



Centro documentazione sociale (CDS)
c/o Biblioteca cantonale
viale Franscini 30a
6500 Bellinzona
(sig.ra Patrizia Mazza – 091.814.15.18)



LA TIMIDEZZA NEI BAMBINI... e non Bibliografia

(I documenti possono essere presi in prestito presso le biblioteche facenti parte del Sistema bibliotecario ticinese)

Timidezza e bambini

Amico molto timido(Un) / Rosemay Wells - Milano : Mondadori, 1977 – 1 vol. (Max e Rubi)
LO-Alta scuola pedagogica. Libero accesso. Segnatura:asp S TEMI SOCIALI

Bambino timido e come aiutarlo : consigli pratici per crescere bambini e adolescenti sicuri di sé e socialmente abili (II) / Barbara G. Markway, Gregory P. Markway ; trad. di Roberta Stabilini - Milano : TEA, 2008- pp. 234 (TEA pratica ; 327)

LO-Biblioteca cantonale. Magazzini. Segnatura:BRLA 39977

La timidezza è uno dei problemi psicologici più diffusi al mondo - si stima che in occidente il 40 per cento della popolazione ne soffra. Si presenta con uguale frequenza in maschi e femmine, è spesso ereditaria e comincia abitualmente nell'infanzia o nell'adolescenza. Nelle sue forme più gravi, come spiegano gli autori, può anche diventare una vera e propria patologia, l'ansia sociale. Purtroppo però è un disturbo molto difficile da riconoscere nel bambino, che quindi rischia di essere trascurato o male interpretato dall'adulto e quindi non curato. Se trattata in modo corretto, può essere curata e risolta, aprendo quindi al bambino la possibilità di una crescita sana e serena e di una vita adulta più felice. (Alice)

Bambino timido : comprendere e aiutare a superare le difficoltà personali (II) / Philip G. Zimbardo e Shirley L. Radl ; [trad. di Carmen Calovi] - Trento : Erickson, 2008 - pp. 268 (Capire con il cuore)

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS. Segnatura:CDS FA BA V /181

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS. Segnatura:CDS FA BA XI /71 (Edizione 2004)

LO-Alta scuola pedagogica. Compactus. Segnatura:asp Co 24.122 (edizione 2004)

La timidezza è una condizione generalmente sottovalutata: se ne ignorano le cause, e ancor più, le conseguenze. Per i timidi è infatti difficile avvicinare persone nuove, difendere i propri diritti, farsi valere negli studi e sul lavoro. Tutto ciò può condurre a stati d'animo negativi, come scarsa autostima, solitudine, ansia, depressione. È possibile fare qualcosa al riguardo? Si può intervenire dall'infanzia per un controllo della timidezza?

C'è una logica nei bambini / Domenico Barrilà - Brescia : La Scuola, 2007 – pp. 112 (C'è una logica?)

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS. Segnatura:CDS FA BA V /180

Un viaggio nell'universo interiore dei bambini, per comprendere le ragioni di tanti comportamenti in apparenza inspiegabili (*timidezza*, arroganza, rifiuto delle regole comuni, disagi, ecc.). Se è vero che dietro tante azioni infantili c'è una logica, è altrettanto vero che la si debba individuare caso per caso, con l'aiuto dei numerosi indizi rivelatori lasciati sul percorso dai protagonisti.

Chi trova una fiaba trova un tesoro : un percorso di crescita psicologica attraverso le favole / Luca Falda e Francesca Oggero - Trento : Erickson, 2006 – pp. 157 (Materiali per l'educazione)

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS. Segnatura:CDS FA BA XVII /33

Una serie di favole, rivolte a bambini fra i 5 e i 13 anni, che affrontano temi attuali e tappe importanti nel processo di crescita del bambino e per l'educazione alla convivenza civile: l'aggressività, la gelosia, *la timidezza*, la socializzazione, l'accettazione delle regole, la diversità e la diversabilità, la sessualità, il lutto, la guerra e la pace, ecc. Vicino ad ogni favola vengono presentati giochi e attività di laboratorio creativo per far riflettere i bambini sui valori affrontati in ogni favola e aiutarli a crescere più sereni e sicuri di sé.

