



**LEADERS
TIME**

RIVISTA PSICOPEDAGOGICA DIDATTICA

anno 4 n. 1



RESILIENZA E VALORI



**CENTRO STUDI LEADERS
E.C.P.**

Insieme per il tuo

Futuro

**DA OGGI STUDI E SOSTIENI
GLI ESAMI ONLINE**



Università Telematica Pegaso

1 Magistrale a Ciclo Unico

Giurisprudenza

6 Corsi di Laurea Triennali

Ingegneria Civile

Scienze Turistiche

Economia Aziendale

Scienze Motorie

Scienze dell'Educazione e della Formazione

Lettere, Sapere Umanistico e Formazione

5 Corsi di Laurea Biennali

Scienze Pedagogiche

Management dello Sport e delle Attività Motorie

Scienze Economiche

Ingegneria della Sicurezza

Linguistica moderna

**300+ Master, Esami Singoli, Corsi di
Perfezionamento e Alta Formazione**

Scopri ulteriori informazioni
sui piani di studi sui siti:

www.unipegaso.it

www.unimercatorum.it

Università Mercatorum

13 Corsi di Laurea Triennali

Design del Prodotto e della Moda

Gastronomia, Ospitalità e Territori

Gestione di Impresa

Ingegneria Gestionale

Ingegneria Informatica

Lingue e Mercati

Scienze del Turismo

Scienze e Tecniche Psicologiche

Scienze e Tecnologie delle Arti,

dello Spettacolo e del Cinema

Scienze Giuridiche

Comunicazione e Multimedialità

Scienze Politiche e Relazioni Internazionali

Sociologia e Innovazione

4 Corsi di Laurea Biennali

Management

Psicologia del Lavoro e delle Organizzazioni

Ingegneria gestionale

Relazioni Internazionali per

lo Sviluppo Economico

**50+ Master, Esami Singoli, Corsi di
Perfezionamento e Alta Formazione**

SOMMARIO

anno 4 n. 1

Editoriale

Ci sarà anche del "Positivo" in questa... pandemia

Massimo Lamanna 4

Come dare il meglio di sé

Enrico Vinci 6

Aspettare o ri-costruire

Liliana Camarda 8

Autostima... sì e lo dimostrerò

Francesca Valeria Cassano 11

Come comunicare con gli adolescenti?

Massimo Lamanna 13

**Un grande sforzo educativo...
saper rimanere in ascolto**

Massimo Lamanna 16

Educare alla felicità... un approccio danese

Paola Marangi 18

Nella libertà... un potenziale formativo

Francesca Valeria Cassano 20

**L'importanza del gioco
nelle fasi evolutive del bambino**

Mary Romagno 22

La relazione tra genitori e figli

Francesca Valeria Cassano 26

**Trovare se stessi...
il compito più difficile durante l'adolescenza**

Paola Marangi 27

I valori... la nostra bussola nella vita

Massimo Lamanna 30

A voi genitori... migliorarsi si può

Paola Marangi 33

Il rimprovero. Strumento di crescita

Giuseppe Napolitano 36

La didattica a distanza e la sua importanza

Giuseppe Napolitano 37

La felicità... un cammino o una meta?

Massimo Lamanna 40

I giovani e le nuove tecnologie

Giuseppe Napolitano 42

I sei passi per sviluppare un Metodo di Studio Efficace

Massimo Lamanna 44

La resilienza

Massimo Lamanna 48

I giovani e la Chiesa: chi ha abbandonato chi?

Mary Romagno 50

Monica Setta: "Racconto l'economia in modo Pop"

Bruno Bellini 52

Ciccio Pasticcio

Andrea Ballabio 57

La Pedagogia della Lumaca

Massimo Lamanna 61



CENTRO STUDI LEADERS

di Massimo Lamanna

Via Ten. Vitti, 4 • 70043 MONOPOLI (BA) • Tel. 080.748599
Cell. 320.6258363 • Email redazione: leaderstime@libero.it

Reg. Tribunale di Bari Numero reg. 3894/2018 • Num. reg. Stampa 10

Direttore responsabile: **Bruno Bellini**

Stampa: EVI arti grafiche • Monopoli

Ci sarà anche del “positivo” in questa... pandemia

Massimo Lamanna

Direttore Centro Studi Leaders

Sino dalle prime notizie che lo riguardavano, il “coronavirus” ci è subito parso pericoloso e inquietante. Tuttavia, mai avremmo pensato che in poche settimane esso avrebbe sconvolto il mondo intero, la vita di ciascuno e la stabilità dell’intera comunità globale.

Non si può uscire, oggi, da un’apocalisse del genere e ritornare alla vita di prima, mettendosi alle spalle ciò che abbiamo vissuto fino ad ora e che in parte ancora stiamo vivendo. Non si può, perché forse ci sembra ormai impossibile guardare l’altro, l’altro che non conosciamo, senza che insorga il timore del contagio.

Non si può, perché forse non riusciamo a liberarci delle nuove vibrazioni del nostro io, maturate nella lunga solitudine.

Non si può soprattutto perché quello che ci è accaduto ci ha aperto gli occhi sulle tragedie a cui ci esponiamo.

Tutto ciò ha messo a nudo, a volte esaltandolo grazie alla solidarietà, a volte ferendolo a causa delle disuguaglianze, il valore incommensurabile della persona. E ci ha fatto capire quanto il bene comune dipenda certo dai governanti, ma non dipenda meno da ciascuno di noi.

È arrivato un virus sconosciuto che ci ha messo nel baratro dell’incertezza e costretto alle difese che si usavano ai tempi della peste: la distanza e l’isolamento sociale.

Si è parlato e si continua a discutere delle conseguenze negative che la

pandemia, a causa dell'isolamento e dello stravolgimento della quotidianità ha lasciato addosso a molti adolescenti: aumento di disturbi da stress, depressione, atti di autolesionismo e persino di suicidi. Una situazione di certo allarmante che non deve essere trascurata.

Fortunatamente, però, accanto a tanto dolore, questo difficile e lungo periodo ci ha anche insegnato qualcosa di "buono": credo si possa affermare che, tanto dolore ha fatto emergere nella popolazione un senso di solidarietà e di attenzione verso il prossimo, che forse avevamo un po' dimenticato.

E ai giovani? Che cosa ha insegnato la pandemia?

Sicuramente, a molti di loro, ha insegnato ad essere resilienti.

I giovani hanno seguito con difficoltà le lezioni a distanza... ma molti di loro, non hanno disprezzato la DAD.

Certo avrebbero preferito ascoltare l'insegnante in classe assieme ai loro compagni, di cui inevitabilmente molti hanno sentito la nostalgia, ma allo stesso tempo molti ragazzi hanno vissuto la DAD, come uno strumento che permetteva loro di continuare il lavoro scolastico. Sicuramente a fare la differenza, per gli alunni, non è stata tanto la tecnologia, ma la capacità di comunicare di ogni docente, di andare oltre il monitor e carpire la concentrazione e l'attenzione di ogni alunno, tale da permettere comunque l'apprendimento, e non solo.

Mi piace pensare che, volendo carpire un aspetto positivo in tutto questo dramma, mai come in questo periodo i nostri bambini e ragazzi hanno trascorso più tempo con i propri genitori... mai così tanto... giocando, parlando e scherzando...

Infine, la cosa forse più importante... hanno appreso, "Cosa significa essere membri di una unica grande comunità".

Molto hanno appreso i ragazzi e i bambini, nel vedere i loro genitori offrirsi volontari nell'andare a fare la spesa per gli anziani, diventati i nonni di tutti.

I ragazzi hanno accettato, se pur con un po' di fatica all'inizio, le regole di protezione, come mascherine e distanziamento.

Hanno capito quello che neanche mille lezioni di educazione civica sarebbero riuscite mai ad insegnare. Hanno capito che quando la comunità corre un pericolo, e in questo caso la vita stessa è a rischio, ognuno deve comportarsi in maniera da non fare danno a sé e agli altri.

Hanno ben capito che bisogna essere responsabili, e che si devono fare sacrifici per salvaguardare il bene comune".



Come dare il meglio di sé

Enrico Vinci

Coloro che mi conoscono sanno perfettamente quanto io ami conversare con le persone. Naturalmente non mi riferisco alle cosiddette «chiacchiere da cocktail» del tipo: «Come stai?» oppure «Tutto bene?», ma mi riferisco a conversazioni, scambi di esperienze e tutto quanto possa favorire relazioni più profonde e costruttive per tutti.

