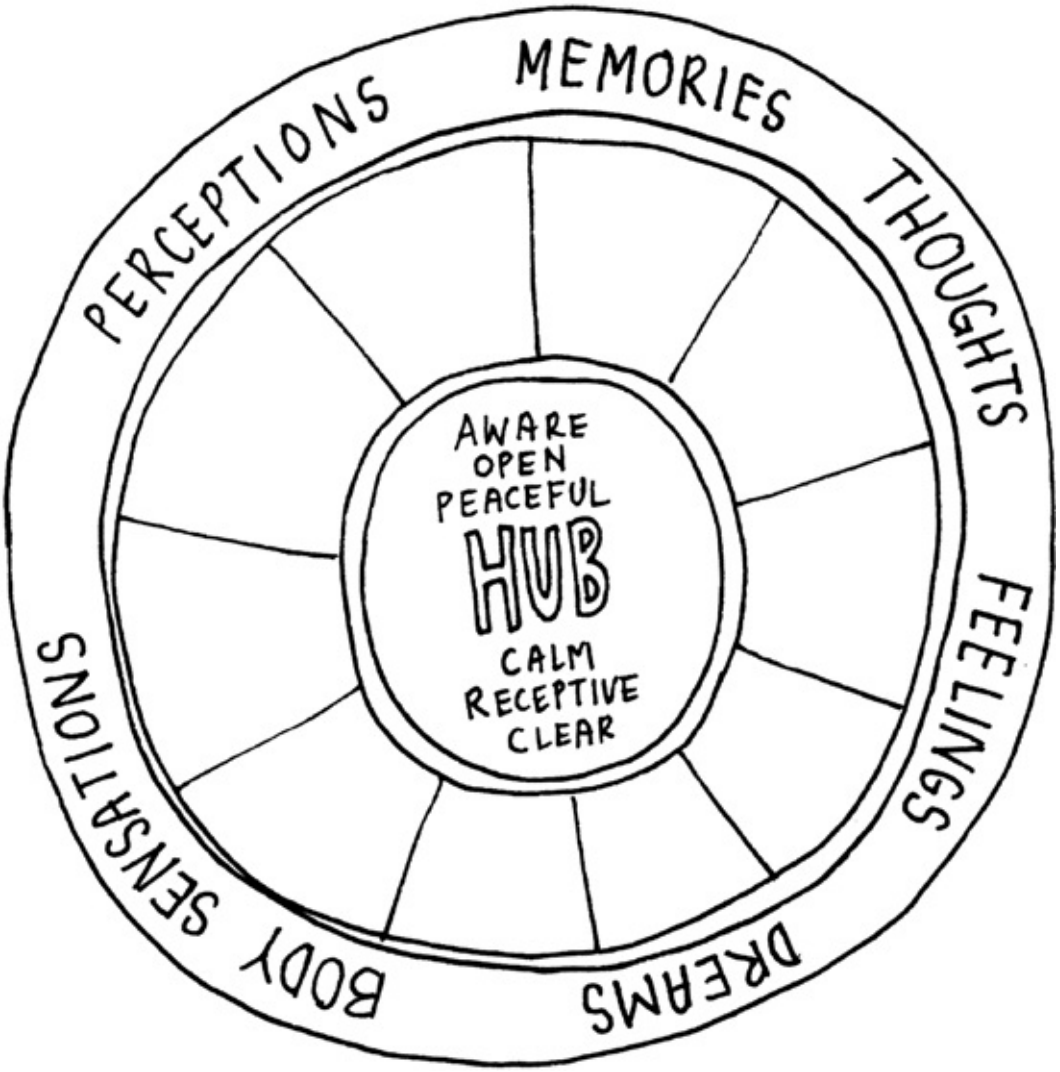
e come voleva rispondere a diverse situazioni. Per Josh, la svolta è arrivata quando Tina gli ha fatto conoscere l'idea della vista mentale.

Mindsight e il Wtacco di UN consapevolezza

Dan ha coniato il termine "visione mentale" e, come spiega nel suo libro omonimo, il significato più semplice della parola si riduce a due cose: comprendere la nostra mente e comprendere la mente di un altro. Connettersi con gli altri sarà il fulcro del prossimo capitolo. Per ora, però, concentriamoci sul primo aspetto dell'approccio mindsight, la comprensione della nostra mente. Dopotutto, è qui che iniziano la salute mentale e il benessere, con il raggiungimento della chiarezza e della comprensione della nostra mente individuale. Questa è l'idea che Tina ha iniziato a insegnare a Josh. Gli ha fatto conoscere un modello creato da Dan, la ruota della consapevolezza.

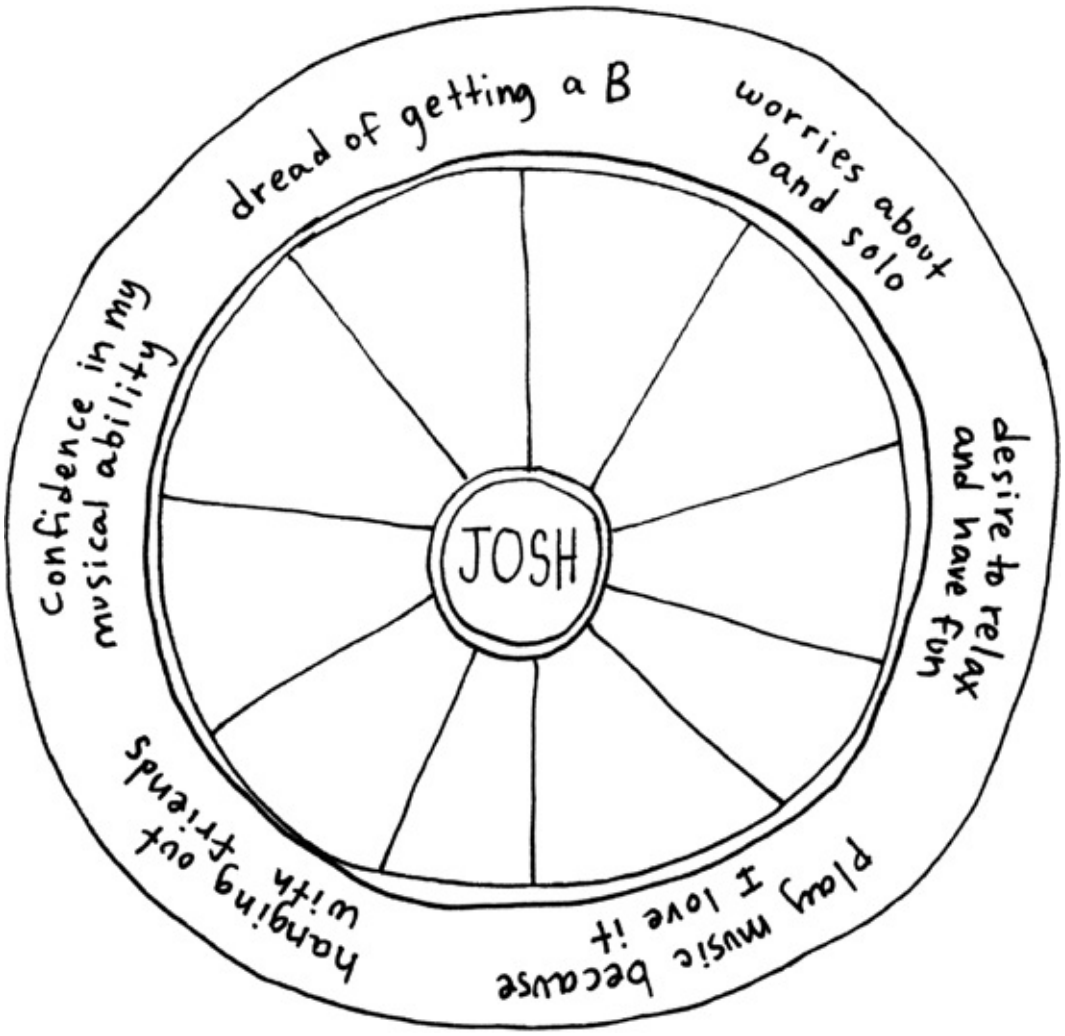
Il concetto di base, come potete vedere dal diagramma in poiquesta pagina, è che la nostra mente può essere rappresentata come una ruota di bicicletta, con un mozzo al centro e raggi che si irradiano verso il bordo esterno. Il bordo rappresenta tutto ciò a cui possiamo prestare attenzione o diventare consapevoli: i nostri pensieri e sentimenti, i nostri sogni e desideri, i nostri ricordi, le nostre percezioni del mondo esterno e le sensazioni del nostro corpo.

L'hub è il luogo interiore della mente da cui diventiamo consapevoli di tutto ciò che accade intorno e dentro di noi. Fondamentalmente è la nostra corteccia prefrontale, che come ricorderete aiuta a integrare l'intero cervello. L'hub rappresenta parte di quello che viene chiamato il cervello esecutivo, perché è da questo luogo che prendiamo le nostre decisioni migliori; è anche la parte del cervello che ci permette di connetterci profondamente con gli altri e con noi stessi. La nostra consapevolezza risiede nel mozzo, e da qui possiamo concentrarci sui vari punti del cerchione della nostra ruota.



Il modello della ruota della consapevolezza è stato immediatamente potente per Josh poiché gli ha permesso di riconoscere che i diversi pensieri e sentimenti che gli davano così tanti problemi erano semplicemente diversi*aspetti* di se stesso. Erano solo alcuni punti particolari del cerchione sulla sua ruota, e non doveva prestare loro così tanta attenzione. (Vedi il diagramma della ruota della consapevolezza personale di Josh su questa pagina.) Tina lo ha aiutato a vedere che ogni serie di punti del bordo su cui si concentrava determinava il suo stato d'animo in un dato momento. In altre parole, il suo stato d'animo ansioso e pauroso è nato perché si stava concentrando su una serie di punti del bordo che producevano ansia.

- come la sua paura di ricevere un SI sui compiti, o le sue preoccupazioni di dimenticare le note durante il suo assolo con la band. Anche le sensazioni fisiche che provava, il nodo ansioso allo stomaco e la tensione alle spalle, erano punti che lo tenevano concentrato sulla sua paura del fallimento.



La vista mentale gli permetteva di vedere cosa stava accadendo nella sua mente, quindi poteva capirlo*lui*è stato quello che ha dedicato tutto questo tempo ed energia a questi punti del cerchione e che, se avesse voluto, avrebbe potuto tornare al suo hub, dove avrebbe potuto vedere il quadro generale e concentrarsi invece su altri punti del cerchione. Quelle paure e preoccupazioni facevano decisamente parte di lui, ma non rappresentavano la totalità del suo essere. Invece, dal suo mozzo al centro della ruota, che era la parte più premurosa e obiettiva di sé, poteva*scegliere*quanta attenzione dare loro, così come su quali altri punti del bordo voleva concentrarsi.

Come gli spiegò Tina, dedicando tutta la sua attenzione a questi pochi spaventosi punti del bordo, Josh escludeva molti altri punti del bordo che poteva integrare nella sua prospettiva sul mondo. Ciò lo ha lasciato passare tutto il suo tempo a lavorare, studiare, esercitarsi e preoccuparsi, quando avrebbe potuto prestare attenzione ad altri punti del bordo più produttivi,

come la sua fiducia nelle sue capacità musicali, la sua convinzione di essere intelligente e il suo desiderio di rilassarsi e divertirsi di tanto in tanto. Tina ha spiegato a Josh l'importanza di integrare le diverse parti di se stesso, gli aspetti unici di chi è, in modo che alcuni di loro non dominassero completamente tutti gli altri. Andava bene, gli disse, prestare attenzione ai punti del cerchio che lo spingevano a raggiungere ed eccellere. Queste erano parti buone e persino sane di se stesso. Ma quei punti dovevano essere integrati con gli altri perché non abbandonasse le altre parti di sé, anch'esse buone e sane.

Quindi Josh ha iniziato a lavorare per dirigere la sua attenzione verso punti che non portavano necessariamente al perfezionismo. Ha iniziato a prestare particolare attenzione alla parte di sé che ama semplicemente uscire con i suoi amici dopo la scuola, anche se questo significava rinunciare a un po' di tempo per lo studio. Si è concentrato sulla sua nuova convinzione che non doveva essere il capocannoniere in ogni partita. E ha usato il suo dialogo interiore per ricordare a se stesso quanto si sente bene quando suona il suo sassofono solo per piacere, senza preoccuparsi di colpire perfettamente ogni nota. Non doveva smettere di voler raggiungere e avere successo. Aveva solo bisogno di contestualizzare quei punti del bordo con gli altri, di integrarli in modo che fossero solo alcune parti diverse di un insieme molto più grande, un Josh molto più grande di quello che si sarebbe criticato per ogni piccolo errore.

Imparare a conoscere la vista mentale e la ruota della consapevolezza, ovviamente, non ha alleviato immediatamente la spinta di Josh verso il perfezionismo. Ma lo ha aiutato a iniziare ad accettare che non doveva rimanere infelice. Ha visto che poteva fare delle scelte per migliorare circostanze difficili prendendo decisioni che a poco a poco gli hanno permesso di prendere il controllo di come ha vissuto e risposto a situazioni diverse.

(Lui e Tina hanno dovuto ridere insieme, però, quando ha iniziato a sentirsi frustrato con se stesso quando non era perfetto a preoccuparsi meno di essere perfetto.)

SINFILA ILRIO SONO:DDISTINGUENTEBTRA"FANGUILLA"E"UNM"

La sofferenza di Josh era il risultato dell'essere “bloccato sul bordo” della ruota della consapevolezza. Piuttosto che percepire il suo mondo dal suo hub e integrare i suoi numerosi punti del bordo, ha diretto tutta la sua attenzione verso

solo alcuni punti particolari del bordo che creavano uno stato d'animo ansioso e critico. Di conseguenza, ha perso il contatto con molte delle altre parti del cerchio che potrebbero aiutarlo a sperimentare uno stato mentale più pacifico e accettante. Questo è ciò che accade quando i bambini non lavorano con una ruota della consapevolezza integrata. Proprio come gli adulti, possono rimanere bloccati su certi punti del bordo, su uno o alcuni aspetti particolari del loro essere, il che spesso porta a sperimentare rigidità o caos.

Questo li lascia confusi sulla differenza tra "sentire" e "sono". Quando i bambini sperimentano un particolare stato mentale, come sentirsi frustrati o soli, possono essere tentati di definire se stessi in base a quell'esperienza temporanea, invece di capire che è semplicemente così che si sentono*al momento*. Invece di dire: “Io*Tatto*solitario” o “I *Tatto*triste in questo momento", dicono, "I*sono*solitario” o “I*sono*triste." Il pericolo è che lo stato mentale temporaneo possa essere percepito come una parte permanente del proprio sé. Il*stato*viene visto come un*tratto*che definisce chi sono.

Immagina, ad esempio, una bambina di nove anni che ha difficoltà con i compiti, anche se la scuola di solito le riesce abbastanza facilmente. A meno che non integri i suoi sentimenti di frustrazione e inadeguatezza con le altre parti di se stessa, rendendosi conto che un'emozione è solo una parte di un insieme più ampio di ciò che è, potrebbe iniziare a considerare questo stato momentaneo come un tratto o una caratteristica più permanente di ciò che è. la sua personalità. Potrebbe dire qualcosa del tipo: “Sono così stupida. I compiti sono troppo difficili per me. Non riuscirò mai a farlo bene.

Ma se i suoi genitori possono aiutarla a integrare le molte parti di se stessa, riconoscendo i vari punti del bordo della sua ruota, può evitare di identificarsi esclusivamente con questa particolare sensazione in questo particolare momento. Può sviluppare la vista mentale per rendersi conto che è frustrata per aver lottato in questo momento, ma ciò non significa che sia stupida o che avrà sempre problemi. Dal fulcro della sua mente, può notare vari punti del bordo e rendersi conto che anche se sta lottando al momento, ha dimostrato in passato che di solito riesce a gestire i compiti senza troppi problemi. Potrebbe anche usare un sano dialogo interiore, dicendo a se stessa: “Odio questi compiti! Mi sta facendo impazzire! Ma so di essere intelligente. È solo che questo incarico è davvero difficile. Il semplice atto di riconoscere diversi punti lungo il bordo può portarla molto lontano per ottenere il controllo e spostare i suoi sentimenti negativi. Lei

può ancora *Tatto* stupida, ma con l'aiuto dei suoi genitori e con un po' di pratica, riuscirà a evitare di vedere quello stato temporaneo come un tratto permanente e autodefinitivo.

Questa è una delle cose migliori che fa la ruota della consapevolezza: insegna ai bambini che possono scegliere su cosa concentrarsi e dove porre la loro attenzione. Fornisce loro uno strumento che consente loro di integrare le diverse parti di se stessi, in modo che non siano tenuti in ostaggio da una costellazione negativa di sentimenti o pensieri che chiedono a gran voce la loro attenzione. Quando i bambini (e gli adulti, del resto) possono sviluppare questo tipo di visione mentale, acquisiscono il potere di fare scelte che consentono loro di gestire le loro esperienze e il modo in cui rispondono al loro mondo. Con il tempo, con la pratica, imparano a dirigere la loro attenzione nei modi più utili a se stessi ea coloro che li circondano, anche nei momenti difficili.

TLUIPPOTERE DIFOCUSATOUNATTENZIONE

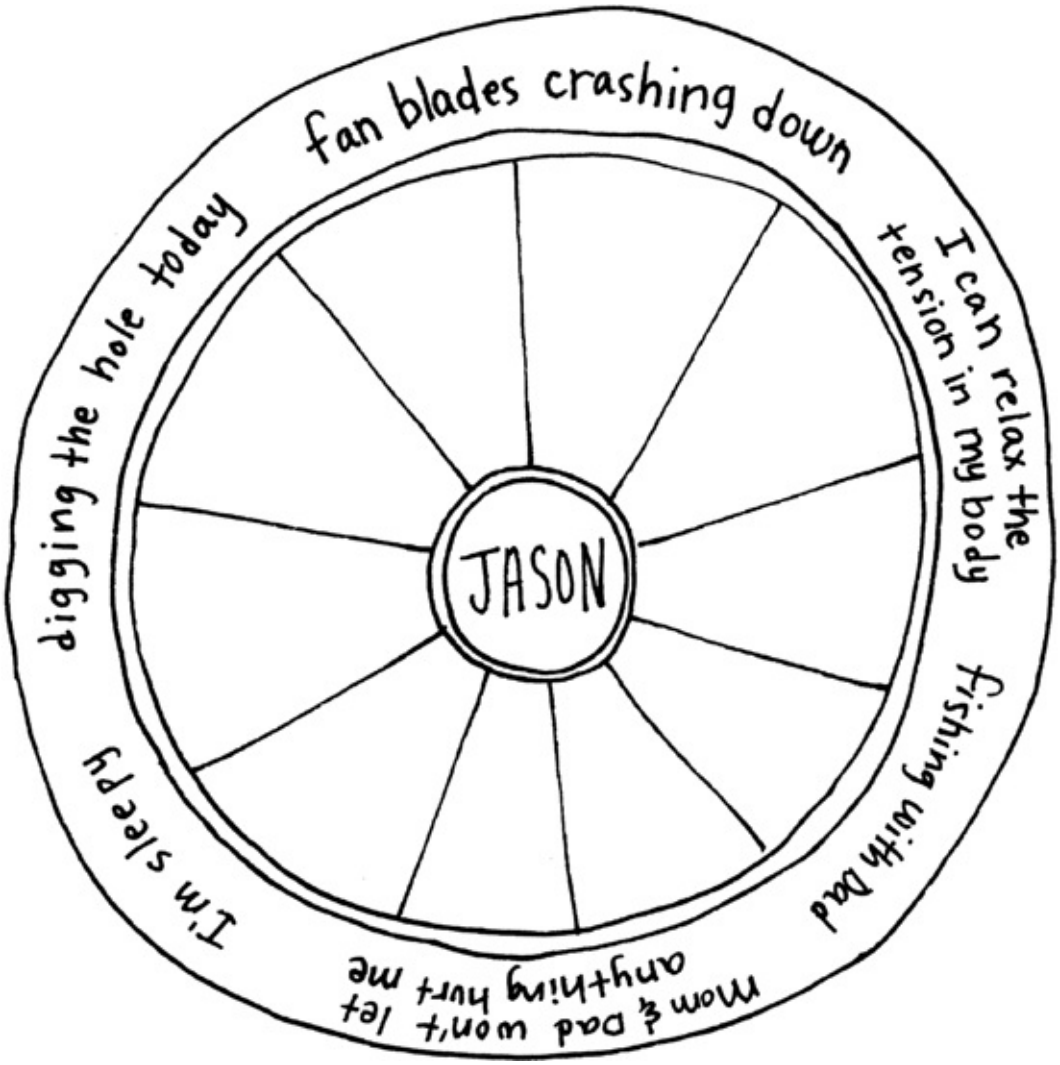
Per capire perché la visione mentale offre scelte così potenzianti, è utile capire cosa succede nel cervello quando una persona si concentra su un particolare insieme di punti del bordo. Come abbiamo già discusso, il cervello cambia fisicamente in risposta a nuove esperienze. Con l'intenzione e lo sforzo, possiamo acquisire nuove capacità mentali. Inoltre, quando dirigiamo la nostra attenzione in un modo nuovo, stiamo effettivamente creando una nuova esperienza che può cambiare sia l'attività che, in ultima analisi, la struttura del cervello stesso.

Ecco come funziona. Quando viviamo una nuova esperienza o ci concentriamo su qualcosa, ad esempio su come ci sentiamo o su un obiettivo che vorremmo raggiungere, si attiva l'attivazione neurale. In altre parole, i neuroni (le nostre cellule cerebrali) entrano in azione. Questa attivazione neurale porta alla produzione di proteine che consentono di creare nuove connessioni tra i neuroni attivati. Ricorda, i neuroni che si attivano insieme si collegano insieme. L'intero processo - dall'attivazione neurale alla crescita neurale e connessioni rafforzate - è *neuroplasticità*. In sostanza, significa che il cervello stesso è plastico, o mutevole, in base a ciò che sperimentiamo e a ciò a cui prestiamo la nostra attenzione. E queste nuove connessioni neurali, create quando prestiamo attenzione a qualcosa, a loro volta alterano il modo in cui rispondiamo e interagiamo con il nostro

mondo. È così che la pratica può diventare un'abilità e come uno stato può diventare una caratteristica, nel bene e nel male.

Ci sono molte prove scientifiche che dimostrano che l'attenzione focalizzata porta al rimodellamento del cervello. Negli animali premiati per aver notato un suono (per cacciare o per evitare di essere cacciati, per esempio), troviamo centri uditivi molto più grandi nel cervello. Negli animali premiati per la vista acuta, le aree visive sono più grandi. Le scansioni cerebrali dei violinisti forniscono ulteriori prove, mostrando una crescita e un'espansione drammatiche nelle regioni della corteccia che rappresentano la mano sinistra, che deve diteggiare le corde con precisione, spesso ad altissima velocità. Altri studi hanno dimostrato che l'ippocampo, vitale per la memoria spaziale, è ingrandito nei tassisti. Il punto è che l'architettura fisica del cervello cambia a seconda di dove dirigiamo la nostra attenzione e di cosa ci esercitiamo a fare.

Di recente abbiamo visto questo principio all'opera in Jason, un bambino di sei anni. A volte Jason era ossessionato da paure irrazionali, e questo stava facendo impazzire i suoi genitori. Alla fine ha iniziato ad avere problemi a dormire perché aveva paura che il ventilatore a soffitto nella sua camera da letto si sarebbe schiantato su di lui. I suoi genitori gli avevano ripetutamente mostrato quanto saldamente fosse attaccato il ventilatore e logicamente gli avevano spiegato quanto fosse al sicuro nel suo letto. Ma i pensieri del suo cervello razionale e logico al piano di sopra venivano dirottati ogni notte dalle paure del suo cervello al piano di sotto. Restava sveglio molto tempo prima di coricarsi preoccupandosi di cosa sarebbe successo se le viti si fossero allentate e le lame roteanti fossero scese su di lui, facendo a pezzi il suo corpo, il suo letto e le sue lenzuola di Darth Vader.



