

## Riflessioni conclusive del Progetto



**Member of**  
United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

**Member of**  
UNESCO  
Associated  
Schools

FONDI STRUTTURALI EUROPEI **pon** 2014-2020

**Scuole Aperte**

**pon inclusive**

Caro genitore, se vuoi seguire tuo figlio, tua figlia nel percorso scolastico in modo vantaggioso e fruttuoso, sei invitato a partecipare alla presentazione del corso

Ad accoglierti saranno la Dirigente, la referente del progetto e le pedagogiste che daranno un'idea sui contenuti del corso.

**Aiutare a studiare**

**A SCUOLA CON MIO FIGLIO**

Corso **gratuito** rivolto a genitori di bambini/e di età dai 5 ai 12 anni  
Presso la scuola primaria **Cesare Guasti**



# A scuola con mio figlio – aiutare a studiare a.s. 2018–2019

Esperte Barbara Davanzati e Perla Giagnoni

Focus = Coinvolgimento dei genitori nel diventare facilitatori sul piano emotivo e non cognitivo: i genitori come sostenitori emotivi all'impegno.

## Indice

1. La scuola racconta: il PON (a cura di Angelina Dibuono)
2. Qualche parola di troppo, qualche emozione (a cura di Maria Paglia)
3. Voglio raccontarvi una storia (a cura di Enza Varagone)
4. Successo scolastico ed emozioni quale rapporto (articolo di Carlo Ricci)
5. Ieri e Oggi (a cura di Barbara Davanzati e Perla Giagnoni)
6. Le uscite genitori e figli insieme alle Cascine e in Biblioteca
7. Riflessioni e elaborati dei genitori partecipanti al Corso
8. Dieci parole che evocano il corso
9. I genitori raccontano
10. Le parole sono pietre (a cura di Perla Giagnoni)
11. Educare la mente emozionale (a cura di Barbara Davanzati)

## ALLEGATI

12. Pret-a-porter per Genitori (di Gianna Ardy Bassi)
13. Suggestioni per Genitori (piccolo vademecum) (di Carlo Ricci)
14. Bibliografia

### **Lettera ai bambini di *Gianni Rodari***

E' difficile fare  
le cose difficili:  
parlare al sordo,  
mostrare la rosa al cieco.  
Bambini, imparate  
a fare le cose difficili:  
dare la mano al cieco,  
cantare per il sordo,  
liberare gli schiavi  
che si credono liberi.

## La scuola racconta: il PON per genitori.

A cura di **Angelina Dibugno**, Dirigente dell'Istituto Comprensivo "Marco Polo"

Il Percorso formativo per i genitori **"A scuola con mio figlio: aiutare a studiare"** è stato realizzato con le misure del Fondo Sociale Europeo nell'ambito del PON 2014-2020 "Progetto di inclusione sociale e lotta al disagio".

Il corso di formazione ha rappresentato un'azione di accompagnamento finalizzata al sostegno della genitorialità per la prevenzione del disagio e dell'insuccesso scolastico degli studenti, a coinvolgere i genitori per condividere le scelte educative e formative dei propri figli e per contribuire alla promozione di atteggiamenti positivi nei confronti della scuola e dell'istruzione. Un percorso di sensibilizzazione delle famiglie al valore della scuola e di integrazione delle responsabilità educative, orientato alla costruzione di azioni di sostegno motivazionale e di cura relazionale dei ragazzi tali da favorire il successo scolastico.

Il corso, nel suo sviluppo e negli esiti, come ben documentato in questo lavoro oltre che nelle testimonianze dei genitori, è andato ben oltre le aspettative e le finalità previste inizialmente: ha fatto crescere la volontà di impegnarsi e la disponibilità al coinvolgimento consapevole dei genitori nel progetto educativo della scuola. In altre parole, ha alimentato il desiderio di partecipare, di essere parte attiva del processo dinamico e complesso dell'educare, che include un legame forte tra famiglia e scuola capace di costruire il senso di appartenenza ad una collettività che genera e alimenta sentimenti di solidarietà, disponibilità e responsabilità.

Il percorso formativo ha avuto un valore aggiunto: quello del fare insieme, del confrontarsi. Non si è trattato di partecipare solo ad un corso ma di mettere a disposizione degli altri la propria esperienza, la propria riflessione, i propri dubbi, condividendo ed ascoltando gli altri e costruendo, incontro dopo incontro, il sentimento di essere parte di un'identità comune, di un "noi". Riconoscersi negli altri, condividere i problemi e le ansie per l'educazione dei propri figli e per il loro futuro, ha fatto sì che con la cura attenta dei formatori e dei tutor, i genitori siano diventati "gruppo" con legami solidali e con il desiderio di partecipare e di essere reciprocamente d'aiuto.

Ringrazio tutti i genitori che hanno accolto con entusiasmo e interesse la nostra proposta formativa, i docenti tutor Maria Paglia e Enza Varagone, gli esperti Barbara Davanzati e Perla Giagnoni, per l'impegno e la passione professionale con cui hanno realizzato il percorso progettato.

Il mio augurio è che la nostra scuola possa avere più luoghi di crescita e confronto, e che l'esperienza di comunità empatica sperimentata dal gruppo dei genitori possa proseguire e crescere nel tempo coinvolgendo altri genitori, per i quali poter essere un punto di riferimento per costruire insieme, scuola e famiglia, una comunità dialogante e culturalmente ospitale.

## Qualche parola di troppo, qualche emozione.

A cura di **Maria Paglia**, Insegnante tutor

Abbiamo riproposto, tanti anni dopo averlo sperimentato una prima volta, il corso con l'esperta Barbara Davanzati che grande interesse aveva suscitato presso i genitori, ed aveva avuto una riuscita per noi sinceramente del tutto superiore alle aspettative.

Al corso organizzato quest'anno hanno risposto e partecipato molti genitori, motivati, pronti ad interrogarsi e a confrontarsi sulla genitorialità.

Ci richiedevano di dare voce ai loro bisogni concreti, come sostenere emotivamente i propri figli nello studio, insegnando loro buone pratiche utili a favorire nel bambino lo sviluppo della motivazione. Queste ed altre domande necessitavano di risposte concrete.

Dal primo incontro si è creata una giusta alchimia, con ingredienti essenziali e misti: disponibilità all'ascolto e all'incontro, spunti di riflessione utili a tutti, brevi imbarazzi iniziali, risate contagiose con racconti e aneddoti divertenti.

Col tempo i genitori iniziavano a dialogare con se stessi e con gli altri, acquisendo nuove strategie per affiancare i loro figli nello studio, eseguivano compiti individuali e di gruppo, giochi da tavolo, ricavando dalle attività proposte strumenti utili a sostegno del loro ruolo di genitori, modificando e, credo, migliorando giorno dopo giorno la relazione con i loro figli.

Ho assistito con emozione e coinvolgimento a tutti i momenti di crescita, a volte mi sentivo invisibile e desideravo esserlo, altre ero solo riflessiva e sorridente, ma sempre attenta e motivata.

Il mio doppio ruolo di insegnante e di genitore, mi spingeva a ricercare in ogni incontro il giusto equilibrio fra i due ruoli.

Le lezioni, coinvolgenti e ricche di spunti, sono state condotte dalle esperte con grande professionalità, tanti sono stati gli argomenti affrontati e le risposte offerte con sensibilità e cognizione di causa.

Sui volti dei genitori leggevo a momenti: insicurezza e voglia di partecipare, stanchezza e contentezza di essere lì con altri genitori, attenzione e voglia di capire di più, timidezza e curiosità per gli altri e per quello che si andava mettendo in pratica. Alla fine quell'insieme di individui isolati, ognuno con i propri dubbi e le proprie difficoltà, era divenuto un gruppo di persone che collaboravano e insieme trovavano il modo di procedere con tranquillità e fiducia.

Il corso è servito non solo a dare strumenti o strategie nuove ai genitori nella gestione dei compiti ma a sviluppare la loro capacità di riflettere e interrogarsi, aumentando da un lato le loro competenze educative nella relazione genitori-figli e dall'altro creando nuove modalità relazionali.

Ricordo volentieri fra i tanti racconti quello che una madre ha fatto durante l'ultimo incontro, spiegando al gruppo come aveva risolto senza conflitti una discussione con sua figlia. La bambina recalcitrante non voleva indossare un pantalone che riteneva troppo

largo per una festa, la madre, comprendendo la difficoltà e l'insoddisfazione provate dalla figlia è riuscita ad intervenire proponendo una soluzione che poteva andare bene ad entrambe, senza spiacevoli scenate o imposizioni ma assumendo in maniera empatica le richieste della figlia. *“In un altro momento”* affermò la madre *“avrei reagito cercando di convincerla e quindi avrei discusso con lei per farle accettare il mio punto di vista trascurando o non tenendo conto dei suoi desideri, adesso conosco, anche in questi momenti di crisi, un modo più efficace per comunicare con mia figlia”* ed era molto felice ed emozionata nel comunicarlo a tutto il gruppo.