Ciripò, Lilli, Rataplan e altri animali paurosi : favole per aiutare i bambini a superare le ansie più comuni / Giuseppe Maiolo e Giuliana Franchini - Trento : Erickson, 2003 – pp. 155 (Capire con il cuore ; 24)

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS. Segnatura:CDS FA BA XI /68

Crescendo il bambino si trova di fronte a una quantità enorme di problemi e incognite a cui spesso non sa rispondere. Non riesce a capire che sua madre non intende abbandonarlo quando se ne va a fare la spesa e lo affida a un'altra persona, né può capire che è assurdo avere paura dei lupi, visto che oggi sono quasi del tutto scomparsi. Ha bisogno di avere risposte rassicuranti, più adeguate alla sua capacità di comprensione, e di trovare ai suoi interrogativi soluzioni che non possono essere quelle razionali, perché il suo mondo è fantastico, la sua realtà immaginativa. Risponde a queste esigenze la fiaba, che con il suo mondo incantato, con simboli e metafore parla il linguaggio del bambino, lo incoraggia e gli dà speranza soprattutto quando nel finale il bene vince sul male. Le storie che vengono qui proposte sono storie fantastiche di animali, costruite tenendo conto delle paure che il bambino incontra durante la crescita: la gelosia, la vergogna di essere presi in giro, lo smarrimento nel trovarsi lontani da casa, sentirsi piccoli e inadeguati, ecc. Leggendo (da solo o con i genitori) queste storie, il bambino potrà riconoscere le sue preoccupazioni e superarle, facendo leva sulla fiducia che ci sarà sempre una soluzione (Alice) – consigliato dai 3 anni

Diverse forme dell'isolamento sociale durante la prima infanzia : inibizione, timidezza e comportamenti sociali (Le) / a cura di Carla Zappulla – in “Età evolutiva : rivista di scienze dello sviluppo” - No. 89(2008), p. 63-103

LO-Alta scuola pedagogica. Compactus. Segnatura:asp Per 7

Drago timido (II) / una storia di Jindra Strnad ; ill. da Marie-José Sacré ; [trad. di Giovanna Agabio] - Milano : Arka, 1989 – pp. 25 (Perle)

LO-Alta scuola pedagogica. Libero accesso. Segnatura:asp A SACRE

Che fare se sei un draghetto piccolo e timido, che arrossisce quando la gente – e soprattutto gli altri draghi – ti fissa? Rapire una principessa! Anche se, in effetti, ti vergogni un po' quando lei ti guarda...

Piccola fiaba adattissima ai più piccoli, corredata da illustrazioni colorate e divertenti.

Imparare a stare con gli altri : [le prime amicizie, il rapporto con i fratellini, i modi per superare la paura degli ambienti nuovi e degli estranei] / [a cura di Diletta D'Amelio e Franco Brera] - Milano : Red!, 2008 – pp. 77 + CD (Superbimbi ; 5)

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS. Segnatura:CDS FA BA XIV /91

Per i bambini, le ore di gioco con i coetanei sono un grande divertimento, ma anche un'importante occasione per imparare le regole della socialità: dividere i giochi, aspettare il proprio turno, gestire l'aggressività, non essere troppo timidi, ecc. Tutto ciò è ancora più importante nel rapporto tra fratelli all'interno del medesimo nucleo familiare, e i genitori possono favorire una giusta interazione fra i loro figli con opportune strategie educative.

Mio cuore è un purè di fragole (II) / Alberto Pellai ; ill. di Raffaella Mazagg - Gardolo : Erickson, 2011 – pp. 45 + 1 CD-Audio (Parlami del cuore)

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS. Segnatura:CDS FA GF XII /56

Luca è un bambino timido e insicuro. Da quando è nata la sua sorellina, poi, si sente abbandonato da mamma e papà. Come se non bastasse, a scuola viene preso di mira da un bullo che lo prende in giro e lo chiama «Ciciopalla». E così sempre più spesso gli capita di sentirsi triste e solo, e gli sembra che il suo cuore si trasformi in un purè di fragole. Ma per il suo compleanno, papà gli fa un regalo molto speciale, che lo aiuterà a capire meglio i comportamenti di chi gli sta intorno e a guardarsi in modo diverso... Età di lettura: da 7 anni. (Alice)

Ombra di Luca (L') / una storia di Vicki Morrison ; ill. da Nora Hilb e trad. da Noemi Clementi - Gossau : Nord-Sud Edizioni, 2004 – 1 vol.

LO-Alta scuola pedagogica. Libero accesso. Segnatura:asp TEMI SOCIALI

Luca è tanto timido che non osa parlare con gli altri bambini, anche se gli piacerebbe tanto giocare con loro. L'unica amica che ha è... la propria ombra. Ma un giorno succede qualcosa di imprevisto e dimentica di essere timido.