Una volta che i suoi genitori hanno appreso della vista mentale e gli hanno spiegato la ruota della consapevolezza, Jason ha improvvisamente avuto uno strumento prezioso che ha offerto sollievo non solo a se stesso ma anche a tutta la sua famiglia. Vide che, come Josh, era rimasto bloccato sul bordo, fissandosi sulla sua paura di cosa sarebbe potuto accadere se il ventilatore del soffitto fosse caduto. I suoi genitori lo hanno aiutato a tornare al suo centro dove poteva riconoscere le sensazioni fisiche che segnalavano che questa ossessione si stava insinuando nella sua mente - i sentimenti ansiosi nel suo petto, la tensione nelle sue braccia, gambe e viso - in modo che potesse poi dirigere la sua attenzione verso qualcosa che lo avrebbe rilassato. Quindi potrebbe fare i passi successivi per riunire le diverse parti di se stesso. Poteva pensare ad altri punti del cerchio:

l'enorme buco nel cortile. Oppure poteva concentrarsi sulla tensione che sentiva nel suo corpo e usare alcune immagini guidate per aiutarsi a rilassarsi. Jason ama pescare, quindi ha imparato a immaginarsi su una barca con suo padre. (Diremo di più su questa tecnica tra un minuto.)

Ancora una volta, tutto torna alla consapevolezza. Diventando consapevole di essere bloccato su una parte del cerchione della sua ruota e rendendosi conto che aveva altre opzioni riguardo a dove dirigere la sua concentrazione, Jason ha imparato a spostare la sua attenzione e quindi il suo stato mentale. Ciò significava che poteva quindi prendere decisioni che rendevano la vita molto più facile sia per se stesso che per la sua famiglia. Tutti sono sopravvissuti a questa fase difficile senza dover rimuovere il ventilatore da soffitto.

Ma ancora una volta, l'integrazione ha portato non solo a sopravvivere, ma anche a prosperare. Mindsight non è stato solo un cerotto per Jason che ha aiutato lui ei suoi genitori ad affrontare un particolare ostacolo notturno difficile. Ha anche prodotto un cambiamento più fondamentale che creerà benefici a lungo nell'età adulta. In altre parole, imparare a usare la ruota della consapevolezza e cambiare dove era diretta la sua attenzione ha naturalmente cambiato la prospettiva di Jason, ma ha fatto molto di più. Mentre Jason, anche in così giovane età, comprendeva questo principio e si esercitava a concentrarsi su altri punti del bordo, i neuroni nel suo cervello si attivavano in modi nuovi e creavano nuove connessioni. Queste nuove attivazioni e cablaggi hanno cambiato la struttura del suo cervello e lo hanno reso meno vulnerabile non solo a questa particolare paura e questa particolare ossessione, ma anche alle paure e alle ossessioni future, come quando si sentiva pietrificato all'idea di cantare sul palco per il concerto delle vacanze nella sua scuola, e nervoso all'idea di andare a dormire a casa del suo amico. La vista mentale, insieme alla consapevolezza che ha portato, ha effettivamente cambiato il cervello di Jason. A causa della sua natura, potrebbe continuare ad affrontare alcune preoccupazioni che derivano dalla sua personalità. Ma per il resto della sua vita, raccoglierà i benefici di questo lavoro cerebrale svolto da bambino e avrà a sua disposizione un potente strumento per affrontare altre paure e ossessioni. potrebbe continuare ad affrontare alcune preoccupazioni che derivano dalla sua personalità. Ma per il resto della sua vita, raccoglierà i benefici di questo lavoro cerebrale svolto da bambino e avrà a sua disposizione un potente strumento per affrontare altre paure e ossessioni. potrebbe continuare ad affrontare alcune preoccupazioni che derivano dalla sua personalità. Ma per il resto della sua vita, raccoglierà i benefici di questo lavoro cerebrale svolto da bambino e avrà a sua disposizione un potente strumento per affrontare altre paure e ossessioni.

Come hanno scoperto la madre e il padre di Jason, la visione mentale può essere una scoperta entusiasmante per i genitori, soprattutto quando vedono il potere dell'integrazione all'opera nella vita dei loro figli. È molto eccitante capire (e insegnare ai nostri figli) che possiamo usare le nostre menti per prendere il controllo delle nostre vite. Dirigendo la nostra attenzione, possiamo andare da*essere influenzato*da fattori dentro e intorno a noi a*influenzare*loro. Quando diventiamo consapevoli del

moltitudine di emozioni e forze mutevoli al lavoro intorno a noi e dentro di noi, possiamo riconoscerle e persino abbracciarle come parti di noi stessi, ma non dobbiamo permettere loro di opprimerci o definirci. Possiamo spostare la nostra attenzione su altri punti della ruota della consapevolezza, in modo da non essere più vittime di forze apparentemente al di fuori del nostro controllo, ma partecipanti attivi nel processo di decidere e influenzare il modo in cui pensiamo e sentiamo.

Che incredibile potere da conferire ai tuoi figli! Quando comprendono alcuni principi di base della visione mentale - e spesso i bambini possono ottenere l'idea della ruota della consapevolezza in tenera età, anche all'inizio della scuola elementare - hanno il potere di regolare in modo più completo i propri corpi e le proprie menti e di cambiare effettivamente il modo in cui sperimentare diverse situazioni di vita. Il loro cervello al piano di sotto e i ricordi impliciti li controlleranno meno e la loro vista mentale li aiuterà a vivere una vita piena e sana da un cervello integrato.

Ma cosa succede se i bambini rimangono bloccati sul bordo e non riescono a tornare al loro mozzo? In altre parole, cosa succede se non riescono a riunire le diverse parti di se stessi perché sono così fissati su un particolare stato mentale? Come genitori, sappiamo che questo "blocco" si verifica sempre. Basti pensare a Josh e al suo perfezionismo. Anche una volta che avrà compreso la ruota della consapevolezza e le diverse parti di se stesso, il suo bisogno di eccellere potrebbe ancora sopraffarlo a volte. Lo stesso vale per Jason e la sua paura del ventilatore a soffitto. La consapevolezza della vista mentale e la ruota della consapevolezza possono essere molto potenti, ma ciò non significa che i bambini possano facilmente spostare il centro della loro attenzione su un altro punto del bordo e andare avanti con le loro vite.

Quindi, come possiamo aiutare i nostri ragazzi a integrare sempre più le diverse parti di se stessi ea scollarsi sui punti del bordo che li limitano? Come possiamo aiutarli a sviluppare la visione mentale in modo che possano accedere sempre di più al suo potere di controllare le proprie vite? Parliamo di alcuni modi in cui puoi introdurre la visione mentale ai tuoi figli e aiutarli a sviluppare abilità che possono utilizzare quotidianamente.

Cosa puoi fare:
Introduci tuo figlio al potere della visione mentale

Strategia per tutto il cervello n. 8:

Lascia che le nuvole delle emozioni passino: insegnare che i sentimenti vanno e vengono

Come abbiamo detto ripetutamente nel nostro viaggio attraverso questo libro, è molto importante che i bambini conoscano e comprendano i loro sentimenti. Ma è anche vero che i sentimenti devono essere riconosciuti per quello che sono: condizioni temporanee, mutevoli. Sono stati, non tratti. Sono come il tempo. La pioggia è reale e saremmo sciocchi a stare sotto un acquazzone e comportarci come se non stesse davvero piovendo. Ma saremmo altrettanto sciocchi ad aspettarci che il sole non riappaia mai più.

Dobbiamo aiutare i bambini a capire che le nuvole delle loro emozioni possono (e lo faranno) passare. Non si sentiranno tristi o arrabbiati o feriti o soli per sempre. Questo è un concetto difficile da capire per i bambini all'inizio. Quando soffrono o quando sono spaventati, a volte è difficile per loro immaginare che non lo faranno*sempre* soffrire. Adottare una visione a lungo termine di solito non è così facile nemmeno per un adulto, tanto meno per un bambino piccolo.

Quindi dobbiamo aiutarli a capire che i sentimenti sono temporanei: in media, un'emozione va e viene in novanta secondi. Se riusciamo a comunicare ai nostri figli quanto siano fugaci la maggior parte dei sentimenti, allora possiamo aiutarli a sviluppare la visione mentale mostrata nel ragazzo di cui abbiamo parlato prima che si è corretto e ha detto: “Non sono stupido; io solo*Tatto*stupido in questo momento.

I bambini più piccoli avranno ovviamente bisogno del tuo aiuto, ma possono certamente afferrare l'idea che i sentimenti vanno e vengono. Più i bambini capiscono che i sentimenti vanno e vengono, meno rimarranno bloccati sul bordo della loro ruota e più saranno in grado di vivere la vita e prendere decisioni dal loro mozzo.



Strategia per tutto il cervello n. 9:

SIFT: Prestare attenzione a ciò che accade all'interno

Affinché i bambini possano sviluppare la vista mentale e quindi influenzare i diversi pensieri, desideri ed emozioni che turbinano dentro di loro, devono prima diventare consapevoli di ciò che stanno effettivamente vivendo. Ciò significa che uno dei nostri compiti genitoriali più importanti è aiutare i nostri figli a riconoscere e comprendere i diversi punti del bordo della loro ruota della consapevolezza individuale.

Non è necessario organizzare una riunione seria per comunicare questa idea. Trova modi per lavorare con il concetto durante le tue interazioni quotidiane con i tuoi figli. Tina ha recentemente deciso che l'idea sarebbe stata utile per cambiare l'umore di suo figlio di sette anni mentre lo accompagnava a scuola una mattina. Era sconvolto dal fatto che il suo viaggio al Dodger Stadium fosse stato rinviato, quindi ha colto l'occasione per presentargli il "parabrezza della consapevolezza": "Guarda tutti i punti sul nostro parabrezza. Questi punti sono come tutte le diverse cose che stai pensando e provando in questo momento. Ci sono molte! Vedi questa macchia proprio qui? Ecco quanto ti senti arrabbiato con papà in questo momento. E quelle budella di insetto giallo? Questa è la tua delusione per non poter andare alla partita stasera. Ma vedi quello splat proprio lì? Questo è quanto credi a papà quando ti dice che ti porterà il prossimo fine settimana. E quella lì è come sai che puoi passare una buona giornata comunque oggi perché puoi pranzare e giocare a kickball durante la ricreazione con Ryan..." Puoi usare qualsiasi cosa a tua disposizione: un parabrezza, una vera ruota di bicicletta, un pianoforte tastiera o qualunque cosa si trovi nelle vicinanze. Aiuta i tuoi figli a capire che ci sono molte parti di se stessi che possono conoscere e integrare l'una con l'altra.

Uno dei modi migliori per iniziare a orientare i bambini verso ciò che è sul loro bordo è aiutarli a imparare a setacciare tutte le sensazioni, le immagini, i sentimenti e i pensieri che li influenzano. Prestando attenzione al loro fisico *sensazioni*, ad esempio, i bambini possono diventare molto più consapevoli di ciò che accade all'interno dei loro corpi. Possono imparare a riconoscere le farfalle nello stomaco come indicatori di ansia, il desiderio di colpire come rabbia o frustrazione, le spalle pesanti come tristezza e così via. Possono identificare la tensione nel loro corpo quando sono nervosi, quindi imparare a rilassare le spalle e fare respiri profondi per calmarsi. Il semplice riconoscimento di sensazioni diverse come fame, stanchezza, eccitazione e scontrosità può dare ai bambini una grande comprensione e, in ultima analisi, influenzare i loro sentimenti.

Oltre alle sensazioni, dobbiamo insegnare ai nostri ragazzi a setacciare per*immagini* che stanno influenzando il modo in cui guardano e interagiscono con il mondo. Alcune immagini rimangono del passato, come il ricordo di un genitore sulla barella dell'ospedale o un momento imbarazzante a scuola. Altri potrebbero essere fabbricati dalla loro immaginazione o persino dagli incubi che hanno avuto. Un bambino che si preoccupa di essere escluso e isolato durante la ricreazione potrebbe, per

esempio, immagina se stessa su un'altalena solitaria da sola. Oppure un altro bambino potrebbe lottare con le paure notturne a causa delle immagini che ricorda da un sogno spaventoso. Quando un bambino diventa consapevole delle immagini che sono attive nella sua mente, può usare la sua vista mentale per prendere il controllo di quelle immagini e diminuire notevolmente il potere che hanno su di lui.

Ai bambini può anche essere insegnato a SIFT per*sentimenti*e le emozioni che stanno vivendo. Prenditi del tempo per chiedere ai bambini come si sentono e aiutali a essere specifici, in modo che possano passare da descrittori emotivi vaghi come "bene" e "cattivo" a termini più precisi, come "deluso", "ansioso", "geloso" e "emozionato." Uno dei motivi per cui i bambini spesso non esprimono la complessità di una particolare emozione è che non hanno ancora imparato a pensare ai propri sentimenti in un modo sofisticato che riconosca la varietà e la ricchezza al loro interno. Di conseguenza, non usano uno spettro completo di emozioni nelle loro risposte e invece dipingono le loro immagini emotive principalmente in bianco e nero. Idealmente, vogliamo che i nostri figli riconoscano che dentro di loro c'è un arcobaleno colorato di ricche emozioni e prestino attenzione a queste diverse possibilità.

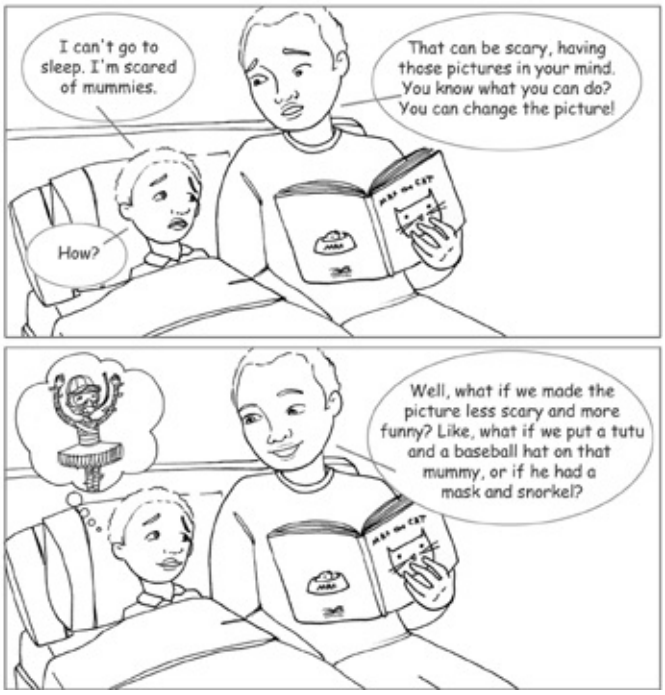
Senza la visione mentale di ciò che sta accadendo nel loro intero cervello, saranno intrappolati in bianco e nero, come vecchie repliche televisive che guardiamo ancora e ancora. Quando hanno una tavolozza emotiva completa, sono in grado di sperimentare il vivido Technicolor che una vita emotiva profonda e vibrante consente. Questo insegnamento ha luogo, ancora una volta, nelle tue interazioni quotidiane con i tuoi figli e inizia prima ancora che possano parlare.*So che è deludente che tu non possa avere le caramelle*. Quindi, man mano che invecchiano, puoi introdurli sempre più a più sottigliezze emotive.*Mi dispiace che il tuo viaggio sugli sci sia stato cancellato. Se succedesse a me, proverei ogni genere di cose: arrabbiato, deluso, ferito, deluso. Cos'altro?*

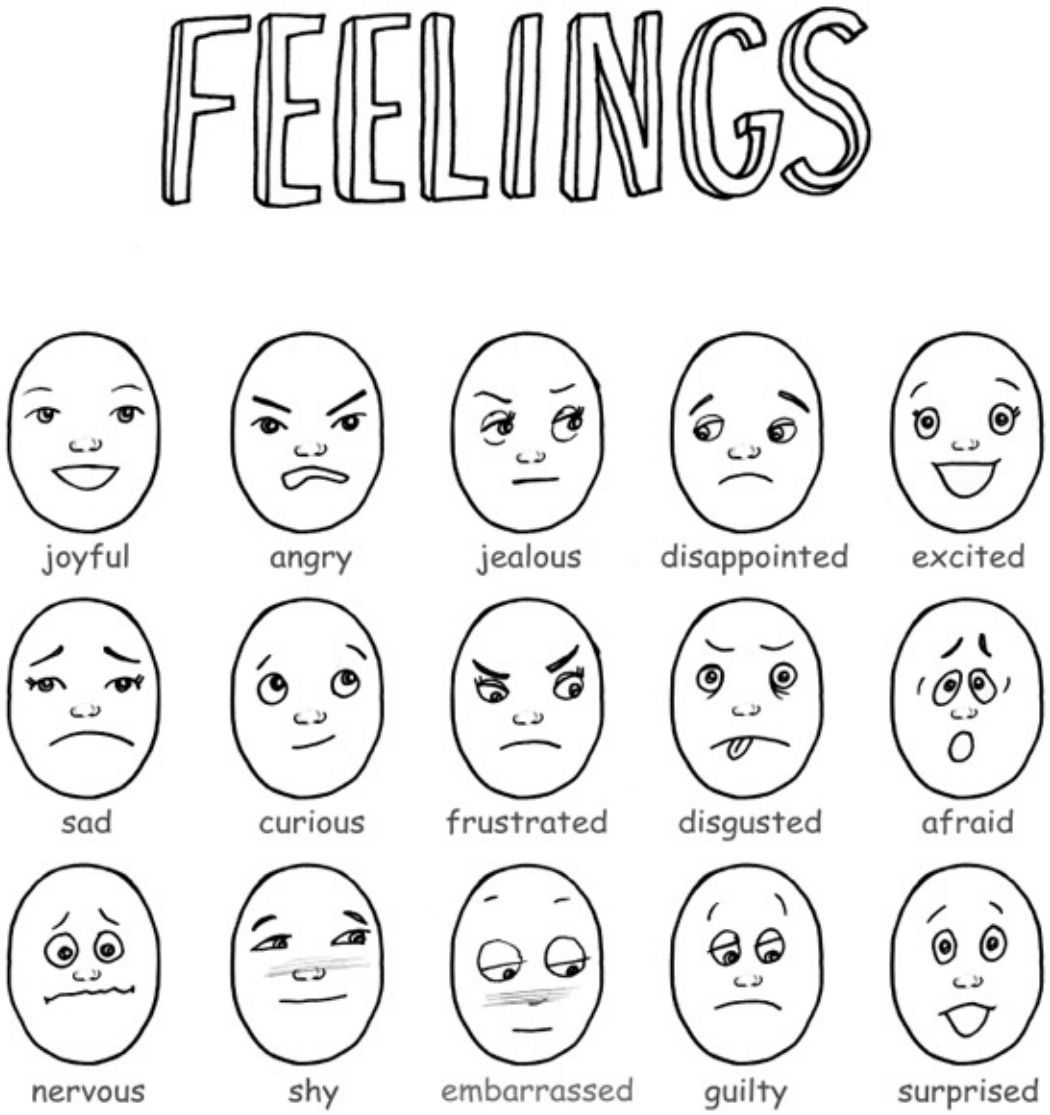
STRATEGY #9

INSTEAD OF DISMISS AND DENY...



...TRY USING MINDSIGHT TO TAKE CONTROL OF IMAGES





*Pensieri*sono diversi da sentimenti, sensazioni e immagini in quanto rappresentano la parte più cerebrale sinistra del processo di SIFTing. Sono ciò a cui pensiamo, ciò che ci raccontiamo e il modo in cui raccontiamo la storia della nostra vita, usando le parole. I bambini possono imparare a prestare attenzione ai pensieri che gli passano per la testa e capire che non devono credere a ognuno di loro. Possono persino discutere con le idee che non sono utili o salutari, o addirittura vere. Attraverso questo dialogo interiore possono dirigere la loro attenzione lontano dai punti marginali che li limitano e verso quelli che portano alla felicità e alla crescita. Mindsight consente loro di tornare al loro hub e prestare attenzione ai loro pensieri. Quindi, da quel luogo di consapevolezza, possono usare il dialogo interiore per ricordare a se stessi altri punti limite, altri pensieri e sentimenti che sono anch'essi

parti importanti di se stessi. Ad esempio, una ragazzina di undici anni potrebbe guardarsi allo specchio e dire: “È così stupido scottarsi al sole al campo. Così stupido!" Ma se i suoi genitori le hanno insegnato a discutere con i propri pensieri negativi, potrebbe fare un passo indietro e correggersi: “Dai, non è stupido. È normale dimenticare le cose a volte. Quasi tutti i bambini oggi hanno preso troppo sole.

Insegnando ai nostri figli a SIFT attraverso l'attività della loro mente, possiamo aiutarli a riconoscere i diversi punti del bordo che lavorano dentro di loro e aiutarli a ottenere più intuizione e controllo nelle loro vite. Si noti anche quanto sia integrato l'intero processo quando si tratta di come il cervello riceve stimoli diversi. Il sistema nervoso si estende in tutto il nostro corpo, funzionando come potenti antenne che leggono le diverse sensazioni fisiche dai nostri cinque sensi. Quindi attingiamo alle immagini dall'emisfero destro del cervello, combinandole con le sensazioni che provengono dall'emisfero destro e dal sistema limbico. Quindi alla fine colleghiamo tutto insieme ai pensieri coscienti che hanno origine nel nostro emisfero sinistro e alle capacità analitiche del nostro cervello al piano di sopra. Il setaccio ci aiuta a comprendere l'importante lezione che le nostre sensazioni corporee modellano le nostre emozioni e le nostre emozioni modellano il nostro pensiero, così come le immagini nella nostra mente. Le influenze vanno anche dall'altra parte: se stiamo pensando a pensieri ostili, possiamo aumentare un sentimento di rabbia che a sua volta può far irrigidire i muscoli del nostro corpo. Tutti i punti sulle sensazioni secondarie, immagini, sentimenti e pensieri possono influenzare gli altri e insieme creano il nostro stato d'animo.

La prossima volta che trascorri qualche minuto in macchina con i tuoi figli, gioca al gioco SIFT, ponendo domande che aiutino il processo di SIFTing. Ecco un esempio di come puoi iniziare:

YUO: Menzionerò qualcosa su ciò che mi dicono le sensazioni del mio corpo. Ho fame. E tu? Cosa sta dicendo il tuo corpo?

YNOSTRO BAMBINO: La cintura di sicurezza mi fa male al collo.

Oh, questo è buono. Lo aggiusterò tra un minuto. Che dire

YUO:	immagini? Quali immagini ti passano per la mente? Ricordo quella scena esilarante della tua recita scolastica, e tu con quel buffo cappello.
YNOSTRO BAMBINO:	Sto pensando all'anteprima che abbiamo visto per quel nuovo film. Quello sugli alieni?
YUO:	Sì, dobbiamo vederlo. Ora i sentimenti. Sono davvero emozionato per l'arrivo della nonna e del nonno domani.
YNOSTRO BAMBINO:	Anche a me!
YUO:	OK, SIF... Ora *T*per "pensieri". Ho solo pensato a quanto ci serve il latte. Dovremo fermarci prima di tornare a casa. E tu?
YNOSTRO BAMBINO:	Ho pensato che Claire dovrebbe fare più faccende di me, visto che è più grande.
YUO:	(sorridendo) Sono contento che tu sia così bravo a trovare idee. Dovremo pensarci ancora un po'.

Anche se le cose si fanno sciocche, il gioco SIFT è un buon modo per insegnare ai tuoi figli a prestare attenzione al loro paesaggio interiore. E ricorda che solo parlando della mente, aiuti a svilupparla.

Strategia per tutto il cervello n. 10:

Esercizio Mindsight: tornare all'hub

Abbiamo parlato sopra del potere della visione mentale e dell'attenzione focalizzata. Quando i bambini si fissano su una serie di punti sulla loro ruota della consapevolezza, dobbiamo aiutarli a spostare la loro attenzione in modo che possano diventare più integrati. Possono quindi vedere che non devono essere vittime delle sensazioni, delle immagini, dei sentimenti e dei pensieri dentro di loro, e*decidere*come pensano e si sentono riguardo alle loro esperienze.