Troppe volte, purtroppo, mi ritrovo a parlare con persone poco entusiaste, infelici e poco soddisfatte della vita che conducono, e le loro riflessioni appaiono quasi tutte alquanto tristi e demotivanti: «Sono fatto così e non posso farci niente», «I sogni non si realizzano mai», «Le persone non cambiano», «Nella vita bisogna accontentarsi». Allora mi domando: *Ma se la vita ci appare così triste e priva di entusiasmo non dovremmo, forse, iniziare a cambiare qualcosa?*

In realtà è proprio il pensiero del cambiamento, la maggior parte delle volte, a far più paura. Il pregiudizio che sembra regnare poggia sull'idea che per cambiare dobbiamo annullare tutto quanto abbiamo già fatto per ripartire da zero; un po' come se dovessimo ammettere di aver sbagliato tutto o di aver fallito. Al contrario, possiamo partire dal punto in cui siamo ed avanzare per espanderci e progredire. In una sola parola: possiamo... **migliorare**.

Il cambiamento, precisamente, è qualcosa di automatico e naturale. È un processo al quale non possiamo opporci. Tutta la nostra vita, infatti, è in costante

cambiamento. Il nostro stesso corpo non è mai uguale. Ogni secondo che passa milioni di cellule muoiono e altre nascono, offrendoci la possibilità di strutturarle a nostro piacimento.

Il cambiamento, dunque, è un processo che non possiamo impedire; mentre invece possiamo favorire,



con le nostre scelte, un *miglioramento* o un *peggioramento* di noi stessi. *Cos'è, dunque, che ci impedisce di crescere e migliorare?* Una risposta risiede nelle nostre **abitudini**. Nel corso della vita, infatti, ogni persona sviluppa un insieme di pregiudizi, comportamenti e attività che danno sicurezza, generando, per ognuno di noi, la cosiddetta **“zona di comfort”**. In altre parole, quando siamo all'interno della nostra zona di comfort ci sentiamo al *sicuro*, come se fossimo in una specie di *area protetta*; mentre quando usciamo dalle nostre abitudini avvertiamo un senso di *disagio* e *insicurezza*.

In realtà, le difficoltà e i problemi non sono altro che, metaforicamente, dei pesi che la vita ci mette a disposizione per forgiare i nostri muscoli morali ed emozionali. Il bello è che queste difficoltà, una volta affrontate, ci permettono di venirne fuori più forti e più robusti di prima. Precisamente, quello che prima era nuovo (e dunque timoroso) adesso è diventato conosciuto (e dunque sereno) permettendoci così di ampliare la nostra zona di comfort. In breve: *siamo cresciuti e migliorati!*

Se ci sono, quindi, delle parti che desideriamo migliorare, per prima cosa dobbiamo uscire dalla

nostra area protetta cominciando (come primo passo) a rispondere alle seguenti domande:

1) *Che cosa ci piacerebbe cambiare nel nostro modo di essere?*

2) *Per quale motivo non l'abbiamo ancora fatto?*

In realtà, **la nostra vita cambierà (e in positivo) quando accetteremo l'idea che qualsiasi parte di noi stessi può essere migliorata**. Ognuno di noi, infatti, in quanto essere umano, ha un *potenziale incredibile* che può sviluppare e utilizzare...più di quanto osi minimamente immaginare.

In conclusione, **possiamo migliorare**. Possiamo diventare qualunque persona desideriamo essere. Possiamo cambiare abitudini, comportamenti, modi di pensare e modi di essere. Possiamo evolverci, crescere e diventare delle persone migliori. Possiamo prendere il controllo della nostra vita, piuttosto che esserne controllati. Possiamo superare i nostri limiti, ricordando ci che siamo molto più di ciò che pensiamo di essere e che possiamo fare molto più di ciò che facciamo. **Se veramente lo vogliamo possiamo scegliere, già da oggi, di cominciare a dare...il meglio di noi.**



CENTRO STUDI LEADERS

LA FORMAZIONE SEMPRE CON TE

PROFESSIONE DOCENTE
24 cfu PER L'INSEGNAMENTO

ATA
CORSO DI DATTILOGRAFIA
AUMENTA IL RIENTRO COME ATA

Università Mercatorum
Università telematica delle Scienze del Commercio Italiano

PEGASO
Università Telematica

eCAMPUS
UNIVERSITÀ

LAVORO
FORMAZIONE
SCUOLA

iscrizioni aperte!

RECUPERO ANNI SCOLASTICI
DIPLOMA
TUTTI GLI INDIRIZZI DI STUDIO

Via Tenente Vitti, 4 - Monopoli (BA) - 080.7485.99 - 320.62.58.363 - www.centrostudileaders.it

Aspettare o ri-costruire?

Liliana Camarda

“Andrà tutto bene” è stato un po’ lo slogan che ha accompagnato l’inizio di questa pandemia: una speranza o forse solo un mantra per convincere sé stessi prima ancora che gli altri che presto avremmo fatto ritorno ad una auspicata “normalità”, fatta di quelle cose che davamo tutti per scontate e che, improvvisamente, venendoci a mancare, si sono rivelate in tutta la loro importanza.

Di fatto, la “normalità” – intesa come routine di vita diffusa – è molto più preziosa di quanto neppure questo tempo di pandemia abbia potuto davvero insegnarci. Lo sa bene, ad esempio, chi, per problematiche gravi di salute di un componente familiare, per un evento traumatico, per un handicap, o per un lutto improvviso e prematuro, ha dovuto imparare a fare i conti non solo con la precarietà di ciò che troppo spesso diamo per scontato, ma anche con la necessità, per riuscire a “vivere oltre” (quell’evento, quella malattia,

quell’handicap...), di imparare a trarre il meglio possibile dalla situazione. Attendere il ritorno della normalità, infatti, avrebbe significato, nel frattempo, non vivere: esistere al massimo, ma non davvero VIVERE.

È un percorso di consapevolezza e di resilienza quello che tutti, in questa circostanza, siamo stati chiamati a compiere, passando, dall’attesa supina di un “ritorno alla normalità”, alla gestione dell’incertezza, per arrivare alla scoperta di inaspettati lati positivi anche all’interno di una situazione stringente e limitante, fino a pervenire ad una nuova presa di coscienza e ad una nuova visione delle cose perché da tutto si impara: anche e forse soprattutto dalle situazioni peggiori. Ad una condizione: quella di essere disposti ad imparare. Scriveva Gabriel Garcia Marquez: “Quando perdi qualcosa, fosse anche un amico o un amore, fa’ almeno in modo di non perdere la lezione”.

Ed, in realtà, è sempre così: dalle situazioni critiche non si esce quando mutano le condizioni che avvertiamo come tali, ma quando conquistiamo la capacità di guardarle con occhi nuovi, facendo nostra una nuova visione che ci consenta di andare “oltre”. Non è rassegnazione. È capacità di effettua-



re una riflessione critica che porti ad una visione “trasformativa”, che ci faccia “ri-pensare” alla vita, alle relazioni, alle priorità che ci siamo dati.

Non è da tutti. Tutti eravamo impreparati e non tutti abituati a cogliere le opportunità ravvisabili anche nelle prove. Molti hanno voluto continuare ad esserlo, preferendo reiterare lamentazioni (comprensibili ma improduttive, anzi, controproducenti) invece di ridisegnare il proprio perimetro esistenziale e costruire un nuovo paradigma. Sotto questo profilo, probabilmente usciremo dalla pandemia esattamente come ci siamo entrati. Da sempre ho trovato senza fondamento l'altro luogo comune: “Ne usciremo migliori”. Non ne

usciremo migliori. Ne usciremo come ciascuno di noi si sarà adoperato per uscirne. Le situazioni, inclusa quella più forte del dolore, sono di per sé solo dei grandi “amplificatori”: ci fanno diventare di più (se così si può dire) ciò che già siamo. Non ci fanno cambiare. Ci fanno divenire. Se una persona è di animo buono, svilupperà una maggiore sensibilità e attenzione verso il dolore del prossimo; se una persona è tendenzialmente cattiva ed invidiosa, lo diventerà ancora di più, quasi che le sue sciagure fossero causalmente dipendenti dal benessere di altri. Chi è abituato a cercare delle soluzioni, si adopererà per farlo, come chi è abituato al lamento ad oltranza diventerà parte integrante del problema.

È evidente, allora, che la partita si giocava e si gioca a monte: educando i nostri figli alla resilienza e all'amore per la vita, “attrezzandoli” perché possano affrontare le criticità nel modo migliore possibile, senza arenarsi, senza arrendersi, senza disperarsi. Se pensiamo a quanto sia importante essere equipaggiati per affrontare prove così imprevedibili e complesse, ci rendiamo conto immediatamente di quanto sia fondamentale ripensare l'educazione, l'istruzione, le relazioni educative e affettive, in famiglia, a scuola ed in ogni contesto che, a vario titolo, concorra alla formazione, senza tralasciare l'importanza e il potere dei messaggi dei media.

