



MaszaS/iStockphoto

## Volete un bimbo felice? Fate questo

- Joel Hilliker
- [25/09/2013](#)

Che cosa rende felici i bimbi? *Le cose*. Questo è quello che la maggior parte dei genitori pensa, o così sembra. Xbox 360, Furby, le grandi firme di Lil Swansky, M&M e i pezzi di liquirizia, i Lego—qualsiasi cosa che la signorina Madison e Brayden desiderano.

Se mamma e papà si prendessero una pausa dall'essere indulgenti verso i capricci dei loro figli e ci pensassero un po', potrebbero ammettere che questo non funziona. Non bisogna fare altro che dare una sbirciata ai negozi di giocattoli per vedere bimbi che hanno già tutto—e ciò nonostante sono dei miseri ragazzini viziati. Ci deve essere un altro modo.

Adesso, la scienza fornisce evidenza per insegnarci ciò che una volta era conoscenza comune: cioè che in realtà è più benedetto il dare che il ricevere.

Gli psicologi dell'Università del British Columbia nel loro recente studio «Donare porta felicità nei bambini», hanno trovato che *donare*, piuttosto che *ricevere*, mette un sorriso sui giovani bambini. «Prima dei 2 anni, i bambini ai primi passi esibiscono una maggiore felicità quando offrono qualcosa ad altri invece che quando ricevono qualcosa dagli altri,» scrivono. «Inoltre, i bimbi sono più felici dopo che si sono impegnati *costosamente nel donare*—a scapito delle loro risorse—di quando danno la stessa cosa senza nessun costo.»

La CNN ha riassunto le scoperte: «Questi studi confermano una saggezza di vecchia data riguardo alla felicità: Se lo scopo è quello di rendere i nostri bambini felici, forse quello che dovremmo fare non è essere sovraindulgenti con loro, ma dare loro l'opportunità di dare» (17 settembre 2012).

L'autore principale dello studio, Lara Aknin, insiste nel dire che i bambini, che ricevono piacere nel dare via i loro biscotti a forma di pesciolini, dimostrano una ricompensa emotiva di cui noi *tutti* possiamo godere attraverso il sacrificio personale. «Si può interpretare ampiamente che il comportamento pro-sociale include atti di volontariato, dare soldi per giuste cause o mettere a disposizione altri mezzi,» lei ha detto alla CNN. «Tutto questo si correla alla felicità.

Altri studi hanno confermato che questa legge di vita non si applica solo ai bimbi con i biscottini. Per esempio, le ricerche mostrano che i teenagers sono più contenti quando possono donare. «Gli adolescenti che si identificano con il motivo primario di voler aiutare gli altri sono tre volte più felici di quelli che invece hanno carenza di motivazione altruistica,» dice Christine Carter, sociologa all'Università della California. I teenagers che donano sono non solo più felici, ma anche più entusiasti della vita, e più coinvolti a scuola e nelle loro famiglie. Carter dice «Il comportamento generoso riduce la depressione adolescenziale e il rischio di suicidio, e diversi studi hanno dimostrato che i teenagers che fanno volontariato sono meno pronti al fallimento scolastico, alle gravidanze o all'abuso di sostanze.»

E non cambia quando diventiamo adulti, com'è confermato da una moltitudine di ricerche. Sia che una persona dona soldi a istituti di beneficenza, sia che dedica il suo tempo al volontariato o che commette atti sporadici di gentilezza—come fornire informazioni ad un passante o mantenere la porta aperta a qualcuno—i risultati mettono in evidenza che tale persona sarà più felice e soffrirà meno ansia e depressione.

Nel 2000, l'indagine della Social Community Benchmark ha trovato che su 30 000 famiglie americane, coloro che danno soldi agli istituti di beneficenza erano 43 percento molto più probabili di dire che erano «molto contenti» della loro vita rispetto a quelli che sono non donanti. Quelli che hanno volontariato un po' del loro tempo erano 42 percento più probabili di essere più felici di quelli che non ne hanno fatto.

Quindi, un modo sicuro di guidare vostro figlio ad una vita più felice, sia ora che in età adulta, *è di insegnargli a dare*. Ma come?

Cominciate con dare l'esempio. Dedicate il vostro tempo, e assicuratevi che anche vostro figlio lo fa. Se avete un vicino di casa o qualcuno della Chiesa che ha bisogno di aiuto, fate in modo che vostro figlio ne sia coinvolto. Quando visitate qualcuno bisognoso, portate vostro figlio. Se scrivete alcune righe di incoraggiamento, fategli aggiungere un saluto.

Aiutate vostra figlia a prestare attenzione ai bisogni degli altri. Se conoscete qualcuno che si sente giù, chiedete a vostra figlia cosa pensa di poter fare per lui. Aiutatela a scrivere un biglietto, infornare un dolcetto, fare una chiamata. Abituatela ad «un'azione di dare» alla settimana: a mandare una cartolina di pronta guarigione per qualcuno che è malato; ad un regalo di ringraziamento per l'insegnante; un biglietto per una amica speciale; una video chiamata con un parente che si vede raramente.

Fate fare a vostro figlio lavori del cortile di un vicinato anziano: rastrellare le foglie, tagliare l'erba, spalare la neve - fare lavoro di volontariato, non pagato, (questo non è per scoraggiare l'intraprendenza imprenditoriale—c'è un tempo anche per quello.) Passate del tempo insieme a raccogliere la spazzatura e a pulire il vicinato; così, quando tuo figlio guarda il vicinato pulito, può gioire del fatto che lui ne ha preso parte.

Insegnate a vostro figlio a pagare la decima e a dare le offerte. Eventuali soldi che riceve come paghetta o per aver fatto i lavori di casa, o per il suo lavoro, fategli metterne un po' da parte per Dio. Questa è un'altra area in cui noi dobbiamo dare esempio: Dare la decima e donare a Dio è la via benedetta della vita (fate richiesta del nostro opuscolo gratis: *The Financial Law You Can't Afford to Ignore* - La legge finanziaria che non possiamo permetterci di ignorare, disponibile in inglese e in altre lingue). Instillate quest'abitudine a vostro figlio, e la lezione di lavorare duro, di risparmiare e contribuire a una causa più grande di se stesso lo aiuterà per tutta la sua intera vita!

Sappiamo tutti che i soldi non comprano la felicità, ma così tanti di noi ancora fanno l'errore di provare a comprarla per i nostri figli. Informatevi e rovesciate la tendenza. Aiutate vostro figlio a fare esperienza di tutti i vantaggi del modo di vita felice: la via del dare. ■