Questo non è naturale per i bambini, ma può essere facilmente insegnato loro come focalizzare la loro attenzione sull'hub. Possiamo dare loro strumenti e strategie per calmarsi e integrare i loro diversi sentimenti e desideri. Uno dei modi migliori in cui i genitori possono farlo è presentarli agli esercizi di mindsight che li aiutano a tornare al centro. Quando aiutiamo i nostri figli a tornare al mozzo della loro ruota, li aiutiamo a diventare più concentrati e centrati in modo che possano rimanere consapevoli dei numerosi punti del bordo che influenzano le loro emozioni e il loro stato d'animo.

Ecco come una madre, Andrea, ha aiutato la sua bambina di nove anni, Nicole, a tornare al suo hub in modo che potesse affrontare la sua ansia per un recital musicale imminente. La mattina del recital, Andrea si è resa conto che Nicole era comprensibilmente nervosa all'idea di suonare il violino davanti ai suoi amici e ai loro genitori. Sapeva che i sentimenti di sua figlia erano normali, ma voleva anche aiutarla a diventare meno bloccata sul suo bordo. Quindi l'ha introdotta a un esercizio di visione mentale. Andrea fece sdraiare Nicole sul divano e lei si sedette sulla sedia accanto a lei. Quindi iniziò ad aiutare sua figlia a diventare più consapevole di ciò che stava accadendo dentro di lei. Ecco il succo di quello che ha detto:

> OK, Nicole, mentre stai sdraiata immobile, muovi gli occhi per la stanza. Anche senza muovere la testa, puoi vedere la lampada sul tavolo. Ora guarda le foto del tuo bambino. Guardali? Ora guarda la libreria. Riesci a vedere il grande libro di Harry Potter lì? Ora guarda indietro alla lampada.
>
> Vedi come hai il potere di focalizzare la tua attenzione su tutta questa stanza? Questo è ciò che voglio insegnarvi, ma focalizzeremo la vostra attenzione su ciò che sta accadendo nella vostra mente e nel vostro corpo. Chiudi gli occhi e concentriamoci sui tuoi pensieri, sentimenti e sensi. Cominciamo da quello che senti. Starò zitta per qualche secondo e tu presterai attenzione ai suoni intorno a noi.
>
> Cosa senti? Quella macchina che passa? Il cane che abbaia dall'altra parte della strada? Senti tuo fratello che fa scorrere l'acqua in bagno? Sei consapevole di quei suoni semplicemente perché ti sei fermato e ti sei concentrato a sentirli. Hai ascoltato apposta.
>
> Ora voglio che tu noti il tuo respiro. Per prima cosa, nota l'aria che entra ed esce dal tuo naso... Ora senti il tuo petto che si solleva

e giù... Ora osserva il modo in cui il tuo stomaco si muove ogni volta che inspiri ed espiri...

Starò di nuovo in silenzio per qualche secondo. Durante quel periodo, resta concentrato sul tuo respiro. Ti verranno in mente altri pensieri e probabilmente penserai anche al recital. Va bene. Quando noti che la tua mente sta vagando e stai pensando a qualcos'altro o inizi a preoccuparti, torna semplicemente a concentrarti sul tuo respiro. Segui quell'onda dell'inspirazione e dell'espirazione.

Dopo circa un minuto Andrea fece aprire gli occhi a Nicole e si mise a sedere. Andrea ha spiegato che questa tecnica è un modo potente per calmare la mente e il corpo. Le disse di tenere questo esercizio in tasca per quando ne avesse avuto bisogno, per esempio poco prima della recita. Se cominciava a sentire il cuore che batteva all'impazzata poco prima di suonare il violino, poteva tornare a pensare al suo respiro che entra ed esce, anche con gli occhi aperti.

Puoi vedere come un esercizio di visione mentale calmante come questo potrebbe essere uno strumento semplice ma potente per aiutare un bambino ad affrontare le paure e altre emozioni stimolanti. Inoltre, gli esercizi di visione mentale portano all'integrazione, perché come sai, dove concentriamo la nostra attenzione, i neuroni si attivano e diventano attivi, quindi si collegano ad altri neuroni. In questo caso, quando Andrea ha aiutato Nicole a concentrarsi sul suo respiro, non stava solo affrontando i suoi sentimenti di ansia. Stava anche aiutando sua figlia a tornare al suo hub, così poteva notare altre parti di se stessa e persino sensazioni fisiche che poteva poi cambiare intenzionalmente. Quindi i suoi neuroni associati alla concentrazione consapevole sul suo respiro sono stati collegati ai suoi neuroni legati a sentimenti di calma e benessere. Si è trasferita in uno stato mentale completamente nuovo ed è stata in grado di tornare al suo hub.

Mentre questo esempio si concentra su un bambino più grande, in età scolare, anche i bambini più piccoli possono trarre beneficio dagli esercizi di mindsight. Anche a quattro o cinque anni, i bambini possono imparare a concentrarsi sul proprio respiro. Una buona tecnica è farli sdraiare e posizionare un giocattolo, come una barca, sullo stomaco. Chiedi loro di concentrarsi sulla barca, guardandola salire e scendere mentre cavalca le onde del respiro.

Ma non stiamo suggerendo che gli esercizi di visione mentale richiedano che una persona si sdrai e entri in uno stato meditativo. Uno dei migliori strumenti che dai

ai tuoi figli quando si sentono ansiosi o spaventati, o anche quando hanno difficoltà ad addormentarsi, è insegnare loro a visualizzare un luogo in cui si sentono calmi e in pace: galleggiare su una zattera in una piscina, seduti accanto a un fiume ricordi di una gita in campeggio o di dondolarsi su un'amaca a casa dei nonni.



Gli esercizi di mindsight portano a*sopravvivenza*che può aiutare i bambini a gestire le loro ansie, frustrazioni e, per i bambini più grandi, anche la rabbia intensa. Ma queste strategie portano a*fiorente*anche. Dopo che Andrea ha introdotto Nicole all'esercizio di visione mentale prima del suo recital (dove alla fine

rilassati e suonati magnificamente), tornavano di tanto in tanto a esercizi simili, con Andrea che guidava Nicole attraverso alcune visualizzazioni come quella sopra. Man mano che cresceva e continuava a esercitarsi, Nicole ha iniziato a capire di più sul mozzo della sua ruota, in modo da poterci tornare più facilmente e rapidamente. Ha imparato a concentrarsi in modo più preciso e specifico sulle parti di sé che voleva sviluppare e far crescere.

Cerca modi per aiutare i tuoi figli a imparare a essere fermi e calmi a volte e trovare la pace dell'oceano profondo all'interno del loro hub. Da lì saranno maggiormente in grado di sopravvivere alle tempeste che si preparano dentro di loro di momento in momento, e avranno maggiori possibilità di prosperare emotivamente, psicologicamente, socialmente, man mano che crescono verso l'età adulta.

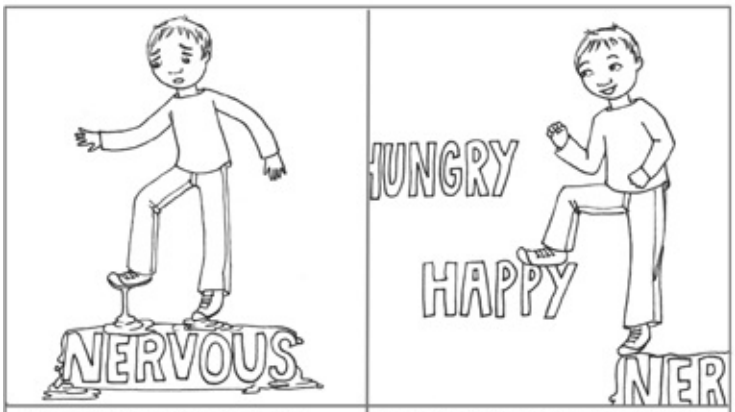
Bambini con tutto il cervello:

Insegna ai tuoi figli a integrare le molte parti di se stessi

Vi abbiamo già fornito diversi esempi di come altri genitori hanno introdotto i propri figli alla visione mentale e al potere dell'attenzione focalizzata. Ecco qualcosa che puoi leggere con tuo figlio per insegnare il concetto.

WHOLE-BRAIN KIDS: Teach Your Kids About Integrating the Many Parts of Themselves

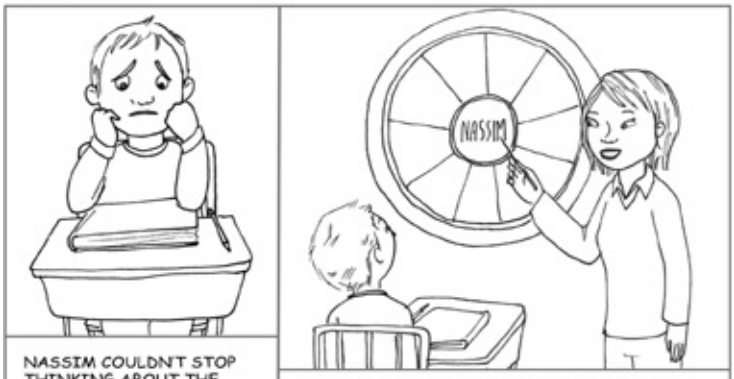
CHOOSING WHAT YOU THINK ABOUT



DO YOU EVER FEEL LIKE YOU "GET STUCK" ON A FEELING OR A THOUGHT? MAYBE AN UNHAPPY ONE THAT'S SO POWERFUL IT MAKES YOU FORGET ABOUT OTHER FEELINGS AND THOUGHTS THAT MAKE YOU HAPPY OR EXCITED?

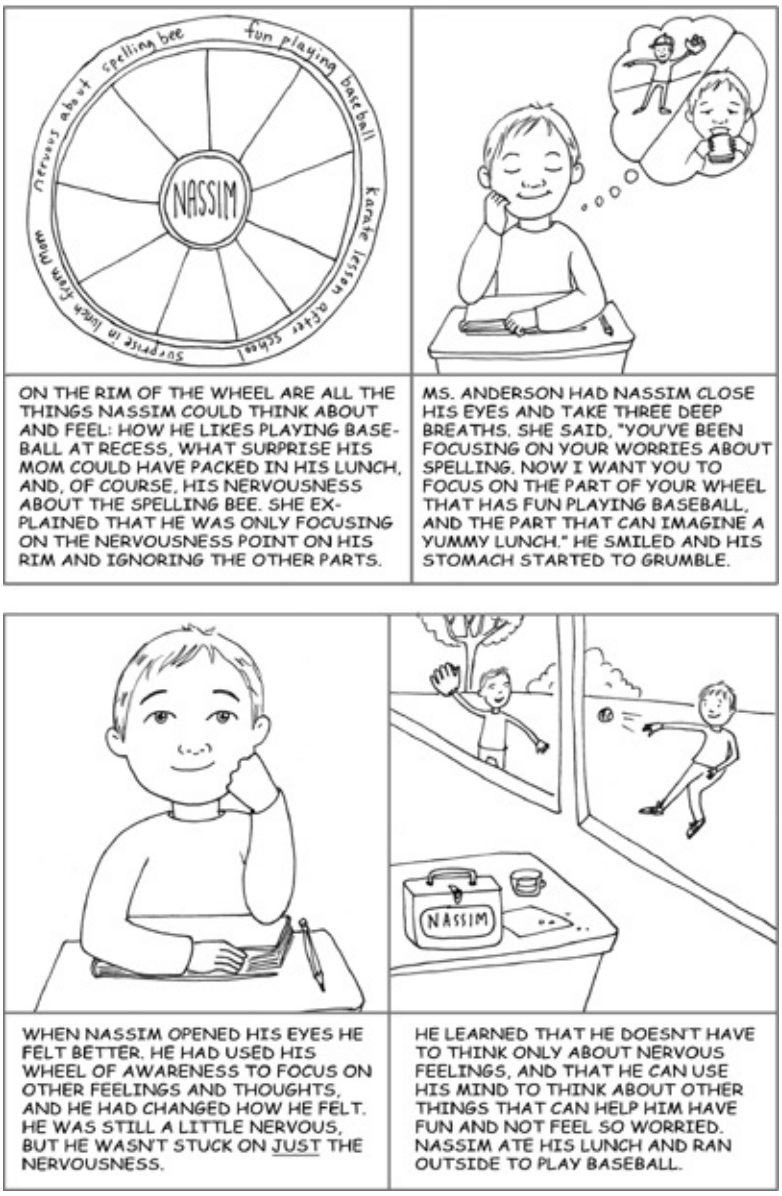
THE GOOD NEWS IS THAT YOU DON'T HAVE TO STAY STUCK ON FEELINGS THAT UPSET YOU. YOU CAN LEARN TO FOCUS ON OTHER PARTS OF YOURSELF AND GET UNSTUCK.

FOR EXAMPLE:



NASSIM COULDN'T STOP THINKING ABOUT THE SPELLING BEE. HE EVEN HAD A STOMACHACHE. HE DIDN'T FEEL LIKE EATING HIS LUNCH OR PLAYING AT RECESS. ALL HE COULD THINK ABOUT WAS SPELLING. HE WAS NERVOUS.

THEN HIS TEACHER, MS. ANDERSON, TAUGHT HIM ABOUT HIS WHEEL OF AWARENESS. SHE EXPLAINED THAT OUR MINDS ARE LIKE A BICYCLE WHEEL. AT THE CENTER OF THE WHEEL, CALLED THE HUB, IS OUR SAFE PLACE WHERE OUR MIND CAN RELAX AND CHOOSE WHAT IT THINKS ABOUT.



Integrare noi stessi: guardare la nostra ruota della consapevolezza

Ci sono molti modi in cui i genitori possono beneficiare della comprensione della visione mentale e della propria ruota della consapevolezza. Prendiamoci un momento in modo che possiate vedere e sperimentare di cosa stiamo parlando.

Dal tuo hub, setaccia la tua mente. Quali punti del cerchio hanno la tua attenzione in questo momento? Forse alcuni di questi?

- Sono così stanco. Vorrei avere solo un'altra ora di sonno. Sono anche
- irritato dal fatto che il berretto degli Yankees di mio figlio sia lì sul pavimento. Ora, quando tornerà a casa, dovrò cavalcarlo per questo, *e*sui suoi compiti.
- La cena con i Cooper sarà divertente stasera, ma vorrei che non ci andassimo.
- Sono stanco.
- Vorrei aver fatto di più per me stesso. Almeno mi sto concedendo il piacere di leggere un libro in questi giorni.
- Ho già detto che sono stanco?

Tutte queste sensazioni, immagini, sentimenti e pensieri sono i punti del bordo della tua ruota della consapevolezza e insieme determinano il tuo stato d'animo.

Ora vediamo cosa succede quando dirigi intenzionalmente la tua attenzione su altri punti del bordo. Rallenta per qualche secondo, calmati dentro di te e poniti queste domande:

- Cosa ha detto o fatto qualcosa di divertente o adorabile mio figlio ultimamente?
- Anche se a volte è mostruosamente difficile, amo e apprezzo sinceramente diventare genitore? Come mi sentirei se non diventassi genitore?
- Qual è la maglietta preferita di mio figlio in questo momento? Posso ricordare il suo primo paio di scarpe?
- Posso immaginare come potrebbe apparire mio figlio a diciotto anni, con le valigie pronte e in partenza per il college?

Ti senti diverso? Il tuo stato d'animo è cambiato?

La mente lo ha fatto. Dal tuo hub hai notato i punti del bordo sulla tua ruota della consapevolezza, e sei diventato consapevole di ciò che stavi sperimentando. Quindi hai spostato la tua attenzione, dirigendo la tua attenzione su altri punti del bordo e, di conseguenza, il tuo intero stato mentale è cambiato.*Questo è il potere della tua mente, ed è così che può farlo*

trasforma letteralmente e radicalmente il modo in cui ti senti e interagisci con i tuoi figli. Senza la visione mentale, puoi rimanere bloccato sul tuo cerchio, sentendoti principalmente frustrato, arrabbiato o risentito. La gioia di essere genitori è svanita in quel momento. Ma tornando al tuo hub e spostando la tua attenzione, puoi iniziare a provare gioia e gratitudine per essere diventato genitore dei tuoi figli, semplicemente prestando attenzione e *decidere*per indirizzare la tua attenzione sui nuovi punti del cerchio.

La visione mentale può anche essere immensamente pratica. Ad esempio, pensa per un momento all'ultima volta che ti sei arrabbiato con uno dei tuoi figli. Veramente arrabbiato, dove avresti potuto perdere il controllo. Ricorda cosa ha fatto e quanto ti sei sentito furioso. In momenti come questi, la rabbia che provi brucia luminosa e ardente sul bordo della tua ruota. In effetti, brucia così intensamente da eclissare di gran lunga altri punti del bordo che rappresentano i sentimenti e la conoscenza che hai dei tuoi figli: la tua comprensione che il tuo bambino di quattro anni si comporta come un normale bambino di quattro anni; il tuo ricordo di ridere istericamente insieme, solo pochi minuti prima, mentre giocavi a carte; la promessa che hai fatto che avresti smesso di afferrare le braccia dei tuoi figli quando sei arrabbiato; il tuo desiderio di modellare espressioni appropriate di rabbia.

È così che veniamo travolti dal cerchio quando non siamo integrati tramite il mozzo. Il cervello al piano di sotto assume il controllo di qualsiasi funzionamento integrativo dell'area al piano di sopra, e altri punti del bordo sono eclissati dal bagliore di questo singolo punto della tua rabbia divorante. Ricordi "girare il coperchio"?

Cosa devi fare in un momento come questo? Sì, hai indovinato: integra. Usa la tua visione mentale. Concentrandoti sul tuo respiro, puoi almeno iniziare a tornare al fulcro della tua mente. Questo è il passaggio necessario che ci consente di evitare di essere consumati da un singolo punto arrabbiato sul bordo, o da alcuni di essi. Una volta nel mozzo, diventa possibile prendere in una prospettiva più ampia che ci sono altri punti del cerchio da tenere a mente. Puoi prendere un po' d'acqua, fare una pausa e fare stretching o concederti un momento per riprenderti.

Quindi, una volta che avrai riportato la tua attenzione al tuo hub, sarai libero di scegliere come vuoi rispondere a tuo figlio e, se necessario, riparare qualsiasi rottura nella tua relazione.

Questo non significa ignorare il cattivo comportamento. Affatto. In effetti, uno dei punti del bordo che integrerai con gli altri è la tua convinzione di stabilire confini chiari e coerenti. Ci sono molte prospettive che puoi abbracciare, dai desideri che tuo figlio agisca in modo diverso ai sentimenti di preoccupazione per come hai agito in risposta. Quando colleghi insieme tutti questi diversi punti del bordo quando hai utilizzato l'hub per integrare la tua mente in quel momento, sentirai una prontezza a continuare a essere genitori sintonizzati e sensibili. Quindi, con tutto il tuo cervello che lavora insieme, puoi connetterti con tuo figlio perché sei connesso dentro di te. Avrai molte più possibilità di rispondere nel modo che desideri, con la mente e la totalità di chi sei, invece di una reazione immediata stimolata da un punto infuocato sul bordo della tua ruota. drdansiegel.com.

CAPITOLO 6

La connessione me-noi

Integrare Sé e Altro

Ron e Sandy erano stufi. Il loro bambino di sette anni, Colin, era un bravo ragazzo. Non creava problemi a scuola, piaceva ai suoi amici e ai loro genitori e generalmente faceva quello che doveva fare. Ma era, secondo le parole dei suoi genitori, "totalmente e incurabilmente egoista". Prendeva sempre l'ultima fetta di pizza, anche se ne aveva ancora nel piatto. Ha implorato un cucciolo, poi non ha mostrato alcun interesse nemmeno a giocarci, tanto meno a usare lo scooper. Anche dopo essere cresciuto dai suoi giocattoli, si rifiutava ancora di lasciare che suo fratello minore ci giocasse.

Ron e Sandy sapevano che una certa dose di egocentrismo nei bambini è normale. E non volevano cambiare la personalità di Colin, volevano amarlo per quello che era. Ma a volte li faceva impazzire il fatto che spesso sembrasse incapace di pensare agli altri. Quando si trattava di capacità relazionali come l'empatia, la gentilezza e la considerazione, a Colin sembrava mancare lo sviluppo di quel circuito.

Il punto di rottura è arrivato un giorno dopo la scuola quando Colin è scomparso nella camera da letto che condivideva con suo fratello di cinque anni, Logan. Ron era in cucina quando ha sentito delle urla provenire dalla stanza dei ragazzi. Andò a indagare e scoprì un Logan sconvolto, furioso con suo fratello maggiore e che piangeva per una pila di opere d'arte e trofei. Colin aveva deciso di "ridipingere" la stanza. Aveva tolto tutti i dipinti ad acquerello ei disegni a pennarello di Logan appesi alle pareti e li aveva sostituiti con i suoi poster e le figurine del baseball, che aveva incollato in fila sulla parete più grande della stanza. Inoltre, aveva rimosso i due trofei di calcio di Logan dallo scaffale e al loro posto aveva sistemato le sue bambole bobblehead. Colin aveva ammucchiato tutti gli effetti personali di Logan in un angolo della stanza, ha spiegato, "così non sarebbero stati d'intralcio".

Quando Sandy è tornata a casa, lei e Ron hanno parlato della loro frustrazione

loro figlio maggiore. Credevano sinceramente che non ci fosse malizia nelle azioni di Colin. In effetti, questo era quasi il problema: non ha nemmeno mai *considerato* I sentimenti di Logan abbastanza da volerlo ferire. Ha ridecorato la stanza per lo stesso motivo per cui prendeva sempre l'ultima fetta di pizza: semplicemente non pensava agli altri.

Questo problema è comune per i genitori. Vogliamo che i nostri figli siano premurosi e premurosi in modo che possano godere di relazioni significative. A volte temiamo che, poiché non sono così gentili (o compassionevoli, grati o generosi) come vorremmo che fossero, non lo saranno mai. Naturalmente, non possiamo aspettarci che un bambino di sette anni si comporti come se fosse un adulto illuminato. Certo, vogliamo che i nostri figli diventino uomini e donne forti, indulgenti, rispettosi e amorevoli, ma è un po' troppo aspettarsi da qualcuno che ha imparato da poco ad allacciarsi le scarpe.

Tuttavia, mentre è importante fidarsi del processo e sapere che gran parte di ciò che vogliamo per i nostri figli emergerà solo nel tempo, noi*potere*preparali e indirizzali a diventare bambini, adolescenti e, in definitiva, adulti pienamente in grado di partecipare alle relazioni e di considerare i sentimenti degli altri. Alcune persone hanno semplicemente meno connessioni neurali nei loro circuiti responsabili dell'empatia e delle relazioni. Proprio come i bambini che hanno difficoltà a leggere devono esercitarsi e far crescere quelle connessioni nel loro cervello, i bambini che hanno difficoltà a relazionarsi con gli altri devono incoraggiare e coltivare quelle connessioni. E proprio come una difficoltà di apprendimento è un segno di una sfida mentale, così è l'incapacità di sentire il dolore di qualcun altro. È un problema di sviluppo, non necessariamente un problema di carattere. Anche i bambini che non sembrano predisposti alla connessione e alla compassione possono farlo*imparare*cosa significa essere in relazione e adempiere alle responsabilità che ne derivano.

Ecco di cosa parla questo capitolo. La maggior parte delle informazioni che abbiamo fornito nei capitoli precedenti si concentra su come aiutare a sviluppare l'intero cervello di tuo figlio al fine di sviluppare un senso forte e resiliente di "me". Ma come Ron e Sandy, sai che i bambini hanno bisogno di altrettanto aiuto per capire cosa significa diventare parte di un "noi", in modo che possano integrarsi con gli altri. Infatti, nella nostra società moderna in continua evoluzione, imparare a passare da "me" a "noi" può essere essenziale per il modo in cui i nostri figli saranno in grado di adattarsi nel nostro mondo futuro.

Aiutare i bambini a diventare un membro partecipante di un "noi" senza perdere il contatto con il loro "me" individuale è un compito arduo per qualsiasi genitore. Ma

la felicità e l'appagamento derivano dall'essere connessi agli altri pur mantenendo un'identità unica. Questa è anche l'essenza della visione mentale, che come ricorderete consiste nel vedere la propria mente, così come la mente di un altro. Si tratta di sviluppare relazioni appaganti mantenendo un sano senso di sé.

