

## YES BRAIN

Testo rivolto in particolare a tutti i genitori perché seguendo i suggerimenti degli autori, potranno favorire l'emergere dello **stato del sì** nei loro bambini, ma anche in loro stessi. In **Yes Brain**, gli autori illustrano le caratteristiche di questi due stati mentali contrapposti e propongono un percorso educativo in quattro tappe.

- Prima tappa: comprendere lo stato del NO
- Seconda tappa: riconoscere e favorire lo stato del SI.
- Terza tappa: coltivare l'equilibrio
- Quarta tappa: stimolare l'integrazione.

Nelle prime due tappe ci si concentra nel migliorare la consapevolezza di se stessi, imparando a riconoscere quando ci si trova in uno **stato del sì** o in uno stato del no. Un concetto studiato in neurobiologia, utile per illustrare questi due stati è quello della finestra di tolleranza. Nel sistema nervoso autonomo ci sono due parti più evolute: il sistema simpatico e il sistema parasimpatico. Il sistema nervoso simpatico aumenta l'attivazione (**arousal**) fisiologica ed emotiva. Il sistema nervoso parasimpatico funge invece da freno, esso ha un'azione calmante e riduce lo stato di attivazione del sistema nervoso, rallentando il respiro e inducendo rilassamento muscolare. Quando ci troviamo in un ambiente sicuro, quando ci sentiamo al sicuro, le due parti del sistema nervoso autonomo interagiscono in modo efficace e siamo in grado di manifestare un comportamento appropriato. Ci troviamo in quella che gli autori denominano "zona verde", in altre parole in uno "**stato del sì**", all'interno della finestra di tolleranza. Quando un bambino è nella zona verde, è in equilibrio. Se incappa in una difficoltà o in una frustrazione e sperimenta emozioni intense, il bambino potrebbe essere sopraffatto e uscire dalla zona verde, entrare in una zona rossa, ovvero fuori dalla finestra di tolleranza. Diviene ipereattivo pronto all'attacco o alla fuga. A volte i bambini, se sopraffatti dalle emozioni, non entrano nella zona rossa, potrebbero esser così spaventati da entrare in quella chiamata "zona blu" dove esperisce reazioni che portano a un'immobilizzazione (freezing) il bambino reagisce a una situazione negativa chiudendosi in se stesso.

Nella terza tappa si approfondisce il concetto di equilibrio, esso è la capacità di **autoregolare le proprie emozioni** nel proprio comportamento e nel corpo.

Nell'infanzia il bambino inizia a sperimentare e conoscere le emozioni e gradualmente imparerà anche a regolarle. Perdere il controllo per un bambino è dunque normale, fa parte del suo percorso di crescita ma certamente ha bisogno di essere guidato a tornare a uno stato di calma e a divenire consapevole di sé e dell'altro. Ai genitori sarà più facile comprendere cosa sia l'equilibrio emotivo osservando cosa accade quando non c'è equilibrio nel proprio bambino, ad esempio il bambino fa i capricci, protesta o piange, mostra una reattività esplosiva e non riesce a calmarsi. Aiutare i bambini a essere in equilibrio significa aiutarli a rientrare nella zona verde quando si sentono sopraffatti dalle emozioni. Favorire uno sviluppo verso l'equilibrio significa condurre il bambino ad ampliare la finestra di tolleranza, la sua zona verde, ricordando che un approccio educativo e relazionale basato sul "sì" conduce alla calma e a imparare nuove abilità.

L'integrazione, l'ultima tappa, è la meraviglia che si crea quando le strutture e le funzioni del nostro cervello lavorano in sinergia. Nello stile educativo proposto dai coniugi Siegal, si vuole realizzare nel bambino l'integrazione tra piano di sotto e piano di sopra del nostro cervello (regioni inferiori e regioni superiori), e tra emisfero destro ed emisfero sinistro. Il nostro cervello, infatti, è composto di molte aree, ciascuna svolge una funzione specifica e diversa e dalle altre; vi sono aree dedicate alla [memoria](#), aree del [linguaggio](#), delle emozioni e altre per l'attività motoria. Ciascuna parte ha una propria da svolgere ed esse lavorano meglio se integrate e se il loro lavoro si realizza in modo coordinato. Uno dei fattori che rendono possibile lo sviluppo di gradi più elevati d'integrazione è la natura "plastica" del cervello, esso cambia in base alle esperienze effettuate, in altre parole l'architettura del nostro cervello può modificarsi integrando le nuove informazioni. Questo implica che i genitori proponendo alcune esperienze ai propri figli inducono i loro cervelli a porre attenzione agli elementi di quelle esperienze e quindi si attivando neuroni e connessioni. Ad esempio: se leggiamo una fiaba insieme a nostro figlio e gli domandiamo: "*Perché pensi che quell'evento abbia fatto piangere la bambina?*", gli offriamo l'opportunità di creare e rafforzare i circuiti dell'empatia e del sistema di coinvolgimento sociale nel suo cervello.

## In conclusione

Educare al sì non significa dire sempre di sì alle richieste dei propri figli, né significa essere genitori permissivi e iperprotettivi; piuttosto si vuole educare il bambino alla consapevolezza di sé, all'ascolto e alla ricettività. Domandiamoci quale sia la finalità di crescere un bambino, di certo accompagnarlo nel processo che lo condurrà a essere adulto in grado di sperimentare emozioni sia positive sia negative, che affronta problemi, costruisce soluzioni nuove e gioisce dei momenti positivi e dei successi, in grado di relazionarsi positivamente con se stesso e con gli altri. Favorire tale processo non significa far divenire un bambino obbediente o proteggerlo da pericoli e frustrazioni. Nessuno ha mai detto che una vita nello **stato del sì** sia sempre felice e priva di problemi. Come si afferma nel testo: *Uno sviluppo cerebrale e mentale all'insegna del sì non porta alla perfezione né alla beatitudine, però conduce alla capacità di trovare gioia e significato persino nelle difficoltà della vita.*