In fondo, si tratta di riscoprire pochi ma imprescindibili punti fermi. Io li ritrovo racchiusi in una preghiera, che alcuni attribuiscono



... è sempre così:
dalle situazioni critiche non si esce
quando mutano le condizioni
che avvertiamo come tali,
ma quando conquistiamo la capacità
di guardarle con occhi nuovi,
facendo nostra una nuova visione
che ci consenta di andare “oltre”.



un handicap, ad un lutto, ad un trauma, diviene fondamentale saper discernere ciò che è in nostro potere cambiare e ciò che dobbiamo solo saper accettare, non per rassegnarci, ma per utilizzare proficuamente le nostre energie e vivere in pace con noi stessi e nel modo migliore possibile ogni tempo, perché spesso, solo dopo che lo abbiamo perso, ci rendiamo conto di quanto fosse bello e prezioso, anche nella sua apparente “normalità”.

... È una sfida da raccogliere, perché questo tempo dominato dall'efficienza e dalla velocità ci ha dimostrato improvvisamente come avere gli strumenti per sapersi rialzare – e a volte finanche semplicemente per saper restare per terra... – sia decisamente più importante che imparare a non cadere.



a San Tommaso Moro (ma se ne rivendicano diverse paternità) e che è come uno scrigno in cui è custodito il segreto della serenità e dell'equilibrio interiore: “Signore, insegnami la forza per cambiare le

cose che posso cambiare, la pazienza per accettare le cose che non posso cambiare e la saggezza per discernere le une dalle altre”.

In questo tempo più che mai, come di fronte ad una malattia, ad

CENTRO STUDI LEADERS
CENTRO AUTORIZZATO
 per il rilascio dei programmi internazionali
 di certificazione delle competenze digitali

eipass
 EUROPEAN INFORMATICS PASSPORT

eipass.com

Autostima... sì, e lo dimostrerò?

Francesca Valeria Cassano

Migliorare l'autostima è una delle tappe fondamentali del nostro percorso di *crescita personale*.

Infatti, se non crediamo in noi stessi, come possiamo pretendere che siano gli altri a credere in noi e nei nostri progetti?

Pur essendo consapevoli di questa ineluttabile verità, viviamo nella costante *paura* che gli altri possano non accettarci; decidiamo così di uniformarci a quelle che *crediamo* siano le cose giuste da dire e da fare. Ma nel retro della nostra testolina una vocina continua a ripetere che c'è qualcosa di sbagliato in tutto ciò, che dobbiamo avere il coraggio di essere noi stessi, che la felicità è vivere una vita che sentiamo davvero nostra.

Quella vocina è la nostra *auto-stima*: più è flebile e più tenderemo a zittirla, continuando a chinare la testa di fronte a tutto e a tutti; più è forte e più le daremo spazio nei nostri pensieri, continuando ad affrontare a testa alta tutto e tutti.

Oggi vorrei condividere con te un semplice esercizio che, ripetuto quotidianamente, può aiutarti a dare forza a quella vocina. Ma per parlarti di questo esercizio, devo prima raccontarti una storia... **H. W. Beecher e la lezione indimenticabile sull'autostima.**

Beecher è stato un prominente politico statunitense, tra i primi ad

entrare a far parte della *Hall of Fame for Great Americans*. Ma lezioncina di storia a parte, oggi voglio raccontarti un aneddoto sulla vita di Beecher che mi auguro ti aiuti a coltivare ogni giorno la fiducia in te stesso. Un giorno, il giovane Beecher fu interrogato dalla sua professoressa di letteratura che gli chiese di ripetere di fronte a



tutta la classe una poesia spiegata durante la lezione precedente. Titubante ma consapevole di aver studiato sodo, il giovane Beecher si alzò di fronte a tutti i suoi compagni ed iniziò a ripetere.

Appena il tempo di pronunciare le prime strofe della poesia, che un 'NO' categorico, scandito dalla severa professoressa, risuonò tra le mura dell'aula. Intimorito, il giovane Beecher ricominciò daccapo, ma ancora una volta arrivò il terribile 'NO'. Umiliato, Henry si fermò e tornò a sedersi con lo sguardo fisso sul proprio banco. Interrogato dalla professoressa, un secondo ragazzo, John, si alzò in piedi per recitare la stessa poesia. Ancora una volta, appena il ragazzo iniziò a ripetere, la professoressa urlò un secco 'NO'. Il compagno di Beecher però continuò a ripetere, fino a terminare la poesia. Una volta tornato a sedersi, la professoressa disse soddisfatta: «*Molto bene!*».

Henry, irritato, protestò con l'insegnante: «*Non è giusto, io ho recitato le stesse strofe di John*».

La professoressa di letteratura, per nulla sorpresa, rispose al giovane Beecher: «***Non è sufficiente conoscere la lezione, Henry, devi essere sicuro della tua preparazione. Quando mi hai permesso di fermarti, lo hai fatto perché non eri certo di esserti preparato a sufficienza. Se il mondo ti urla 'No', è tuo dovere rispondere 'Sì' e dimostrare le tue capacità***». Il

giovane Henry quel giorno imparò una lezione che lo accompagnò per il resto della sua vita e che fece di lui uno dei più importanti padri fondatori degli Stati Uniti d'America.

Nel corso della tua vita riceverai migliaia di 'No'. ***No! Non puoi farcela! No! Hai torto! No! Sei troppo vecchio! No! Sei troppo giovane! No! Sei troppo debole! No! Non funzionerà mai! No! Non hai i titoli! No! Non hai l'esperienza! No! Non hai abbastanza soldi! No! Non si può fare!***

A volte questi 'No' ti saranno urlati dai tuoi genitori, dai tuoi insegnanti, dal mondo intero. A volte sarai tu stesso a pronunciarli nella tua mente. Ed ognuno di questi 'No' eroderà un po' della tua autostima, finché non deciderai di mollare, di tornare sulla strada sicura e di vivere la vita dell'uomo medio. Ma c'è un'alternativa...

Ogni volta che il mondo ti urla contro 'No!', tu rispondigli 'Sì, e lo dimostrerò!'.

Questo vale anche quando sei tu stesso a ripeterti quei 'No! '. Ricorda, ognuno di quei 'No! ' ti rende più debole. Impara, ogni giorno, ad osservarli, a riconoscerli per quello che sono e a rispedirli al mittente senza alcuna esitazione.

No! Non puoi realizzare il tuo sogno nel cassetto. C'è la crisi, non è il momento giusto, in Italia certe cose non si possono fare. A tutte queste obiezioni rispondi: 'Sì, e lo

dimostrerò!'. Dimostralo impegnandoti ogni giorno sul tuo obiettivo. Dimostralo affrontando a testa alta le inevitabili difficoltà. Ricorda... "I sogni che rimangono nel cassetto... fanno la muffa".

No! Non puoi laurearti. La facoltà che hai scelto è troppo difficile per te, non hai mai avuto un metodo di studio, non sei portato per l'università. A tutte queste obiezioni rispondi: 'Sì, e lo dimostrerò!'. Dimostralo impegnandoti seriamente nello studio. Dimostralo presentandoti ogni giorno in aula. Dimostralo perfezionando le migliori strategie di apprendimento rapido e memorizzazione.

No! Non puoi imparare l'inglese. Sei troppo vecchio, per parlare in modo fluente devi spendere migliaia di euro in corsi e soggiorni all'estero, non sei portato per le lingue. A tutte queste obiezioni rispondi: 'Sì, e lo dimostrerò!'. Dimostralo apprendendo almeno 3 nuovi vocaboli ogni giorno. Dimostralo leggendo, guardando e ascoltando quotidianamente materiale in lingua inglese. Dimostralo...

Forse ciò a cui aspiri era in uno di questi esempi, o forse no. La verità è che puoi applicare l'esercizio per l'autostima di Beecher in 1.000 modi diversi. Quello che conta è dimostrare ogni giorno, a te stesso e agli altri, ciò di cui sei realmente capace.



Come comunicare con gli adolescenti?

L'importanza del “ciò” ma ancor più “come” lo si dice

Massimo Lamanna

La comunicazione è il processo che consente alle persone di far conoscere agli altri i propri pensieri, le proprie emozioni e di raccontare esperienze, instaurando una relazione tramite un dialogo. La comunicazione ha sempre una **componente verbale** (il contenuto che viene espresso a parole) e una **componente non verbale** (espressione del viso, postura del corpo, tono della voce...). Queste due dimensioni a volte viaggiano nella stessa direzione mentre in altri casi esprimono sentimenti e pensieri contrapposti mettendo a disagio l'interlocutore.