Nel capitolo precedente abbiamo discusso il primo aspetto della vista mentale, vedere e comprendere la nostra mente. Abbiamo parlato di come aiutare i bambini a prendere coscienza ea integrare le diverse parti di se stessi attraverso la ruota della consapevolezza. Il concetto chiave in questo aspetto della visione mentale è personale *intuizione*.

Ora vogliamo rivolgere la nostra attenzione al secondo aspetto della vista mentale, sviluppando la capacità di vedere e connettersi con le menti degli altri. Questa connessione dipende da*empatia*, sul riconoscimento dei sentimenti, dei desideri e delle prospettive di un altro. Il figlio di Ron e Sandy sembrava aver bisogno di capacità di empatia. Oltre a sviluppare e integrare tutto il suo cervello e le diverse parti di se stesso, aveva bisogno di fare molta pratica per vedere le cose dalla prospettiva degli altri, vedere le menti degli altri. Aveva bisogno di sviluppare questo secondo aspetto della visione mentale.

Insight + Empatia = Mindsight

Intuizione ed empatia. Se riusciamo a incoraggiare questi attributi nei nostri figli, daremo loro il dono della visione mentale, offrendo loro consapevolezza di se stessi e connessione con coloro che li circondano. Ma come lo facciamo? Come incoraggiamo i nostri figli a connettersi con la famiglia, gli amici e il mondo mentre coltiviamo e manteniamo il proprio senso individuale di sé? Come li aiutiamo a imparare a condividere? Andare d'accordo con i fratelli? Per negoziare la politica del parco giochi? Comunicare bene e considerare i sentimenti degli altri? Le risposte a tutte queste domande emergono dalla connessione mewe, che possiamo comprendere osservando innanzitutto come il cervello partecipa alla creazione delle relazioni.

TLUISOCIALEBPIOVERE:WIRED PER“WE"

Cosa immagini quando pensi al cervello? Forse ricordi un'immagine della lezione di biologia del liceo: quello strano organo che galleggia nel

jar o una sua immagine in un libro di testo. Il problema con questa prospettiva del "cranio singolo" - in cui consideriamo ogni singolo cervello come un organo solitario isolato in un singolo cranio - è che trascura la verità che gli scienziati sono giunti a comprendere negli ultimi decenni: che il cervello è un elemento sociale organo, fatto per essere in relazione. È cablato per ricevere segnali dall'ambiente sociale, che a loro volta influenzano il mondo interiore di una persona. In altre parole, cosa succede*fra*cervello ha molto a che fare con ciò che accade*entro*ogni singolo cervello. Il sé e la comunità sono fondamentalmente correlati, poiché ogni cervello è continuamente costruito dalle sue interazioni con gli altri. Ancora di più, gli studi sulla felicità e la saggezza rivelano che un fattore chiave del benessere è dedicare la propria attenzione e le proprie passioni al beneficio degli altri invece di concentrarsi solo sulle preoccupazioni individuali e separate di un sé privato. L'"io" scopre significato e felicità unendosi e appartenendo a un "noi".

Per dirla diversamente, il cervello è predisposto per*integrazione interpersonale*. Proprio come le sue molte parti diverse sono fatte per lavorare insieme, ogni singolo cervello è fatto per relazionarsi con il cervello di ogni persona con cui interagiamo. Integrazione interpersonale significa che onoriamo e coltiviamo le nostre differenze mentre coltiviamo le nostre connessioni reciproche. Quindi, mentre vogliamo aiutare i nostri figli a integrare il loro cervello sinistro e destro, il loro cervello al piano di sopra e al piano di sotto, i loro ricordi impliciti ed espliciti e così via, dobbiamo anche aiutarli a capire fino a che punto sono collegati alla loro famiglia, amici , compagni di classe e altre persone nelle loro comunità. Comprendendo le sfaccettature di base del cervello relazionale, possiamo aiutare i nostri figli a sviluppare la visione mentale che consentirà loro di godere di relazioni più profonde e significative.

MirroreNeuro:TluiReflettori nellaMind

Ti capita mai di avere sete quando vedi qualcuno che beve qualcosa? O sbadigliare quando lo fa qualcun altro? Queste risposte familiari possono essere comprese alla luce di una delle più affascinanti scoperte recenti sul cervello: i neuroni specchio. Ecco come è avvenuta la scoperta.

All'inizio degli anni '90, un gruppo di neuroscienziati italiani stava studiando il cervello di un macaco. Avevano impiantato degli elettrodi per monitorare i singoli neuroni, e quando la scimmia mangiava una nocciolina, una certa

elettrodo sparato. Nessuna sorpresa, ecco cosa si aspettavano i ricercatori. Ma poi lo spuntino di uno scienziato ha cambiato il corso della nostra visione della mente. Uno dei ricercatori raccolse una nocciolina e la mangiò mentre la scimmia guardava. In risposta, il motoneurone della scimmia si è attivato, lo stesso che si era attivato quando lui stesso aveva effettivamente mangiato la nocciolina! I ricercatori hanno scoperto che il cervello della scimmia è stato influenzato ed è diventato attivo solo per questo*Guardando*le azioni di un altro. Sia che la scimmia abbia assistito a un'azione o che abbia eseguito lui stesso lo stesso comportamento, lo stesso insieme di neuroni si è attivato.

Gli scienziati hanno immediatamente iniziato a cercare di identificare questi "neuroni specchio" negli esseri umani. E mentre ci sono molte più domande che risposte su cosa siano esattamente e come funzionino, stiamo attivamente imparando sempre di più sul sistema dei neuroni specchio. Questi neuroni possono essere la radice dell'empatia, e quindi contribuire alla visione mentale, nel cervello umano.

La chiave è che i neuroni specchio rispondono solo a un atto con intenzione, dove c'è una prevedibilità o uno scopo che può essere percepito. Ad esempio, se qualcuno semplicemente agita la mano in aria in modo casuale, i tuoi neuroni specchio non risponderanno. Ma se quella persona compie un atto che puoi prevedere per esperienza, come prendere un sorso da una tazza d'acqua, i tuoi neuroni specchio "capiranno" cosa è inteso prima che la persona lo faccia. Quindi, quando alza la mano con dentro una tazza, puoi prevedere a livello sinaptico che intende bere da essa. Non solo, i neuroni specchio nel tuo cervello al piano di sopra ti prepareranno anche a bere. Vediamo un atto, comprendiamo lo scopo dell'atto e ci prepariamo a rispecchiarlo.

A livello più semplice, ecco perché abbiamo sete quando gli altri bevono e perché sbadigliamo quando gli altri sbadigliano. Potrebbe essere il motivo per cui anche un neonato, di poche ore, può imitare i suoi genitori quando tira fuori la lingua. I neuroni specchio possono anche spiegare perché i fratelli più piccoli a volte sono più bravi negli sport. Prima che si unissero alla loro squadra, i loro neuroni specchio si sono attivati ognuna delle centinaia di volte in cui hanno visto i loro fratelli maggiori colpire, calciare e lanciare una palla. Al livello più complesso, i neuroni specchio ci aiutano a comprendere la natura della cultura e come i nostri comportamenti condivisi ci legano insieme, figlio a genitore, amico ad amico e infine coniuge a coniuge.

Ora facciamo un altro passo. Sulla base di ciò che vediamo (così come ascoltiamo,

olfatto, tatto e gusto) nel mondo che ci circonda, possiamo rispecchiare non solo le intenzioni comportamentali degli altri, ma anche i loro stati emotivi. In altre parole, i neuroni specchio possono permetterci non solo di imitare i comportamenti degli altri, ma anche di entrare in risonanza con i loro sentimenti. Percepiamo non solo quale azione verrà dopo, ma anche l'emozione che sta alla base del comportamento. Per questo potremmo anche chiamare queste speciali cellule neurali “neuroni spugna” in quanto assorbiamo come una spugna ciò che vediamo nei comportamenti, nelle intenzioni e nelle emozioni di qualcun altro. Non ci limitiamo a "rispecchiarci" a qualcun altro, ma "immergiamo" i loro stati interni.

Nota cosa succede quando sei a una festa con gli amici. Se ti avvicini a un gruppo che sta ridendo, probabilmente ti ritroverai a sorridere o ridacchiare ancor prima di aver sentito la battuta. O hai notato che quando sei nervoso o stressato, anche i tuoi figli lo saranno spesso? Gli scienziati chiamano questo "contagio emotivo". Gli stati interni degli altri, dalla gioia e giocosità alla tristezza e alla paura, influenzano direttamente il nostro stato d'animo. Immergiamo altre persone nel nostro mondo interiore.

Puoi capire, quindi, perché i neuroscienziati chiamano il cervello un organo sociale. È assolutamente costruito per la visione mentale. Siamo biologicamente attrezzati per avere relazioni, per capire da dove vengono le altre persone e per influenzarci a vicenda. Come abbiamo spiegato in tutto il libro, il cervello viene in realtà rimodellato dalle nostre esperienze. Ciò significa che ogni discussione, discussione, scherzo o abbraccio che condividiamo con qualcun altro altera letteralmente il nostro cervello e quello dell'altra persona. Dopo una conversazione potente o del tempo trascorso con una persona importante nella nostra vita, abbiamo un cervello diverso. Poiché nessuno di noi sta lavorando da una mente con un solo cranio, tutta la nostra vita mentale risulta dal nostro mondo neurale interiore e dai segnali esterni che riceviamo dagli altri. Ognuno di noi è destinato a unire il proprio "me" individuale con gli altri per diventare parte di "noi".

LAYING THE GROTONDA PER CONNESSIONE: CREATING POSITIVO MENTAL MODELLI

Cosa significa tutto questo per i nostri figli? I tipi di relazioni che sperimentano getteranno le basi per come si relazioneranno con gli altri per il resto della loro vita. In altre parole, quanto bene saranno in grado di usare la loro vista mentale per partecipare a un "noi" e unirsi ad altri lungo la strada è

in base alla qualità delle loro relazioni di attaccamento con i loro caregiver, inclusi genitori e nonni, ma anche babysitter significative, insegnanti, colleghi e altre persone influenti nella loro vita.

Quando i bambini trascorrono del tempo con le persone più importanti della loro vita, sviluppano importanti capacità relazionali come comunicare e ascoltare bene, interpretare le espressioni facciali, comprendere la comunicazione non verbale, condividere e sacrificare. Ma anche, nelle relazioni, i bambini sviluppano modelli su come loro stessi si inseriscono nel mondo che li circonda e su come funzionano le relazioni. Imparano se possono fidarsi degli altri per vedere e rispondere ai loro bisogni e se si sentono abbastanza connessi e protetti da uscire e correre dei rischi. In breve, imparano se le relazioni li lasceranno soli e invisibili; ansioso e confuso; o sentito, compreso e curato in modo sicuro.

Pensa a un neonato. Un bambino nasce pronto a connettersi, pronto a collegare ciò che vede negli altri con ciò che fa e con ciò che sente dentro. Ma cosa succede se quegli altri sono solo raramente in sintonia con ciò di cui ha bisogno? E se, il più delle volte, i suoi genitori non fossero disponibili e rifiutassero? Allora la confusione e la frustrazione permeeranno inizialmente la mente del bambino. Senza momenti intimi di connessione costante con i suoi caregiver, potrebbe crescere senza la visione mentale, senza comprendere l'importanza di unirsi a qualcun altro. Impariamo presto nella vita a usare le nostre connessioni con altri affidabili per lenire il nostro disagio interiore. Questa è la base dell'attaccamento sicuro. Ma se non ci viene dato tale nutrimento, il nostro cervello dovrà adattarsi e fare del suo meglio. I bambini possono imparare ad "andare da soli" nel tentativo di calmarsi nel miglior modo possibile. I circuiti relazionali ed emotivi del cervello di questo bambino, che ha bisogno di vicinanza e connessione che non le vengono offerti, possono spegnersi completamente come un modo di adattamento. È così che il cervello sociale spegne la sua innata spinta alla connessione solo per sopravvivere. Tuttavia, se i suoi genitori possono imparare a mostrare il suo amore e la sua sintonizzazione coerenti e prevedibili, svilupperà la vista mentale e sarà all'altezza del potenziale relazionale per cui il suo cervello è stato cablato.

Non sono solo i genitori a creare le strategie di adattamento, o modelli mentali, per come i bambini vedono le relazioni. Pensa a cosa stanno imparando i tuoi figli dalle loro relazioni con i vari caregiver, come l'allenatore che sottolinea l'importanza di lavorare insieme e fare sacrifici per i compagni di squadra. O la zia che è ipercritica, chi

insegna che una parte centrale di una relazione implica la disapprovazione e la ricerca di difetti. O il compagno di classe che vede tutte le relazioni attraverso la lente della competizione, vedendo tutti come rivali o avversari. O l'insegnante che enfatizza la gentilezza e il rispetto reciproco e modella la compassione nelle sue interazioni con i bambini della sua classe.

Tutte queste diverse esperienze relazionali collegano il cervello di un bambino a come si sente un "noi". Ricorda che il cervello utilizza esperienze o associazioni ripetute per prevedere cosa aspettarsi. Quando le relazioni sono fredde e le persone sono essenzialmente distanti, critiche o competitive, ciò influenza il modo in cui il bambino si aspetta che si sentano le relazioni. D'altra parte, se il bambino sperimenta relazioni piene di calore nutritivo, connessione e protezione, allora questo diventerà il modello per le relazioni future: con gli amici, con altri membri di varie comunità e infine con partner romantici e i propri figli.

Non è davvero un'esagerazione affermare che il tipo di relazioni che fornisci ai tuoi figli influenzerà le generazioni a venire. Possiamo avere un impatto sul futuro del mondo prendendoci cura dei nostri figli ed essendo intenzionali nel dare loro il tipo di relazioni che apprezziamo e che vogliamo che vedano come normali.

Preparazione per "We": Offering Esperienze Tcappello Iavviso a Cconnessione

Oltre a modellare buone relazioni per i nostri figli, dobbiamo prepararli a unirsi agli altri, così saranno in grado di diventare parte di un "noi". Dopotutto, solo perché la mente è attrezzata e progettata per connettersi con gli altri non significa che un bambino nasca con capacità relazionali. Nascere con i muscoli non ti rende un atleta: devi imparare e praticare abilità specifiche. Allo stesso modo, i bambini non escono dall'utero con la voglia di condividere i loro giocattoli. Né le loro prime parole sono "Sacrificherò ciò che voglio in modo da poter raggiungere un compromesso reciprocamente vantaggioso". Al contrario, le frasi che dominano il vocabolario dei bambini piccoli - "mio", "me" e persino "no" - sottolineano la loro mancanza di comprensione di cosa significhi essere parte di un "noi". Quindi devono *imparare* capacità di mindsight come la condivisione, il perdono, il sacrificio e l'ascolto.

Colin, il figlio di Ron e Sandy che sembra così egocentrico, è per la maggior parte un ragazzo molto normale. Semplicemente non ha ancora padroneggiato molti dei

capacità di visione mentale necessarie per partecipare come membro contribuente di una famiglia. L'aspettativa dei suoi genitori era che quando avesse sette anni sarebbe stato più integrato nella famiglia e disposto a far parte di un "noi". Mentre sta costantemente migliorando la sua intelligenza relazionale, ha bisogno di pratica per continuare a muoversi in quella direzione.

Lo stesso vale per un bambino timido. Lisa, una mamma che conosciamo, ha le foto di uno dei suoi figli alla festa per il quarto compleanno di un suo amico. Tutti i bambini sono raccolti in cerchio intorno a una giovane donna vestita come Dora l'Esploratrice. Tutti, cioè, tranne il figlio di Lisa, Ian, che ha insistito per stare a due metri di distanza dal cerchio di ragazzini non così timidi. Era lo stesso durante la sua lezione di musica per bambini. Mentre gli altri bambini cantavano e ballavano e si toglievano le manine, Ian sedeva in grembo a sua madre e si rifiutava di fare qualcosa di più che osservare timidamente.

In quegli anni, Lisa e suo marito hanno dovuto superare il confine tra incoraggiare nuove relazioni e spingere troppo. Ma dando al figlio ripetute opportunità di interagire con altri bambini e di capire come fare amicizia, il tutto sostenendolo e confortandolo quando era nervoso o spaventato, hanno aiutato il loro giovane introverso a sviluppare le abilità sociali di cui aveva bisogno. E mentre in questi giorni Ian non è ancora pronto a tuffarsi a capofitto in nuove situazioni sociali, è molto a suo agio con se stesso, ea volte anche estroverso. Guarda le persone negli occhi quando parla con loro, alza la mano in classe ed è spesso anche il capobanda in panchina per un'interpretazione (molto entusiasta) di "Take Me Out to the Ball Game".

I ricercatori che studiano la personalità umana ci dicono che la timidezza è in larga misura genetica. In realtà è una parte del trucco principale di una persona presente alla nascita. Tuttavia, come nel caso di Ian, ciò non significa che la timidezza non sia modificabile in misura significativa. In effetti, il modo in cui i genitori gestiscono la timidezza del figlio ha un grande impatto su come il bambino affronta quell'aspetto della sua personalità, così come su quanto sarà timido in seguito.

Il punto è che la genitorialità è importante, fino al punto di influenzare il nostro temperamento innato e geneticamente modellato. Possiamo aiutare a preparare i nostri figli a unirsi agli altri e sperimentare relazioni significative offrendo incoraggiamento e opportunità che li aiutino a sviluppare quelle capacità di visione mentale. Parleremo tra un minuto di alcuni modi specifici per farlo. Ma prima spieghiamo cosa intendiamo per aiutare i bambini a essere ricettivi

essere in relazione.

Ccoltivare a"Yes" Stata diMind:HelpingKidBeReccezionale aRelazioni

Se vogliamo preparare i ragazzi a partecipare come individui sani a una relazione, dobbiamo creare dentro di loro un*aperto, ricettivo*stato, invece di a*chiuso, reattivo*uno. Per illustrare, ecco un esercizio che Dan usa con molte famiglie. Per prima cosa dirà loro che ripeterà una parola più volte, e chiede loro solo di notare come ci si sente nei loro corpi. La prima parola è "no", detta con fermezza e leggermente asprezza sette volte, con circa due secondi tra ogni "no". Quindi, dopo un'altra pausa, dice sette volte un "sì" chiaro ma un po' più gentile. In seguito, i clienti spesso dicono che il "no" è stato soffocante e irritante, come se venissero chiusi o rimproverati. Al contrario, il "sì" li faceva sentire calmi, pacifici, persino leggeri. (Potresti chiudere gli occhi ora e provare l'esercizio per te stesso. Nota cosa succede nel tuo corpo mentre tu o un amico dite "no" e poi "sì" diverse volte.)

Queste due diverse risposte: i sentimenti "no" e i sentimenti "sì".
- dimostra cosa intendiamo quando parliamo di reattività contro ricettività. Quando il sistema nervoso è*reattivo*, in realtà è in uno stato di risposta di attacco-fuga-congelamento, dal quale è quasi impossibile connettersi in modo aperto e premuroso con un'altra persona. Ricordi l'amigdala e le altre parti del tuo cervello al piano di sotto che reagiscono immediatamente, senza pensare, ogni volta che ti senti minacciato? Quando tutta la nostra attenzione è sull'autodifesa, qualunque cosa facciamo, rimaniamo in quello stato mentale reattivo, "no". Diventiamo guardinghi, incapaci di unirci a qualcun altro, ascoltando bene, dando loro il beneficio del dubbio, considerando i loro sentimenti e così via. Anche i commenti neutri possono trasformarsi in parole combattive, distorcendo ciò che ascoltiamo per adattarlo a ciò che temiamo. È così che entriamo in uno stato reattivo e ci prepariamo a combattere, a fuggire o persino a congelarci.

D'altra parte, quando siamo ricettivi, si attiva un diverso insieme di circuiti nel cervello. La parte "sì" dell'esercizio, per la maggior parte delle persone, produce un'esperienza positiva. I muscoli del viso e delle corde vocali si rilassano, la pressione sanguigna e la frequenza cardiaca si normalizzano e diventano più aperti a sperimentare ciò che un'altra persona vuole esprimere. Nel

insomma, diventano più ricettivi. Mentre la reattività emerge dal nostro cervello al piano di sotto e ci fa sentire chiusi, sconvolti e sulla difensiva, uno stato ricettivo attiva il sistema di impegno sociale che coinvolge un diverso insieme di circuiti del cervello al piano di sopra che ci collega agli altri, permettendoci di sentirci al sicuro. e visto.

Quando interagiamo con i nostri figli, può essere estremamente utile decifrare se sono in uno stato mentale reattivo o ricettivo. Questo ovviamente richiede una visione mentale da parte nostra. Dobbiamo considerare dove sono emotivamente i nostri figli (e dove siamo noi stessi) in un dato momento. Se il tuo bambino di quattro anni sta urlando "Voglio oscillare più a lungo!" mentre la porti sotto un braccio lontano dal parco, potrebbe non essere il momento migliore per parlarle dei modi appropriati per gestire le grandi emozioni. Attendere che questo stato reattivo passi; poi, quando è più ricettiva, parlale di come vorresti vederla reagire la prossima volta che è delusa. Allo stesso modo, quando il tuo undicenne scopre di non essere stato accettato nel programma artistico su cui aveva messo il cuore, potresti dover tenere a bada dichiarazioni di speranza e alternative pesanti. Lo stato di reattività al piano di sotto non sa cosa fare con un sacco di parole al piano di sopra. Spesso, nei momenti di reattività, i non verbali (come gli abbracci e le espressioni facciali empatiche) saranno molto più potenti.

Nel tempo, vogliamo aiutare i nostri figli a diventare più ricettivi alle relazioni e aiutarli a sviluppare capacità di visione mentale che consentano loro di unirsi agli altri. Quindi la ricettività può portare alla risonanza, un modo di unirsi dall'interno verso l'esterno, che consentirà loro di godere della profondità e dell'intimità che derivano da relazioni significative. Altrimenti, un bambino viene lasciato alla deriva, motivato da un senso di isolamento piuttosto che dal desiderio e dalla capacità di unirsi.

Un'ultima nota prima di passare ai passi che possiamo intraprendere per incoraggiare la ricettività e le capacità relazionali: mentre aiutiamo i bambini a essere più ricettivi all'unione con gli altri, dobbiamo tenere presente anche l'importanza di mantenere la loro identità individuale. Per una bambina di dieci anni che sta facendo tutto ciò che è in suo potere per adattarsi a una cricca di ragazze cattive a scuola, il problema potrebbe non essere che non è abbastanza ricettiva per unirsi a un "noi". La preoccupazione per lei potrebbe essere esattamente l'opposto, che ha perso di vista il suo "me" e quindi sta accettando tutto ciò che questo gruppo di bulli le dice di fare. Qualsiasi relazione sana, che lo sia

famiglia, amicizia, romanticismo o altro, è costituito da individui sani in connessione con gli altri. Per diventare parte di un "noi" ben funzionante, una persona deve anche rimanere un "me" individuale. Proprio come non vogliamo che i nostri figli abbiano solo cervello destro o solo cervello sinistro, non vogliamo nemmeno che siano solo individualisti, lasciandoli egoisti e isolati, o solo relazionali, lasciandoli bisognosi, dipendenti e vulnerabili a relazioni malsane e dannose. Vogliamo che abbiano tutto il cervello e godano di relazioni integrate.

Cosa puoi fare:

Aiutare tuo figlio a integrare se stesso e l'altro

Strategia per tutto il cervello n. 11:

Aumenta il fattore di divertimento in famiglia: fare in modo di divertirsi a vicenda

Ti senti mai come se stessi trascorrendo la maggior parte del tuo tempo a disciplinare i bambini o a portarli da un'attività all'altra, e non abbastanza tempo semplicemente a divertirti a stare con loro? Se lo fai, non sei solo; la maggior parte di noi lo sente di tanto in tanto. A volte è facile dimenticare di divertirsi solo in famiglia. Eppure siamo cablati per il gioco e l'esplorazione, nonché per unirci gli uni agli altri. In effetti, la "genitorialità giocosa" è uno dei modi migliori per preparare i tuoi figli alle relazioni e incoraggiarli a connettersi con gli altri. Questo perché offre loro esperienze positive stando con le persone con cui trascorrono più tempo: i loro genitori.