Il percorso educativo che il genitore compie nella propria vita è un processo aperto, è un cammino. Non sempre gli errori si possono o si riescono ad evitare, il gruppo ha però compreso e sperimentato insieme nei numerosi incontri, che l'importante è avere acquisito gli strumenti di riflessione per correggerli e capirli, mettendo in atto nel rapporto tra genitori e figli modalità relazionali innovative.

La sfida si è risolta positivamente anche se l'esito non era affatto scontato. L'impegno richiesto ai genitori, sia per la durata del percorso, sia per la messa in discussione dei comportamenti che inevitabilmente suscitava, sia per l'intensità delle emozioni che conseguentemente provocava, avrebbe potuto scoraggiare i più, inducendoli ad abbandonare il progetto e quindi facendolo fallire. Abbiamo anche avuto il piacere di sentirci rivolgere con curiosità ed interesse da genitori o insegnanti di altre scuole informazioni dettagliate sul corso, sulle modalità, sui risultati raggiunti. Con orgoglio, possiamo affermare che questa prima e finora unica esperienza formativa rivolta ai genitori organizzata dalle scuole primarie dell'Istituto Marco Polo di Prato (grazie ai finanziamenti europei - Pon), è stata un successo.

Il gruppo dei genitori delle scuole primarie Cesare Guasti e Fabio Filzi è nato, si è formato, ha acquisito gli strumenti, ed è capace se lo desidera, di coinvolgere altri genitori per formarli o proporre nuove iniziative per la scuola, in uno scambio di mutuo soccorso.

La scuola per continuare a cambiare, a rinnovarsi, a migliorarsi ha bisogno del contributo dei genitori, delle loro idee, dei grandi sorrisi di questo gruppo, per riuscire a realizzare insieme agli insegnanti una scuola diversa: equa, inclusiva, solidale, aperta a tutti.

Ringraziamo tutti per la disponibilità e la collaborazione che ci hanno portato a realizzare questo progetto unico ed innovativo!

## Voglio raccontarvi una storia

A cura di **Enza Varagone**, insegnante

Voglio raccontarvi una storia. “Un puntino se ne stava zitto zitto ad osservare il firmamento. Lo spettacolo di luci lo incantava, lo affascina, lo estasiava, ma non osava uscire da quell'angolino buio, temeva di rovinare l'armonia di quel concerto luminoso. La sua luce era flebile, leggera, lieve.

Un forte bagliore lo colpì. Era accecante, abbagliante ... disarmonico in mezzo a quella melodia luminosa. Qualcosa tentava di risplendere ancor di più, nel riflesso delle mille luci. Il puntino si mostrò, nella sua eleganza e semplicità, con la sua flebile luce. L'orchestra di luci riprese a risplendere nel firmamento. Era ancora più bella”.

Essere genitori non è facile. Si ha paura di sbagliare, di non essere all'altezza delle situazioni. Ecco che allora il “puntino” si nasconde o inizia a brillare forte pensando di mostrarsi sicuro di sé. Il firmamento, nella sua bellezza, richiede una relazione di luci armoniosa. Così, per rispondere ai bisogni del/la figlio/a, è necessario creare una relazione armoniosa: tempo, conforto, ascolto, chiarezza, calma, regole, comunicazione, armonicamente insieme, per guidare nelle scelte future affinché ognuno/a possa risplendere di luce propria durante il suo cammino.

Il desiderio di conoscere ed imparare è un bisogno naturale di ognuno/a, segue determinate tappe evolutive nel corso della vita che non devono essere anticipate, ma “rispettate”. Capisco che, al momento dell'ingresso alla scuola primaria di un/a figlio/a, per voi genitori si prospetta quasi un secondo lavoro, un ruolo che vi vede impegnati ad accompagnarli verso il successo scolastico.

Ed ecco che, durante il percorso di studi del/la bambino/a, arriva un momento in cui vi sentite catapultati indietro nel tempo: rivedete voi stessi/e alunni/e, l'ansia riaffiora. Ad un certo punto, prendete la decisione di “controllare” e scoprire cosa c'è che non va nel suo modo di studiare.

Vi parlo da insegnante e da educatrice. Nel mio percorso professionale motivo i miei alunni e le mie alunne a non considerare l'errore come un fallimento, ma un momento di difficoltà da superare e da cui ripartire. I vostri figli e le vostre figlie vivono l'ansia di avervi delusi/e, allora vi dico: valorizzate il loro impegno, indipendentemente dal risultato, incoraggiateli, siate disponibili ad accogliere le loro difficoltà. Sono convinta che mantenere un dialogo con i propri figli e le proprie figlie, senza drammatizzare davanti a un insuccesso, sia fondamentale per guidarlo/a a superare il senso di frustrazione per non aver risposto alle vostre aspettative.

Concludendo, posso affermare che il corso ha offerto a voi genitori e, di riflesso, a noi insegnanti, un'occasione per riflettere su se stessi/e, attraverso incontri teorici e pratici, per apprendere tecniche comunicative e relazionali, per sostenere la crescita dei figli e delle figlie nelle diverse fasi evolutive e far sbocciare la motivazione, l'interesse e il piacere di sapere. In che modo? Cambiando approccio e prospettiva nell'affrontare le situazioni, in un crescendo di relazioni genitori-figli/ie.

## Successo scolastico ed emozioni: quale rapporto?

Articolo di

**Carlo Ricci**, psicologo della salute, docente Università La Sapienza e Salesiana di Roma  
Presidente Istituto Walden di Roma e AIPTCC Roma –Italy

*Riportiamo un estratto del suo intervento a Parigi. Nel seminario "Successo scolastico e coinvolgimento dei genitori" organizzato dall'EPA (European Parents Association) a Parigi il 28/30 Novembre 1997 il Dott. Carlo Ricci, psicologo della salute, presidente dell'Associazione italiana di Psicologia e Terapia Cognitivo - Comportamentale, Istituto Walden di Roma, docente alle Università La Sapienza e Salesiana di Roma, ha illustrato alcuni programmi di lavoro rivolti ai genitori che sono risultati efficaci nel favorire lo sviluppo di capacità di autogestione delle emozioni da parte di bambini particolarmente esposti allo stress scolastico.*

Il processo di scolarizzazione, almeno in Europa, coinvolge, salve poche eccezioni, praticamente la totalità dei bambini. La acquisizione delle competenze scolastiche impegna gli allievi per la maggior parte del tempo in cui sono svegli fino al raggiungimento dell'età adulta. In molti Paesi sono attivi orari prolungati di permanenza a scuola ed in altri vi è la prassi di assegnare compiti a casa dopo la frequentazione delle attività di classe.

L'andare a scuola configura come la sfida cognitiva e motivazionale più impegnativa che i bambini si trovano a dover affrontare nella loro crescita. (Bandura 1995) Questa è difficile per l'accrescimento progressivo delle richieste scolastiche; è pubblica, nel senso che le nostre capacità o incapacità vengono mostrate ad altri; è competitiva, malgrado, in molti Paesi ci si sforzi di ridurre questo aspetto, l'essere oggetto di valutazione rende pressoché inevitabile tale effetto. Tutto questo dimostra quanto il successo scolastico o il fallimento siano determinanti a definire l'immagine di sé, l'autostima, e la gestione delle emozioni come l'ansia, la depressione, lo stress.

Per quanto queste relazioni siano note già da molto tempo e solo da qualche anno che sta prendendo corpo negli insegnanti, il convincimento secondo cui le scuole devono fare qualcosa di più rispetto all'insegnare abilità di tipo intellettuale, dovrebbero cioè favorire lo sviluppo personale dello studente delle convinzioni su di sé e delle competenze autoregulatorie necessarie a perseguire la propria autoeducazione permanente.

Ad innalzare la sfida, vi è l'impressione che le richieste scolastiche siano sistematicamente in anticipo rispetto agli effettivi tempi di maturazione cognitiva ed emotiva del bambino. Ad esempio, se è vero che la maggior parte dei bambini è pronta ad imparare a leggere a sei anni è altrettanto vero che alcuni non lo sono ancora e, comunque, proporre tale insegnamento quando il bambino avrà otto anni risulterà, per tutti, molto più facile. Questo potrebbe significare poter dedicare gli sforzi educativi dei primi anni di scuola ad accrescere il patrimonio di conoscenze piuttosto che concentrarsi sul trasferimento di strumenti come il saper leggere. Questa è solo una esemplificazione forse un po' provocatoria e meriterebbe un'analisi più approfondita rispettosa delle notevoli differenziazioni dei sistemi educativi e scolastici attualmente in vigore nei diversi Stati appartenenti alla Comunità Europea.

Studi recenti sugli stili cognitivi e di pensiero hanno evidenziato il ruolo delle differenze individuali che intervengono nei processi di apprendimento. Ora sappiamo che alcuni insuccessi scolastici sono determinati semplicemente da una incompatibilità tra stile d'insegnamento e stile di apprendimento. Molte persone si persuadono, ad esempio, di non essere portati per una determinata disciplina scolastica, solo perché il modo in cui gli è stata insegnata l'ha resa apparentemente ostica, particolarmente complessa.