Capita spesso, invece, che i genitori cerchino di trasmettere ai figli le proprie idee, frutto di anni di esperienze personali, senza essere disposti ad ascoltare le loro ragioni. Non sempre le soluzioni che hanno funzionato in passato sono da considerarsi le migliori anche nel presente; gli adolescenti hanno una propria storia, sono persone diverse dai genitori e devono poter sperimentare le conseguenze delle proprie azioni per crescere e diventare autonomi.

Thomas Gordon, psicologo clinico

americano, si è occupato a lungo della comunicazione studiando con attenzione i fattori in grado di facilitarla e ostacolarla. Il modello che ha sviluppato, noto come metodo Gordon, offre indicazioni interessanti su come creare e mantenere relazioni efficaci tra le persone ed è utile nella soluzione di conflitti tra genitori e figli.

Gordon ha individuato 12 atteggiamenti che caratterizzano il non ascolto e che pertanto dovrebbero essere limitati:

1. **Dare ordini, esigere, comandare:** “Tu devi...”, “Smetti di dire che non sei capace e mettiti all'opera!”.

Quando il genitore dà ordini al figlio spesso non tiene in considerazione i suoi sentimenti e rischia di proporre dei modelli di comporta-



mento inadatti alla sua età. Il comando genera spesso **ostilità e rabbia**, fa sentire l'adolescente inferiore rispetto all'adulto, trasmette l'idea che le esigenze del genitore siano più importanti di quelle del figlio.

2. **Mettere in guardia, minacciare:** "È meglio per te... altrimenti...", "Datti una mossa e studia se non vuoi prendere un altro 4 in matematica!"

Quando l'adolescente si sente minacciato può reagire in due modi opposti: **contrattaccare** per il semplice gusto di opporsi a quella che percepisce come un'imposizione o **sottomettersi** per timore di perdere un riferimento di cui sente di avere ancora bisogno. In entrambi i casi si affievolisce il desiderio di affrontare il problema in modo costruttivo e il ragazzo perde fiducia nella possibilità di instaurare una buona relazione con l'adulto.

3. **Fare prediche:** "Non dovresti comportarti in questo modo...", "È tuo dovere aiutare in casa, io lavo, stiro, faccio da mangiare per tutti, anche per te, e non posso dire che non ne ho voglia!"
L'invito a comportarsi in un certo modo imponendo una morale può generare nell'adolescente **sensi di colpa** e diminuire la fiducia in se stesso e nelle sue capacità. Dicendogli esplicita-

mente ciò che deve fare, il genitore comunica inconsapevolmente al figlio che non crede nelle sue capacità di affrontare la situazione in modo autonomo.

4. **Offrire soluzioni già pronte, dare consigli:** "Se fossi in te farei...", "Non prendertela troppo, fai come me, quando ho un tarlo in testa esco a fare due passi e mi sento già meglio".

Le soluzioni già confezionate dall'adulto impediscono all'adolescente di riflettere con attenzione sul proprio problema, di pensare a diverse possibili soluzioni e di sperimentarle in prima persona. I consigli troppo direttivi ostacolano lo sviluppo dell'autonomia e possono rendere i ragazzi **insicuri e più dipendenti** dagli adulti.

5. **Persuadere con la logica:** "Guarda che le cose stanno così...", "Devi essere obiettivo. Hai solo un mese prima degli esami e se non ti fai interrogare di tua volontà non riuscirai a recuperare e farti ammettere alla maturità".

Questa modalità comunicativa può offendere l'adolescente, farlo sentire umiliato, indurlo **al ritiro in se stesso**. Il ragazzo percepisce che per il genitore contano maggiormente le proprie opinioni più dei suoi sentimenti. A volte, di fronte alle argomentazioni dell'adulto, il ragazzo

ECP PEGASO - Centro Autorizzato -
Università Telematica
Centro Studi Leaders - Monopoli (BA)
Via Tenente Vitti n° 4 - 080.74.85.99

**IL FUTURO NELLE TUE MANI
MOLTO PIÙ DI UN'UNIVERSITÀ**

Speciale pacchetto
**24 CFU
per docenti**

- Corsi di laurea
- Master
- Esami singoli

reagisce con delle contro-argomentazioni e nessuno dei due riesce a mettersi nei panni dell'altro e a capire il suo punto di vista.

6. **Biasimare, giudicare, criticare:** "Non hai voglia di fare niente... sei un fannullone".

Critiche e giudizi finiscono spesso per **ledere l'immagine** che l'adolescente ha di sé. Alcuni ragazzi finiscono per accettare come vere le note di biasimo dei genitori ("Sono proprio sbagliato", "Non valgo niente"), mentre altri contrattaccano ("Senti chi parla! Sarai perfetto tu!").

7. **Essere compiacenti, fare complimenti esagerati:** "Come sempre sono d'accordo con te...", "Figurati se non ce la fai!".

Gli apprezzamenti non meritati possono ferire l'adolescente perché li percepisce come **falsi**, lontani dall'immagine che ha di sé.

8. Etichettare, umiliare, usare frasi fatte: "Sei un imbranato", "I giovani sono tutti degli scansafatiche", "Quelli della tua generazione non sanno cosa vogliono".

Tutti i messaggi che mettono in ridicolo o umiliano il ragazzo sono offensivi e lo inducono a **chiudere** la comunicazione.

9. Interpretare, diagnosticare: "In realtà non credi veramente a questa cosa che hai detto...", "Comportandoti così vuoi farmela pagare".

È poco utile analizzare il comportamento dell'adolescente e comunicare l'idea che ci si è fatta di lui e delle sue intenzioni. Se l'interpretazione del genitore è corretta il figlio tenderà a mettersi sulla **difensiva**, se invece è sbagliata si sentirà ancora più **incompreso**.

10. **Minimizzare, consolare:** "Non preoccuparti, passerà presto", "Vedrai, domani non ci penserai già più".

Quando i ragazzi sono giù di morale spesso i genitori cercano di distrarli, di parlare di argomenti diversi da quelli che costituiscono il pro-

blema, oppure tendono a negare la reale importanza della questione sottostimando la pesantezza del loro stato d'animo. Anche questo atteggiamento li fa sentire **poco ascoltati**.

11. **Interrogare, indagare:** "Come mai...", "Si può sapere perché...".

Se l'adolescente si sente sotto interrogatorio e percepisce l'adulto come troppo invadente tenderà a **chiudere** la comunicazione e a non raccontare più nulla di sé.

12. **Cambiare argomento, ironizzare:** "Basta pensare a questa cosa, parliamo di altro adesso!"

Quando il genitore cerca di fare dello spirito o di eludere il problema, l'adolescente tende a pensare che l'adulto **non dia la giusta importanza** alle faccende che lo riguardino e non tenga in considerazione i suoi sentimenti.

Nelle discussioni con gli adolescenti frasi come quelle sopra citate ricorrono piuttosto frequentemente. Non si tratta di atteggiamenti forte-

mente dannosi ma di modalità comunicative che **non contribuiscono al miglioramento della comunicazione** e che nella maggior parte dei casi la rendono più complicata di quanto non lo sia già.

... l'adolescente tende a pensare che l'adulto non dia la giusta importanza alle faccende che lo riguardino e non tenga in considerazione i suoi sentimenti.

Quando un genitore muove delle critiche al figlio o manifesta perplessità di fronte a un suo comportamento, in genere, lo fa con l'intento di aiutarlo a maturare e a migliorarsi. Tuttavia, prima di esprimersi, può essere utile per l'adulto riflettere non solo su ciò che vuole dire ma anche sulle modalità più appropriate per farlo. Non sempre, infatti, il risultato della comunicazione corrisponde agli obiettivi che ci si erano prefissi!

Un grande sforzo educativo saper rimanere in ascolto

Massimo Lamanna

Ritengo **insopportabile** condurre una vita **vuota**, priva di **valori** e **ideali**, in cui tutto perde **importanza**.

Far sì che questa sia piena di **emozioni**, positive e negative, porta inevitabilmente a dar **senso** a tutto quello che ci circonda, in maniera tale da **crescere** dando valore anche alle piccole cose, **motivo** per cui si fanno delle **scelte** circa il proprio corso di **studi** e conseguente **lavoro**. In particolare, il lavoro di **formatore** dovrebbe rappresentare **stimolo**, voglia di **condividere**, punto di **riferimento** per tutti coloro che **quotidianamente** vengono seguiti e che, tra un sorriso o un capriccio, danno modo di continuare a **crederci** poiché ciò dimostra **risultati** ben visibili circa la loro **crescita** formativa.