Ovviamente i bambini hanno bisogno di struttura e limiti e di essere ritenuti responsabili del loro comportamento, ma anche se mantieni la tua autorità, non dimenticare di divertirti con i tuoi figli. Giocare. Raccontare barzellette. Essere sciocco. Interessati a ciò che gli interessa. Più apprezzano il tempo che trascorrono con te e il resto della famiglia, più apprezzeranno le relazioni e desidereranno esperienze relazionali più positive e sane in futuro.

Il motivo è semplice. Con ogni esperienza divertente e piacevole che dai ai tuoi figli mentre sono con la famiglia, fornisci loro un rinforzo positivo su cosa significa avere una relazione amorevole con gli altri. Uno dei motivi ha a che fare con una sostanza chimica nel cervello chiamata dopamina. La dopamina è un neurotrasmettitore, il che significa che abilita

comunicazione tra cellule cerebrali. Le tue cellule cerebrali ricevono ciò che alcune persone chiamano "schizzi di dopamina" quando ti succede qualcosa di piacevole, e ti motiva a volerlo fare di nuovo. Gli scienziati che studiano la dipendenza indicano questi picchi di dopamina come fattori che portano le persone a mantenere una certa abitudine o dipendenza, anche quando sanno che fa male. Ma possiamo anche aiutare a produrre spruzzi di dopamina che rafforzano desideri positivi e sani, come godersi le relazioni familiari. La dopamina è la sostanza chimica della ricompensa e il gioco e il divertimento sono gratificanti nelle nostre vite.

Ciò significa che quando tuo figlio strilla di gioia quando "muori" drammaticamente per il suo affondo con la spada di Peter Pan, quando tu e tua figlia ballate insieme a un concerto o in soggiorno, o quando tu e i tuoi figli lavorate insieme su un giardinaggio o progetto di costruzione, l'esperienza rafforza i legami tra voi e insegna ai vostri figli che le relazioni sono affermative, gratificanti e appaganti. Quindi provaci, forse anche stasera. Dopo cena, grida: "Portate tutti il vostro piatto in cucina, poi trovate una coperta e incontratemi in soggiorno. Stasera mangeremo ghiaccioli in un fortino!

Un'altra divertente attività familiare che insegna anche la ricettività è giocare insieme a giochi di improvvisazione. Il concetto di base è simile a quello che fanno i comici improvvisati quando il pubblico dà loro suggerimenti e i comici devono prendere le idee casuali e combinarle in modi divertenti che abbiano un senso. Se tu e i tuoi figli siete artisti, potete davvero fare questo tipo di improvvisazione insieme. Ma ci sono anche versioni più semplici dell'attività. Lascia che qualcuno inizi una storia, poi dopo una frase, la persona successiva deve aggiungerla, seguita dalla persona successiva e così via. Giochi e attività come queste non solo mantengono alto il fattore divertimento della famiglia, ma danno anche ai bambini la possibilità di essere ricettivi alle svolte inaspettate che la vita presenta loro. Non vuoi trasformare il gioco in una seria esperienza in classe, ma cerca modi per collegare esplicitamente ciò che stai facendo al concetto di ricettività. La spontaneità e la creatività sono abilità importanti e anche la novità fa funzionare la dopamina.

Il principio del fattore divertimento si applica anche alle esperienze che dai ai tuoi figli come fratelli. Studi recenti hanno scoperto che il miglior predittore di buone relazioni tra fratelli più avanti nella vita è quanto si divertono i bambini insieme quando sono giovani. Il tasso di conflitto può anche essere alto, a patto che ci sia molto divertimento per bilanciarlo. Il vero pericolo arriva

quando i fratelli si ignorano a vicenda. Potrebbe esserci meno tensione da affrontare, ma questa è anche una ricetta per una relazione fredda e distante da adulti.

Quindi, se vuoi sviluppare strette relazioni a lungo termine tra i tuoi figli, pensala come un'equazione matematica, in cui la quantità di divertimento che condividono insieme dovrebbe essere maggiore del conflitto che sperimentano. Non riuscirai mai a portare a zero il lato conflittuale dell'equazione. I fratelli discutono; lo fanno e basta. Ma se riesci ad aumentare l'altro lato dell'equazione, dando loro attività che producono emozioni e ricordi positivi, creerai forti legami tra loro e stabilirai una relazione che ha buone possibilità di rimanere solida per tutta la vita.

Un po 'di divertimento tra fratelli avverrà naturalmente, ma puoi aiutarlo anche tu. Tira fuori una nuova scatola di gesso da marciapiede e falli creare insieme un nuovo mostro pazzo. Lascia che usino la videocamera per fare un film. Falli collaborare insieme per un progetto a sorpresa da regalare a un nonno. Comunque lo fai: giri in bicicletta in famiglia, giochi da tavolo, fare biscotti, fare squadra contro la mamma con le pistole ad acqua, qualunque cosa - trova modi per aiutare i tuoi figli a divertirsi insieme e rafforzare i legami che li uniscono.

Puoi anche usare il divertimento, e persino la stupidità, per cambiare lo stato mentale dei tuoi figli quando rimangono bloccati in uno stato di rabbia o di sfida. A volte non saranno dell'umore giusto per farti comportare in modo sciocco o giocoso, quindi sii sensibile ai segnali che ricevi, specialmente con i bambini più grandi. Ma se sei sensibile a come verrà accolta la tua giocosità, questo può essere un modo estremamente potente e facilmente implementabile per aiutare i bambini a cambiare il modo in cui si sentono.

Il tuo stato d'animo può influenzare lo stato d'animo di tuo figlio, permettendoti di trasformare la pignoleria e l'irritabilità in divertimento, risate e connessione.



Strategia per tutto il cervello n. 12:
Connessione attraverso il conflitto: insegna ai bambini a discutere con un "noi" in mente

Potremmo desiderare di poter in qualche modo aiutare i nostri figli a evitare tutti i conflitti, ma non possiamo. Se avranno una relazione, dovranno affrontare litigi e disaccordi. Possiamo, tuttavia, insegnare loro alcune abilità di mindsight di base in modo che sappiano come gestire i conflitti in modo sano e produttivo e reagire quando le cose non vanno perfettamente come dovrebbero

interagire con gli altri.

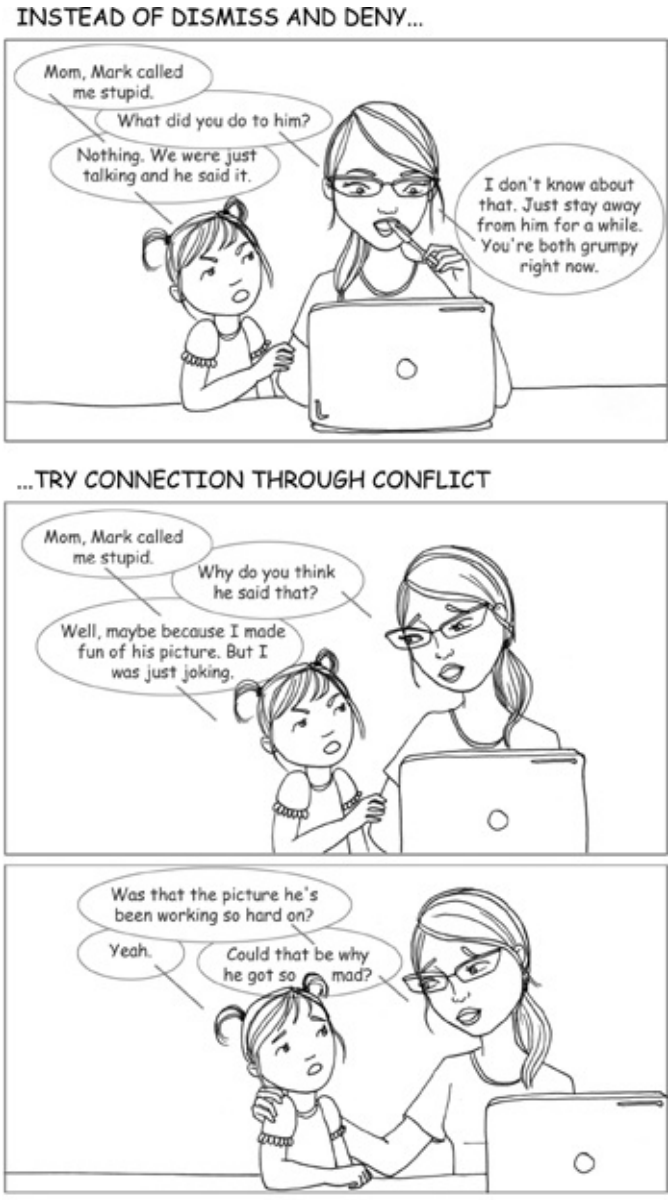
Ancora una volta, ogni nuovo disaccordo è più di una semplice difficoltà a sopravvivere. Rappresenta un'altra opportunità per te di insegnare ai tuoi figli lezioni importanti in modo che possano prosperare, in questo caso relazionale. Gestire bene i conflitti non è facile, nemmeno per gli adulti, quindi non possiamo aspettarci troppo dai nostri figli. Ma ci sono alcune semplici abilità che possiamo insegnare loro che ci aiuteranno tutti a sopravvivere ai conflitti individuali, oltre ad aiutare i nostri figli a prosperare mentre si muovono verso l'età adulta. Diamo un'occhiata a tre di queste capacità di costruzione della vista mentale.

Guarda attraverso gli occhi dell'altra persona: aiuta i bambini a riconoscere altri punti di vista

Questo scenario suona familiare? Stai lavorando alla tua scrivania e tua figlia di sette anni si avvicina. È chiaramente arrabbiata. Annuncia che suo fratello minore, Mark, l'ha appena definita stupida. Chiedi perché potrebbe averlo detto, e tua figlia è irremovibile sul fatto che non c'è motivo, l'ha appena detto!

Può essere difficile per ognuno di noi vedere le cose dalla prospettiva di qualcun altro. Vediamo ciò che vediamo, e spesso solo ciò che noi *volere* vedere. Ma più possiamo usare la nostra vista mentale per vedere gli eventi attraverso gli occhi di un altro, maggiori sono le possibilità che abbiamo di risolvere i conflitti in modo sano.

È un'abilità difficile da insegnare ai bambini, specialmente nel mezzo di un'accesa discussione. Ma se noi stessi riusciamo a rimanere consapevoli di ciò che stiamo effettivamente dicendo, abbiamo maggiori possibilità di insegnare le lezioni che vogliamo. Ad esempio, la tua inclinazione potrebbe essere quella di dire: “Beh, cosa hai fatto a Mark? Sono sicuro che non ti ha semplicemente chiamato stupido di punto in bianco!



Ma se riesci a rimanere calmo e consapevole di ciò che vuoi insegnare, potresti affrontare la conversazione in modo leggermente diverso. Per prima cosa vorresti dimostrare di essere consapevole dei sentimenti di tua figlia. (Ricorda, prima connettiti, poi reindirizza.) Questo ridurrà la difesa di tua figlia e la preparerà a vedere come si sente suo fratello. Quindi potresti mirare all'obiettivo di creare un po 'di empatia in tua figlia.

Certo, non riusciremo sempre a comunicare con i nostri figli. Ma ponendo domande su come si sente un'altra persona, sul motivo per cui qualcuno ha reagito in quel modo, possiamo incoraggiare l'empatia nei nostri figli. L'atto di considerare la mente di un altro ci richiede di usare il nostro emisfero destro

e il nostro cervello al piano di sopra, entrambi parte del circuito sociale che ci consente di godere di relazioni mature e appaganti.

Ascolta ciò che non viene detto:
Insegna ai bambini la comunicazione non verbale e la sintonia con gli altri

È fantastico che insegniamo ai nostri figli a prestare attenzione a ciò che la gente dice: “Ascolta le sue parole. Ha detto di no *volere* essere spruzzato dal tubo! Ma una parte importante delle relazioni è ascoltare cosa c'è *non* essere detto. Di solito i bambini non sono naturalmente abili in questo. Ecco perché, quando rimproveri tuo figlio per aver fatto piangere la sua sorellina intingendo i suoi pretzel nello yogurt, lui risponde: “Ma a lei piace! Stiamo facendo un gioco".

Gli indizi non verbali a volte comunicano anche più delle parole, quindi dobbiamo aiutare i nostri figli a usare il loro emisfero destro per capire bene cosa dicono gli altri, anche se non aprono mai bocca. Con il sistema dei neuroni specchio già funzionante, tutto ciò di cui i bambini hanno bisogno è che li aiutiamo a rendere esplicito ciò che i loro neuroni specchio stanno comunicando. Ad esempio, dopo aver vinto un'importante partita di calcio, tuo figlio potrebbe aver bisogno che tu lo aiuti a notare che il suo amico dell'altra squadra ha bisogno di un po' di incoraggiamento, anche se dice che sta bene. Come prova, puoi indicare il linguaggio del corpo e le espressioni facciali dell'amico: le spalle cadenti, la testa abbassata, il viso abbassato. Aiutando tuo figlio a fare queste semplici osservazioni aumenterai la sua vista mentale,

Riparazione: insegna ai bambini a sistemare le cose dopo un conflitto

Conosciamo l'importanza di chiedere scusa e insegniamo ai nostri figli a chiedere scusa. Ma i bambini devono anche rendersi conto che a volte è solo l'inizio. A volte hanno bisogno di prendere provvedimenti per correggere qualunque cosa abbiano fatto di sbagliato.

La situazione potrebbe richiedere una risposta specifica e diretta: riparare o sostituire un giocattolo rotto o aiutare a ricostruire una sorta di progetto. Oppure potrebbe essere giustificata una risposta più relazionale, come disegnare un'immagine dell'altra persona, compiere un atto di gentilezza o scrivere una lettera di

scuse. Il punto è che stai aiutando i tuoi figli a dimostrare atti di amore e contrizione che dimostrano che hanno pensato ai sentimenti di un altro e vogliono trovare un modo per riparare la rottura nella relazione.

Questo si collega direttamente alle due strategie dell'intero cervello di cui sopra, sull'empatia e la sintonia con i sentimenti degli altri. Per voler sinceramente sistemare le cose, un bambino deve capire come si sente l'altra persona e perché quella persona è turbata. Quindi il genitore può sollevare in modo più proficuo la domanda "Se fossi tu e la tua cosa preferita fosse rotta, cosa ti aiuterebbe a sentirti meglio?" Ogni nuovo movimento verso la considerazione dei sentimenti di qualcun altro crea connessioni più forti nei circuiti relazionali del cervello. Quando rompiamo la difesa dei nostri figli e la loro riluttanza ad accettare la responsabilità, possiamo aiutarli a pensare agli altri che hanno ferito e fare uno sforzo per riconnettersi. Li aiutiamo a sviluppare la visione mentale. A volte bastano delle scuse sincere, specialmente se combinate con onestà e sincerità: "L'ho fatto perché mi sentivo geloso, e mi dispiace." Ma i bambini devono anche imparare cosa significa fare il possibile e compiere passi specifici verso la riconciliazione.

Torniamo a Colin, il bambino di sette anni i cui genitori lo ritenevano troppo egoista. Vorremmo poter offrire a Ron e Sandy una sorta di bacchetta magica, una panacea per l'egocentrismo e altre frustrazioni evolutive che incontrano con il loro figlio. Ma ovviamente non possiamo. La buona notizia, però, è che semplicemente amando Colin e aiutandolo a vedere i benefici delle relazioni, a cominciare dalle sue interazioni con i suoi genitori e il fratello, Ron e Sandy lo stanno già aiutando a capire l'importanza di considerare e connettersi con gli altri.

Oltre a ciò, enfatizzando le abilità di "connessione attraverso il conflitto" di cui stiamo discutendo qui, possono aiutarlo a continuare a muoversi verso la considerazione dei sentimenti degli altri. Ad esempio, quando Colin ha ridecorato la sua stanza e ha rimosso le cose di suo fratello, questo ha presentato un momento di insegnamento, che i suoi genitori potrebbero usare per aiutare Colin a imparare molto sull'essere in una relazione. Troppo spesso dimentichiamo che "disciplina" in realtà significa "insegnare" e non "punire". Un discepolo è uno studente, non un destinatario di conseguenze comportamentali. Quando insegniamo la visione mentale, prendiamo momenti di conflitto e li trasformiamo in opportunità di apprendimento, costruzione di abilità e sviluppo del cervello.

In quel momento, Ron poteva chiedere a Colin di guardare suo fratello, mentre piangeva

raccolse e raddrizzò i suoi vari dipinti, e notò la prova non verbale di quanto fosse ferito Logan. Ciò potrebbe portare a una discussione ponderata su come Logan ha visto la scena: i dipinti accartocciati, i trofei gettati via. Il semplice fatto che Colin veda davvero la prospettiva di Logan sarebbe un grande passo avanti con benefici duraturi. Un semplice timeout potrebbe o meno insegnare a Colin a non rimuovere le cose di suo fratello senza permesso, ma non si generalizzerebbe in un'abilità di visione mentale.

Alla fine, Ron e Sandy potrebbero discutere di cosa dovrebbe accadere per sistemare le cose, incluso chiedere a Colin di scusarsi e lavorare con Logan per creare dei nuovi quadri da appendere al muro condiviso nella stanza. Scegliendo di utilizzare la situazione per la crescita e l'insegnamento, piuttosto che evitarla come uno spiacevole ostacolo, i genitori di Colin potrebbero trasformare un conflitto abbastanza intenso in un momento di prosperità e aiutare entrambi i loro figli a imparare lezioni importanti su cosa significa essere in una relazione. . La chiave è aprire l'obiettivo di mindsight per rendere la percezione del mondo interiore di ogni ragazzo disponibile per l'ispezione.

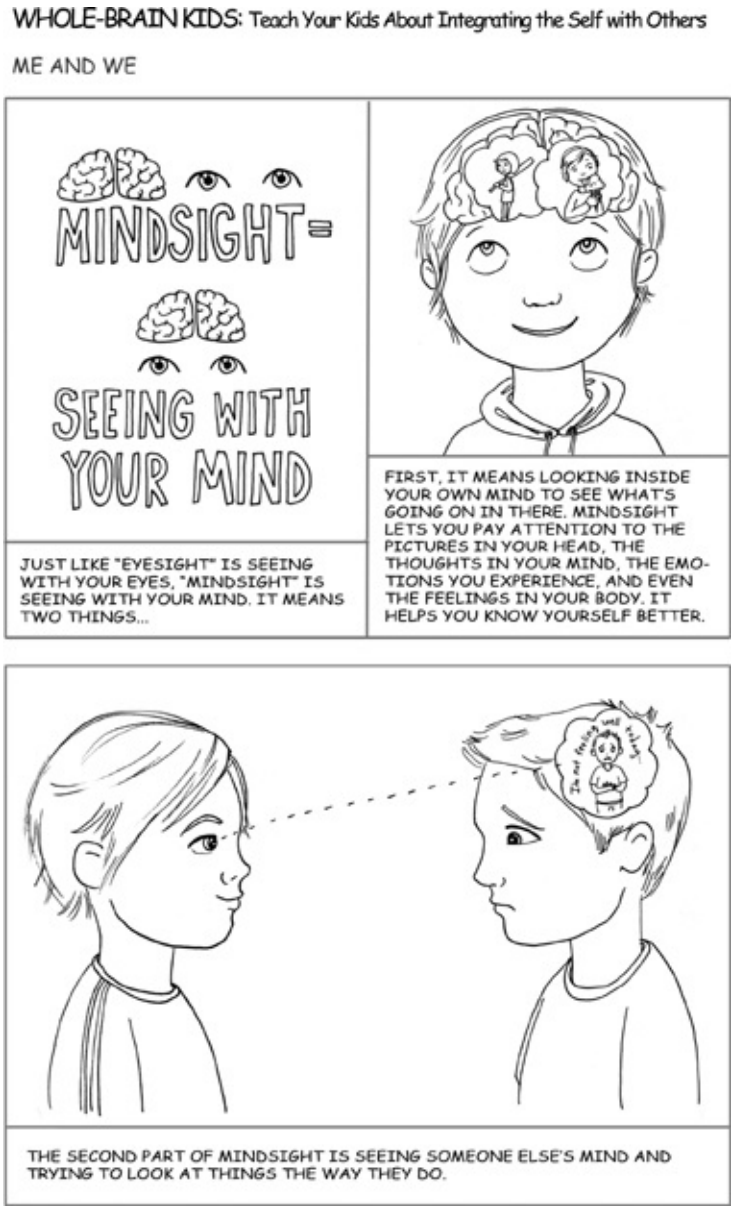
La visione mentale permette ai bambini di percepire l'importanza della vita interiore dei pensieri e dei sentimenti. Senza tale sviluppo, i comportamenti diventano solo interazioni a cui un bambino risponde dalla superficie, qualcosa da "affrontare" come una reazione automatica senza riflessione. I genitori sono i primi insegnanti di mindsight di un bambino, utilizzando momenti difficili per coinvolgere i circuiti di riflessione di un bambino per vedere i nostri mondi interiori condivisi. Man mano che i bambini sviluppano queste capacità di visione mentale, possono imparare a bilanciare l'importanza della propria vita interiore con quella degli altri. Queste abilità riflessive sono anche la base per il modo in cui i bambini imparano a bilanciare le proprie emozioni mentre comprendono le vite emotive delle persone che li circondano. La visione mentale è la base dell'intelligenza sia sociale che emotiva.

Bambini con tutto il cervello:

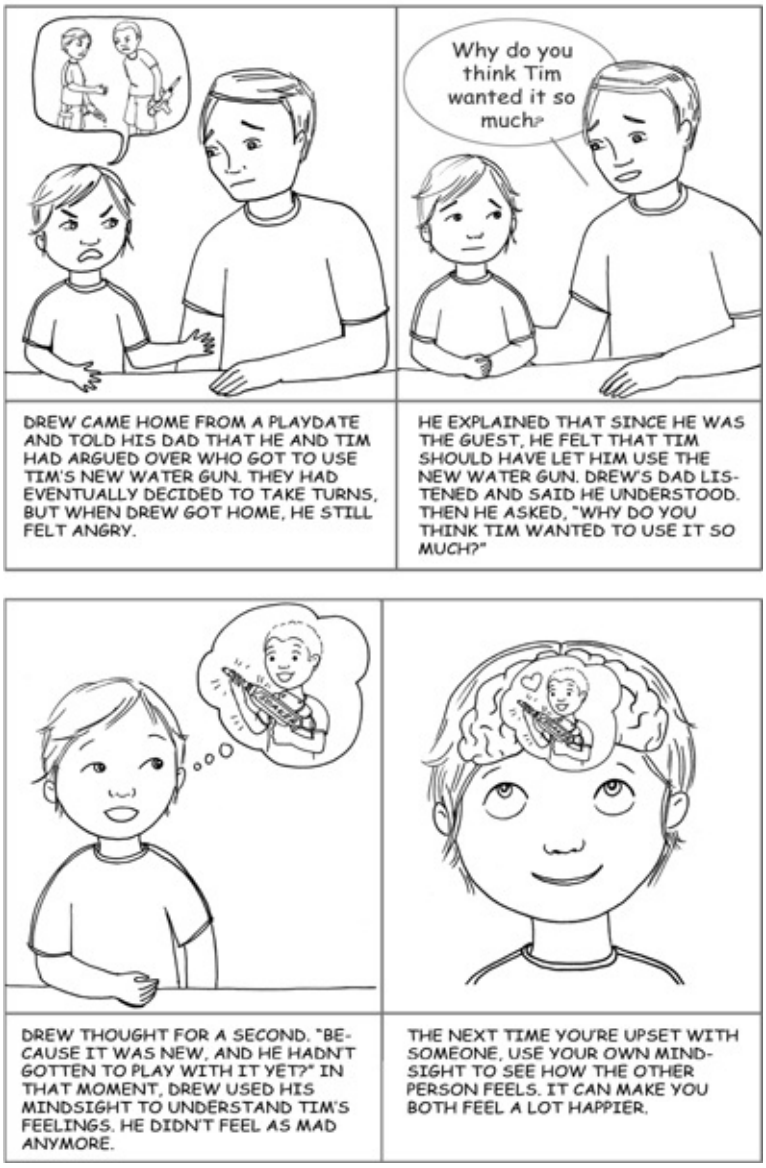
Insegna ai tuoi figli a integrare il sé con l'altro

Ora che hai imparato qualcosa sulla visione mentale, ecco qualcosa

puoi leggere a tuo figlio per introdurre il concetto di vedere la tua mente e quella dell'altro.