Tutto questo sta ad indicare la possibilità che un allievo possa andare incontro all'insuccesso scolastico malgrado le sue competenze cognitive siano perfettamente integre ed efficaci, posseda una adeguata motivazione all'apprendimento e si impegni nello studio. Naturalmente però la persistenza di un insuccesso scolastico provoca una concatenazione di processi che concorrono a realizzare la profezia autoavverantesi, per il quale il bambino si aspetta di non riuscire ed assume una condotta orientata a confermare questa sua previsione. Qualunque ne sia la causa, ai primi insuccessi scolastici l'allievo dimensiona le sue capacità di prevedere di riuscire o meno abbassando il livello di autoefficacia (Self-Efficacy). Questo significa che sarà più probabile la previsione di non riuscire piuttosto di quella di farcela.

Chiediamoci, ora, cosa questo comporta sul piano emotivo. Ognuno di noi ha sperimentato nella propria vita delle situazioni sulle quali abbiamo pensato di non essere in grado di fronteggiarle, magari siamo affascinati da chi riesce a farlo, ma, allo stesso tempo non siamo preoccupati più di tanto perché possiamo definirla come una nostra scelta. In altre parole, grazie ad un meccanismo di fuga ed evitamento di situazioni che prevediamo di non saper gestire, salvaguardiamo la nostra salute psichica. Questo è del tutto normale.

Ma se veniamo messi nelle condizioni di non poterci sottrarre al compito, per il quale ci sentiamo incapaci, a quali conseguenze andiamo incontro? La prima che viene in mente è provare uno stato d'ansia. Questa condizione emotiva comporta delle modificazioni nel nostro corpo, degli indici fisiologici si alterano (frequenza cardiaca, sudorazione, tensione muscolare, ecc.) e la nostra mente è costretta ad occuparsi di queste variazioni riducendo così le nostre capacità di concentrazione su compiti cognitivi. Una seconda conseguenza è la crescita della motivazione a trovare modi efficaci per sottrarsi, il prima possibile, a tali situazioni. Ecco perché è frequente che gli allievi che vanno male a scuola hanno sempre meno motivazione ad andarci ed a studiare.

Che dire poi dell'impatto del rendimento scolastico sulla vita familiare. Alle ansie, depressioni e stress degli allievi, molto spesso si aggiungono quelle dei genitori, preoccupati per il rendimento del proprio bambino.

A questo punto la domanda da porci è: che cosa possiamo fare come genitori per aiutare il bambino a fronteggiare in modo attivo (coping skills) i fallimenti scolastici? Numerose esperienze che abbiamo condotto lavorando con gruppi di genitori di allievi con difficoltà di apprendimento dimostrano come un intervento concordato tra scuola e famiglia può risultare risolutivo. Ruolo dei genitori sarà quello di supporto emotivo per il proprio bambino e di aiuto nello sviluppare abilità di studio e di problem solving.

Nel séminaire sur le thème "Réussite scolaire et implication des parents" che si terrà a Parigi il 28/30 Novembre 1997 vengono illustrati alcuni programmi di lavoro con i genitori risultati particolarmente efficaci nel favorire lo sviluppo di capacità di autogestione delle emozioni da parte di bambini particolarmente esposti allo stress scolastico.

Più nei dettagli, nell'occasione del seminario, vengono affrontati i seguenti temi:

- Come il genitore può individuare i bisogni emotivi de bambino in relazione alle richieste scolastiche;
- Quali atteggiamento e comportamenti del genitore favoriscono lo sviluppo dell'autostima e autoefficacia (Self-Efficacy) nel bambino;
- In che modo possiamo aiutare il bambino ad imparare a studiare in modo autonomo ed autodeterminato;
- Come possiamo aiutarlo a sviluppare di capacità di autogestione delle emozioni (coping skills).

Novembre 97

## Ieri e Oggi

### "A scuola con mio figlio, Aiutare a studiare" **il Progetto**

Relazione a cura di **Barbara Davanzati** e **Perla Giagnoni**, esperte

"A Scuola con mio figlio, Aiutare a studiare" è un progetto rivolto ai genitori, realizzato nell'anno scolastico 2018-19, dall'Istituto Comprensivo Marco Polo di Prato.

*Rappresenta un ampliamento del progetto "Aiutare a Studiare" nato e cresciuto dall'attività del CGD (Coordinamento Genitori Democratici) di Prato, ideato dal Prof. Carlo Ricci, psicologo della salute, docente Università La Sapienza e Salesiana di Roma, Presidente dell'Istituto Walden di Roma.*

#### IERI: Aiutare a studiare

Focus dell'indagine che dette vita al progetto è stata la consapevolezza che esistesse un'area di sofferenza comune a molti genitori, quella di seguire i figli nei compiti a casa, un'opera e un impegno quotidiano che, se male assolto, può compromettere la carriera scolastica del bambino, ma soprattutto il benessere stesso della coppia genitoriale e della famiglia. L'intero programma fu sviluppato in 4/5 incontri. Il gruppo dei genitori fu in genere formato dai 30 ai 40 genitori.

I primi finanziamenti ( del 1995) che diedero l'avvio al corso Aiutare a Studiare furono dell'Assessorato alla Pubblica Istruzione del Comune di Prato, ma bastavano per uno o due corsi l'anno (una goccia nel mare del bisogno) finché finalmente nel 1997 uscì la L.285/97 di Livia Turco, che permise al CGD Prato di ampliare l'offerta di corsi non solo verso genitori ma anche verso insegnanti. Dal 1995 al 2011 nelle scuole della Toscana furono realizzati n. 94 corsi per genitori, accompagnati da incontri o corsi per insegnanti, oltre alla formazione iniziale degli operatori e una pubblicazione.

Il risultato atteso, di migliorare la relazione genitore-figlio nell'ambito dello studio, fu raggiunto per almeno l'80% dei casi, rilevato con un monitoraggio concretizzato con la raccolta di interviste ai genitori alla fine del corso e a distanza di alcuni mesi.

#### OGGI: A Scuola con mio figlio - Aiutare a studiare

Attraverso i fondi PON (Fondi Strutturali Europei) l'Istituto Comprensivo Marco Polo ha organizzato un corso per genitori che amplia il precedente corso Aiutare a Studiare, mantenendone i principi guida.

Esperte che hanno condotto gli incontri: Barbara Davanzati pedagoga, mediatrice familiare, esperta di pratiche di inclusione; Perla Giagnoni, pedagoga, formatrice EDA educazione degli adulti.

Rivolto a 23 genitori i cui figli frequentano la scuola primaria e le prime classi della secondaria di primo grado dell'Istituto Marco Polo di Prato.

Programma: 30 ore di intervento.

- Undici incontri di due ore ciascuno. È stato previsto un servizio di babysitteraggio per consentire ai genitori iscritti di partecipare; è stata richiesta, dove possibile, la presenza di entrambi i genitori.
- Due incontri di quattro ore l'uno in cui sono state organizzate uscite per consentire a genitori e figli insieme di ritrovare un tempo loro dedicato in cui sperimentare relazioni efficaci, in attività condivise.

Finalità e obiettivi del corso: contribuire ad aumentare il livello di autostima e fiducia nelle capacità del bambino e creare efficaci relazioni genitori-figli. Dare strumenti concreti al genitore affinché diventi un valido sostegno emotivo e motivazionale alla vita scolastica dei figli (il genitore non è un'insegnante, ma un sostenitore emotivo all'impegno) Il ruolo del genitore è quello di

- affiancare il figlio/a nello studio, sostenendolo emotivamente;
- facilitare le buone pratiche di studio;
- favorire l'attivarsi di una relazione efficace con i figli attraverso l'ascolto empatico attivo e il messaggio-io;
- favorire una comunicazione efficace attraverso una riflessione sulle parole;
- accrescere la conoscenza di tecniche di Problem solving.

Metodologia: educazione socio-affettiva. Gli incontri sono stati condotti attraverso metodologie interattive, cooperative e laboratoriali.

#### Contenuto degli incontri

- È l'ora dei compiti. Cosa fare? Concetto di autoefficacia.
- Il genitore come sostegno emotivo all'impegno.
- Ascolto attivo, empatia.
- Le parole che ostacolano e quelle che favoriscono la relazione.
- Le barriere alla comunicazione efficace.
- Preferenze individuali e stili di pensiero.
- Il problem solving per risolvere conflitti: generare soluzioni senza perdenti.
- Come sviluppare l'intelligenza interpersonale nei figli.
- Funzioni esecutive, come sostenerne lo sviluppo.
- Pensiero riflessivo: dal disagio all'agio.

Riflessioni delle esperte/conduttrici. I genitori partecipanti si sono mostrati attivi, sia nel momento dell'incontro in sede che portando a termine i compiti loro assegnati per casa. In particolare hanno scritto pensieri su aneddoti, avvenimenti, ripensamenti avvenuti in famiglia collegati alle proposte del corso. Le valutazioni qualitative da noi condotte ci consentono di esprimere un giudizio positivo sull'andamento del corso e il raggiungimento degli obiettivi.

Inoltre abbiamo la percezione fondata che questo intervento abbia formato un «gruppo di genitori», uniti dalle stesse conoscenze ed orientamenti, con un maturato senso di appartenenza al mondo della scuola; un accresciuto «empowerment» ossia rafforzamento individuale e di gruppo in grado «di porsi nuovi obiettivi, di elaborare strategie per raggiungerli, utilizzando risorse esistenti».