Orso a scacchi (L') / Martha Christensen ; ill. di Simona Mulazzani - Firenze : Salani, 1997 – pp. 90 (I criceti ; 48)

LO-Alta scuola pedagogica. Libero accesso. Segnatura:asp R CHRI

La fiaba, attraverso la storia di un orsetto timido con la pancia piena di bambagia e del suo amico draghetto, ripercorre tutte le situazioni di un rapporto di coppia adulto. Un individuo smarrito e poco sicuro acquista il senso della propria indispensabilità per l'altro.

Oscar il timido / Philippe Bertrand ; testi di Paola Gerevini - [S.l.] : Motta Junior, 2007 – 1 vol.

LO-Alta scuola pedagogica. Libero accesso. Segnatura:asp S TEMI SOCIALI TIMIDEZZA

Oscar è molto timido e non riesce a far nulla senza arrossire. Una filastrocca sulla timidezza pensata per i più piccoli. Età di lettura: da 3 anni.

Ruolo della vergogna in adolescenza : ripercussioni su immagine corporea, comportamento sociale e condotte a rischio (II) / Federica Bonettini – in “Personalità/dipendenze” - volume 16, fascicolo 2, novembre 2010, p. 165-170

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS. Segnatura:CDS Per 122 CDS

Scherzi da strega / Roberta Grazzani; ill. di Irene Bedino - Milano : Piemme, 2006 – pp. 40 (Il battello a vapore. Serie bianca)

LO-Alta scuola pedagogica. Libero accesso. Segnatura:asp R GRAZ

Povero Orsetto, è notte fonda, ha perso la strada e per di più è finito nelle grinfie della strega del bosco. Quella cattivona non vede l'ora di fargli un bel po' di perfidi scherzi... Parla dell'amicizia e vincere la timidezza.

Scialle magico (Lo) / [racconto di Ingrid Mylo ; ill. da Marie-José Sacré ; trad. di Laura Alari] - Milano : Arka, 1987 – pp. 25 (Perle)

LO-Alta scuola pedagogica. Libero accesso. Segnatura:asp A ARKA MYLO

Timidezza e adolescenza / Jean Lacroix - Torino : Soc. ed. internazionale, 1968 – pp. 156

BZ-Biblioteca cantonale. Magazzino CDS. Segnatura:CDS AD V /60

Timidezza e fobia sociale : genesi e trattamento nel bambino e nell'adulto / Deborah C. Beidel, Samuel M. Turner ; ed. italiana a cura di Mario Di Pietro - Milano : McGraw-Hill, 2000 – pp. 289 (Psicologia)

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS. Segnatura:CDS FA BA V /157

LO-Alta scuola pedagogica. Compactus. Segnatura:asp Co 23.95

Il testo descrive le manifestazioni cliniche delle fobie sociali, ne studia l'aspetto eziologico e offre una panoramica sulle terapie scientificamente valide utilizzate per il trattamento. Sebbene le fobie sociali si presentino sia nei bambini sia negli adulti, le loro manifestazioni e la terapia variano a seconda dell'età del paziente. Gli autori descrivono le analogie e le differenze delle sindromi a seconda delle varie fasce d'età. Attingendo dalla letteratura clinica, sociale e dello sviluppo, illustrano l'impatto dei diversi stadi di crescita sulla diagnosi e sulla terapia delle fobie sociali. (Alice)

Timidezza in classe : le diverse rappresentazioni dei docenti e degli allievi (La) / Sara Schmitz - Locarno : Alta Scuola Pedagogica, 2007 - 1 vol. (paginazione multipla) + 1 CD-ROM (La scuola vista dagli allievi)