FOR EXAMPLE:



Integrare noi stessi: dare un senso alla nostra storia

Il "noi" più importante nella tua vita di genitore è il rapporto che condividi con tuo figlio. Quella relazione ha un impatto significativo sul futuro di tuo figlio. Studi di ricerca hanno costantemente dimostrato che quando i genitori offrono esperienze ripetute e prevedibili in cui vedono e rispondono in modo sensibile alle emozioni e ai bisogni dei loro figli, i loro figli prospereranno — socialmente, emotivamente, fisicamente e

anche accademicamente. Sebbene non sia esattamente una rivelazione che i bambini stiano meglio quando godono di forti relazioni con i loro genitori, ciò che potrebbe sorprenderti è ciò che produce questo tipo di connessione genitore-figlio. Non è come i nostri genitori ci hanno cresciuto o quanti libri sui genitori abbiamo letto. In realtà è quanto bene abbiamo dato un senso alle nostre esperienze con i nostri genitori e quanto siamo sensibili ai nostri figli che influenzano in modo più potente il nostro rapporto con i nostri figli, e quindi quanto bene prosperano.

Tutto si riduce a ciò che chiamiamo narrativa della nostra vita, la storia che raccontiamo quando guardiamo chi siamo e come siamo diventati la persona che siamo. La narrazione della nostra vita determina i nostri sentimenti riguardo al nostro passato, la nostra comprensione del motivo per cui le persone (come i nostri genitori) si sono comportate in quel modo e la nostra consapevolezza del modo in cui quegli eventi hanno influenzato il nostro sviluppo nell'età adulta. Quando abbiamo una narrazione di vita coerente, abbiamo dato un senso a come il passato ha contribuito a chi siamo e cosa facciamo.

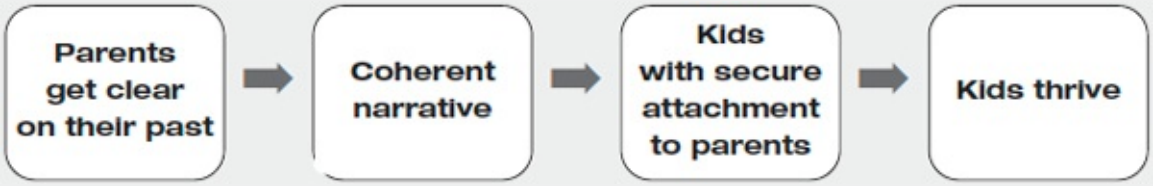
Una narrazione di vita che non è stata esaminata e a cui non è stato dato un senso può limitarci nel presente e può anche farci diventare genitori in modo reattivo e trasmettere ai nostri figli la stessa dolorosa eredità che ha influenzato negativamente i nostri primi giorni. Ad esempio, immagina che tuo padre abbia avuto un'infanzia difficile. Forse la sua casa era un deserto emotivo, dove i suoi genitori non lo confortavano quando era spaventato o triste, ed erano persino freddi e distanti, lasciandolo a sopportare da solo le difficoltà della vita. Se non avessero prestato attenzione a lui e alle sue emozioni, sarebbe stato ferito in modo significativo. Di conseguenza, sarebbe diventato adulto limitato nella sua capacità di darti ciò di cui hai bisogno come suo figlio. Potrebbe essere incapace di intimità e relazione; potrebbe avere difficoltà a rispondere alle tue emozioni e bisogni, dicendoti di "rafforzarti" quando ti sentivi triste o solo o spaventato. Tutto ciò potrebbe anche derivare da ricordi impliciti di cui non avrebbe alcuna consapevolezza. Quindi tu, diventando tu stesso un adulto e un genitore, rischieresti di trasmettere gli stessi schemi dannosi ai tuoi figli.

Questa è la cattiva notizia.

La buona notizia, però, la notizia migliore che buona, è che se dai un senso alle tue esperienze e *comprendere* la ferita ei limiti relazionali di tuo padre, puoi spezzare il ciclo di trasmissione di tale dolore. Puoi iniziare a riflettere su quelle esperienze e su come ti hanno influenzato.

Potresti essere tentato di fare semplicemente il genitore in un modo esattamente opposto a come lo hanno fatto i tuoi genitori. Ma l'idea, invece, è riflettere apertamente su come le tue esperienze con i tuoi genitori ti hanno influenzato. Potrebbe essere necessario affrontare ricordi impliciti che ti stanno influenzando senza che tu te ne accorga. A volte può essere utile svolgere questo lavoro con un terapista o condividere le tue esperienze con un amico. In qualunque modo tu lo faccia, è importante che inizi a chiarire la tua storia, perché attraverso i neuroni specchio e la memoria implicita, trasmettiamo direttamente la nostra vita emotiva ai nostri figli, nel bene e nel male. Sapere che i nostri figli vivono con e attraverso qualunque cosa stiamo vivendo è una potente intuizione che può motivarci a iniziare e continuare il nostro viaggio verso la comprensione delle nostre storie, le gioie e il dolore.

La ricerca mostra che anche gli adulti che hanno vissuto un'infanzia non ottimale possono essere genitori in modo altrettanto efficace e crescere bambini che si sentono amati e attaccati in modo sicuro, come quelli la cui vita familiare era più coerente e amorevole. Non è mai troppo tardi per iniziare a lavorare sulla narrazione coerente della tua vita e, mentre lo fai, i tuoi figli raccoglieranno i frutti.



Vogliamo chiarire questo punto nel modo più chiaro possibile: presto

l'esperienza non è destino. Dando un senso al tuo passato puoi liberarti da quella che altrimenti potrebbe essere un'eredità intergenerazionale di dolore e attaccamento insicuro, e creare invece un'eredità di nutrimento e amore per i tuoi figli.

Portare tutto insieme

Tutti abbiamo speranze e sogni per i nostri figli. Per la maggior parte di noi, implicano il desiderio che i nostri figli siano felici, sani e pienamente se stessi. Il nostro messaggio in questo libro è stato che potete aiutare a creare questa realtà per i vostri figli prestando attenzione durante le esperienze quotidiane e ordinarie che condividete con loro. Ciò significa che puoi usare gli ovvi momenti insegnabili, ma anche le sfide difficili e persino i momenti banali in cui "non sta succedendo niente", come opportunità per preparare i tuoi figli ad essere felici e di successo, a godere di buone relazioni e a sentirsi contenti con chi sono. In breve, essere bambini con tutto il cervello.

Uno dei principali vantaggi della prospettiva dell'intero cervello, come abbiamo discusso, è che ti consente di trasformare le sfide quotidiane dei genitori che possono interrompere il divertimento e la connessione che hai con i tuoi figli. La genitorialità a cervello intero ti consente di andare ben oltre la semplice sopravvivenza. Questo approccio promuove la connessione e una comprensione più profonda tra te e i tuoi figli. La consapevolezza dell'integrazione ti dà la competenza e la fiducia per gestire le cose in modi che ti avvicinano ai tuoi figli, così puoi conoscere le loro menti e quindi aiutare a modellare le loro menti in modi positivi e sani. Di conseguenza, non solo i tuoi figli prospereranno, ma anche il tuo rapporto con loro prospererà.

Quindi la genitorialità con tutto il cervello non riguarda solo chi è la tua adorabile - ea volte senza dubbio esasperante - bambina in questo momento, ma anche chi diventerà in futuro. Si tratta di integrare il suo cervello, nutrire la sua mente e darle abilità che le gioveranno mentre cresce nell'adolescenza e nell'età adulta. Incoraggiando l'integrazione nei tuoi figli e aiutando a sviluppare il loro cervello al piano di sopra, li prepari ad essere amici migliori, coniugi migliori e genitori migliori. Ad esempio, quando un bambino

impara a VAGLIARE le sensazioni, le immagini, i sentimenti e i pensieri nella sua mente, avrà una comprensione molto più profonda di se stesso e sarà quindi maggiormente in grado di controllarsi e connettersi con gli altri. Allo stesso modo, insegnando la connessione attraverso il conflitto, dai a tuo figlio il dono inestimabile di vedere che anche le discussioni spiacevoli sono opportunità per impegnarsi e imparare dalle menti degli altri. L'integrazione riguarda la sopravvivenza e la prosperità e il benessere di tuo figlio ora e in futuro.

È straordinario se si pensa all'impatto generazionale dell'approccio dell'intero cervello. Ti rendi conto del potere che hai ora di effettuare un cambiamento positivo in futuro? Dando ai tuoi figli il dono di usare tutto il loro cervello, stai influenzando non solo le loro vite, ma anche quelle delle persone con cui interagiscono. Ricordi i neuroni specchio e quanto è sociale il cervello? Come abbiamo spiegato, il cervello di tuo figlio non è un organo isolato, "singolo cranio", che agisce nel vuoto. Il sé, la famiglia e la comunità sono fondamentalmente connessi neurologicamente. Anche nelle nostre vite impegnate, guidate e spesso isolate, possiamo ricordare questa realtà fondamentale, che siamo tutti interdipendenti e connessi gli uni con gli altri.

I bambini che apprendono questa verità hanno la possibilità non solo di sviluppare felicità, significato e saggezza nella propria vita, ma anche di trasmettere la loro conoscenza agli altri. Quando, ad esempio, aiuti i tuoi figli a usare il loro telecomando interno per rendere espliciti i loro ricordi impliciti, stai aiutando a creare in loro l'abilità di autoriflessione che li renderà molto più capaci di interazioni significative con gli altri per tutta la vita. Lo stesso vale per insegnare loro la ruota della consapevolezza. Una volta che avranno capito come integrare le molte parti di se stessi, saranno in grado di comprendere se stessi molto più profondamente e *scegliere attivamente*come interagiscono con le persone intorno a loro. Possono capitanare la nave della loro vita, evitando più facilmente gli argini del caos e della rigidità, e più spesso rimanendo nel flusso armonioso del benessere.

Abbiamo riscontrato più volte che insegnare alle persone l'integrazione e come applicarla nella loro vita quotidiana ha effetti positivi profondi e duraturi. Per i bambini, questo approccio può cambiare la direzione del loro sviluppo e preparare il terreno per una vita di significato, gentilezza, flessibilità e resilienza. Alcuni bambini che sono stati cresciuti con un cervello intero

approccio dirà cose che sembrano sagge oltre i loro anni. Un bambino di tre anni che conosciamo è diventato così bravo a identificare e comunicare emozioni apparentemente contraddittorie che ha detto ai suoi genitori, quando sono tornati dopo aver trascorso una serata con la sua babysitter: "Mi siete mancati ragazzi quando non c'eravate, ma avevo anche divertiti con Katie. E una bambina di sette anni ha detto ai suoi genitori mentre andava a un picnic in famiglia: “Ho deciso di non preoccuparmi per il mio pollice ferito al parco. Dirò solo alle persone che mi sono fatto male, e poi mi divertirò e giocherò comunque. Questo livello di autoconsapevolezza può sembrare notevole nei bambini così piccoli, ma ti mostra cosa è possibile fare con l'approccio dell'intero cervello. Quando sei diventato l'autore attivo della storia della tua vita e non semplicemente lo scrivano passivo della storia mentre si svolge, puoi creare una vita che ami.

Puoi vedere come questo tipo di autocoscienza porterebbe a relazioni più sane lungo la strada, e soprattutto cosa potrebbe significare per i figli dei tuoi figli quando diventano genitori. Allevando un bambino con tutto il cervello, in realtà stai offrendo ai tuoi futuri nipoti un regalo importante. Per un momento, chiudi gli occhi e immagina tuo figlio che tiene in braccio suo figlio, e renditi conto del potere di ciò che stai trasmettendo. E non si fermerà qui. I tuoi nipoti possono prendere ciò che hanno imparato dai loro genitori e trasmetterlo ulteriormente come un'eredità continua di gioia e felicità. Immagina di guardare i tuoi figli connettersi e reindirizzare con i tuoi nipoti! Questo è il modo in cui integriamo le nostre vite attraverso le generazioni.

Speriamo che questa visione ti ispiri a diventare il genitore che vuoi essere. Certo, a volte non sarai all'altezza dei tuoi ideali. E sì, gran parte di ciò che abbiamo condiviso richiede uno sforzo reale da parte tua e dei tuoi figli. Non è sempre facile, dopotutto, tornare indietro e raccontare storie di esperienze dolorose, o ricordarsi di coinvolgere il piano di sopra quando tuo figlio è arrabbiato, piuttosto che attivare il piano di sotto. Ma ogni strategia per tutto il cervello offre passaggi pratici che puoi intraprendere in questo momento per rendere la tua vita familiare migliore e più gestibile. Non è necessario diventare un perfetto supergenitore o seguire una sorta di agenda prescritta che programma i tuoi figli per essere dei piccoli robot ideali. Farai ancora molti errori (proprio come facciamo noi), e così faranno i tuoi figli (proprio come fanno i nostri).*anche gli errori sono opportunità*per crescere e imparare. Questo approccio implica l'essere intenzionali su ciò che stiamo facendo e

dove stiamo andando, pur accettando che siamo tutti umani. L'intenzione e l'attenzione sono i nostri obiettivi, non una rigida e aspra aspettativa di perfezione.

Una volta scoperto l'approccio dell'intero cervello, probabilmente vorrai condividerlo con gli altri nella tua vita che si uniranno a te in questa grande responsabilità di innalzare il futuro. I genitori con tutto il cervello diventano entusiasti di condividere ciò che sanno con altri genitori, nonché con insegnanti e tutori che possono lavorare come una squadra per promuovere la salute e il benessere dei loro figli. Mentre crei una famiglia con tutto il cervello, ti unisci anche a una visione più ampia di creare un'intera società piena di comunità ricche e relazionali in cui il benessere emotivo è nutrito per questa e le generazioni future. Siamo tutti connessi sinapticamente e socialmente e portare l'integrazione nelle nostre vite crea un mondo di benessere.

Puoi vedere con quanta passione crediamo nell'impatto positivo che i genitori possono avere sui propri figli e sulla società nel suo complesso. Non c'è niente di più importante che puoi fare come genitore che essere intenzionale sul modo in cui stai plasmando la mente di tuo figlio. Quello che fai conta profondamente.

Detto questo, non esercitare troppa pressione su te stesso. Abbiamo sottolineato l'importanza di sfruttare i momenti che hai con i tuoi figli, ma non è realistico pensare di poterlo fare il 100% delle volte. Il punto è rimanere consapevoli delle opportunità quotidiane per favorire lo sviluppo dei tuoi figli. Ma ciò non significa che devi parlare costantemente del cervello o spronare ripetutamente i tuoi figli a ricordare eventi significativi della loro vita. È altrettanto importante rilassarsi e divertirsi insieme. E sì, a volte va bene anche lasciar passare un momento insegnabile.

Ci rendiamo conto che tutto questo parlare del tuo potere di plasmare le menti dei tuoi figli e influenzare il futuro può inizialmente sembrare intimidatorio, soprattutto perché i geni e le esperienze influenzano i bambini in modi che i genitori semplicemente non possono controllare. Ma se capisci davvero il concetto di*Il bambino con tutto il cervello*nella sua essenza, vedrai che può liberarti dalle tue paure che non stai facendo un lavoro abbastanza buono con i tuoi figli. Non è tua responsabilità evitare tutti gli errori, non più di quanto dovresti rimuovere tutti gli ostacoli che i tuoi figli devono affrontare. Invece, il tuo compito è essere presente con i tuoi figli e connetterti con loro attraverso gli alti e bassi del viaggio della vita.

La grande novità*Il bambino con tutto il cervello*offerte è che anche il duro

le volte che passi con i tuoi figli, anche gli errori che fai come genitore, sono opportunità per aiutare i tuoi figli a crescere, imparare e svilupparsi in persone che sono felici, sane e pienamente se stesse. Piuttosto che ignorare le loro grandi emozioni o distrarli dalle loro lotte, puoi nutrire tutto il loro cervello,*camminando con loro attraverso queste sfide*, rimanendo presenti e rafforzando così il legame genitore-figlio e aiutando i tuoi figli a sentirsi visti, ascoltati e curati. Ci auguriamo che ciò che abbiamo condiviso in queste pagine vi dia le solide basi e l'ispirazione per creare la vita che desiderate per i vostri figli e la vostra famiglia, ora e per gli anni e le generazioni a venire.

SCHEDA FRIGORIFERO

Il bambino con tutto il cervello

di Daniel J. Siegel e Tina Payne Bryson

Per scaricare una scheda frigorifero stampabile, visitare il sitohttp://rhlink.com/wbc001

INTEGRAZIONE DEL CERVELLO DESTRO E SINISTRO

- **Sinistra + destra = chiarezza e comprensione:**Aiuta i tuoi figli a usare sia il cervello sinistro logico che il cervello destro emotivo come una squadra.
- **Cosa puoi fare:**
  - *Connetti e reindirizza:*Quando tuo figlio è arrabbiato, connetti prima emotivamente, cervello destro a cervello destro. Quindi, una volta che tuo figlio ha più controllo e ricettività, porta le lezioni e la disciplina del cervello sinistro.
  - *Chiamalo per domarlo:*Quando le grandi emozioni dell'emisfero destro imperversano fuori controllo, aiuta i tuoi figli a raccontare la storia di ciò che li turba, in modo che l'emisfero sinistro possa aiutare a dare un senso alla loro esperienza e possano sentirsi più in controllo.

INTEGRARE IL CERVELLO DI SOPRA E IL CERVELLO DI SOTTO

- **Sviluppa il cervello al piano di sopra:**Guarda i modi per aiutare a costruire il sofisticato cervello al piano di sopra, che è "in costruzione" durante l'infanzia e l'adolescenza e può essere "dirottato" dal cervello al piano di sotto, specialmente in situazioni di alta emozione.
- **Cosa puoi fare:**
  - *Coinvolgi, non arrabbiarti:*In situazioni di forte stress, coinvolgi il cervello al piano di sopra di tuo figlio, piuttosto che attivare il cervello al piano di sotto. Non suonare immediatamente il "Perché l'ho detto!" carta. Invece, fai domande, richiedi alternative, persino negozia.

- *Usalo o perdilo:* Fornisci molte opportunità per esercitare il cervello al piano di sopra. Riproduci "Cosa faresti?" giochi ed evitare di salvare i bambini da decisioni difficili.
- *Spostalo o perdilo:* Quando un bambino ha perso il contatto con il suo cervello al piano di sopra, aiutalo a ritrovare l'equilibrio facendogli muovere il corpo.

MEMORIA INTEGRATA

- **Rendi esplicito l'implicito:** Aiuta i tuoi figli a rendere espliciti i loro ricordi impliciti, in modo che le esperienze passate non li influenzino in modi debilitanti.
- **Cosa puoi fare:**
  - *Usa il telecomando della mente:* Quando un bambino è riluttante a narrare un evento doloroso, il telecomando interno le consente di mettere in pausa, riavvolgere e far avanzare velocemente una storia mentre la racconta, in modo da poter mantenere il controllo su quanto di essa vede.
  - *Ricordati di ricordare:* Aiuta i tuoi figli a esercitare la loro memoria dando loro molta pratica nel ricordare eventi importanti: in macchina, a tavola, ovunque.

INTEGRARE LE MOLTE PARTI DI ME STESSO

- **La ruota della consapevolezza:** Quando i tuoi figli rimangono bloccati su un punto particolare sul bordo della loro ruota della consapevolezza, aiutali a scegliere dove focalizzare la loro attenzione in modo che possano ottenere un maggiore controllo su come si sentono.
- **Cosa puoi fare:**
  - *Lascia che le nuvole di emozione passino:* Ricorda ai bambini che i sentimenti vanno e vengono; sono stati temporanei, non tratti duraturi.
  - *VAGLIARE:* Aiuta i tuoi figli a prestare attenzione alle sensazioni, alle immagini, ai sentimenti e ai pensieri dentro di loro.
  - *Esercita la visione mentale:* Le pratiche di Mindsight insegnano ai bambini a calmarsi e focalizzare la loro attenzione dove vogliono.

INTEGRARE SE E L'ALTRO

- **Wired per "noi":** Guarda i modi per sfruttare la capacità intrinseca del cervello per l'interazione sociale. Creare modelli mentali positivi di relazioni.
- **Cosa puoi fare:**
  - *Goditi l'un l'altro:* Porta il divertimento in famiglia, in modo che i tuoi figli vivano esperienze positive e soddisfacenti con le persone con cui stanno di più.
  - *Connessione tramite conflitto:* Invece di un ostacolo da evitare, considera il conflitto come un'opportunità per insegnare ai tuoi figli abilità relazionali essenziali, come vedere le prospettive di altre persone, leggere segnali non verbali e fare ammenda.

Età e stadi dell'intero cervello

Man mano che i tuoi figli crescono, potresti trovarti a desiderare aiuto per applicare le dodici strategie del cervello intero a ogni nuova età e fase. Con questo in mente, abbiamo messo insieme il seguente grafico, che puoi utilizzare come guida di riferimento ogni volta che hai bisogno di un rapido aggiornamento. Parte di ciò che raccomandiamo di seguito si sovrapporrà a età diverse poiché le strategie sono rilevanti per diversi stadi di sviluppo. Il nostro obiettivo è garantire che il libro continui a essere una risorsa vitale man mano che tuo figlio cresce e cambia, e che tu abbia a tua disposizione strumenti chiari e specifici per ogni fase dello sviluppo.

Neonato/Bambino (0–3)

TIPO DI INTEGRAZIONE

Integrare il cervello destro e sinistro

STRATEGIA DEL CERVELLO INTERO

*# 1: Connetti e reindirizza:*Quando tuo figlio è arrabbiato, connetti prima emotivamente, cervello destro a cervello destro. Quindi, una volta che ha più controllo e ricettività, porta le lezioni e la disciplina dell'emisfero sinistro.

APPLICAZIONI DELLA STRATEGIA

Ora è il momento, il prima possibile, di iniziare a insegnare a tuo figlio le emozioni. Rispecchia i sentimenti e usa espressioni non verbali (come abbracci ed espressioni facciali empatiche) per mostrare che capisci:*Sei frustrato, non lo sei* voi? Quindi, una volta connesso, imposta il confine:*Mordere fa male. Per piacere sii gentile*. Infine, concentrati su un'alternativa appropriata o passa a qualcos'altro:*Ehi, c'è il tuo orso. Non lo vedo da molto tempo*.

STRATEGIA DEL CERVELLO INTERO

*# 2: chiamalo per domarlo:*Quando le grandi emozioni del cervello destro imperversano fuori controllo, aiuta tuo figlio a raccontare la storia di ciò che lo turba. In tal modo, userà il suo cervello sinistro per dare un senso alla sua esperienza e sentirsi più in controllo.

APPLICAZIONI DELLA STRATEGIA

Anche a questa giovane età, prendi l'abitudine di riconoscere e dare un nome ai sentimenti:*Sembri così triste. Mi ha fatto davvero male, vero?*Poi racconta la storia. Con i bambini piccoli, dovrai essere il narratore principale. Usa le tue parole e recita persino la caduta o l'urto, possibilmente usando l'umorismo, e osserva il fascino di tuo figlio. Può essere utile creare un libro fatto in casa con immagini o foto per raccontare una storia sconvolgente o per preparare tuo figlio a una transizione, come una nuova routine della buonanotte o l'inizio della scuola materna.

TIPO DI INTEGRAZIONE

Integrare il piano di sopra e il piano di sotto

STRATEGIA DEL CERVELLO INTERO

*# 3: Coinvolgi, non arrabbiarti:*In situazioni di forte stress, coinvolgi il cervello al piano di sopra di tuo figlio chiedendole di considerare, pianificare e scegliere, piuttosto che attivare il suo cervello al piano di sotto, che si occupa meno di pensare e più di reagire.