## Le Uscite: al Parco delle Cascine di Tavola



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



Member of



UNESCO  
Associated  
Schools



# A SCUOLA CON MIO FIGLIO

**Sabato 19 gennaio 2019** *uscita genitori e figli insieme!*

**Passeggiata e visita al Parco delle Cascine di Tavola dalle 9.30 alle 12.30.**

Conduce il gruppo **Mauro Franceschini**, ideatore, organizzatore e conduttore delle  
**"Passeggiate tra storia e natura"**

Passeggiando nel Parco, con un andamento tranquillo e adatto a tutti, Franceschini ci spiegherà la storia e la natura delle Cascine di Tavola.

Il parco delle Cascine di Tavola era in origine il parco di una tenuta agricola di stampo rinascimentale, vero polmone verde. A breve distanza si può trovare la famosa Villa Ambra di Poggio a Caiano.



La seconda foto è di qualche anno fa, ossia prima che la fattoria fosse abbandonata e cadesse nel degrado: adesso la stanno recuperando.

Partenza con le proprie auto (*il gruppo si organizzerà per offrire un passaggio e dare a tutti la possibilità di partecipare*).

**Ritrovo alle 9.30 all'ingresso del Parco in via del Crocifisso.  
C'è un ampio parcheggio.**

## Le Uscite: alla Biblioteca Lazzerini



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



Member of



UNESCO  
Associated  
Schools



# A SCUOLA CON MIO FIGLIO

**Sabato 16 febbraio 2019** *uscita genitori e figli insieme!*  
**Laboratorio di lettura presso la biblioteca Lazzerini**  
**dalle ore 10:00 alle ore 12:00**

**“... se una mattina in biblioteca”**

Dopo una visita agli ambienti della biblioteca, genitori e figli parteciperanno al laboratorio condotto dalla bibliotecaria **Stefania Pintus** in cui si parlerà del funzionamento della biblioteca, si daranno consigli di lettura, si leggeranno brani tratti da alcuni libri. Alla fine si procederà alla realizzazione di un lapbook.

La biblioteca pubblica della città di Prato, l'Istituto Culturale e di Documentazione **Lazzerini**, è stata trasferita nei locali attuali il 24 novembre 2009 ed è situata nel cuore del centro storico, nel popolare quartiere di Santa Chiara. Sorge nello splendido scenario architettonico dell'antica Fabbrica Campolmi dove ha già sede il Museo del Tessuto.



A ragazzi e bambini viene dedicato uno spazio accogliente, con un'ampia scelta di materiali, attività e servizi specifici, rivolti anche a genitori, scuole e insegnanti, e molteplici occasioni di informazione, cultura e divertimento.

**Ritrovo alle ore 9:40 all'ingresso della biblioteca Lazzerini  
in via Puccetti 3.**

## Riflessioni ed elaborati dei genitori partecipanti

Nell'incontro conclusivo i genitori sono stati invitati a organizzarsi in tre lavori di gruppo, con il compito di documentare l'esperienza del corso, con le seguenti indicazioni:

Lavoriamo in 3 gruppi:

1. Il gruppo oggi, come lo vivo? (Libro Materico)
2. A scuola con mio figlio, l'esperienza (Collage)
3. Come prosegue il gruppo (Libro dei propositi)

### Libro Materico

Abbiamo fatto un interessante percorso insieme. Siamo arrivati con molte domande, alcune tenute nascoste perché sconvenienti: es. come facciamo a far fare ai nostri figli quello che vogliamo? La nostra rappresentazione classica dell'educare era sostenuta da parole come "mi hai deluso, speravo facessi meglio, ecc". Via via abbiamo imparato a riformulare queste esternazioni in maniera più efficace con frasi del tipo: "Come posso farti crescere, come posso ascoltarmi e ascoltarti?" Abbiamo capito il senso profondo della condivisione, del mettersi in gioco, dell'ascolto per arrivare alla stessa altezza creando una NUOVA PROPORZIONE. Tutto questo è stato possibile perché si è costruito un gruppo "legato insieme".





*Siamo partiti da un punto interrogativo, siamo arrivati con tante domande. Alcune domande erano un po' nascoste dentro di noi: "come posso riuscire a farti fare quello che voglio?".*

*Abbiamo rappresentato la famiglia standard, dove la mamma ha intorno una serie di frasi: "devi fare questo", "mi hai delusa", "bisogna muoversi", "bisogna fare veloce".*

*Abbiamo rappresentato un bambino molto piccolo, in mezzo a dei genitori che incombono.*

*Con una freccia abbiamo voluto rappresentare i nostri pensieri, che erano un po' informi, ma poi li abbiamo "messi in riga", li abbiamo ordinati e abbiamo riformulato le domande, che prima erano nascoste, in modo migliore: "come posso aiutarti?", "come posso capirti?", "come posso farti crescere felice?".*

*In questo percorso tre parole sono state significative: **condivisione**, non solo tra di noi, ma anche con i nostri figli. L'idea di potersi **mettere in gioco** e di poter cambiare. **Ascolto**, come ascoltare e ripartire in modo nuovo.*

*La nostra idea conclusiva è: **se da soli non riusciamo, lavorando insieme, in un gruppo, possiamo riuscire ... in un percorso continuo.***



**Se da soli non riusciamo ...**



**... insieme, uniti, si può!**



## Libro dei propositi



Il gruppo ha elaborato il libro dei propositi individuando le parole chiave significative del corso e spiegandole. Le trascriviamo di seguito.

## COPERTINA DEL LIBRO DIEI PROPOSITI

*“Ognuno è un genio. Ma se giudichi un pesce in base alla sua abilità di arrampicarsi su un albero, passerà la vita a credersi un idiota” ( Albert Einstein)*

## COMUNICAZIONE

Abbiamo scelto comunicazione perché rappresenta per noi la parola chiave del corso. Comunicare in maniera empatica può rappresentare lo strumento per consentire ai nostri figli di aprirsi e crescere in maniera serena.

## EMOZIONE

Abbiamo acquisito la consapevolezza che il livello emotivo influenza la capacità di apprendimento.

Non tutti i comportamenti sono permessi, tutti i sentimenti sì.

## PAROLE

Abbiamo capito che con le parole giuste possiamo comunicare senza barriere.

## DIVERSITÀ

Ogni bambino è unico e diverso. I genitori devono accoglierne la diversità e trasformarla in valore.

## AMICIZIA

Questo corso è stato per noi un'importante occasione di incontro e di confronto. Abbiamo incontrato altri genitori e scoperto che “siamo tutti sulla stessa barca”.

Il nostro ruolo di genitori è sempre in evoluzione, cambiano i problemi e le soluzioni da trovare. Sarebbe importante trovare altre/nuove occasioni di incontro per questo gruppo e aprirsi ad altri genitori.

## Dieci parole che evocano il corso

Come verifica abbiamo chiesto al gruppo dei partecipanti di individuare e condividere dieci parole che evocano il corso. Le parole più quotate sono risultate:

**interessante, imparare, ascolto, cambiamento, serenità, comunicazione, emozioni, dialogo, pazienza, introspezione, conoscere, sentire/sentimenti**

## I genitori raccontano

### A letto con i mostri

Mio figlio ha paura dei mostri la notte. Si riempie il letto di peluche, ma i mostri non vanno via. Non che ci siano in questo momento, precisa, ma potrebbero arrivare durante la notte. “Certo, forse c'è un lupo mannaro sotto il letto”, dice gentilmente il fratello. “Un motivo in più per non vedere la televisione”, sentenzia il babbo. Io mi unisco mentalmente a loro, devo solo decidere se ironizzare o sentenziare, ma di solito riesco a far bene entrambe le cose. No, via. Questa volta voglio provare: butto lì la proposta se

vuole la maglia del mio pigiama, per proteggersi dai mostri. Mi dice subito sì e la indossa in quattro e quattr'otto: gli arriva ai ginocchi, il che è anche meglio (protezione quasi totale). Per adesso è contento, pare che i mostri si tengano alla larga. Anch'io sono contenta, perché una volta tanto ho depresso l'arma della razionalità, con cui credo di risolvere sempre tutto. Però mi manca ancora qualcosa: riconoscere in modo più esplicito, a parole, i suoi sentimenti, anche quando scaturiscono da idee e impressioni che mi sembrano del tutto assurde. Su questo devo ancora lavorare, perché per tanto tempo ho pensato che ridimensionare e minimizzare fossero sempre la soluzione migliore. Ma, a forza di minimizzare e ridimensionare, va a finire che, sotto il letto, di mostri, ce n'entrano di più!

### **I pantaloni da pagliaccio**

Per la mia bambina ho cucito un paio di pantaloni da pagliaccio per il carnevale e gliel'ho fatti vedere.

Bambina: Ma perché sono così larghi? Non mi piacciono. Mi vergogno, non li metterò mai!!

Mamma: Cosa dici!! Sai che ho usato tutta la mattina per cucirli? Ho fatto tutto per te!!

Se non li vuoi mettere vai a scuola vestita normale. Non ti comprerò niente!! Va bene?