Linea **guida** di riferimento nel **rapporto** con l'**altro** è quella della "carezza come nutrimento", **carezza** che rappresenta tutto ciò che comporta una **comunicazione** di **affetto**, che essa sia un semplice **sorriso** o l'**ascoltare** con **attenzione** e dar segno di **disponibilità**, poiché da un equilibrato **sviluppo affettivo** dipende l'**esito** felice delle piccole cose. Sarà



un **successo**, poi, poter toccare con mano quanto una "carezza" possa produrre grandi **risultati** tanto nel **rapporto** tutor/studente quanto nella **vita** di tutti i giorni, con l'**attenzione** che queste non siano, però, "carezze di plastica", cioè finti bacini e sorrisetti che, anche se ben mascherati, arrivano come quanto di più falso, soprattutto negli **adolescenti** muniti di una **c carica empatica** non indifferente.

Vorrei sottolineare che, anche se può risultar diffi-

cile, questo non deve degenerare mai in accondiscendenza, poiché le “carezze” si meritano, e, nel momento opportuno, il **rimprovero costruttivo** deve arrivare: il contrario sarebbe causa di disordine, per niente **educativo**.

Spostando per un attimo il nostro discorso sull'**attenzione**, questa è sicuramente in rapporto all'età, ma il trucco per “**risvegliarla**” è quello di utilizzare **metodi** che suscitino interesse nell'argomento, facendo appello a quelli che sono gli **interessi** dello studente. Inoltre, l'**apprendimento** passa per l'**azione** che ha **significato** solo se risponde ad un **bisogno individuale** effettivamente avvertito; e qual è il modo migliore per scoprire quali interessi e bisogni abbia lo studente se non quello della carezza, in questo caso vista come il saper ascoltare attentamente le sue “confessioni” circa le proprie **passioni**? Per ottenere **risultati** dalle carezze bisogna che queste siano, però, portatrici di **un'attenzione speciale**, di **cura e rispetto** nei confronti di chi le riceve, anche perché quando ciò non avviene perdiamo qualcosa di **utile** alla nostra **personale felicità**.

Nel **contesto educativo** il saper ascoltare risulta **importante** anche per far fronte ad alcune tematiche che, in periodi particolari dello sviluppo come l'**adolescenza**, vengono fuori. Cosa risulta più facile se non essere a **conoscenza** dei dubbi del ragazzo per aiutarlo a superarli? Prendiamo in considerazione due esempi diversi: una persona **distaccata, fredda e poco attenta** alle **idee** dell'**altro** e un'altra **realmente disponibile, sincera**, che sappia ascoltare: da chi verreste maggiormente **attratti** tanto da prestare **attenzione** a quel che sta dicendo? Il rapportarsi alla tipologia di persona descritta nel secon-

do esempio porta più **facilmente** a sentirsi **rinforzati** e più **disposti** a interagire con quest'ultimo che con il primo.

Vorrei **ricordare** che viviamo in un **mondo** in cui il **trionfo** della **tecnologia** sembra far prevalere un modo di **vivere**, di **lavorare** e di **rapportarsi** che è segnato proprio dalla **natura** dello stesso, cioè dal dominio della **razionalità** che, in assenza di **emozioni**, diventa un **limite** alle ben più grandi **possibilità umane**. Ovviamente, nel parlare di **emozioni**, non possiamo tralasciare le **passioni**, **sentimenti** persistenti che tendono a divenire **esclusivi** e che portano l'**uomo** a **imprese grandi e meritevoli**.

Motivo per cui, e concludo, le mie **riflessioni** si muovono in maniera tale da svelare piccoli **trucchi** che aiutino a far sì che il **rapporto** con l'**altro** sia il meno complicato e più **soddisfacente** possibile in maniera tale da **gustare** quanto di più **bello** ci sia nella **vita** di tutti i giorni.



Educare alla felicità... un approccio “danese”

Paola Marangi

Di cosa ha bisogno un bambino per diventare un adulto equilibrato e sereno, in una sola parola, felice?

Se avessimo una risposta univoca, valida ovunque e per chiunque, troverebbero soluzione i mille dubbi che quasi quotidianamente ci poniamo sull'educazione dei nostri figli.

È chiaro che non esiste una ricetta universale per una crescita felice: parliamo di una realtà complessa e variegata che dipende da una molteplicità di fattori quali, i bambini stessi, con il loro temperamento e le loro caratteristiche uniche e irripetibili, l'ambiente in cui si sviluppano e gli adulti con cui si relazionano.

È però possibile **educare alla felicità**, facendo in modo che i nostri figli possano crescere in un **ambiente responsivo**, capace di accogliere e rispondere adeguata-



mente ai loro segnali, entrando in sintonia con il loro stato d'animo.

Parliamo quindi di un'attività non solo possibile ma di cruciale importanza, soprattutto se messa in pratica sin dai primi anni di vita, quando il cervello attraversa la sua fase di massima plasticità. Ovviamente, **educare alla felicità non vuol dire insegnare ad un bambino ad essere felice sempre ...** sarebbe impossibile, poiché ciascuno di noi nel corso della propria vita può trovarsi inevitabilmente ad affrontare degli eventi negativi emotivamente e/o fisicamente difficili da gestire.

Martin E.P. Seligman descrive

il concetto di felicità con il termine **Flourishing** (fiorente-fioritura) per spiegare come, al pari di un albero sviluppatosi in modo sano, anche un bambino a cui viene data l'opportunità di esprimere a pieno le sue potenzialità “fiorirà” a suo tempo.

Il concetto di Flourishing sta quindi ad indicare quello *stato di benessere che l'individuo sperimenta quando raggiunge un buon equilibrio emotivo e relazionale, quando si sente realizzato in primis nel rapporto con se stesso e in secundis con gli altri.*

Ne consegue che un bambino che abbia potuto godere di relazio-

ni significative sane, sperimentando la gioia dell'essere accolto, sostenuto e contenuto nei suoi bisogni affettivi, quasi certamente, diventerà un adulto:

- **RESILIENTE**, in grado di trovare risorse positive in sé per superare in modo costruttivo situazioni traumatiche e riorganizzare positivamente la propria vita;
- **POSITIVO**, ossia equilibrato sia interiormente sia in rapporto al mondo esterno, oltre che capace di accettare anche le emozioni negative che avrà modo di esperire;
- **DOTATO DI FLESSIBILITÀ PSICOLOGICA**, ovvero in grado di riflettere sugli stati psicologici propri e altrui.

Secondo **Iben Sandhal**, psicologa danese, il segreto per crescere bambini resilienti, emotivamente sicuri e felici è racchiuso nell'acronimo **P.A.R.E.N.T.** (*genitore*), una sorta di guida a beneficio dei genitori di tutto il mondo.

Ma nello specifico, in cosa consiste l'approccio danese alla felicità?

Essenzialmente in sei punti:

- ✓ **Play (Gioco): più gioco libero.** Esso è considerato utile allo sviluppo della **resilienza** e della capacità di gestire ansia e stress. Rapportarsi tra coetanei e fratelli senza l'interferenza dell'adulto è considerata una delle attività più importanti per la crescita dei bambini.

✓ **Authenticity (Autenticità).** SÌ ALLA VERITÀ, chiaramente se spiegata con parole adatte all'età del bambino; SÌ ALLE LODI, purché siano autentiche, poiché i complimenti eccessivi o forzati possono risultare vuoti, oltre che dannosi per l'autostima. Non solo, sarebbe preferibile elogiare l'impegno e gli sforzi compiuti dal bambino nel portare a termine un'attività piuttosto che il risultato finale: in questo modo il bambino impara che ha più valore il processo, che il giudizio sull'esito.

✓ **Reframing (Ristrutturazione).** Portare i bambini a capire le ragioni connesse alle loro emozioni o azioni, li aiuterà ad essere maggiormente consapevoli del perché si sentono in un certo modo (ad esempio, quando sono molto arrabbiati). Ristrutturare non vuol dire ignorare la negatività di un evento, ma ricercarne dei dettagli positivi.

✓ **Empathy (Empatia).** Comprendere in maniera immediata lo stato d'animo di un'altra persona. È un'abilità che si apprende nell'infanzia nell'ambito della relazione con la figura di attaccamento: è attraverso la sintonizzazione con lo stato emotivo, ad esempio della madre, che il bambino impara a riconoscere le emozioni altrui e a sperimentare le sue.

• **No ultimatums (No agli Ultimatum):** se si comanda incutendo paura, si finisce per promuovere paura, non rispetto. L'indicazione quindi è "**PIÙ AUTOREVOLEZZA E MENO AUTORITARISMO**".