LO-Alta scuola pedagogica. Libero accesso. Segnatura:asp LR 10.07 SCHM

La ricerca verte attorno alla timidezza vissuta in classe. L'obiettivo è di capire cosa permette di comprendere meglio il bambino timido: il carattere affine del docente o delle strategie? Inoltre si vuole cercare di capire quali siano i possibili aiuti da mettere in atto (a livello di rappresentazioni). Si tratta di una ricerca qualitativa comprendente sei interviste con docenti di un istituto (tre "timidi" e tre "estroversi") e cinque colloqui coi rispettivi bambini timidi. Dai risultati è emerso che dei sei docenti colei che ha saputo definire più caratteristiche del timido, si differenzia dagli altri di almeno 10 anni di impiego. Ha saputo infatti definire da 6 a 9 qualità in più. I risultati inerenti gli aiuti mostrano che i bambini prediligono quelli che permettono loro di assumersi meno responsabilità e di aumentare la loro dipendenza dagli altri. Taluni aiuti dei docenti, contrariamente, cercano di portare il bambino a superare le difficoltà senza evitare gli ostacoli. In conclusione posso dire che gli anni di esperienza lavorativa parrebbero permettere una migliore comprensione del bambino timido e che tra gli aiuti possibili quello forse più interessante è quello che permette una progressione raggiunta stabilendo man mano dei piccoli obiettivi insieme al bambino. Abstract a cura dell'autrice]

1,2,3... Azione! : progetto didattico sul gioco drammatico teso a migliorare il codice verbale e gestuale dei bambini timidi / Simona Beffa - [S.l.] : [s.n.], 1996 - 1 vol.

LO-Alta scuola pedagogica. Libero accesso. Segnatura:asp PDB 1996-02

Timidezza in generale

Actualités thérapeutiques : la phobie sociale, quand la peur des autres devient une maladie / Ch. Reynaert, P. Janne, N. Zdanowicz... [et al.] – in “Louvain med.” - 119, pp. S410- S422

ME-Org.sociopsichiatrica cant.. Bibl. OSC / Articoli. Segnatura:OSC ART PC 01a 3788

La phobie sociale est une maladie associée à de fréquentes comorbidités et à une baisse significative des capacités fonctionnelles. Les comorbidités les plus nettes sont les attaques de panique, la dépression majeure, l'alcoolisme et les abus de substances. La maladie débute dans l'âge jeune et devient le plus souvent chronique. Ces patients sont encore souvent non-diagnostiqués par les médecins quoique fréquentant nos consultations. Usagers des services médicaux, il reçoivent rarement les traitements appropriés. Nous disposons cependant d'une approche thérapeutique intéressante reposant à la fois sur les médicaments, principalement les RIMA et les SSRI ainsi que sur une approche psychologique, s'appuyant, elle, sur des exercices de confrontation aux situations anxiogènes, exercices à toujours recadrer cependant dans le contexte d'une réflexion globale remettant le symptôme en sens dans l'économie psychique du sujet et en fonction dans sa dynamique relationnelle et sociale. (Refdoc.fr)

A viso aperto : capire e gestire timidezza, fobia sociale e introversione / Nicola Ghezzani - Milano : Franco Angeli, 2009 – pp. 124 (Le comete ; 199)

LO-Biblioteca cantonale. Libero accesso. Segnatura:BCL 159.9

La timidezza, detta anche, al suo grado massimo di manifestazione, fobia sociale, è un tratto caratteriale sempre più epidemico e diffuso, in netta controtendenza rispetto ai correnti valori sociali di brillantezza e estroversione. Molti sono i sintomi che la caratterizzano: la paura di trovarsi in situazioni sociali e di essere osservati mentre si sta facendo qualcosa di impegnativo, come parlare in pubblico, sostenere un esame, esprimere una competenza professionale; ma anche di innocuo, come argomentare in un gruppo di amici o anche con una singola persona. In essenza, nella fobia sociale siamo preoccupati di apparire confusi e imbarazzati e allo stesso tempo insidiati dalla possibilità di una perdita di controllo tale da rivelare la nostra "verità" nascosta, quella d'essere individui negativi: cioè ansiosi, inetti, stupidi e dunque deboli o magari anche strani, bizzarri, pazzi, disonesti, anormali. È come se la pressione sociale implicasse il terrore del giudizio e allo stesso tempo l'impulso incontrollato allo svelamento di aspetti della nostra identità tenuti altrimenti celati non solo agli altri ma anche a noi stessi. In questo libro, Nicola Ghezzani, psicoterapeuta e scrittore, dà della timidezza e della fobia sociale la descrizione più viva e profonda che ne sia stata data negli ultimi anni; e mostra in che modo essa possa essere capita, gestita e, dove sia il caso, superata. (Alice)

Come vincere l'ansia sociale : superare le difficoltà di relazione con gli altri e il senso di insicurezza / Signe A. Dayhoff ; presentazione e cura di Gabriele Lo Iacono - Gardolo (TN) : Erickson, 2008 – pp. 368 (Capire con il cuore)

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura. Segnatura:BCB sa 159.942 DAYH

