

Il mestiere dell'educatore

## «Insegnare l'empatia ai bambini: indossare le scarpe degli altri permette di non giudicarne il tragitto»

SOPHIA CROTTI

Leggere una favola ai propri figli può trasformarsi in un gesto rivoluzionario se lo si fa soffermandosi sulle emozioni e i sentimenti che prova ciascun personaggio. Questo è solo uno dei tanti modi attraverso cui i genitori possono insegnare ai bambini l'empatia, una capacità fondamentale, soprattutto in un mondo segnato da guerre, conflitti e violenza imperante.

L'empatia che, come dice la stessa etimologia, è la capacità di sentire nelle proprie viscere la gioia e il dolore degli altri, di indossare le scarpe degli altri prima di giudicarne il tragitto e, secondo la dottoressa Federica Rizza, Neuropsicologa, Founder e Direttrice di Laboratorio Cognitivo Roma, specializzata in neuropsicologia dello sviluppo, disturbi del neurosviluppo e supporto alla genitorialità consapevole, è necessaria affinché i bambini prima, e gli uomini e le donne che saranno, poi, sappiano dare vita a relazioni sane, sincere e fondate sul rispetto.

L'empatia, come la dottoressa scrive nel suo libro "Genitori empatici. Guida pratica per comprendere, accogliere e gestire lo sviluppo cognitivo del tuo bambino" edito da Le Comete FrancoAngeli, si basa però su una forte consapevolezza delle proprie emozioni, anche quelle più complesse da accettare e dei comportamenti che producono. Per svilupparla i bambini hanno bisogno di essere circondati da adulti, siano insegnanti o genitori, che validino tutti i loro modi d'essere e di sentire. «Un bambino empatico si ri-

conosce dal suo saper chiedere agli altri come stanno, dal suo dispiacersi quando li vede soffrire o rimanere esclusi, sa essere un vero amico anche dopo un litigio, e se lo sa fare è solo e soltanto perché ha visto i grandi che lo circondano fare lo stesso».

**Dottoressa, che cos'è l'empatia e perché è considerata essenziale nell'educazione di ciascuno?**

L'empatia è la capacità di sentire e comprendere ciò che prova un'altra persona, mettendosi nei suoi panni senza giudizio.

Questo non significa essere sempre d'accordo con quello che questa persona pensa o fa, ma riconoscere e rispettare le sue emozioni. È chiaro dunque che si tratta di una competenza emotiva fondamentale che ci permette di creare relazioni sane, profonde e rispettose.

**Come si cresce un bambino empatico?**

Si cresce un bambino empatico partendo dall'esempio, cercando di essere dunque educatori o genitori empatici con gli altri. I bambini imparano soprattutto osservando: se vedono adulti che ascoltano, rispettano, nominano le emozioni e si pren-

dono cura degli altri, tenderanno a fare lo stesso.

**Perché è importante crescere bambini empatici?**

È importante perché un bambino empatico sarà un adulto più consapevole, capace di gestire meglio le proprie emozioni e di costruire relazioni positive.

**Oltre ai genitori, anche gli insegnanti dovrebbero spiegare l'empatia a scuola?**

Absolutamente sì. La scuola non è solo un luogo di apprendimento cognitivo, ma anche emotivo e sociale. Un clima empatico in classe migliora il benessere, riduce i conflitti e favorisce l'inclusione.

Un insegnante empatico diventa un punto di riferimento sicuro per gli alunni.

**In che modo un bambino si dimostra empatico con i suoi pari?**

Un bambino empatico si nota da piccoli gesti: consola un compagno che piange, condivide un gioco, chiede "come stai?", si preoccupa se qualcuno è triste o escluso. Anche solo fermarsi ad ascoltare un amico è una forma di empatia.

**A volte l'empatia viene confusa con la debolezza, crescere figli empatici li può rendere più fragili?**

Al contrario. L'empatia non è debolezza, è una grande forza. Un bambino empatico sviluppa anche una forte intelligenza emotiva, sa riconoscere i propri limiti, dire di no, rispettarsi e farsi rispettare. Ci tengo a dire che empatia non significa sottomissione, ma consapevolezza.