APPLICAZIONI DELLA STRATEGIA

A nessuno piace sentirsi dire di no, ed è una strategia particolarmente inefficace da usare troppo spesso con i bambini piccoli. Quando possibile, evita vere e proprie lotte di potere con il tuo piccolo. Risparmia il tuo no per quando ne avrai davvero bisogno. La prossima volta che ti senti iniziare a proibirle di colpire lo specchio con il bastone, fermati. Invece, coinvolgi il suo cervello al piano di sopra:*Andiamo fuori. Cosa potresti fare con quel bastone in giardino?*

STRATEGIA DEL CERVELLO INTERO

*# 4: Usalo o perdilo:*Fornisci molte opportunità per esercitare il cervello al piano di sopra in modo che possa essere forte e integrato con il cervello e il corpo al piano di sotto.

APPLICAZIONI DELLA STRATEGIA

Il più spesso possibile, trova il modo di lasciare che tuo figlio usi il suo cervello al piano di sopra e prenda decisioni da solo.*Vuoi indossare la tua maglia blu o rossa oggi? Vuoi latte o acqua a cena?*Quando leggete insieme, ponete domande stimolanti:*Come pensi che il gattino scenderà dall'albero? Perché la ragazza sembra triste?*

TIPO DI INTEGRAZIONE

Integrare il piano di sopra e il piano di sotto

STRATEGIA DEL CERVELLO INTERO

*# 5: Spostalo o perdilo:*Un modo efficace per aiutare un bambino a ritrovare l'equilibrio al piano di sopra e al piano di sotto è fargli muovere il corpo.

APPLICAZIONI DELLA STRATEGIA

Quando tuo figlio è arrabbiato, assicurati di riconoscere i suoi sentimenti. Questa dovrebbe essere sempre la tua prima mossa. Ma poi, il più velocemente possibile, fallo muovere. Roughhouse con lui. Gioca a seguire il leader. Portalo nella sua camera da letto e ritorno. Fallo muovere e cambierai il suo umore.

TIPO DI INTEGRAZIONE

Integrare la memoria

STRATEGIA DEL CERVELLO INTERO

*# 6: Usa il telecomando della mente:*Dopo un evento sconvolgente, il telecomando interno consente a un bambino di mettere in pausa, riavvolgere e far avanzare velocemente una storia mentre la racconta, in modo da poter mantenere il controllo su quanto di essa vede.

APPLICAZIONI DELLA STRATEGIA

I bambini così piccoli potrebbero non conoscere un telecomando, ma conoscono il potere di una storia. Goditi questo momento in cui tuo figlio vuole raccontare (e raccontare) storie. Invece di mettere in pausa e andare avanti velocemente, potresti finire semplicemente premendo ripetutamente play mentre racconti la stessa storia più volte. Anche se ti senti infastidito dal dover ripassare il racconto ancora e ancora, ricorda che la narrazione produce comprensione, guarigione e integrazione.

STRATEGIA DEL CERVELLO INTERO

*# 7: Ricordati di ricordare:*Aiuta i tuoi figli a esercitare la loro memoria dando loro molta pratica nel ricordare.

APPLICAZIONI DELLA STRATEGIA

A questa età, fai domande semplici, concentrandoti sul riportare l'attenzione di tuo figlio sui dettagli della sua giornata.*Siamo stati a casa di Carrie oggi, vero? E ti ricordi cosa abbiamo fatto lì?*Domande come queste sono gli elementi costitutivi di un sistema di memoria integrato.

TIPO DI INTEGRAZIONE

Integrare le molte parti di me stesso

STRATEGIA DEL CERVELLO INTERO

*# 8: Lascia che le nuvole dell'emozione passino:*Ricorda ai bambini che i sentimenti vanno e vengono. La paura, la frustrazione e la solitudine sono stati temporanei, non tratti duraturi.

APPLICAZIONI DELLA STRATEGIA

Getta le basi per una consapevolezza della differenza tra "sento" e "sono". Quando i bambini piccoli si sentono tristi (o arrabbiati o impauriti), hanno difficoltà a capire che non si sentiranno sempre così. Quindi aiutali a dire: "Io *Tatto* triste in questo momento, ma so che sarò felice dopo. Fai attenzione, però, a non ignorare i sentimenti reali. Riconosci l'emozione presente e offri conforto, quindi aiuta tuo figlio a capire che non si sentirà triste per sempre, che presto si sentirà meglio.

TIPO DI INTEGRAZIONE

Integrare le molte parti di me stesso

STRATEGIA DEL CERVELLO INTERO

*# 9: VAGLIO:*Aiuta i tuoi figli a notare e comprendere le sensazioni, le immagini, i sentimenti e i pensieri dentro di loro.

APPLICAZIONI DELLA STRATEGIA

Aiuta tuo figlio a prendere coscienza ea parlare del suo mondo interno. Poni domande che la guidino a notare le sensazioni corporee (*Hai fame?*), immagini mentali (*Cosa immagini quando pensi alla casa della nonna?*), sentimenti (*È frustrante quando i blocchi cadono, vero?*), e pensieri (*Cosa pensi che succederà quando Jill verrà domani?*).

STRATEGIA DEL CERVELLO INTERO

*# 10: Esercita la visione mentale:*Le pratiche di Mindsight insegnano ai bambini a calmarsi e focalizzare la loro attenzione dove vogliono.

APPLICAZIONI DELLA STRATEGIA

Anche i bambini piccoli possono imparare a stare fermi ea respirare con calma, anche se solo per pochi secondi. Fai sdraiare tuo figlio sulla schiena e posiziona una barca giocattolo

sul suo stomaco. Mostrale come fare respiri lenti e ampi per far salire e scendere la barca. Mantieni questo esercizio molto breve dato che è così giovane. Lascia che provi la sensazione di essere immobile, silenzioso e pacifico.

TIPO DI INTEGRAZIONE

Integrare Sé e Altro

STRATEGIA DEL CERVELLO INTERO

*# 11: Aumenta il fattore divertimento in famiglia:*Porta il divertimento in famiglia, in modo che i tuoi figli vivano esperienze positive e soddisfacenti con le persone con cui stanno di più.

APPLICAZIONI DELLA STRATEGIA

Segui l'esempio di tuo figlio e gioca. Fagli il solletico, ridi con lui, amalo. Impila le cose, abbattile. Colpisci pentole e padelle, vai al parco, fai rotolare la palla. Con ogni interazione in cui ti concentri e ti sintonizzi con tuo figlio, puoi creare aspettative positive nella sua mente su cosa significhi amare ed essere in una relazione.

STRATEGIA DEL CERVELLO INTERO

*# 12: Connessione tramite conflitto:*Piuttosto che un ostacolo da evitare, considera il conflitto come un'opportunità per insegnare ai tuoi figli le abilità relazionali essenziali.

APPLICAZIONI DELLA STRATEGIA

Parla con tuo figlio della condivisione e dei turni, ma non aspettarti troppo da lei. Nei prossimi anni avrai molte opportunità di insegnare abilità sociali e disciplina. In questo momento, se c'è un conflitto tra lei e un altro bambino, aiutala a esprimere come si sente e come potrebbe sentirsi l'altro bambino, e aiutali a risolvere i problemi se possibile. Quindi reindirizzali entrambi in modo che possano passare a un'attività diversa di cui ognuno può godere.

Bambino in età prescolare (3–6)

TIPO DI INTEGRAZIONE

Integrare il cervello destro e sinistro

STRATEGIA DEL CERVELLO INTERO

*# 1: Connetti e reindirizza:*Quando tuo figlio è arrabbiato, connetti prima emotivamente, cervello destro a cervello destro. Quindi, una volta che ha più controllo e ricettività, porta le lezioni e la disciplina dell'emisfero sinistro.

APPLICAZIONI DELLA STRATEGIA

Per prima cosa, ascolta con amore ciò che turba tuo figlio. Abbracciala e ripetile quello che hai sentito con la comunicazione non verbale:*Sei davvero deluso dal fatto che Molly non possa venire*terminato? Quindi, una volta stabilita la connessione, aiutala a indirizzarla verso la risoluzione dei problemi e un comportamento più appropriato:*So che sei arrabbiato, ma devi essere gentile con la mamma. Hai un'altra idea per giocare? Forse potremmo vedere se Molly può venire domani*.

STRATEGIA DEL CERVELLO INTERO

*# 2: chiamalo per domarlo:*Quando le grandi emozioni del cervello destro imperversano fuori controllo, aiuta tuo figlio a raccontare la storia di ciò che lo turba. In tal modo, userà il suo cervello sinistro per dare un senso alla sua esperienza e sentirsi più in controllo.

APPLICAZIONI DELLA STRATEGIA

Che si tratti di un trauma con "t minuscola" o "t grande", puoi iniziare il processo di narrazione quasi subito (una volta che hai collegato il cervello destro a quello destro). A questa età, avrà bisogno che tu prenda l'iniziativa:*Sai cosa ho visto? Ti ho visto correre e quando il tuo piede ha toccato quel punto scivoloso, sei caduto. È quello che è successo?*? Se continua la storia, bene. Ma se necessario, puoi continuare:*Allora hai iniziato a piangere, e io sono corsa da te e...*Può essere utile realizzare un libro fatto in casa con disegni o foto per raccontare una storia sconvolgente o per preparare tuo figlio a una transizione, come una nuova routine della buonanotte o l'inizio della scuola.

TIPO DI INTEGRAZIONE

Integrare il piano di sopra e il piano di sotto

STRATEGIA DEL CERVELLO INTERO

*# 3: Coinvolgi, non arrabbiarti:*In situazioni di forte stress, coinvolgi il cervello al piano di sopra di tuo figlio chiedendole di considerare, pianificare e scegliere, piuttosto che attivare il suo cervello al piano di sotto, che si occupa meno di pensare e più di reagire.

APPLICAZIONI DELLA STRATEGIA

Stabilire confini chiari è importante, ma spesso non diciamo più del necessario. Quando tuo figlio è arrabbiato, sii creativo. Invece di dire,*Non ci comportiamo in questo modo*, Chiedi,*Qual è un altro modo per gestirlo?*Invece di*Non mi piace il modo in cui parli*, Tentativo,*Riesci a pensare a un altro modo per dirlo, uno che sia più educato?*Quindi lodala quando usa il suo cervello al piano di sopra per trovare alternative. Un'ottima domanda per evitare lotte di potere è:*Puoi trovare un'idea su come possiamo* Entrambi*ottenere quello che vogliamo?*

TIPO DI INTEGRAZIONE

Integrare il piano di sopra e il piano di sotto

STRATEGIA DEL CERVELLO INTERO

*# 4: Usalo o perdilo:*Fornisci molte opportunità per esercitare il cervello al piano di sopra in modo che possa essere forte e integrato con il cervello e il corpo al piano di sotto.

APPLICAZIONI DELLA STRATEGIA

Oltre a presentare a tuo figlio forme, lettere e numeri, gioca a "Cosa faresti?" giochi che gli presentano ipotetici dilemmi.*Cosa faresti se fossi al parco e trovassi un giocattolo che volevi davvero, ma sapessi che apparteneva a qualcun altro?*Leggete insieme e chiedete a vostro figlio di prevedere come andrà a finire la storia. Inoltre, dagli molte opportunità di prendere decisioni per se stesso, anche (e soprattutto) quando è difficile.

STRATEGIA DEL CERVELLO INTERO

*# 5: Spostalo o perdilo:*Un modo efficace per aiutare un bambino a ritrovare l'equilibrio al piano di sopra e al piano di sotto è fargli muovere il corpo.

APPLICAZIONI DELLA STRATEGIA

I bambini di questa età adorano muoversi. Quindi, quando tuo figlio è arrabbiato e dopo aver riconosciuto i suoi sentimenti, dagli dei motivi per muovere il suo corpo. Combatti con lui. Gioca a "continua così" con un palloncino. Lancia una palla avanti e indietro mentre ti dice perché è arrabbiato. Muovere il corpo è un modo potente per cambiare uno stato d'animo.

TIPO DI INTEGRAZIONE

Integrare la memoria

STRATEGIA DEL CERVELLO INTERO

*# 6: Usa il telecomando della mente:*Dopo un evento sconvolgente, il telecomando interno consente a un bambino di mettere in pausa, riavvolgere e far avanzare velocemente una storia mentre la racconta, in modo da poter mantenere il controllo su quanto di essa vede.

APPLICAZIONI DELLA STRATEGIA

Molto probabilmente, il tuo bambino in età prescolare ama raccontare storie. Incoraggia questo. Racconta storie su tutto ciò che accade: buono, cattivo e in mezzo. E quando si verifica un evento significativo, sii disposto a narrare e rinarrare la storia. Anche se tuo figlio potrebbe non sapere molto sui telecomandi, potrebbe essere in grado di "tornare indietro" e "mettere in pausa" la sua storia. Sarà felice di sentirti raccontare e aiutarti a raccontare e raccontare di nuovo la storia di ogni grande momento della sua vita. Quindi preparati a "premere play" più e più volte e sappi che quando lo fai, promuovi la guarigione e l'integrazione.

TIPO DI INTEGRAZIONE

Integrare la memoria

STRATEGIA DEL CERVELLO INTERO

*# 7: Ricordati di ricordare:*Aiuta i tuoi figli a esercitare la loro memoria dando loro molta pratica nel ricordare.

APPLICAZIONI DELLA STRATEGIA

Fai domande che esercitano la memoria:*Cosa ha pensato la signorina Alvarez del robot che hai preso per condividerlo oggi? Ricordi quando lo zio Chris ti ha portato a prendere un cono di neve?*Gioca a giochi di memoria che chiedono a tuo figlio di abbinare coppie o trovare oggetti simili, magari immagini di amici e familiari con storie o ricordi specifici. Soprattutto negli eventi importanti che vuoi che ricordi, parla a turno dei dettagli che si sono distinti per ognuno di voi.

TIPO DI INTEGRAZIONE

Integrare le molte parti di me stesso

STRATEGIA DEL CERVELLO INTERO

*# 8: Lascia che le nuvole dell'emozione passino:*Ricorda ai bambini che i sentimenti vanno e vengono. La paura, la frustrazione e la solitudine sono stati temporanei, non tratti duraturi.

APPLICAZIONI DELLA STRATEGIA

Uno dei motivi per cui i grandi sentimenti possono essere così scomodi per i bambini piccoli è che non li considerano temporanei. Quindi, mentre consoli tuo figlio quando è arrabbiato, insegnale che i sentimenti vanno e vengono. Aiutala a capire che è bello riconoscere le sue emozioni, ma è anche bello rendersi conto che anche se è triste (o arrabbiata o spaventata) in questo momento, probabilmente sarà di nuovo felice tra pochi minuti. Puoi persino "guidare il testimone" e chiedere, *Quando pensi che ti sentirai meglio?*

STRATEGIA DEL CERVELLO INTERO

*# 9: VAGLIO:*Aiuta i tuoi figli a notare e comprendere le sensazioni, le immagini, i sentimenti e i pensieri dentro di loro.

APPLICAZIONI DELLA STRATEGIA

Parla con tuo figlio del suo mondo interiore. Aiutalo a capire che può notare e parlare di ciò che sta accadendo nella sua mente e nel suo corpo. Probabilmente non sarà ancora pronto per l'acronimo SIFT, ma puoi aiutarlo a porre domande che lo guidino a notare le sensazioni corporee (Are*sei affamato?*), immagini mentali (*Cosa immagini quando pensi alla casa della nonna?*), sentimenti (*È frustrante quando gli amici non condividono, vero?*), e pensieri (*Cosa pensi che succederà domani a scuola?*).

TIPO DI INTEGRAZIONE

Integrare le molte parti di me stesso

STRATEGIA DEL CERVELLO INTERO

*# 10: Esercita la visione mentale:*Le pratiche di Mindsight insegnano ai bambini a calmarsi e focalizzare la loro attenzione dove vogliono.

APPLICAZIONI DELLA STRATEGIA

A questa età, i bambini possono esercitarsi a fare respiri calmi, soprattutto se mantieni gli esercizi brevi. Fai sdraiare tuo figlio sulla schiena e metti una barca giocattolo sullo stomaco. Mostrale come fare grandi respiri lenti per far salire e scendere la barca. Puoi anche attingere alla vivida immaginazione di tuo figlio a questa età per darle pratica focalizzando l'attenzione e spostandola

stato emozionale:*Immagina di riposare sulla sabbia calda della spiaggia e di sentirti calmo e felice*.

TIPO DI INTEGRAZIONE

Integrare Sé e Altro

STRATEGIA DEL CERVELLO INTERO

*# 11: Aumenta il fattore divertimento in famiglia:*Porta il divertimento in famiglia, in modo che i tuoi figli vivano esperienze positive e soddisfacenti con le persone con cui stanno di più.

APPLICAZIONI DELLA STRATEGIA

Non devi sforzarti troppo per divertirti con il tuo bambino in età prescolare. Solo stare con te è il paradiso per lui. Trascorri del tempo con lui, gioca e ridi insieme. Facilita il divertimento con fratelli e nonni. Sii sciocco e trasforma potenziali lotte di potere in momenti giocosi e divertenti di unione. Quando sei intenzionato a divertirti e creare piacevoli rituali familiari, stai facendo un investimento nella tua relazione che ripagherà per gli anni a venire.

STRATEGIA DEL CERVELLO INTERO

*# 12: Connessione tramite conflitto:*Piuttosto che un ostacolo da evitare, considera il conflitto come un'opportunità per insegnare ai tuoi figli le abilità relazionali essenziali.

APPLICAZIONI DELLA STRATEGIA

Usa il conflitto che il tuo bambino in età prescolare affronta - con i suoi fratelli, con i suoi compagni di classe, anche con te - per insegnarle lezioni su come andare d'accordo con gli altri. Condividere, fare a turno, chiedere e concedere perdono sono concetti importanti che è pronta ad imparare. Modella questi per lei e prenditi il tempo per inginocchiarti e aiutarla a capire cosa significa essere in una relazione e come essere premuroso e rispettoso degli altri, anche durante i periodi di conflitto.

Età scolare (6–9)

TIPO DI INTEGRAZIONE

Integrare il cervello destro e sinistro

STRATEGIA DEL CERVELLO INTERO

 # 1: Connetti e reindirizza: Quando tuo figlio è arrabbiato, connetti prima emotivamente, cervello destro a cervello destro. Quindi, una volta che ha più controllo e ricettività, porta le lezioni e la disciplina dell'emisfero sinistro.

APPLICAZIONI DELLA STRATEGIA

Prima ascolta, poi ripeti come si sente tuo figlio. Allo stesso tempo, usa la tua comunicazione non verbale per confortare. Gli abbracci e il tocco fisico, insieme alle espressioni facciali empatiche, rimangono strumenti potenti per calmare le grandi emozioni. Quindi reindirizzare attraverso la risoluzione dei problemi e, a seconda delle circostanze, la disciplina e l'impostazione dei confini.

STRATEGIA DEL CERVELLO INTERO

 # 2: chiamalo per domarlo: Quando le grandi emozioni del cervello destro imperversano fuori controllo, aiuta tuo figlio a raccontare la storia di ciò che lo turba. In tal modo, userà il suo cervello sinistro per dare un senso alla sua esperienza e sentirsi più in controllo.

APPLICAZIONI DELLA STRATEGIA

Che si tratti di un trauma con "t minuscola" o "t grande", puoi iniziare il processo di narrazione quasi subito (una volta che hai collegato l'emisfero destro all'emisfero destro). Mentre con i bambini più piccoli potresti dover fare la maggior parte della narrazione e con i bambini più grandi puoi lasciarli prendere l'iniziativa, con un bambino in età scolare devi bilanciare le due cose. Fai molte domande: *Non ti sei accorto che l'altalena veniva verso di te?* o *Cosa ha fatto il tuo insegnante quando te l'ha detto? Cosa è successo dopo?* Può essere utile realizzare un libro fatto in casa con disegni o foto per raccontare una storia sconvolgente o per preparare tuo figlio a qualcosa che teme, come una visita dal dentista o un trasloco.

TIPO DI INTEGRAZIONE

Integrare il piano di sopra e il piano di sotto

STRATEGIA DEL CERVELLO INTERO

 # 3: Coinvolgi, non arrabbiarti: In situazioni di forte stress, coinvolgi il cervello al piano di sopra di tuo figlio chiedendole di considerare, pianificare e scegliere, piuttosto che attivare il suo cervello al piano di sotto, che si occupa meno di pensare e più di reagire.

APPLICAZIONI DELLA STRATEGIA

Come sempre, connettiti prima. Evita di suonare immediatamente il "Perché l'ho detto!" carta. Il cervello al piano di sopra di tuo figlio sta sbocciando in questo momento, quindi lascia che faccia il suo lavoro. Spiega le tue ragioni, fai domande, chiedi soluzioni alternative e persino negozia. Sei l'autorità nella relazione e non c'è spazio per la mancanza di rispetto, ma puoi incoraggiare tuo figlio a trovare approcci diversi alla disciplina o all'apprendimento di una lezione. Quando ci aspettiamo e facilitiamo un pensiero più sofisticato, è meno probabile che otteniamo una risposta reattiva e combattiva.

TIPO DI INTEGRAZIONE

Integrare il piano di sopra e il piano di sotto

STRATEGIA DEL CERVELLO INTERO

*# 4: Usalo o perdilo:*Fornisci molte opportunità per esercitare il cervello al piano di sopra in modo che possa essere forte e integrato con il cervello e il corpo al piano di sotto.

APPLICAZIONI DELLA STRATEGIA

Riproduci "Cosa faresti?" giochi e presenta a tuo figlio dilemmi:*Se un bullo se la prendesse con qualcuno a scuola e non ci fossero adulti in giro, cosa faresti?*Incoraggia l'empatia e la comprensione di sé attraverso dialoghi riflessivi su come si sentono gli altri e sulle sue intenzioni, desideri e convinzioni. Inoltre, lascia che tuo figlio combatta con decisioni e situazioni difficili. Ogni volta che puoi farlo in modo responsabile, evita di risolvere e resisti al salvataggio, anche quando commette errori minori o scelte non così grandi. Dopotutto, il tuo obiettivo qui non è la perfezione su ogni decisione in questo momento, ma un cervello al piano di sopra sviluppato in modo ottimale lungo la strada.

STRATEGIA DEL CERVELLO INTERO

*# 5: Spostalo o perdilo:*Un modo efficace per aiutare un bambino a ritrovare l'equilibrio al piano di sopra e al piano di sotto è fargli muovere il corpo.

APPLICAZIONI DELLA STRATEGIA

Connettiti con tuo figlio quando è arrabbiato, quindi trova i modi per farla muovere. Salite insieme sulle vostre bici. Gioca a "continua così" con un palloncino o prova alcune posizioni yoga. A seconda del tuo bambino in particolare, potresti aver bisogno

per essere più diretto su quello che stai facendo. Non sentire il bisogno di "ingannarla" o di nascondere la tua strategia. Sii diretto e spiegale il concetto di "spostalo o perdilo", quindi usa la lezione per insegnarle che possiamo effettivamente controllare i nostri stati d'animo in misura significativa.

TIPO DI INTEGRAZIONE

Integrare la memoria

STRATEGIA DEL CERVELLO INTERO

 # 6: Usa il telecomando della mente: Dopo un evento doloroso, il telecomando interno consente a un bambino di mettere in pausa, riavvolgere e far avanzare velocemente una storia mentre la racconta, in modo da poter mantenere il controllo su quanto di essa vede.

APPLICAZIONI DELLA STRATEGIA

Un bambino di questa età può evitare di raccontare storie difficili o ricordare ricordi dolorosi. Aiutalo a capire l'importanza di guardare cosa gli è successo. Sii gentile e premuroso, e dagli il potere di mettere in pausa la storia in qualsiasi momento, e anche di mandare avanti velocemente dettagli spiacevoli. Ma assicurati che a un certo punto, anche se è più tardi, riavvolgi e racconti l'intera storia, comprese anche le parti dolorose.

TIPO DI INTEGRAZIONE

Integrare la memoria

STRATEGIA DEL CERVELLO INTERO

 # 7: Ricordati di ricordare: Aiuta i tuoi figli a esercitare la loro memoria dando loro molta pratica nel ricordare.

APPLICAZIONI DELLA STRATEGIA

In macchina, a tavola, ovunque, aiutate vostro figlio a raccontare le sue esperienze, in modo che possa integrare i suoi ricordi impliciti ed espliciti. Questo è particolarmente importante quando si tratta dei momenti più importanti della sua vita, come esperienze familiari, amicizie importanti e riti di passaggio. Semplicemente facendo domande e incoraggiando il ricordo, puoi aiutarla a ricordare e comprendere eventi importanti del passato, il che la aiuterà a capire meglio cosa le sta accadendo nel presente.