ME-Org.sociopsichiatrica cant.. Bibl. OSC / Libero accesso. Segnatura:OSC PC 01a DAYH

Dopo depressione e alcolismo, ansia e fobia sociale sono i disturbi più diffusi nella società attuale: proporsi nel mondo del lavoro, trovare un partner, allargare il proprio gruppo di amici, sapersi rapportare con gli altri, infatti, sono aspetti che, nella vita di tutti i giorni, provocano frequenti condizioni di malessere e insicurezza. Pochi esperti di salute mentale conoscono bene questa condizione e il suo trattamento. Molto spesso questo problema non viene nemmeno diagnosticato e molte persone non sanno né di essere affette da un disturbo curabile - credendo magari di essere solo timide - né di avere bisogno di aiuto. Scritto da una persona che ha vissuto personalmente (e risolto) questi disturbi, questo volume si propone come manuale di autoaiuto per problemi di ansia sociale/fobia sociale, che può essere utilizzato come guida per una ripresa psicologica autonoma, oppure in un intervento integrato con una psicoterapia o una psicofarmacoterapia. (Alice)

Meglio timidi / Giuliana Berisso, Serena Viviani - Milano : Fabbri, 2006 – pp. 271

BZ-Biblioteca cantonale. Studio. Segnatura:BCB 159.942 BERI

Un libro che unisce esperienze personali, casi clinici, curiosità, consigli e test, per capire le origini dei nostri comportamenti, imparare a non temere le nostre paure, sviluppare fantasiose "strategie di sopravvivenza", ma soprattutto per scoprire i lati migliori della timidezza. Nell'interesse di tutti: non soltanto di noi timidi, ma anche di chi inizia ad averne abbastanza delle emozioni sbandierate, del successo apparente e di una diffusa mancanza di serietà, preparazione e professionalità. (Alice)

Oltre la timidezza : la fobia sociale / a cura di Giulio Perugi - Roma : Carocci, 2001 – PP. 302 (I Manuali ; 111)

BZ-Biblioteca cantonale. Studio. Segnatura:BCB 159.942 OLTRE

La maggior parte delle ansie e dei disagi che affliggono l'uomo contemporaneo riguarda i rapporti e le relazioni interpersonali. L'interesse per l'ansia e la fobia sociale deriva dalla crescente consapevolezza dell'enorme diffusione di queste esperienze e dell'impatto considerevole, in termini di sofferenza individuale e disadattamento sociale ed economico, che esse comportano nella vita. In realtà esistono oggi evidenze sempre maggiori che la fobia sociale, anche nelle forme più gravi, può essere curata con successo, sia con trattamenti farmacologici che cognitivo-comportamentali. Lo scopo di questo volume è quello di fornire una rassegna critica approfondita di quello che attualmente si conosce degli aspetti epidemiologici, psicologici, neurologici, clinici e terapeutici della fobia sociale, il tutto arricchito dalla personale esperienza clinica e di ricerca degli autori. Il testo si propone di fornire un aggiornamento agli operatori che si trovano a trattare i pazienti con fobia sociale. Un'attenzione particolare è rivolta alle caratteristiche del disturbo nei bambini, come pure alla comorbidità con altri disturbi d'ansia, depressione ed alcolismo. (Editore)

Origins of social phobia (The) / Jennifer L. Hudson, Ronald M. Rapee – in "Behavior modification". - 24, 1, pp. 102-129

ME-Org.sociopsichiatrica cant.. Bibl. OSC / Articoli. Segnatura:OSC ART PC 01a 3786

Paura degli altri : agitazione, timidezza e fobia sociale (La) / Christophe André e Patrick Légeron ; trad. di Piero Arlorio - Torino : Einaudi, 2000 – pp. 224 (Grandi Tascabili ; 758)

BZ-Biblioteca cantonale. Studio. Segnatura:BCB 159.942 ANDRE

LO-Biblioteca cantonale. Magazzini. Segnatura:BRLA 22045

L'ansia non è un sentimento unico né di facile definizione. A volte può essere, anche, uno stimolo ad agire e scegliere. Ma può anche diventare una paralisi dolorosa che impedisce una vita normale. Individuare il punto in cui si sconfinava nella patologia è arduo. I due autori, servendosi di numerose testimonianze e ricorrendo alla letteratura scientifica a disposizione, indagano a fondo il variegato panorama dell'ansia: i motivi e le occasioni che la scatenano; i modi in cui si manifesta e in cui le vittime cercano di porvi rimedio; le cause familiari, sociali, educative che ne favoriscono lo sviluppo in chi vi è già "predisposto"; e soprattutto, le più avanzate risorse terapeutiche. (Alice)