Bambina: Non voglio niente!! PIANGE

**Se non avessi partecipato a questo corso sarebbe finita così. INVECE.....**

Bambina: Ma perché sono così larghi? Non mi piacciono. Mi vergogno a metterli. Non li metterò mai!!

Mamma: Ah, non li vuoi.. ho capito va bene, se non ti piacciono. Non sei obbligata a metterli. Li ho fatti per farti divertire non per soffrire. OK....

**Dopo dieci minuti...**

Bambina: Li metterò scusami.

Mamma: Non ti preoccupare, intanto ho fatto una prova, posso modificarli. Cerchiamo in una soluzione. Perché non ti piacciono?

Bambina: Sono troppo larghi per me e cammino male.

Mamma: OK. Ora ti capisco benissimo. Allora li facciamo poco poco più stretti. E poi vediamo come cammini.

Va bene?

Bambina: Va bene. Grazie mamma. Hai fatto tanto per me.

Mamma: Divertiamoci anche quest'anno!!!

Bambina: sì-----!!

### **I cinque linguaggi dell'amore**

Nel percorso "A scuola con mio figlio", ho cercato nelle librerie libri che mi aiutassero a capire mia figlia. Ho trovato un libro (I cinque linguaggi dell'amore con gli adolescenti di Gary Chapman) e ho cominciato a leggerlo.

Mia figlia in genere legge insieme a me e ci scambiamo tra noi delle parole nuove. Sono trascorse diverse settimane da quando si leggeva insieme.

Ad un certo punto la figlia legge il titolo del mio libro: la sua affermazione mi è rimasta impressa nella mente e nel cuore "Mamma, perché leggi questo libro? Te sai già come amarmi! Sei una mamma perfetta!"

### **Genitori che ascoltano**

Partecipando al corso "A scuola con mia figlia" , mi sono resa conto che sono sulla strada giusta. Il mio "lavoro" come genitore è cominciato dalla nascita della mia figlia. Ho imparato tanto anche tramite il corso.

Nello stesso tempo, dobbiamo lavorare con i nostri figli per sempre, non solo nel età scolastica. Dobbiamo prepararli per il futuro. Offrirli una vita serena, prepararli per avere ciò che stanno sognando. Farli capaci di rendersi conto della forza che ognuno possiede, del fatto che possono anche sbagliare, gli errori sono ammessi, ti fanno crescere: "Errare humanum est" ! ("Sbagliare è umano").

Hanno bisogno di sentimenti, di emozioni, di essere capiti, del diritto di esprimersi, il diritto di sbagliare e ricominciare, le frustrazioni.

Dobbiamo assecondarli nel tutto. Dobbiamo essere genitori accoglienti. Amo i momenti in quale la mia figlia si apre, mi racconta l'accaduto della giornata e si cambiano opinioni, comunichiamo! Si esprimano sentimenti, usiamo le parole per farci capire. E ci rendiamo conto quanto siamo diverse, però nello stesso tempo raggiungiamo un "punto comune" per capirci!

Abbiamo scelto di essere genitori. Dobbiamo essere sempre per loro, dobbiamo essere un esempio per loro. Devono crescere in una famiglia amorevole dove hanno degli esempi che potranno seguire l'amore e rispetto tra i genitori, lì dobbiamo offrire amore , parole d'incoraggiamento, accarezzii, momenti speciali, indipendenza, responsabilità.

E non solo dobbiamo , però VOGLIAMO offrirli tutto il nostro meglio.

Essere genitori e il più duro lavoro, però e anche pieno di soddisfazioni!

### **Ascoltare le emozioni**

Mia figlia esce da scuola ed appena mi vede le vengono le lacrime a gli occhi... la cosa mi preoccupa un po' perché in quattro anni di elementari non l'ho mai ripresa in lacrime...

Entriamo in auto, mi siedo sul sedile posteriore vicino a lei, mi dice, con la voce rotta dal pianto, che è riuscita finalmente a dire a 'quel' bambino che le piace .... E scoppia un in un pianto dirompente.... Lì per lì mi trovo spiazzata: mia figlia di nove anni al suo primo pianto per 'amore', è uno scherzo e soprattutto non è un po' troppo presto?!

Rifletto, raccolgo le idee, penso al corso ... "Amore ti capisco sono cose che fanno soffrire, ma purtroppo non sempre l'amore è corrisposto ed è una cosa che va accettata." Al solito il mio lato razionale prende il sopravvento ... . Rifletto ... . Posso fare di meglio, cerchiamo di farla parlare ... .

Le dico: "Allora, raccontami per bene come sono andate le cose, magari troviamo insieme una soluzione" ... ma lei è ancora titubante e il pianto riprende il sopravvento. Continuo "Sai alcune volte le cose non sono così brutte come sembrano e le persone possono anche cambiare idea, e comunque quando esprimiamo i nostri sentimenti, se sono

sinceri, non sbagliamo mai!" Mi guarda, si asciuga le lacrime e inizia a raccontarmi tutto e tira fuori i suoi dubbi e le sue paure. Le dico che non deve aver timore di presentarsi la mattina a scuola perché lei non ha fatto niente di male né di sbagliato, anzi hai fatto una cosa bellissima ha espresso i tuoi sentimenti e per questo mi sento orgogliosa di lei e del suo coraggio.

E per finire in bellezza il giorno dopo, quel "bambino", le ha detto che aveva capito male e che anche a lui piaceva. Secondo me è tutto troppo anticipato ma forse oggi giorno va così, chissà cosa succederà domani?!

### **Le opportunità inaspettate**

E' da un po' di tempo che notiamo in nostro figlio un'abilità particolare a svincolare alle nostre domande:

- Com'è andata a scuola oggi?
- Bene.
- Hai studiato?
- Sì.

Con il timore di turbare questo periodo di "tutto bene", siamo arrivati agli scrutini. Ci va mio marito e non mi chiama al lavoro. Brutto segno. Esco dal lavoro e mentre corro a casa, telefono io a casa con la scusa di sapere se devo comprare qualcosa, e dal tono di mio marito capisco che sarà una cena di difficile digestione.

- Non una, non due ma tre insufficienze! Grida mio marito.
- È brillante, ma non studia dicono i prof.!

Lui, il soggetto interessato ha un'aria da cane bastonato senza alcuna alternativa alla fuga, che mi fa stringere lo stomaco, mi butto a fare quello che di solito non avrei fatto. Respiro e dico

- Ti vedo provato.
- Secondo te?

Ok non mollo,

- Mi stai dicendo che non te lo aspettavi?
- Avevo recuperato alle interrogazioni all'orale.
- Pensi che siano state le verifiche scritte?

Si è aperto un piccolo varco, un nuovo modo di comunicare, è bastato non farmi distrarre dalle mie frustrazioni di genitore, nel pensare a cosa dirgli di giusto, ma solo ascoltare quello che mi sta dicendo, e via che parliamo, adesso anche lui ascolta quello che sta dicendo. Non so come andrà, ma anche le insufficienze a scuola ci hanno regalato opportunità inaspettate.

### **Il corso è stato molto di più ...**

In questi mesi di corso, un po' con intenzione (mettendo in atto i suggerimenti delle insegnanti) un po' come mio atteggiamento generale ho cercato di essere più presente con i miei bambini.

Non tanto fisicamente, in casa ci siamo sempre coccolati tanto, ma dando loro la dovuta attenzione anche in quei momenti in cui in passato non lo avrei fatto (mentre sto preparando la cena, se sto studiando o ho momenti di stanchezza ...). Cerco di prestare loro attenzione e presto attenzione al come e al perché hanno bisogno di me.

E ... ultimamente entrambi partono come fiumi in piena a raccontarmi dell'amico che li ha fatti arrabbiare, della maestra che ha urlato ... il problema ora è imparare ad organizzarmi con questo nuovo piacevole impegno quotidiano!!! Ed anche dedicare il giusto tempo la giusta attenzione ad entrambi!!!

Devo rimproverare un po' le insegnanti e le tutor che ci hanno presentato il Corso "A scuola con mio figlio". Ebbene io pensavo ad un corso di trucchi e strategie per uscire vincitori dai tragici duelli domenicali per i compiti a casa.

Hanno fatto della pubblicità ingannevole. Perché il Corso è stato molto di più.

Ci hanno dato la possibilità di cambiare prospettiva, ci hanno dato spunti per riflettere, fatto emergere cose che avevamo sotto gli occhi e non vedevamo. A me questo corso ha dato un nuovo approccio nella relazione con gli altri, non solo con i miei bambini.

Un approccio complesso, di considerazione dell'altro nella sua umanità, nell'accettazione del fatto che ognuno di noi ha un diverso stile e che nessuno è sbagliato, che è possibile superare ogni difficoltà con impegno e delicatezza come nella "storia del cammello che piange".

Le parole, i momenti che porterò con me:

- Partire dal presupposto che i bimbi all'inizio del percorso scolastico non capiscono perché devono fare i compiti e sostanzialmente non li vogliono fare ... non ci avevo mai pensato ...
- Per curare una relazione è necessario trovare una soluzione che non preveda né vincitori né vinti.
- Di fronte ad un rimprovero o un'informazione da dare al bambino devo tener conto del suo stile, può darsi che la sua reazione negativa o di rifiuto dipenda dal fatto che semplicemente non riesce ad accettarla, non è che non voglia o ci faccia "arrabbiare apposta".
- Non tutti i comportamenti sono permessi, tutti i sentimenti sì.
- È difficile fare le cose difficili.

