

Carissimi genitori,

venerdì 20/11 abbiamo avuto il piacere di ascoltare le parole sagge e appassionate della dott.ssa Guarino Giusy, psicopedagogista presso lo sportello dell'Istituto Comprensivo di Tarcento. In collaborazione con l'ambito di Tarcento si è instaurato un legame saldo e utile per studenti, genitori e docenti di tutto l'Istituto per aiutarci a vivere meglio il nostro tempo scuola in una relazione educativa condivisa, in un benessere relazionale a casa e a scuola e cioè a stare bene insieme agli altri.

Questo progetto ci ha permesso, attraverso l'incontro con la dott.ssa Guarino, di conoscere meglio le caratteristiche della pre-adolescenza, periodo forte che stanno vivendo i nostri ragazzi, di capire cosa sta succedendo nelle esperienze e nella vita intima del ragazzo e della ragazza, di capire il cambiamento che stanno vivendo e di conseguenza capire il cambiamento che viviamo anche noi, adulti genitori e insegnanti che li accompagniamo alla crescita, allo sviluppo e all'autonomia.

L'organizzazione Mondiale della Sanità sottolinea l'importanza delle LIFE SKILLS, abilità di vita, la capacità di essere persona che vive e si relaziona all'interno della comunità; per prima comunità si intende proprio la famiglia, a seguito c'è la scuola e infine le diverse comunità tra amici, sportivi, appassionati, luoghi in cui ci incontriamo con diverse persone per condividere esperienze comuni.

Per l'educazione alla cittadinanza la scuola ha voluto approfondire questo argomento con l'aiuto di un esperto in ambito relazionale e quindi è stata organizzata un'attività in classe con i nostri ragazzi, nella quale impereranno l'importanza delle regole e dei limiti che noi tutti abbiamo in base ai nostri comportamenti con gli altri. Il preadolescente sente la vita che pulsa in modo molto forte ed effettivamente si sente in grado di potere fare tutto quello che vuole, se veramente lo vuole. Da questa pulsione positiva che gli permette di crescere, sente fondamentale l'esempio dei genitori, che vede come modelli da seguire, si sta formando in una sua propria identità e si sente invincibile nei confronti della vita. Ecco perché sono molto importanti le figure degli adulti che gli danno delle direttive ben precise, dei limiti di azione indispensabili affinché il ragazzo non si perda e non si faccia del male o provochi ad altri del male. La dott.ssa Guarino ricorda anche a noi adulti di essere coerenti con i messaggi che diamo ai nostri ragazzi e quindi ci invita ad osservarci nei nostri comportamenti.

Fra le life skills si ricorda la comunicazione efficace, cioè permettere che l'altro comprenda chiaramente il mio messaggio, in modo molto oggettivo spiego la situazione, senza giudizio e senza che l'emozione prevarichi, cioè mantenendo il più possibile la calma. Un'altra life skill è proprio la gestione dello stress, della forte componente emotiva che vive la persona. Fondamentale è darsi del tempo, in ogni situazione cercare di non reagire impulsivamente, ma riflettere e farsi delle domande più che pensare a che risposta darsi.

Il preadolescente spesso sfida l'adulto proprio per capire quali sono i suoi limiti di azione e l'adulto dovrebbe rispondere alla sfida prendendosi del tempo, cercando di capire che cosa il ragazzo vuole comunicare con questa sfida o provocazione. Una relazione educativa efficace prevede anche un momento di condivisione con il ragazzo, la riflessione può essere fatta insieme a lui.

La dott.ssa Guarino ci presenta la figura del genitore – adulto come un "giardiniere" che si prende cura della "pianta" e gli fornisce un ambiente sicuro in cui crescere. Il genitore ha un ruolo e una posizione con il figlio che permette la condivisione di esperienze NON alla pari, cioè non sullo stesso livello, non uguali; grazie a questo rapporto asimmetrico, non alla pari, il ragazzo si sente sicuro; l'adulto è un modello a cui il ragazzo sa che può chiedere aiuto. C'è una distanza fondamentale che permette di vedere meglio la situazione, in modo obiettivo e oggettivo, e che permette di poter contenere le forti emozioni che sta vivendo il figlio in una situazione critica e il genitore. L'empatia, cioè la vicinanza emotiva, il sentire come si sente l'altro, in questo caso il figlio, ci permette di cogliere meglio le emozioni che sta vivendo e grazie invece alla giusta distanza educativa dell'adulto riusciamo a contenerle e a aiutare il ragazzo a trovare una soluzione.

Mentre con gli amici il ragazzo ha una condivisione di esperienze alla pari, sullo stesso livello, uguali, un'intimità profonda in cui possono condividere emozioni e segreti.

In una relazione efficace il ragazzo deve imparare ad essere responsabile, attraverso una buona autostima e un senso di auto efficacia: "sono riuscito a fare questo compito bene da solo". Fondamentale in questa situazione è la gratificazione: "bravo! Sono orgoglioso di te!".

Un altro momento importante è la frustrazione, non potere fare qualcosa che si desidera perché non ci è permesso e il ragazzo deve rispettare questo limite, questa regole e quindi questo momento frustrante.

Le regole devono però essere chiare, precise, e ben capite e il nostro obiettivo di adulti è quello di favorire l'autonomia, cioè la capacità dei ragazzi di trasferire queste regole nella loro vita. Ma questo è un processo che ha un tempo e che prevede dei momenti di successi e di fallimenti; dobbiamo imparare anche noi adulti a stare nella frustrazione e a saper aspettare, rimanendo nella fermezza di un comportamento corretto e di non transigere alle regole.

L'intervento della dott.ssa Guarino in classe prevederà un momento di spiegazione sui diversi stili di relazione: aggressivo – passivo – assertivo (cioè accettare gli altri ma non rinunciare al proprio punto di vista, lo stile che tutti dovremmo adottare!). Faremo esercizio di ascolto attivo, dove cercheremo di capire veramente i messaggi del compagno o dell'insegnante, senza interferenze di giudizio o di coinvolgimento emotivo. Un'altra strategia che impareremo sarà il "messaggio io":

- 1) descrizione oggettiva del comportamento (del fatto): "Quando fai ...",
- 2) descrizione dello stato d'animo (i miei sentimenti): "Io mi sento ...",
- 3) descrizione delle conseguenze (problem solving): "perché non proviamo a ...".

La dott.ssa Guarino ci ricorda che tutte le emozioni sono lecite, giuste, vanno rispettate, mentre il comportamento non è sempre lecito: provare rabbia è lecito e va rispettato, ma dare un pugno a causa della rabbia non è lecito e non va accettato!

La dott.ssa Guarino ci ringrazia e ci saluta, ci invita a contattare lo sportello se abbiamo dei problemi che vorremmo raccontare e insieme trovare delle possibili soluzioni.