Paura degli altri : dalla timidezza agli attacchi di panico (La) / John R. Marshall ; trad. di Elena Campominosi - Milano : TEA, 2009 – pp. 262 (TEA pratica ; 175)

LO-Biblioteca cantonale. Libero accesso. Segnatura:BCL 159.9

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura. Segnatura:BCB sa 159.942 MARS (edizione 2005)

ME-Org.sociopsichiatrica cant.. Bibl. OSC / Libero accesso. Segnatura:OSC PC 01a MARS (Ed. 1998)

Lo psicologo americano Marshall ha dedicato questo libro a una malattia ancora poco studiata, ma che colpisce sempre più persone nel mondo. Chi soffre di fobia sociale incontra infatti terribili difficoltà nell'instaurare relazioni sociali e sentimentali, non è in grado di parlare in pubblico, è paralizzato dalla paura alla sola idea di affrontare un superiore, si vergogna di tutto e non sopporta lo sguardo degli altri. Spesso si rifugia nell'alcolismo, nella droga o nell'abuso di cibo. Attraverso la descrizione dei più significativi casi di pazienti afflitti da fobia sociale (tra cui personaggi famosi come Laurence Olivier), il libro indica le cause, gli sviluppi e i possibili trattamenti di questa malattia. (Alice)

Polarità ambigue (Le) / Giancarlo Castello – Milano: Cerebro, 2011 – pp. 168

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura. Segnatura:BCB in ordinazione

Il volume vuole chiarire alcuni degli aspetti delle relazioni interpersonali, tra cui: compatibilità tra noi e una specifica persona, comprensione del motivo di talune azioni o reazioni, nostre o altrui, realtà nascosta su contrasti con persone e motivo di conflitti interiori personali o in relazione a qualcuno, analisi del proprio orizzonte di vita, suoi controbilanciamenti conseguenti a provocazioni, scontri o confronti, verifica della legge logica che ha determinato un fatto o un preciso atteggiamento, capire il tipo di timidezza, il movente religioso, il tipo e il grado di falsità subito o usato, il movente di un tradimento, il nostro livello di apprezzamento verso qualcuno o quello di qualcuno verso di noi, il personale tipo di superstizione o di amore. (Alice)

Quiet : il potere degli introversi in un mondo che non sa smettere di parlare / Susan Cain ; trad. di Carlo Prosperì - Milano : Bompiani, 2012 – pp. 424 (Overlook)

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura. Segnatura:BCB sa 159.9 CAIN

Il mondo è pieno di timidi: li vediamo, anche se non li sentiamo. A volte ci disturbano, con la loro reticenza. Altre volte ci affaticano, perché cedono sempre il passo a noi. Altre volte ancora li apprezziamo, perché sembrano innocui. Sono almeno un terzo delle persone che conosciamo: sono quelli che preferiscono ascoltare, invece che parlare; che preferiscono leggere invece che fare vita sociale; quelli che creano e inventano, ma che non ostentano la loro opinione. A molti di loro dobbiamo alcuni dei più grandi progressi dell'umanità: dalla teoria della gravità, all'invenzione del computer, da Harry Potter a Google. Ma come trovano spazio gli introversi in una società che sembra premiare solo le personalità estroverse, competitive ed egocentriche? Raccontando anni di esperienza come consulente e il suo passaggio da una timidezza riluttante a una timidezza orgogliosa, Susan Cain accende un riflettore sugli introversi che sono fra di noi, spiegandone la forza e il ruolo nella nostra società. (Alice)

Timidezza (La) / Giovanna Axia - Bologna : Il Mulino, 1999 – pp. 127 (Farsi un'idea ; 34)

LO-Biblioteca cantonale. Libero accesso. Segnatura:BCL 159.9

ME-Biblioteca cantonale. Libero accesso. Segnatura:BCM 03 FARS 34

Può essere spiacevole per chi la vive, ma assolve una funzione fondamentale nell'evoluzione della specie. I timidi sono attenti e sensibili, a volte possono esagerare con la cautela, ma raramente si sbagliano a percepire il pericolo. Per questo non si sono mai "estinti". La loro prudente ritrosia compensa la sventata audacia dei coraggiosi e l'arroganza dei sicuri di sé. Del resto non tutte le culture penalizzano la timidezza, e in alcuni periodi storici essa è stata considerata una virtù. Su questo tema, cui di recente la psicologia ha dedicato molti studi, fa il punto questo libro. (Alice)