**Il suo libro infatti si intitola "Genitori Empatici". Quanto è importante che i genitori lavorino su loro stessi per diventare empatici e poter dunque insegnare l'empatia ai bambini?**

È fondamentale. Non possiamo insegnare ciò che non abbiamo prima coltivato in noi stessi.

Il libro nasce proprio da questa idea: aiutare i genitori a conoscere meglio se stessi e a capire come funziona il cervello dei propri figli, così

da riconoscere le emozioni e i comportamenti propri e altrui, imparando a gestirli, per poter diventare un modello emotivo positivo per i figli.

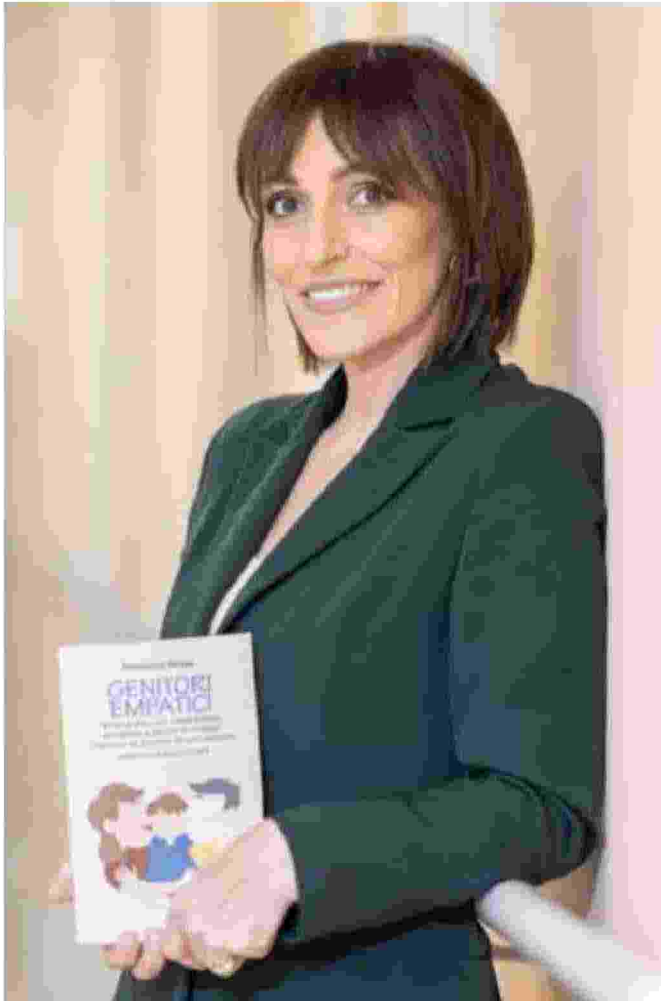
**Se dovesse dare ai genitori qualche suggerimento concreto per insegnare l'empatia ai bambini fin da piccoli, cosa direbbe?**

Direi loro di imparare a dare un nome alle emozioni dei propri figli, verbalizzandole: "Lo vedo che sei triste", "Mi sembri arrabbiato" possono essere due esempi validi. Poi suggerirei di leggere molte storie ai figli e di soffermarsi insieme a loro sui sentimenti dei personaggi e di aiutarli a domandarsi, ogni volta che sono loro a riportare degli episodi vissuti, secondo loro come si è sentito l'altro. Bisognerebbe invitare i bambini a mettersi nei panni degli altri senza mai colpevolizzarli. In ultimo è essenziale validare sempre le emozioni dei propri figli, anche quando il loro comportamento va corretto.

**Quindi si può spiegare l'empatia ai bambini anche partendo da un torto che hanno subito?**

Certo, ed è un ottimo punto di partenza.

Partire da un'emozione reale li aiuta a comprendere meglio cosa significa "mettersi nei panni dell'altro". Dopo aver accolto il loro dolore, possiamo accompagnarli a riflettere su cosa potrebbe aver provato anche l'altro bambino, favorendo così una crescita emotiva profonda.



**Federica Rizza**, Founder Laboratorio Cognitivo Roma