Grazie Perla, Barbara, Maria, Enza per questa bellissima esperienza.

# Le parole sono pietre

a cura di **Perla Giagnoni**, Pedagogista, formatrice EDA (Educazione degli Adulti)

**Le parole nutrono la nostra mente:** quelle positive apportano nutrimento di crescita e ci accompagnano verso relazioni efficaci; le parole negative avvelenano la mente e le relazioni e ci frenano nei nostri propositi e aspirazioni.

Come genitori e adulti vogliamo costruire una buona relazione con nostro figlio e figlia, alunno e alunna, nipote, e altri adulti, ma le buone intenzioni e la volontà non bastano.

Siamo cresciuti e viviamo in un mondo in cui prevalgono le parole negative, i pensieri scoraggianti, i divieti, i rimproveri: occorre conoscenza e impegno, oltre alla volontà, per cambiare in meglio.

Molti ancora pensano (e agiscono per) di poter cambiare gli altri, attraverso l'elargizione di suggerimenti, consigli, ordini, giudizi, rimproveri, punizioni, minacce; ma ormai sappiamo che per cambiare gli altri **occorre prima cambiare noi stessi**, i nostri atteggiamenti, i nostri comportamenti e le nostre parole.

Viene richiesto uno sforzo troppo grande? Forse sì ma è uno sforzo accessibile, se il nostro intento è mantenere aperta ed efficace la comunicazione con i piccoli, siano figli, nipoti o alunni, e con le altre persone per noi significative.

È dalla piccola età che si costruiscono **relazioni appaganti**, che così rimarranno aperte anche quando i figli diventeranno adolescenti. Quante volte abbiamo assistito a tentativi di attivare una comunicazione con adolescenti: "Visto che adesso sei grande, devi capire che ..." e immancabilmente la risposta dell'adolescente è: "Lasciami in pace, tanto non mi capisci!". In una relazione, a cui teniamo molto, è basilare sintonizzarsi sul livello emotivo prima che sul livello razionale.

Per me, per la mia crescita personale e professionale, è stato fondamentale l'incontro con **due "Maestri" di vita** oltre che di studi:

- Il prof. Carlo Ricci, che in tempi pioneristici, ci ha condotto alla scoperta dell'ascolto empatico per comunicare meglio con i figli, a conoscere i principali metodi di studio, per favorire nei figli/e lo sviluppo della motivazione ad apprendere e di buone abitudini di studio, aiutandoli a crescere nel loro progetto di autonomia e accrescere la loro autostima.
- La dott.ssa Gianna Ardy Bassi, che ci ha insegnato il valore delle parole, quelle dette e quelle ascoltate quando afferma: *"Non ascoltare le persone con la pessima abitudine di essere negative ..., derubano le migliori speranze del tuo cuore! Ricorda sempre che la parola è magia e che le parole che ascolti, dici o leggi hanno potere."*

Dai loro insegnamenti, studi e riflessioni, traggo linfa per la mia mente.

Sapere **come avviene la comunicazione** ci aiuta a imparare a usare una comunicazione efficace (produttiva), capace di rivolgersi di più alle emozioni nascoste sotto il messaggio informativo e quindi più immediata e di effetto perché le emozioni sono estremamente potenti. Ma noi sappiamo dare un nome alle nostre emozioni? Purtroppo ancora poco e in pochi, e spesso non sappiamo definire le "cento" e più sfumature delle emozioni.

Ricordiamo che

- Ogni volta che incontriamo un altro essere vivente noi comunichiamo. Anche quando non parliamo, comunichiamo, come minimo, che non vogliamo relazionarci con l'altro.
- Più che il messaggio esplicito passa la comunicazione emotiva sottostante, esplicitata dalla postura del corpo, dalla mimica facciale, dal tono di voce, dalla respirazione, ecc..

È centrale conoscere anche il modo diverso in cui ognuno di noi **comprende e legge il mondo**, attraverso i cinque sensi, che sono il mezzo con cui costruiamo la realtà che ci circonda. È importante conoscersi, sapere quale è la propria preferenza, imparare a riconoscere le preferenze dei figli, per meglio comprendere e comprendersi.

Le parole pesano e orientano il pensiero e il comportamento. Le parole esprimono il contenuto del messaggio ma sono filtrate dal destinatario, dalle sue esperienze ed emozioni, e possono dare luogo a fraintendimenti e interpretazioni.

Ecco un **fraintendimento** classico dal quale è nato il famoso detto "Lapalissiano".

Sulla lapide del signor de La Palice, un eroe, doveva essere scritto:

«Ci-gît monsieur de La Palice. S'il n'était pas mort, il ferait encore envie»,

**"Qui giace il signor de La Palice, se non fosse morto farebbe ancora invidia."**

Ma disgraziatamente all'epoca la «effe» si scriveva come la «esse», quindi «ferait» fu letto «serait»; ed «envie», invidia, fu spezzata diventando «en vie», in vita.

Dunque il ricordo dell'eroe si trasformò in una sua clamorosa presa in giro e diventò:

**«Se non fosse morto, sarebbe ancora in vita».** Lapalissiano, appunto.

Vi sono **parole che ostacolano la relazione**, come NON, DEVO, gli ASSOLUTI (tutti, nessuno, mai, sempre, niente etc). Imparare a riconoscere e modificare alcuni dei modi negativi più comuni, che abbiamo assorbito dall'ambiente e che ripetiamo senza pensarci, è un primo passo verso un maggior equilibrio interno nostro e un potente strumento nella comunicazione con gli altri.

E i pensieri che diamo per scontati e non traduciamo in parole? E i pensieri degli altri che interpretiamo a nostro giudizio? Agiamo come se i nostri cervelli avessero la capacità di leggere nel pensiero altrui!!! Ma ancora, e per fortuna, la **telepatia** non esiste: abbiamo la parola per spiegare meglio, per chiedere chiarimenti e delucidazioni, per capirsi.

Le parole possono anche creare **barriere alla comunicazione**, che purtroppo usiamo abitualmente ma hanno il risultato di bloccare la voglia di parlare di sé stessi e ci fanno rimanere su un piano superficiale. Le barriere sono steccati che impediscono alla relazione di scendere a livello emotivo e quindi ostacolano una relazione più profonda ed efficace. Occorre riflettere e ragionare sulle barriere da evitare, come giudicare, criticare; ironizzare, prendere in giro, dare soprannomi; minimizzare, sdrammatizzare; minacciare; dare ordini ...

Una buona notizia: **esistono parole e frasi che favoriscono la comunicazione**: imparare a sintonizzarsi sul livello emotivo dell'altro e rispondere all'emozione, e non solo al contenuto del messaggio, è basilare e soprattutto **piacevole** perché apre e mantiene aperta la comunicazione con le persone per noi significative e care. Da queste parole e frasi sgorga come un fiume in piena il parlare, il raccontar-si, come sperimenta chi prova ad utilizzarle. Siamo persone che hanno la testa per pensare, come dice Gianni Rodari.

# Educare la mente emozionale

A cura di **Barbara Davanzati**, Pedagogista, Mediazione Familiare e inclusione

Nel corso della nostra attività abbiamo conosciuto molti genitori. Ciò che abbiamo compreso stia a cuore alla maggior parte di essi è come far crescere i propri figli esprimendo a pieno le risorse che possiedono, come si sopravvive ai momenti difficili che inevitabilmente si incontrano nel fare il genitore. Ogni genitore desidera per i propri figli che siano autonomi, abbiano successo in quello che fanno, che abbiano relazioni appaganti, in sostanza che siano felici. Perseguire questo obiettivo consapevolmente significa adoperarsi per una relazione efficace con i figli, non solo nei momenti di serenità ed equilibrio, ma anche e soprattutto nei momenti più stressanti e difficili. Comprendere i bisogni emotivi e gli stati mentali dei figli permette sicuramente di perseguire esiti positivi anche nei momenti difficili. Il nostro intervento ha inteso dare ai genitori strumenti da usare nelle loro interazioni con i figli, anche in quelle più difficili (come nel supporto dei compiti a casa) considerandole tutte opportunità per aiutare i figli a esprimere le proprie reali potenzialità. Oggi è forte la convinzione che nel percorso educativo, familiare e scolastico, entrambe le menti, sia la mente che pensa sia la mente che sente, ricevano adeguato nutrimento al fine di ottenere uno sviluppo psicologicamente "sano".