• **Togetherness (Intimità):** ciò sta ad indicare uno *stato di intimità familiare che raggiunge il suo massimo livello quando ci si riunisce per passare del tempo insieme, senza alcuna barriera*. È una condizione da cui i bambini traggono grande beneficio poiché amano trascorrere il tempo con la propria famiglia in tranquillità e in assenza di conflitti.

Infine, ma non in ordine di importanza, "**bisogna cercare di vivere sulla propria pelle la felicità, dal momento che i figli osservano e imparano più dall'esempio che dalle parole**". I genitori devono tener presente che i bambini imparano per imitazione e assorbono ogni cosa dall'ambiente circostante senza alcun filtro; pertanto, è essenziale che anche essi si riservino degli spazi per sé, per ricaricarsi facendo ciò che più amano fare, nutrendo in tal modo quel "bambino interiore" che ciascuno di noi ha dentro di sé e che necessita di cura e attenzione anche in età adulta.



Nella libertà... un potenziale formativo

Francesca Valeria Cassano



Essere **giovani oggi** richiede una **forza d'animo** tale da affrontare tutti i problemi che per svariati motivi vengono a crearsi.

A mio parere, la **ragione** di tutto risiede proprio nella parola "**libertà**", che, se da un lato rappresenta il sommo **bene** per l'uomo, dall'altro genera **ansia** e **angoscia** in merito alle diverse possibilità di scelta circa il proprio destino. In passato il tutto era "prestabilito"

sin dalla nascita: i maschi avrebbero continuato l'attività del padre, mentre le femmine, inevitabilmente, erano destinate ad imparare i "lavori di casa". Al contrario, oggi, ogni giovane ha davanti a sé una quantità di opzioni del tutto sconosciute in precedenza ed è la società stessa ad esigere la completa realizzazione dei suoi talenti. D'altro canto, però, orientarsi fra le molteplici idee e dare coerenza alla propria vita spesso si rivela un compi-

to difficilissimo, specialmente per coloro i quali si trovano in più o meno gravi difficoltà economiche.

E a questo si aggiunga che qualsiasi scelta compiuta da un essere umano, soprattutto se avvenuta in giovane età quando manca il valore dell'esperienza, per quanto ben ponderata, non può mai definirsi completamente razionale e corretta, vista la varietà di opzioni e relative variabili.

Vi sono, inoltre, dei "mostri",

ormai ben conosciuti da tutti, contro cui si deve combattere: il consumismo, l'egoismo, l'esibizionismo e il prevalere, in genere, della sfera materiale su quella spirituale. Tutto questo perché molti si lasciano facilmente sedurre dai messaggi televisivi e pubblicitari dove i protagonisti sono esageratamente belli, sorridenti, godono di un successo raggiunto senza alcun impegno o fatica, e non hanno, apparentemente, problemi seri e preoccupazioni quotidiane degne di questo nome.

L'ottenere un successo economico senza troppi problemi e una vita vissuta all'insegna del divertimento sfrenato portano i giovani a provare sentimenti di solitudine, di noia, di insicurezza, di vuoto esistenziale, di profondo disorientamento morale; ciò conduce spesso all'uso di droghe, abuso di alcol, disturbi alimentari di vario genere, visti come paradisi artificiali dove rifugiarsi in "fuga dalla libertà".

Ruolo importante nella vita di un adolescente svolgono le figure del genitore e dell'insegnante che, siano esse positive o negative, portano alla reale formazione dello stesso poiché è proprio con questi che trascorre la maggior parte del suo tempo.

I rapporti con i genitori sono, il più delle volte, conflittuali: appaiono quasi estranei se non nel momento in cui vi è un'esigenza pret-

tamente economica. Compito del genitore è l'ascolto che risulta essere però limitato dal presupposto che debba esserci una cultura tale da affrontare tutte le tematiche che minano la felicità degli adolescenti, condizione che spesso, purtroppo, non si verifica.

Il rapporto con gli insegnanti, invece, varia. L'insegnante più permissivo, "alla mano" e poco temuto, ma non per questo meno preparato, rappresenta quasi un punto di riferimento poiché, in quella figura adulta, i giovani cercano "appiglio", e magari consiglio, circa i propri dubbi. Il rovescio della medaglia è rappresentato da quegli insegnanti che, oltre a svolgere un ruolo prettamente didattico, non hanno alcun interesse per la vita degli studenti e causano, il più delle volte, solo frustrazione e disinteresse nei riguardi della scuola.

La scuola infatti sta attraversando un periodo di grave crisi: in verità proprio ad essa sarebbe affidato il compito di risollevare le sorti culturali ed economiche di una nazione! Questa si trova a dover fare i conti con l'imbarbarimento dei costumi nazionali: pareti scolastiche imbrattate, furti, estorsioni, molestie, intimidazioni, minacce, pestaggi.

Nella maggior parte dei casi tutte queste azioni sono compiute da una tipologia di adolescente che, seppur già esistente in passa-

to, sta prendendo largo piede nella società attuale: il **bullo**. Il termine "bullismo" indica "una sottocategoria del comportamento aggressivo, ma particolarmente cattivo, in quanto è diretto, spesso ripetutamente, verso una vittima precisa che è incapace di difendersi efficacemente, perché è più giovane o meno forte o psicologicamente meno sicura". Ecco allora che, a mio avviso, proprio dalla scuola dovrebbe nascere un'offensiva convinta contro il bullismo! Spesso il bullo è uno che vive la scuola come insostenibile frustrazione mentre la sua vittima potrebbe essere uno studente intelligente, magari ansioso e insicuro, ma desideroso di apprendere. Gli insegnanti non devono permettere che il primo imedisca al secondo di portare avanti il proprio progetto esistenziale che già di per sé risulta essere un compito davvero arduo.

La scuola e i genitori devono insegnare ai ragazzi a confrontarsi con le proprie emozioni e a far in modo che possa diffondersi la cultura del rispetto reciproco anche e soprattutto nella diversità e che, diffondendo i principi della democrazia, la stessa contribuisca a costruire una comunità nazionale più civile e più forte nell'affrontare le difficili sfide che il futuro riserva.



L'importanza del gioco nelle fasi evolutive del bambino

Mary Romagno

Il gioco ha sempre avuto un ruolo importante sin dai primi esordi della storia dell'uomo e per questo molti pensatori, filosofi, studiosi hanno riflettuto sull'argomento cercando di definirne le particolarità.

Ad esempio, Aristotele riteneva il gioco **un'attività** e **un'esperienza** non finalizzata e produttiva ma **utile** per lo **sviluppo** della **personalità** e per l'allenamento della sfera **cognitiva**; emerge anche la posizione di Fröbel, tra i pensatori dell'Ottocento, il quale si pone agli esordi della pedagogia e delle prime teorie sull'educazione nella prima infanzia. Nel Novecento le teorie sull'educazione degli infanti e sul valore educativo del gioco vengono portate avanti e diffuse da Maria **Montessori** e altri studiosi, come lo storico olandese Johan Huizinga. Egli scrisse un saggio dal

titolo "*Homo ludens*", che definiva il gioco "**fondamento di ogni cultura dell'organizzazione sociale**". Le diverse teorie concordano nel ritenere il gioco **un'attività vitale** per il bambino, in quanto strumento fondamentale per il suo sviluppo psicologico, motorio e **cognitivo**, alla base della prima percezione di sé e della costruzione della propria identità personale.

Se volessimo definire gli elementi caratteristici del gioco, inteso come **attività ludica** ed **educativa**, dovremmo citare *in primis* la **libertà**: il bambino deve infatti essere libero di scegliere se e quando giocare, perché l'imposizione toglie la componente ludica e quindi il gioco stesso. Un bimbo, infatti, **non** sceglie di giocare **per un motivo** preciso ma solo perché è **divertente**. Il disinteresse nella scelta del bambino è dettato dal fatto che, soprattutto nei primi anni di vita, il gioco è percepito come un'attività fine a se stessa, che reca benessere e divertimento.

Solo in una **seconda fase** al gioco verrà attribuita una **funzio-**



ne sociale, individuandolo come uno strumento utile per **interagire** con gli altri **bambini**. Giocare insieme è la prima esperienza di socialità che sperimentiamo nell'età infantile. Si tratta di **un'esperienza positiva**, che va **incoraggiata** e **coltivata**, perché può potenzialmente portare i nostri figli a sviluppare buone doti comunicative e sociali, insegnando loro anche il valore della collaborazione, della

cooperazione, della solidarietà, dell'empatia e fornendo un primo senso di appartenenza a un gruppo.

Il gioco, con le sue caratteristiche, i suoi tempi e le sue condizioni, è anche lo strumento primario con cui il bambino impara a cono-

organizzato secondo delle **regole**, diventa anche un esercizio di ubbidienza e rispetto; ciò potrà sicuramente avere dei risvolti positivi dal punto di vista **dell'educazione**, del senso civico e della **maturazione sociale**.