Timidezza (La) / di Paul Chauchard con la collaborazione di Léon Mange ; [trad. di Renzo Ricchi] - Firenze : Sansoni, 1971 – pp. 243 (Enciclopedie pratiche Sansoni ; 36)

LU-Biblioteca cantonale. Magazzini. Segnatura:LGC 069 A 1617

Che cosa sono la timidezza e la volontà? Sono caratteristiche psicologiche legate all'ambiente sociale. Siamo timidi perché ci sono gli altri, né possiamo esercitare la volontà senza gli altri. Ma se la volontà è il motore dell'attività, la timidezza ne è il freno. Si può, si deve esercitare la propria volontà. Si può, si deve lottare contro la propria timidezza. Questo libro ne fornisce tutti i mezzi pratici e efficaci.

Talpe riflessive : il mondo sotterraneo dell'introversione / Luigi Anepeta ; con la collab. di Lisa Cecchi, Marcello Di Fiore e Maria Rossi - Milano : Franco Angeli, 2011

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura. Segnatura:BCB sa 159.923 ANEP

Il volume raccoglie una serie di testimonianze tratte dal Forum della Lega Italiana per la tutela degli Introversi. Dai racconti emerge un quadro con luci ed ombre: l'empatia, la sofferenza, il rapporto critico con la normalità dominante, la presa di posizione nei confronti dell'esistente, l'utopia di un mondo fatto a misura d'uomo, la passione per la cultura e la ricerca intellettuale. Talpe riflessive perché vivono nell'ombra cui li destina il pregiudizio sociale, gli introversi ciò nonostante, nel chiuso del loro mondo interiore, assolvono il dovere di interrogarsi sulla condizione umana, ponendosi problemi e cercando risposte. Questo libro di testimonianze, tratte dal Forum della Lega Italiana per la tutela degli Introversi, fornisce le prove che la teoria non è campata in aria (come spesso accade). In esso gli introversi stessi raccontano la loro vicenda umana, spesso duramente segnata dall'incontro con il pregiudizio sociale che grava sul loro modo di essere, facilmente identificabile fin dall'infanzia. (Alice)

Timidezza e fobia sociale : genesi e trattamento nel bambino e nell'adulto / Deborah C. Beidel, Samuel M. Turner ; ed. italiana a cura di Mario Di Pietro - Milano : McGraw-Hill, 2000 – pp. 289 (Psicologia)

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS. Segnatura:CDS FA BA V /157

LO-Alta scuola pedagogica. Compactus. Segnatura:asp Co 23.95

Il testo descrive le manifestazioni cliniche delle fobie sociali, ne studia l'aspetto eziologico e offre una panoramica sulle terapie scientificamente valide utilizzate per il trattamento. Sebbene le fobie sociali si presentino sia nei bambini sia negli adulti, le loro manifestazioni e la terapia variano a seconda dell'età del paziente. Gli autori descrivono le analogie e le differenze delle sindromi a seconda delle varie fasce d'età. Attingendo dalla letteratura clinica, sociale e dello sviluppo, illustrano l'impatto dei diversi stadi di crescita sulla diagnosi e sulla terapia delle fobie sociali. (Alice)

Timidité (La) / Christophe André - Paris : Presses universitaires de France, 2011 – pp. 127 (Que sais-je? ; 3200)

BZ-Biblioteca cantonale. Consultazione. Segnatura:BCB 03 QUE 3200

Elle peut être visible et observable par l'entourage, plongeant celui qui en est victime dans l'embarras ; elle peut aussi passer inaperçue, tout en faisant souffrir intérieurement. Elle peut s'étendre à presque toutes les situations du quotidien, ou ne concerner qu'un ou deux aspects très spécifiques de notre vie. Elle signe parfois une personnalité empreinte de réserve voire d'inhibition. Si chacun a ressenti au moins une fois dans sa vie ce qu'est la timidité, ses manifestations sont extrêmement variées. Son image d'une difficulté bénigne, voire charmante, doit être combattue et dénoncée, tant l'anxiété sociale est un problème fréquent et source de souffrance. Cet ouvrage définit la timidité, en explicite les mécanismes complexes et présente les différentes manières de la traiter. (Editore)