È nella relazione con i genitori che i figli sperimentano la possibilità di darsi valore, di imparare ad essere autonomi nelle scelte, di comprendersi ed accettarsi. È importante per l'armonico sviluppo dei figli che il genitore li osservi, dia loro tempo di esprimersi, di parlare, di chiedere quello di cui hanno bisogno; spesso lo fanno usando il canale non verbale, inviando messaggi attraverso gesti, i movimenti del viso, la posizione del corpo. Nella relazione con loro domandiamoci spesso: *“Ciò che sta dicendo è tutto ciò che ha da dirti o c'è qualcosa che non osa o non riesce a dire? Quali sentimenti ci sono sotto queste parole? Mi sta chiedendo qualcosa...e cosa precisamente? Aiutare il figlio a dare un nome alle proprie emozioni e propri stati d'animo, a comprendere i propri pensieri, gli permette di fare chiarezza dentro di sé. Il genitore diventa “specchio” nel quale il figlio può riflettersi, così da comprendere più chiaramente se stesso e ciò che lo circonda. Se i genitori ascoltano con attenzione e cercano di comprendere i figli, quest'ultimi avranno una ragione per raccontare di sé o esprimere i propri stati d'animo. In avvenire parleranno sicuramente più spesso dei loro problemi ai loro genitori. Viceversa quando il genitore svaluta l'emozionalità non dando il giusto peso a sentimenti quali la rabbia, la collera, anzi tende a minimizzarli, magari attraverso l'ironia, lavora a scapito di un corretto orientamento emotivo.*

La fiducia in se stessi e la volontà dipendono molto dall'incoraggiamento, dall'attenzione, dall'ascolto che i figli ricevono dai genitori, ove c'è una comunicazione costruttiva troviamo una maggiore motivazione a riuscire nella vita. Tale motivazione è strettamente legata alla fiducia di base, "antenata" dell'autostima che favorisce l'atteggiamento

positivo nei confronti della realtà, il rapporto possibilità–desideri, la capacità di riconoscere i propri limiti, di poter osare, di confrontarsi con gli eventi reali.

Nell' accogliere le emozioni e gli stati d'animo del figlio ricordatevi:

- L'ascolto attivo empatico richiede di decentrarsi da sé, ossia compiere lo sforzo di mettersi nei panni dell'altro, di entrare in empatia con lui cercando di vedere, per qualche istante, la realtà dal suo punto di vista e non dal proprio. Questo tipo di ascolto presuppone "apertura" nei confronti dei messaggi dell'altro, necessita di comprendere il significato che lui stesso attribuisce alla propria comunicazione.
- Mentre stiamo facendo questo è opportuno sospendere il giudizio e nel tentativo di definire il problema con il figlio dobbiamo capire che cosa sta provando, sia in termini di emozioni, sia in termini di pensieri riferiti alla propria persona ed agli altri.
- Evitate in questa fase di dare consigli, dire al figlio come si risolve un problema, criticare, predicare, minimizzare, cambiare argomento, scherzare, distrarre; queste barriere alla comunicazione contengono in genere più di un significato o di un messaggio, possono avere un aspetto distruttivo sul figlio e sulla relazione. Alcuni ipotetici effetti possono essere che il figlio smettere di parlare, si blocca, discute e controbatte, si sente inadeguato e/o inferiore.
- La riformulazione dei messaggi e la comunicazione rappresentativa (l'uso di messaggi–io) sono validi strumenti di una comunicazione efficace; si usano l'uno o l'altro a seconda che riteniate opportuno ascoltare il figlio o riteniate necessario comunicare i vostri stati d'animo.
- A volte l'ascolto attivo aiuta semplicemente i vostri figli ad accettare una situazione che si sa non si può cambiare. Aiuta a prendere coscienza dei propri sentimenti, ad avere meno paura delle emozioni negative, promuove intimità con i genitori, facilita nel figlio il processo autonomo di risoluzione dei problemi, rende il figlio più ricettivo rispetto alle idee e opinioni dei genitori.

Ci rendiamo conto come tutto questo potere di modellamento sulla mente e sugli stati d'animo dei vostri figli possa intimorire all'inizio, ma non è responsabilità vostra evitare ogni errore, né evitare ai vostri figli ogni ostacolo. *“Al contrario il vostro compito è essere presenti come genitori e cercare di supportare i vostri figli negli “alti e bassi momenti” della loro vita. Persino i momenti difficili, persino gli errori che commettete come genitori, costituiscono una opportunità per aiutare i figli a crescere, a raggiungere una piena realizzazione di sé. “Anziché ignorare le emozioni intense del figlio o distrarlo dalle difficoltà che incontra accompagnatelo nell'affrontare le sfide, questo rafforza il legame con voi e favorisce uno sviluppo completo e integrato del suo cervello”*

Concludiamo dicendo che è possibile l'educazione della mente emozionale, è possibile educare i genitori alla genitorialità, questa è la sfida che ci siamo posti e che continueremo a porci con tutti voi.

# Allegati



**CENTRO ROGERIANO**

Agenzia riconosciuta dal M.I.U.R.

## **PRET-À- PORTER PER I GENITORI**

a cura di **GIANNA ARDY BASSI**

### **LINGUAGGIO**

Evitare di usare il **NON** quando parliamo ai ragazzi, è controproducente e genera senso di inferiorità, inadeguatezza, peso. Quando un bambino parla usando dei NON, rispecchiategli la stessa frase eliminando il non:

Es “Non so disegnare = Sai fare solo i disegni facili? “. C’è un recupero di capacità. E poi lo guido “Cosa puoi fare per disegnare meglio?”

“Non so fare il tema = Hai difficoltà a scrivere quello che hai fatto ieri?” facilito a focalizzare sull’esperienza e non sul compito.

Evitare l’uso del **Mi fai** (**Mi fai** arrabbiare, **mi fai** star male, **mi fa** diventare matto, ecc”, le emozioni sono nostre per cui è più corretto dire “IO mi arrabbio quando..., IO sto male se ...

Evitare di usare **sempre, mai**, “Lasci *sempre tutto* in giro” non è reale e il bimbo lo prenderà come un’ingiustizia e si ribellerà.. Inoltre è impreciso ed è indefinito, il messaggio indica cosa è sbagliato non cosa vogliamo Essere precisi quando si fa un’osservazione: Es. Hai lasciato le scarpe in sala, portale in camera non mi piace (a me) che stiano lì.

Quando il bambino usa : **sempre, tutti, nessuno, niente, mai, gli albanesi, la gente** vuol dire che si sta proiettando un film interno in cui TUTTI lo sgridano, NESSUNO vuol giocare con lui, ecc. ed è letteralmente vera per lui in quel momento o in quel periodo. Ripetergli l’indefinito in maniera interrogativa “Tutti, tutti?” o chiedergli “Vuoi dire che neanche una persona di tutte quelle che conosci ti vuole bene?” lo obbliga a fare una ricerca interiore per rispondere e scoprire che la realtà è meno orribile di quello che si sta proiettando.

**Lettura del pensiero:** – Un altro modo molto gettonato per creare confusione nella relazione è la “lettura del pensiero” Quando dico “Lo so che non la pensi così, o lo so che ti rompe, o penso “me lo fa apposta” , la domanda che mi devo fare è “ Come faccio a saperlo?” Nella maggioranza dei casi, io non posso sapere cosa pensa mio figlio, proietto su di lui le mie paure e le mie insicurezze.

### **MESSAGGI**

Messaggio Preventivo: Avvertirli 10 minuti prima che volete che interrompano i giochi

Messaggio di Apprezzamento: Accorgersi di quando fanno qualcosa di buono, anche se lo consideriamo naturale, e riconoscerglielo con un

### Messaggio non giudicante :

Ho notato che..., ho apprezzato che..., mi piace quando..., sono contento di.. , mi fa piacere ... (N.B.: Non usare bravo, sei bravissimo, anche le lodi sono giudizi): Es.: Mi piace quando giochi con le macchinine mentre io faccio da mangiare. (se notate è un messaggio in IO, mentre il giudizio è in TU)

Messaggio in I persona: Evita che il bimbo si senta accusato di qualcosa che ha fatto e che siccome è passato non è più rimediabile. *Una cosa finita è passata, non si può cambiare, trasformatela in un apprendimento\_avvertendo come VOI l'avete vissuta e indirizzando il bimbo su cosa fare in futuro perché non si ripeta.* Es.:” **Io ho molto da fare, e mi fa piacere/mi aspetto che tu prepari la tua cartella da solo quando hai finito i compiti. Ormai sai cosa ci vuole, non è vero?” evitando di dire** *”Non prepari mai la cartella, ma è possibile che tu non sappia fare niente da solo. Sei uno sfaticato.”* (Naturalmente **evitare** “IO soffro se.., IO piango se... et similia). Il **TU** è vissuto come accusatorio, mentre esprimendo come *Voi* vivete la cosa gli insegnerete che i suoi comportamenti hanno un effetto sugli altri e lo invoglierete a venirvi incontro. Es.:Non mi sento rispettata se.., Sono arrabbiata perché.., Mi stanco quando..