Infine, soprattutto in famiglia, il

maniera esplicita e sia stato pensato per trasmetterli al fine di raggiungere un preciso obiettivo di crescita del bambino.

Comunemente si dice che un gioco educativo non è un semplice strumento di svago e intrattenimento perché consente al bambino di **imparare qualcosa di nuovo** o di **chiarire** un concetto poco noto o di **rafforzare** le proprie conoscenze secondo modalità differenti da quelle in cui tradizionalmente avviene **l'apprendimento**.

Attraverso il gioco educativo, infatti, il **trasferimento del concetto** da apprendere non avviene in maniera diretta, sentendoselo spiegare dagli adulti, che siano i genitori o gli insegnanti, o apprendendolo leggendo un testo scritto, ma **avviene in maniera indiretta** attraverso un percorso ricco di **attività ed esperienze** particolari e **coinvolgenti**.

Secondo il tipo di gioco e dei contenuti che vuole trasmettere, tale **percorso esperienziale** sarà diverso e conterrà gli stimoli necessari ad aiutare il bambino ad apprendere e memorizzare i concetti che costituiscono la base educativa del gioco. Tali stimoli possono essere i più diversi e invitano il bambino a **scoprire, sperimentare, creare** qualcosa di originale, il tutto condito da una forte **componente ludica**.

È proprio tale componente la

scere, gestire e controllare le proprie emozioni: la **curiosità di provare** un nuovo gioco, l'emozione di vincere o riuscire a superare una difficoltà, la soddisfazione del traguardo raggiunto, la **frustrazione** della **sconfitta** o del primo **insuccesso**, sono solo alcune delle sensazioni che gli si presentano mentre gioca. In questo senso il gioco diventa una vera e propria **palestra** per il **carattere** e, essendo

gioco può diventare un virtuoso strumento di educazione e comunicazione per migliorare e consolidare il **legame affettivo** tra genitori e figli e anche una positiva forma di **competizione** tra **fratelli**.

Alcuni potrebbero obiettare che tutti i giochi possano insegnare qualcosa; tuttavia, un gioco può essere definito veramente educativo solo nel caso in cui contenga dei **contenuti educativi** presentati in



chiave per aprire la mente dei bambini, aiutandoli ad assimilare e a fissare più profondamente nella propria **memoria** le esperienze fatte durante i passaggi e i **momenti** del **gioco** e, assieme ad essi, i concetti per cui il gioco stesso è stato creato.

Perché un gioco educativo abbia **successo** e quindi raggiunga gli **obiettivi formativi** per i quali è stato pensato, è importante che le **componenti didattica e ludica** che lo compongono siano perfettamente **bilanciate** tra loro. Questo perché se la componente educativa risulta troppo prevalente su quella ludica il gioco risulterà troppo simile a un esercizio di studio pieno di numeri e parole privi di fascino e colore, e finirà per annoiare il bambino. Se, al contrario, sarà la parte ludica a essere troppo prevaricante, con una dose eccessiva d'immagini, foto, materiali, accessori e una carenza di contenuti e interattività, si correrà il rischio di perdere il fine educativo di tale attività, venendo meno le componenti e i passaggi chiave che lo renderebbero utile ai fini del progetto di crescita.

L'equilibrio e la commistione tra queste componenti saranno **fondamentali**, soprattutto per far percepire il gioco come un'attività indicata per il proprio **tempo libero**, come un oggetto amato da

ricercare anche senza il suggerimento dei genitori e da preferire rispetto ad altri come momento di divertimento.

In quanto **strumento di crescita e formazione**, il gioco educativo potrà avere obiettivi differenti, misurati in base alla **fascia d'età** dei bambini a cui si rivolge, e intenderà sviluppare determinate capacità e abilità, siano esse di tipo motorio, come la coordinazione, o intellettuale, come la memoria e l'associazione di idee.

Starà quindi ad ogni educatore scegliere un gioco che sia magari non facile ma comunque adatto all'età dei bambini a cui è rivolto e calibrare la quantità di stimoli, regole e metodi educativi in base alle loro caratteristiche ed esigenze.

Il **gioco si sviluppa per stadi** (o fasi) che vanno all'incirca di **pari passo** con quelle di **sviluppo del bambino: all'inizio** il gioco si basa solo ed esclusivamente sul principio del **piacere** e del **divertimento** e poi, in un secondo momento, sopraggiunge la **capacità di attribuirgli un significato**.

Dalla nascita ai **2 anni** abbiamo il primo stadio che corrisponde ai giochi di esercizio, volti a **sviluppare le capacità e l'intelligenza senso-motoria**. A quest'età i bambini giocano per divertimento, ripetendo continuamente gli stessi

movimenti, senza stancarsi di tale ripetitività. Si può andare dall'interazione con **semplici giocattoli**, come **macchinine, trenini** e peluche, al calciare un pallone, magari nell'ambiente protetto della propria casa o del proprio giardino, ai primi **giochi musicali**, che riproducono i versi degli animali della fattoria. Già in questa prima fase, possiamo proporre ai nostri figli i primi giochi educativi, spesso rappresentati da **giocattoli interattivi** o libri per l'infanzia, che li aiutino a riconoscere semplici forme, colori, personaggi e animali.

Dai 2 ai 7 anni, con l'incremento dell'attività celebrale, si sviluppa **un'intelligenza pre-operatoria** per cui il bambino inizia a comprendere la realtà che gli sta intorno e avverte il desiderio di rappresentarla a suo modo. In questa fase sperimenta il **gioco simbolico** avvalendosi di diversi **strumenti**: dalle **rappresentazioni** fatte con carta, matite e pennarelli, alle prime storie inventate con protagoniste le proprie **bambole** e propri **pupazzi**, al primo assemblaggio di **costruzioni** di legno o di plastica come i lego, al primo approccio con il puzzle da molti pezzi e con i giochi di tipo memo per **allenare la memoria** e il ragionamento. In questo momento si esercitano anche le sue doti creative con i primi approcci agli **strumenti musicali**: la fantasia è all'apice, per cui



qualunque oggetto può trasformarsi simbolicamente in un altro ed essere usato per giocare.

A partire dai **6-7 anni fino agli 11-12** il bambino è in grado di fare **piccoli ragionamenti** e di comprendere e **accettare il concetto di regola**. Anche se inizialmente tenderà ad aggirarle o a rivolgerle a suo vantaggio, con il tempo capirà la natura stabile e la funzione delle regole, guadagnandone anche a livello di coinvolgimento nel gioco stesso.

Soprattutto a questa età, i bambini iniziano a sentire fortemente il **bisogno di eventi di socialità** e il desiderio di **interagire** con i propri **coetanei**; un regalo che possiamo fare è fornire loro tali occasioni di confronto, proponendo uno sport, che inizialmente sarà vissuto come un gioco, o un'attività alternativa da svolgere in compagnia. In Italia e in molti altri paesi, a

partire da questa età, una scelta indicata per **arricchire l'infanzia** e il **bagaglio personale** di vostro figlio e per smuoverlo dal passare le giornate seduto davanti alla tv, può essere lo scoutismo, il **movimento educativo** per eccellenza. Basato sul gioco educativo, sull'imparare facendo, sulla vita all'aperto e in mezzo alla natura, sul **lavoro di squadra** e sull'esempio positivo, tale movimento utilizza tutte le forme del gioco e del racconto per educare i bambini e i giovani di tutto il mondo a **crescere e diventare dei buoni cittadini**, votati al servizio verso il prossimo e verso la società.

Dopo gli 11 anni il bambino è diventato quasi un ragazzo, ha interiorizzato e capito il senso delle regole, è in grado di fare dei **ragionamenti complessi** e di elaborare molte informazioni e può quindi passare al gioco di seriazione e classificazione. Può essere quindi il

momento di introdurre i **giochi da tavolo**, i giochi di **società** e anche i giochi elettronici fruibili tramite computer.

Se non se ne abusa, la tecnologia può, infatti, essere un prezioso **supporto per l'educazione alla creatività** e un utile sostegno per l'apprendimento: in commercio e in rete sono, infatti, disponibili sia giochi creativi, che possano introdurre i nostri figli al mondo della **musica**, all'arte di disegnare e scrivere e alla conoscenza delle lingue straniere come **l'inglese**, sia giochi didattici, che possono rivelarsi un nuovo approccio allo studio e alle **materie di scuola**. Tali soluzioni innovative invogliano i ragazzi a studiare e a dedicarsi alla libera scrittura e alla lettura, molto più del metodo d'insegnamento frontale tradizionale.