TIPO DI INTEGRAZIONE

Integrare le molte parti di me stesso

STRATEGIA DEL CERVELLO INTERO

*# 8: Lascia che le nuvole dell'emozione passino:*Ricorda ai bambini che i sentimenti vanno e vengono. La paura, la frustrazione e la solitudine sono stati temporanei, non tratti duraturi.

APPLICAZIONI DELLA STRATEGIA

Aiuta tuo figlio a prestare attenzione alle parole che usa quando parla dei suoi sentimenti. Non c'è niente di sbagliato nel dire: "Ho paura". Ma aiutalo a capire che un altro modo per dirlo è: "Io *Tatto* impaurito." Questo piccolo cambiamento nel vocabolario può aiutarlo a comprendere la sottile ma importante distinzione tra "sentire" e "sono". Potrebbe sentirsi spaventato in questo momento, ma quell'esperienza è temporanea, non permanente. Per dargli una prospettiva, chiedigli come si aspetta di sentirsi tra cinque minuti, cinque ore, cinque giorni, cinque mesi e cinque anni.

STRATEGIA DEL CERVELLO INTERO

*# 9: VAGLIO:*Aiuta i tuoi figli a notare e comprendere le sensazioni, le immagini, i sentimenti e i pensieri dentro di loro.

APPLICAZIONI DELLA STRATEGIA

Introduci la ruota della consapevolezza. Inoltre, gioca al gioco SIFT in macchina oa cena e insegna effettivamente a tuo figlio l'acronimo. Aiutala a capire che dobbiamo notare cosa sta succedendo dentro di noi se vogliamo controllare il modo in cui ci sentiamo e agiamo. Poni domande che la guidino a notare le sensazioni corporee (Are *sei affamato?*), immagini mentali (*Cosa immagini quando pensi alla casa della nonna?*), sentimenti (*Non è divertente sentirsi tagliati fuori, vero?*), e pensieri (*Cosa pensi che succederà domani a scuola?*).

TIPO DI INTEGRAZIONE

Integrare le molte parti di me stesso

STRATEGIA DEL CERVELLO INTERO

*# 10: Esercita la visione mentale:*Le pratiche di Mindsight insegnano ai bambini a calmarsi e focalizzare la loro attenzione dove vogliono.

APPLICAZIONI DELLA STRATEGIA

I bambini di questa età possono capire e sentire i benefici di calmarsi e concentrare la mente. Dai loro la pratica di essere calmi e silenziosi e lascia che si godano la calma interiore. Guidando la loro mente attraverso la visualizzazione e l'immaginazione, mostra loro che hanno la capacità di focalizzare la loro attenzione su pensieri e sentimenti che portano loro felicità e pace. Mostra loro che ogni volta che hanno bisogno di calmarsi, possono semplicemente rallentare e prestare attenzione al loro respiro.

TIPO DI INTEGRAZIONE

Integrare Sé e Altro

STRATEGIA DEL CERVELLO INTERO

 # 11: Aumenta il fattore divertimento in famiglia: Porta il divertimento in famiglia, in modo che i tuoi figli vivano esperienze positive e soddisfacenti con le persone con cui stanno di più.

APPLICAZIONI DELLA STRATEGIA

Fate ciò che amate fare insieme. Trascorri una serata al cinema in famiglia con i popcorn. Gioca a un gioco da tavolo. Andare in bici. Inventare una storia insieme. Cantare e ballare. Trascorri del tempo insieme essendo felice e sciocco, e creerà una solida base relazionale per il futuro. Sii intenzionato a divertirti e creare rituali e ricordi piacevoli.

STRATEGIA DEL CERVELLO INTERO

 # 12: Connessione tramite conflitto: Piuttosto che un ostacolo da evitare, considera il conflitto come un'opportunità per insegnare ai tuoi figli le abilità relazionali essenziali.

APPLICAZIONI DELLA STRATEGIA

Tuo figlio è abbastanza grande ora per una maggiore raffinatezza relazionale. Insegna esplicitamente un'abilità, quindi praticala. Spiega come vedere le prospettive di altre persone, quindi scegli persone a caso in un negozio o in un ristorante e prova a indovinare cosa è importante per loro e da dove provengono. Insegna a leggere i segnali non verbali, quindi fai un gioco per vedere quanti esempi (aggrottare le sopracciglia, alzare le spalle, sollevare le sopracciglia, ecc.) riesci a trovare. Insegna ad andare oltre le scuse quando abbiamo sbagliato, quindi trova un esempio tempestivo in cui tuo figlio può metterlo in pratica scrivendo una lettera o sostituendo qualcosa di importante.

Tarda età scolare (9-12)

TIPO DI INTEGRAZIONE

Integrare il cervello destro e sinistro

STRATEGIA DEL CERVELLO INTERO

*# 1: Connetti e reindirizza:*Quando tuo figlio è arrabbiato, connetti prima emotivamente, cervello destro a cervello destro. Quindi, una volta che ha più controllo e ricettività, porta le lezioni e la disciplina dell'emisfero sinistro.

APPLICAZIONI DELLA STRATEGIA

Prima ascolta, poi rifletti su come si sente tuo figlio. Fai attenzione a non essere condiscendente o a parlarle con disprezzo. Fai solo eco a ciò che senti. E usa i non verbali. Anche se tuo figlio sta crescendo, vuole ancora essere nutrito da te. Una volta che si sente sentita, è il momento di reindirizzare alla pianificazione e, se necessario, alla disciplina. Mostra a tuo figlio il rispetto di parlare in modo chiaro e diretto. È abbastanza grande per ascoltare e comprendere una spiegazione logica della situazione e le eventuali conseguenze che ne derivano.

STRATEGIA DEL CERVELLO INTERO

*# 2: chiamalo per domarlo:*Quando le grandi emozioni del cervello destro imperversano fuori controllo, aiuta tuo figlio a raccontare la storia di ciò che lo turba. In tal modo, userà il suo cervello sinistro per dare un senso alla sua esperienza e sentirsi più in controllo.

APPLICAZIONI DELLA STRATEGIA

Innanzitutto, riconosci i sentimenti. Questo non è meno vero per un bambino grande che per uno piccolo (o un adulto). Esprimi semplicemente, esplicitamente, ciò che osservi:*Non ti biasimo per essere arrabbiato. Lo sarei anch'io*. Poi facilita la narrazione. Fai domande e sii presente, ma lascia che racconti la sua storia, con i suoi tempi. Soprattutto nei momenti dolorosi, è importante che i bambini parlino di quello che è successo loro. Ma non possiamo costringerli a farlo. Possiamo solo essere pazienti e presenti e permettere loro di parlare quando sono pronti. Se tuo figlio non vuole parlartene, suggeriscigli di scrivere un diario o aiutalo a trovare qualcuno con cui parlerà.

TIPO DI INTEGRAZIONE

Integrare il piano di sopra e il piano di sotto

STRATEGIA DEL CERVELLO INTERO

 # 3: Coinvolgi, non arrabbiarti: In situazioni di forte stress, coinvolgi il cervello al piano di sopra di tuo figlio chiedendole di considerare, pianificare e scegliere, piuttosto che attivare il suo cervello al piano di sotto, che si occupa meno di pensare e più di reagire.

APPLICAZIONI DELLA STRATEGIA

Questa è una delle età peggiori per suonare il "Perché l'ho detto!" carta. Invece, incoraggia il cervello che sboccia al piano di sopra di tuo figlio facendo appello ad esso ogni volta che puoi. Mantieni la tua autorità nella relazione, ma per quanto possibile, discuti le alternative e negozia con lei quando si tratta di regole e disciplina. Sii rispettoso e creativo mentre la aiuti a migliorare le sue facoltà di pensiero di ordine superiore chiedendole di partecipare con te nel prendere decisioni e trovare soluzioni.

TIPO DI INTEGRAZIONE

Integrare il piano di sopra e il piano di sotto

STRATEGIA DEL CERVELLO INTERO

 # 4: Usalo o perdilo: Fornisci molte opportunità per esercitare il cervello al piano di sopra in modo che possa essere forte e integrato con il cervello e il corpo al piano di sotto.

APPLICAZIONI DELLA STRATEGIA

Le situazioni ipotetiche diventano sempre più divertenti man mano che il cervello di un bambino si sviluppa. Riproduci "Cosa faresti?" giochi e presenta a tuo figlio dilemmi. Questi giochi possono essere acquistati, ma puoi inventare le tue situazioni: *Se la madre del tuo amico avesse bevuto prima di accompagnarti a casa, come lo gestiresti?* Incoraggia l'empatia e la comprensione di sé attraverso dialoghi riflessivi su come si sentono gli altri e sulle intenzioni, i desideri e le convinzioni di tuo figlio. Inoltre, lascialo lottare con decisioni e situazioni difficili, anche quando commette piccoli errori o scelte non così grandi. Dopotutto, il tuo obiettivo qui non è la perfezione su ogni decisione in questo momento, ma un cervello al piano di sopra sviluppato in modo ottimale lungo la strada.

STRATEGIA DEL CERVELLO INTERO

 # 5: Spostalo o perdilo: Un modo potente per aiutare un bambino a riconquistare il piano di sopra-

l'equilibrio al piano di sotto è di fargli muovere il corpo.

APPLICAZIONI DELLA STRATEGIA

Sii diretto su come muovere il suo corpo può aiutare a cambiare l'umore di tuo figlio. Soprattutto quando è arrabbiato, spiega quanto è utile fare una pausa, alzarsi e muoversi. Suggerisci un giro in bicicletta o una passeggiata o fai qualcosa di fisicamente attivo con lui, come giocare a ping-pong. Anche fare una pausa per fare stretching o giocare con uno yo-yo può aiutare.

TIPO DI INTEGRAZIONE

Integrare la memoria

STRATEGIA DEL CERVELLO INTERO

*# 6: Usa il telecomando della mente:*Dopo un evento doloroso, il telecomando interno consente a un bambino di mettere in pausa, riavvolgere e far avanzare velocemente una storia mentre la racconta, in modo da poter mantenere il controllo su quanto di essa vede.

APPLICAZIONI DELLA STRATEGIA

Mentre si avvicina all'adolescenza, tuo figlio potrebbe diventare più riluttante a parlare con te di esperienze dolorose. Spiega l'importanza della memoria implicita e come le associazioni di un'esperienza passata possono ancora influenzarla. Insegnale che può ottenere il controllo su un'esperienza raccontando di nuovo la storia. Sii gentile e premuroso e dalle il potere di mettere in pausa la storia in qualsiasi momento, e persino di mandare avanti velocemente dettagli spiacevoli. Ma assicurati che a un certo punto, anche se è più tardi, riavvolgi e racconti l'intera storia, comprese le parti dolorose.

TIPO DI INTEGRAZIONE

Integrare la memoria

STRATEGIA DEL CERVELLO INTERO

*# 7: Ricordati di ricordare:*Aiuta i tuoi figli a esercitare la loro memoria dando loro molta pratica nel ricordare.

APPLICAZIONI DELLA STRATEGIA

In macchina ea tavola, negli album o nei diari, aiutate vostro figlio a pensare alle sue esperienze, in modo che possa integrare i suoi ricordi impliciti ed espliciti. Questo è particolarmente importante quando si tratta di

momenti più importanti della sua vita, come esperienze familiari, amicizie importanti e riti di passaggio. Semplicemente facendo domande e incoraggiando il ricordo, puoi aiutarla a ricordare e comprendere eventi importanti del passato, il che la aiuterà a capire meglio cosa le sta accadendo nel presente.

TIPO DI INTEGRAZIONE

Integrare le molte parti di me stesso

STRATEGIA DEL CERVELLO INTERO

*# 8: Lascia che le nuvole dell'emozione passino:*Ricorda ai bambini che i sentimenti vanno e vengono. La paura, la frustrazione e la solitudine sono stati temporanei, non tratti duraturi.

APPLICAZIONI DELLA STRATEGIA

Tuo figlio è abbastanza grande per comprendere questo punto a livello cosciente, ma assicurati di ascoltare i suoi sentimenti prima di insegnare queste informazioni. Quindi, una volta convalidati i suoi sentimenti, aiutalo a capire che non dureranno per sempre. Evidenzia la sottile ma importante distinzione tra "I *Tatto*triste" e "I*sono*triste." Per dargli una prospettiva, chiedigli come si aspetta di sentirsi tra cinque minuti, cinque ore, cinque giorni, cinque mesi e cinque anni.

STRATEGIA DEL CERVELLO INTERO

*# 9: VAGLIO:*Aiuta i tuoi figli a notare e comprendere le sensazioni, le immagini, i sentimenti e i pensieri dentro di loro.

APPLICAZIONI DELLA STRATEGIA

Alcuni bambini di questa età potrebbero effettivamente essere interessati al concetto di setacciare per vedere cosa sta succedendo dentro di loro. Comprendere queste categorie può dare loro una certa misura di controllo sulle loro vite, che, man mano che si avvicinano all'adolescenza, si sentiranno sempre più caotiche. Inoltre, questa è un'ottima età per usare regolarmente la ruota della consapevolezza per aiutare a comprendere e rispondere ai problemi che sorgono.

TIPO DI INTEGRAZIONE

Integrare le molte parti di me stesso

STRATEGIA DEL CERVELLO INTERO

*# 10: Esercita la visione mentale:*Le pratiche di Mindsight insegnano ai bambini a calmarsi e focalizzare la loro attenzione dove vogliono.

APPLICAZIONI DELLA STRATEGIA

Spiega a tuo figlio i vantaggi significativi di ottenere la calma e concentrare la mente. Fai in modo che si eserciti a stare ferma e tranquilla e lascia che si goda la calma interiore. Dimostrale che ha la capacità di focalizzare la sua attenzione su pensieri e sentimenti che le portano felicità e pace. Introducila ad alcune delle pratiche di questo libro, come le visualizzazioni guidate e la concentrazione sul suo respiro, oppure guarda alcune delle infinite risorse che troverai in biblioteca o online.

TIPO DI INTEGRAZIONE

Integrare Sé e Altro

STRATEGIA DEL CERVELLO INTERO

*# 11: Aumenta il fattore divertimento in famiglia:*Porta il divertimento in famiglia, in modo che i tuoi figli vivano esperienze positive e soddisfacenti con le persone con cui stanno di più.

APPLICAZIONI DELLA STRATEGIA

Il cliché è che mentre i bambini si avvicinano all'adolescenza, si divertono sempre meno a stare con i genitori. In una certa misura questo è vero. Ma più esperienze significative e piacevoli offri a tuo figlio ora, più vorrà stare con te negli anni a venire. I bambini di questa età amano ancora la stupidità e il gioco, quindi non sottovalutare il potere di un gioco di sciarade o di un gioco da tavolo interattivo quando si tratta di rafforzare le relazioni familiari. Andare in campeggio. Cucinare insieme. Visita un parco a tema. Trova solo modi per apprezzare lo stare insieme, creando rituali divertenti che puoi goderti negli anni a venire.

STRATEGIA DEL CERVELLO INTERO

*# 12: Connessione tramite conflitto:*Piuttosto che un ostacolo da evitare, considera il conflitto come un'opportunità per insegnare ai tuoi figli le abilità relazionali essenziali.

APPLICAZIONI DELLA STRATEGIA

Tutte le abilità relazionali e di risoluzione dei conflitti che hai cercato di dare a tuo figlio da quando stava imparando a parlare, vedendo gli altri

prospettive, leggere segnali non verbali, condividere, scusarsi: sono le stesse lezioni che stai insegnando mentre si avvicina all'adolescenza. Continua a parlare di queste abilità in modo esplicito e praticale. Sia che tu stia chiedendo a tuo figlio di vedere il mondo attraverso gli occhi di qualcun altro, o di scrivere una nota di scuse, insegnale che il conflitto non è qualcosa da evitare ma da risolvere, e che farlo spesso migliora una relazione.

Per Maddi e Alex: grazie a entrambi per tutto quello che mi avete insegnato in questi anni e per il privilegio di essere vostro padre; e per Caroline, per l'amore e il nostro viaggio insieme —DJS

Per gli uomini della mia vita: mio marito Scott e i nostri tre ragazzi. Riempi ogni giorno di divertimento, avventura, amore e significato. —TPB

Ringraziamenti

Essendo noi stessi genitori e terapisti, conosciamo l'importanza di trovare applicazioni semplici, accessibili, pratiche ed efficaci. Allo stesso tempo, siamo entrambi formati come scienziati, quindi conosciamo il potere del lavoro scientificamente fondato che si basa su conoscenze all'avanguardia. Siamo profondamente grati alle molte persone che ci hanno aiutato a mantenere questo libro saldamente basato sulla ricerca scientifica, ma anche saldamente radicato nel mondo pratico della genitorialità quotidiana.

Abbiamo avuto la fortuna di lavorare con colleghi accademici e professionisti sia dell'USC che dell'UCLA in vari dipartimenti che hanno supportato il nostro lavoro e ci hanno ispirato con i loro sforzi di ricerca sul cervello e sulle relazioni. Il primo libro di Dan,*La mente in via di sviluppo*, è stato rivisto durante il periodo in cui abbiamo scritto*Il bambino con tutto il cervello*, con l'incorporazione di oltre duemila nuovi riferimenti scientifici. Vogliamo ringraziare gli scienziati e i ricercatori a cui abbiamo attinto per il lavoro in modo da poter garantire che la traduzione di questa conoscenza sia il più attuale possibile.

Il manoscritto stesso è emerso in stretta collaborazione con il nostro meraviglioso agente letterario e amico, Doug Abrams, che ha prestato il suo occhio di romanziere e le sue mani di editore per plasmare il libro durante tutta la sua gestazione. È stato un piacere lavorare come tre moschettieri dal cervello intero affrontando le sfide di tradurre idee così importanti in applicazioni dirette, accessibili e accurate della scienza per l'uso quotidiano. Non vediamo l'ora della nostra prossima avventura insieme!

Ringraziamo anche i nostri colleghi clinici e gli studenti del Mindsight Institute e nei nostri vari seminari e gruppi di genitori (in particolare i gruppi del martedì sera e del lunedì mattina) che hanno fornito feedback su molte delle idee che costituiscono le fondamenta del cervello intero approccio alla genitorialità. Un certo numero di persone ha letto il manoscritto e ha contribuito con preziosi commenti che hanno aiutato a "testare sul campo" il libro. Laura Hubber, Jenny Lorant, Lisa Rosenberg, Ellen Main, Jay Bryson, Sara Smirin, Jeff Newell, Gina Griswold, Celeste Neuhoff, Elisa Nixon, Christine Adams, Sarah Heidel, Lea Payne, Heather Sourial,

Bradley Whitford e Andre van Rooyen hanno offerto un eccellente feedback su testo, illustrazioni e copertina. Altri sono stati essenziali per la creazione di questo libro e ringraziamo in particolare Deborah e Galen Buckwalter, Jen e Chris Williams, Liz e Steve Olson, Linda Burrow, Robert Colegrove, Patti Ni e Gordon Walker per il loro supporto e il loro tempo.

Riconosciamo con gratitudine gli sforzi di Beth Rashbaum, il nostro editore originale, così come il nostro attuale editore, Marnie Cochran, la cui dedizione e saggezza (per non parlare della pazienza) ci hanno guidato in ogni fase del processo. Abbiamo avuto la fortuna di avere due editori che hanno a cuore i libri ei bambini. E offriamo un grande ringraziamento artistico alla nostra illustratrice, Merrilee Liddiard, una delizia con cui lavorare, che ha prestato il suo talento, occhio creativo ed esperienza come mamma per rendere il libro un'esperienza cerebrale per il lettore.

Ai genitori e agli insegnanti che ci hanno ascoltato parlare o con cui abbiamo avuto il privilegio di lavorare in qualche modo, siamo profondamente grati per l'entusiasmo con cui avete abbracciato la prospettiva del cervello intero. Le tue storie su come questi approcci hanno trasformato le tue relazioni con i tuoi figli ci hanno ispirato durante tutto questo processo. Ringraziamo in particolare tutti i genitori e i pazienti le cui storie ed esperienze informano questo libro. Anche se qui abbiamo cambiato i vostri nomi e i dettagli delle vostre storie,*noi*sapere chi sei e te ne siamo grati. Grazie, inoltre, a tutti voi che avete discusso e votato possibili titoli di libri mentre guardavate le partite della Little League e vi godevate la festa del quarto compleanno di Lily nella porta accanto! Certamente è stato uno sforzo della comunità portare queste idee pratiche in un'espressione il più chiara e concisa possibile.

La nostra devozione per aiutare i bambini a sviluppare menti resilienti e relazioni compassionevoli inizia a casa. Siamo profondamente grati non solo ai nostri genitori, ma anche ai nostri coniugi, Caroline e Scott, la cui saggezza e il contributo editoriale diretto sono intessuti in queste pagine. I nostri coniugi non sono solo i nostri migliori amici, ma anche i nostri migliori collaboratori, e ci hanno aiutato attraverso innumerevoli bozze di scrittura e riscrittura, condividendo i propri talenti letterari e la saggezza genitoriale. Questo libro non sarebbe potuto nascere senza di loro. Scott ha generosamente prestato l'occhio del suo professore di inglese, la mente dello scrittore e la penna dell'editore per far scorrere questo libro e renderlo più chiaro. Questo sforzo familiare si esprime più pienamente nelle nostre vite personali attraverso i nostri figli, i nostri migliori insegnanti, i cui

amore e giocosità, emozione e devozione, ci stanno ispirando in modi che le parole non possono iniziare a descrivere. Li ringraziamo dal profondo del nostro cuore per l'opportunità di essere i loro genitori lungo questo percorso di vita. È la loro esplorazione delle molte dimensioni del loro sviluppo che ci dà la motivazione per condividere con voi queste idee sull'integrazione. Quindi è ai nostri figli che dedichiamo amorevolmente*Il bambino con tutto il cervello*nella speranza che questo libro permetta anche a te e ai bambini a cui tieni di condividere il viaggio verso l'integrazione, la salute e il benessere.

RIGUARDO AGLI AUTORI

DANIELEJ.SIEGEL, MD, si è laureato alla Harvard Medical School e ha completato la sua formazione medica post-laurea presso l'UCLA con formazione in pediatria e psichiatria infantile, adolescenziale e adulta. Attualmente è professore clinico di psichiatria presso la School of Medicine dell'UCLA, condirettore del Mindful Awareness Research Center dell'UCLA, co-investigatore presso il Center for Culture, Brain and Development e direttore esecutivo del Mindsight Institute, un centro educativo dedicato alla promozione intuizione, compassione ed empatia negli individui, nelle famiglie, nelle istituzioni e nelle comunità. La pratica psicoterapeutica del Dr. Siegel negli ultimi venticinque anni ha incluso bambini, adolescenti, adulti, coppie e famiglie. Il dottor Siegel è anche autore di numerosi libri acclamati, tra cui*Genitori dall'interno verso l'esterno: come una più profonda comprensione di sé può aiutarti a crescere figli che prosperano*(con Mary Hartzell, M.Ed.),*Il cervello consapevole, Mindsight: la nuova scienza della trasformazione personale*, e *La mente in via di sviluppo*. Vive a Los Angeles con sua moglie e due figli. Per ulteriori informazioni sui suoi programmi e risorse educative, visitaredrdansiegel.com.

TIN UNPAYNEBRSON, PH.D., è psicoterapeuta presso Pediatria e Adolescenza Psychology Associates ad Arcadia, California, dove vede bambini e adolescenti, oltre a fornire consulenze genitoriali. Oltre a scrivere e tenere conferenze a genitori, educatori e professionisti, è direttrice dell'educazione e dello sviluppo dei genitori per il Mindsight Institute, concentrandosi su come comprendere le relazioni nel contesto del cervello in via di sviluppo. La dottoressa Bryson ha conseguito il dottorato di ricerca. presso la University of Southern California, dove la sua ricerca ha esplorato la scienza dell'attaccamento, la teoria dell'educazione dei figli e il campo emergente della neurobiologia interpersonale. Vive vicino a Los Angeles con suo marito e tre figli. Per ulteriori informazioni sul suo lavoro e sulle risorse per i genitori, visitarewww.tinabryson.com.