Messaggio di confronto: da usare per cambiare il *comportamento* che non ci va bene, senza giudicare o colpevolizzare ( invece di “*TU* hai lasciato le macchinine in giro e poi io devo raccogliere e sono stufa perché sei *sempre* così *disordinato*”)

Quando + comportamento	Quando lasci le macchinine in mezzo alla stanza,	<i>evitare gli aggettivi “sei disordinato”</i>
Quello che <b>succede a me</b>	Io devo perdere tempo a tirarle su (oppure io poi ci inciampo e posso cadere)	<i>La verità</i>
<b>Miei sentimenti</b> al riguardo	e allora mi arrabbio con te e non vorrei	<i>(irritata, scontentata, avvilita, triste, delusa...</i>

E infine il Pret-à-porter per tutte le occasioni:

**SI** capisco ...(che non ne hai voglia, che sei stanco, che vuoi vedere la TV) **PERO'** io ho proprio bisogno che tu ... (*Quando ci si scontra con un'opinione contraria*)

**SI** può darsi, forse, è possibile (che io sia esagerata) **PERO'** a me dà fastidio... Cosa puoi fare per evitarlo? (*Quando ci accusano*)

### **DI CHI E' IL PROBLEMA?**

1) **E' MIO** quando mi tocca direttamente: se sono arrabbiata la rabbia è mia, se piango le lacrime sono mie, se devo raccogliere le macchinine la fatica è mia. In questo caso cercherò di cambiare il comportamento che crea la mia emozione negativa con un messaggio in I persona o un messaggio di confronto (vedi sopra)

2) E' DEL BIMBO/A quando lo agisce lui: è triste, si lamenta, sta da solo ha mal di pancia o paura, ecc.

**In questo caso l'unico reale aiuto che potete dargli è ASCOLTARE le sue emozioni e rispondere a quelle, non ai fatti che vi racconta.**

Es.: *"Gigi mi ha detto scemo e mi ha dato un calcio"*

Ci sei rimasto male, non ti aspettavi questo da lui? O (dal il viso e dal tono della voce)

Sei proprio arrabbiato con lui?

*"Sì perché io non gli avevo fatto niente e la maestra non gli ha detto niente"*

Così all'improvviso, non riesci a capire perché lo abbia fatto e poi sei anche deluso dalla maestra, ti aspettavi che lo sgridasse e invece non gli ha detto niente.

*"Sì è uno scemo non è più mio amico"*

Sei proprio deluso. Cosa puoi fare per starci meno male?

Può succedere che il bimbo risponda *"Non so"*. L'ascolto attivo vi suggerirà:

"Sei confuso, non sai cosa fare? – e poi – Non so cosa possa essere meglio per te: Potresti ..." (Oppure "Non so se potrà esserti utile, in una situazione simile io ..") e proponete voi almeno 3, meglio di più, alternative, precisando che solo lui può sapere cosa è meglio.

## TRA 2 LITIGANTI

Evitate di dare ragione o seguire il fatto, quando 2 litigano le emozioni sono a mille e *non sono razionali!!* Applicate l'ascolto delle emozioni e traducetele l'un l'altro:

"Sei proprio arrabbiato con Bruno perché ti prende le macchinine e hai paura che te le rompa? Diglielo che ci tieni" – esegue-. Bruno *"Ma io le ho solo prese per guardarle, lui non mi ci fa mai giocare"* Vorresti che tuo fratello giocasse con te di più? Diglielo allora. – esegue – *"Cosa potete fare per trovare un modo di giocare insieme?"* Io con lui non ci gioco, è piccolo Si capisco che ti annoi con lui, PERO' c'è qualcosa che potreste fare insieme?



Corso Aiutare a Studiare; il ruolo dei genitori nel sostegno allo studio dei figli.

**Supervisore Carlo Ricci, psicologo della salute, Roma**

Gentili genitori,

durante l'anno scolastico nella scuola verranno insegnate a vostro figlio alcune utili abitudini di studio e di lavoro. Egli si eserciterà nell'abilità di programmare e svolgere i compiti, ascoltare e seguire le istruzioni, studiare per le verifiche e usare libri e altri sussidi didattici.

Ci sono molti modi in cui anche voi potete aiutare vostro figlio ad apprendere queste abilità.

**I suggerimenti elencati qui sotto sono utili per voi e per vostro figlio/a.**

- **Aiutate vostro figlio a sviluppare l'abilità di ascoltare e prendere appunti su carta per annotarvi i messaggi brevi di amici e parenti.**
- Aiutate vostro figlio a preparare un luogo per fare i compiti e studiare. Il luogo di studio dovrebbe essere tranquillo e ben illuminato e, se possibile, avere abbastanza spazio per sistemare in ordine i materiali e gli strumenti di scuola.
- **Passate del tempo con vostro figlio a guardare i suoi libri di testo. Parlate della materia trattata da ciascun libro e discutete insieme delle figure, delle tabelle, delle cartine geografiche e delle altre caratteristiche dei libri.**
- Incoraggiatelo a usare un dizionario e accompagnatelo a utilizzare internet per cercare le parole nuove o difficili. Create delle occasioni per usare delle parole nuove nella conversazione quotidiana.
- **Aiutate vostro figlio a sviluppare l'abilità di scrittura; incoraggiatelo a esprimere le sue idee per iscritto, facendogli scrivere biglietti di auguri, brevi racconti, messaggi, email, ecc.**
- Aiutatelo a imparare a programmare in anticipo e a organizzare il proprio tempo; preparate insieme delle liste di "Cose da fare" e discutete di come si possono svolgere i compiti di scuola oppure i lavoretti domestici in un dato periodo di tempo. Molto efficace l'uso della clessidra da 5 o 10 minuti.
- **Aiutatelo a verificare le attività del giorno dopo per meglio organizzare lo zaino. È molto efficace l'uso di una lista da spuntare.**
- Aiutatelo a spuntare la lista delle "Cose fatte", e aiutatelo ad autovalutarsi.
- **Create delle occasioni per incoraggiare vostro figlio a leggere e a pensare ad alcune istruzioni scritte, come quando impara a fare un nuovo gioco oppure a costruire qualcosa o preparare un dolce.**

- Ricordate a vostro figlio che è importante leggere le istruzioni con attenzione quando affronta una verifica a scuola.
- **Rendete consapevole vostro figlio delle cose che lo riguardano, parlatene raccontandogli anche quello che vi succede al lavoro oppure i vostri progetti per il futuro.**
- Se vi trovate in difficoltà nello stabilire delle regole relative ai compiti (quando farli, come, per quanto tempo ecc. ) rivolgetevi per suggerimenti con tranquillità all'insegnante di vostro figlio (regola "esterna").
- **Ricordate di applicare la "legge della nonna" prima si studia e poi si gioca.**
- Se deve fare diversi compiti a casa, cercate di abituarlo ad iniziare da quello che ritiene più difficile o antipatico, perché con il passare del tempo la sua attenzione diminuirà di intensità.
- **Ricordate che non siete degli insegnanti. Ma siete facilitatori nell'aiutarlo nel rivedere ciò che ha prodotto: ripercorrere le tappe dello svolgimento di un compito serve a fissarne i passaggi e apprendere.**
- Incoraggiate e elogiate vostro figlio per l'impegno che mette nel fare i compiti, indipendentemente dal risultato raggiunto: la valutazione dei risultati spetta all'insegnante e non a voi.
- **Ricordate che il vostro stile di apprendimento può essere diverso da quello di vostro figlio, cercate di scoprirlo.**
- Non dedicate il tempo che passate con vostro figlio solamente all'eseguire i compiti; se vorrà avere la vostra attenzione più a lungo, sarà costretto a fare storie e a prolungare all'infinito il compito, con grande tensione per lui e per voi.

#### **IN SINTESI RICORDATE CHE:**

- 1. Il genitore non è un insegnante ma un allenatore emotivo nell'educazione all'impegno.**
- 2. Il compito a casa serve all'insegnante, per ricalibrare l'intervento educativo.**
- 3. Non tutti i comportamenti sono permessi, ma tutti i sentimenti sì.**
- 4. Esistono le differenze individuali e le preferenze nell'apprendimento.**
- 5. Ascoltare in maniera "empatica" vostro figlio è difficile, ma possibile.**
- 6. Fare il genitore è il "mestiere" più difficile del mondo anche se il più bello.**

Vi auguriamo buon lavoro! anno 2019

## Bibliografia

Ardy Bassi G. (2010), *Magia in classe*. Edizioni La Meridiana, Bari

Gordon T.( 2014 ),*Genitori efficaci. Educare figli responsabili* . La Meridiana, Firenze

Ricci C. (1996), *Fattori correlati alla dispersione scolastica in Quaderni di Studi e Ricerche*.  
Provveditorato agli Studi di Ancona.

Ricci C., Diadori E. e Pompei M.(2003), *Promuovere l'intelligenza interpersonale in un'ottica prosociale*, Edizioni Erickson, Trento

Stenberg R. J. (1998), *Stili di pensiero. Differenze individuali nell'apprendimento e nella soluzione di problemi*. Edizioni Erickson, Trento

Vicari S., Di Vara S.(2017), *Funzioni Esecutive e disturbi dello sviluppo. Diagnosi, trattamento e intervento riabilitativo*. Edizioni Erickson

*Coordinamento Editoriale: Barbara Davanzati e Perla Giagnoni*

*Stampato in proprio a maggio 2019*

### **LA TESTA PER PENSARE** di Gianni Rodari

La palma della mano  
i datteri non fa,  
sulla pianta del piede  
chi si arrampicherà?

Non porta scarpe il tavolo  
su quattro piedi sta,  
il treno non scodinzola  
ma la coda ce l'ha.

Anche il chiodo ha una testa,  
però non ci ragiona:  
la stessa cosa capita  
a più d'una persona.