Timidononpiù / Paolo Meazzini - Firenze : Giunti, 2005 – PP. 127 (Cambiare in positivo)

ME-Biblioteca cantonale. Libero accesso. Segnatura:BCM 159.923 MEAZ

Circa il 95% della popolazione mondiale ha fatto esperienza nella vita di uno o più episodi di timidezza. Niente di preoccupante! La timidezza non è affatto una malattia, ma un modo di essere e di vivere la propria esistenza che ha numerosi aspetti positivi. Il problema si presenta quando la persona considera la propria timidezza come un peso fastidioso, del quale vorrebbe liberarsi il più prontamente possibile. (ibs.it)

Vergogna (La) / Luigi Anolli - Bologna : Il mulino, 2010 – pp. 138 (Farsi un'idea ; 49)

LU-Biblioteca cantonale. Libero accesso. Segnatura:LG 152.4 ANOL 1

È un'esperienza che tutti abbiamo provato: fondamento delle relazioni interpersonali, garanzia del limite, è altresì l'emozione più penosa e bruciante, tossica e annichilente. Questo libro, giunto alla terza edizione, illustra che cos'è, come nasce, come si manifesta e come si sviluppa la vergogna; ne coglie le somiglianze e le specificità rispetto ad altre emozioni, come la colpa e l'imbarazzo, e ne ripercorre il ruolo in culture diverse. Ma la vergogna si può superare conoscendo a fondo se stessi. In questo può aiutarci il test Tosca che consente di valutare la nostra predisposizione alla vergogna e di innestare su tale consapevolezza efficaci strategie cognitive e affettive per farvi fronte. (Alice)

Vergogna (La) / Boris Cyrulnik ; trad. di Cristina Fulvia Romano - Torino : Codice, 2011 – pp. 155

LO-Biblioteca cantonale. Libero accesso. Segnatura:BCL 159.9

Esiste un lato oscuro del dolore: la vergogna di raccontarlo. Un malessere che logora chi è già logorato, che costringe al silenzio e impedisce la narrazione di ciò che ci ha ferito. Boris Cyrulnik ha dedicato la sua intera carriera a studiare gli effetti degli eventi traumatici e dolorosi, ed è giunto a elaborare il concetto di resilienza (termine preso in prestito dalla fisica che si riferisce alla proprietà di un materiale di resistere agli urti) per descrivere la capacità di superare episodi tragici basandosi sulle proprie forze e imparando a condividere le proprie esperienze. In "La vergogna" Cyrulnik analizza questo veleno dell'anima, aiutando a comprendere come dominare e non subire il proprio destino, e come mutare il sentimento che si prova per se stessi, elevandolo dalla vergogna alla fierezza. (Alice)

Vergogna : dimensione antropologica e clinica (La) – in “Recenti progressi in medicina” - 91, 2, pp. 91-96

ME-Org.sociopsichiatrica cant.. Bibl. OSC / Articoli. Segnatura:OSC ART PC 01a 3798

Vita schiva : il sentimento e le virtù della timidezza (La) / Duccio Demetrio - Milano : R. Cortina, 2007 – pp. 270 (Minima ; 91)

LO-Biblioteca cantonale. Magazzini. Segnatura:BRLA 38692

ME-Org.sociopsichiatrica cant.. Bibl. OSC / Libero accesso. Segnatura:OSC PA 02 DEME

La timidezza oggi non è di moda. L'essere timidi è ritenuto spesso uno svantaggio, persino una malattia, una paura di vivere, un sottrarsi alle competizioni. L'aggressività, il farsi largo non le appartengono, non contraddistinguono l'uomo e la donna sempre un po' in disparte, il cui ritrarsi è indizio di pacatezza e riserbo. Questo libro controcorrente non vuole dare consigli per superare un tratto così intensamente umano. Sta invece dalla parte di chi ancora arrossisce, e considera la timidezza una sensibilità da valorizzare, un intreccio di virtù - saper tacere, essere discreti – che si traducono in un modo più luminoso di stare al mondo. (Alice)

Per quanto riguarda l'autostima è stata redatta una bibliografia consultabile alla pagina internet:
http://www.sbt.ti.ch/bcb/home/cds/bibliografie/bambini/Bambini_e_autostima_2.2012.pdf

Nel catalogo del Sistema bibliotecario ticinese si può trovare documentazione anche sui temi seguenti:

- *Fobia sociale*
- *Ansia sociale*
- *Vergogna*
- *Autostima*
- *Sicurezza*