Anche strutturare i **compiti in classe** come se fossero **giochi a quiz**, con delle domande sulla lezione di geografia o dei problemi creativi da risolvere sui teoremi scientifici della lezione precedente, può essere un buon modo per sfruttare le caratteristiche del gioco a favore dell'apprendimento scolastico. Se lo studio della storia o della matematica può essere fatto divertendosi, magari interagendo con dei video didattici su un tablet, imparare diventerà un piacere, e lo stesso può valere per i giochi scientifici e linguistici.



La relazione tra genitori e figli

Francesca Valeria Cassano

La relazione tra genitori e figli rappresenta da sempre la fonte di maggior dibattito, non solo nella letteratura e nei manuali di puericultura, ma anche in famiglia. L'importanza dell'argomento è davvero notevole ed è giusto che questo sia approfondito quando, per la prima volta, diventiamo madre e padre.

Ci sono molti studi a riguardo. Educatori ed esperti in psicologia negli ultimi decenni hanno riscritto le **linee guida** di riferimento che i genitori dovrebbero tenere presente per crescere i loro figli, **costruire** con loro un **rapporto armonico** e senza alcun conflitto. Si tratta di consigli ben diversi e molto più empatici rispetto a quelli proposti 50 anni fa. Tuttavia, i momenti critici, determinati problemi e incomprensioni continuano a presentarsi generazione dopo generazione. Questo perché **certi conflitti** sono **fisiologici**, infatti, anche se parenti, siamo tutte persone diverse fra noi, per via della differenza di età e perché le emozioni umane, a volte, sono davvero complicate.

Un altro aspetto molto rilevante che rende difficile la comunicazione tra genitori e figli (in particolare fra padri e figli) è la differenza di ruolo. **Nessuno** di **noi**, in fondo, ha **completamente dimenticato** com'era da piccolo, come si sentiva **spensierato** e mai intenzionato a smettere di sperimentare. Oppure quali erano i

sentimenti, le **passioni** che ci muovevano da adolescenti, gli **impulsi**, gli **scatti d'ira** o di **pianto**, i **problemi** a **scuola**, la sensazione di **non essere compresi** dagli adulti. Basterebbe richiamare alla mente queste memorie per essere subito più indulgenti con i nostri figli, ma è più forte di noi. La nostra posizione, il nostro **ruolo** di **educatori** e la maturità che ci viene richiesta hanno sempre la meglio. La responsabilità che ci sentiamo addosso nella crescita, nello sviluppo, nel benessere e nell'educazione dei bambini è così grossa che ci fa vivere sempre in tensione. Per paura di sbagliare, di viziare, automaticamente i "no" diventano più frequenti dei "sì" e agli occhi dei nostri figli diventiamo uno scoglio. Il clima in famiglia diventa difficile e i muri alzati nel periodo dell'adolescenza scatenano un processo che potrebbe diventare distruttivo.



Se è facile rendersi conto di essere la causa di un cambiamento nel rapporto con i figli, allo stesso tempo risulta impossibile pensare che la soluzione sia l'accondiscendenza. Non è certo lasciando correre tutto e assecondando ogni richiesta che si otterranno risultati positivi. Anzi, la paura

è proprio quella di permettere ai bambini di incorrere in qualche pericolo. Essi hanno bisogno di una guida lungo il percorso! **Una guida che, però, sia autorevole e non autoritaria.**

Questa è la sfida degli ultimi anni, questo il centro degli studi di molti pedagogisti, i quali stanno cercando il modo migliore per conciliare le esigenze e i ruoli di tutti, mantenendo la crescita dei bambini armonica e felice. Dall'infanzia alla pubertà lo sforzo dovrebbe essere la capacità di **riuscire a intuire**, di volta in volta, le nuove e diverse esigenze dei nostri figli e riuscire a soddisfarle insieme. Un **comportamento adeguato** da parte del genitore alle **esigenze** specifiche dell'età del **figlio** produrrà unicamente **effetti** a catena **positivi**.



Trovare se stessi... il compito più difficile durante l'adolescenza

Paola Marangi

L'adolescenza è un momento delicato nello sviluppo di un ragazzo e di una ragazza perché è una fase connotata da grandi cambiamenti.

Accanto alla crescita in altezza e nel peso che il ragazzo ha già sperimentato in fasi precedenti dello sviluppo, durante la preadolescenza e l'adolescenza avvengono una serie di **trasformazioni regolate dagli ormoni**.

Nelle **femmine** cresce il seno (con tempi e modalità diverse da soggetto a soggetto), i fianchi si arrotondano mentre la vita si assottiglia, aumenta la peluria su gambe, inguine e ascelle, la pelle tende a diventare più grassa e possono presentarsi problemi di acne. Alcune ragazze sperimentano la comparsa di cellulite e accumuli di grasso che generano disagio e insoddisfazione personale. L'arrivo del ciclo mestruale segna l'inizio dell'età fertile e della possibilità di procreare, anche se la maturità per prendersi cura di un bambino viene raggiunta

ben più tardi di questo momento.

Nei **maschi** si assiste a una maggiore crescita in altezza e massa muscolare, compare la barba, la pelle del viso diventa più ruvida, i peli iniziano a coprire diverse parti del corpo (inguine, petto, gambe, schiena). La voce si abbassa, assomiglia maggiormente a quella degli adulti. I genitali aumentano di dimensione e diventano maturi per procreare. Spesso la lunghezza del pene è oggetto di discussione e con-

fronto tra i maschi e può generare senso di inadeguatezza e forti ansie rispetto alla propria virilità.

Per un adolescente non è semplice accogliere con serenità tutte queste trasformazioni. Il ragazzo non si considera più un bambino ma si percepisce ancora molto lontano dal mondo degli adulti. Il confronto con i pari non è sempre facile perché esistono tempi di maturazione fisica molto diversi; l'adolescente si sente a disagio se matura prima dei coetanei ma anche se, all'interno della compagnia, è tra gli ultimi a mostrare i segni della crescita.

Alcuni adolescenti soffrono di **dismorfofobia**, ovvero percepiscono il proprio corpo in modo diverso da com'è, hanno la sensazione che ci siano delle anomalie e questo li fa sentire inadeguati.

Sensazioni di disagio possono nascere anche dal confronto con i modelli proposti dai mass media: top model e attrici sfoggiano fisici eccessivamente magri che non aiu-



tano le ragazze ad accettare le rotondità derivate dallo sviluppo puberale, così come attori e grandi sportivi dalle spalle larghe e dalla muscolatura ben sviluppata spesso diventano modelli da imitare per i maschi che si sfiancano in palestra con esercizi estenuanti per raggiungere standard inadeguati all'età.

Nei casi estremi questi comportamenti maschili possono sfociare nella **bigorexia**, disturbo che induce a fare esercizio fisico in modo ossessivo, fino allo stremo delle proprie forze.

In questa fase di sviluppo i ragazzi sono impegnati nella ricerca della propria identità: sentono il bisogno di capire chi sono, di conoscere i propri limiti e punti di forza, di trovare il loro posto nel mondo.

L'adolescente ricerca la propria identità anche **“per opposizione”**. La famiglia d'origine, che fino a questo momento rappresentava una fonte irrinunciabile di sicurezza e un punto di riferimento fondamentale, diventa arena di conflitti. Il rapporto con i genitori oscilla tra **bisogno di autonomia e bisogno di dipendenza**. Il ragazzo sembra voler prendere le distanze dai propri genitori, mette in discussione regole e opinioni ma ha ancora molto bisogno del loro affetto e della loro presenza.

Il gruppo dei pari diventa sempre più importante per l'adolescente: con gli amici si confronta, fa



esperienze, affronta le cose che lo spaventano, combatte il senso di solitudine e sperimenta le prime relazioni amorose. Il bisogno di essere accettato, di far parte di un gruppo, è alla base del forte conformismo che caratterizza questa età. I membri di uno stesso gruppo in genere condividono il modo di vestire e di pensare, frequentano gli stessi luoghi e praticano le medesime attività. Attraverso questa comunanza costruiscono una propria **identità collettiva**.

Brown distingue diversi tipi di aggregazioni sociali in età adolescenziale:

- **il gruppo allargato**, formato da ragazzi che condividono la medesima reputazione sociale, è caratterizzato dall'opposizione verso gli adulti e dalla forte ricerca del divertimento. Appartengono a questi

gruppi quegli adolescenti che vivono un rapporto molto conflittuale con gli adulti di riferimento, che si sentono poco considerati da loro e che godono di scarsa autostima;

- **il piccolo gruppo**, costituito da giovani che hanno in comune interessi e attività. Può trattarsi di un gruppo formale, basato su regole rigide e promosso dagli adulti (es. gruppi sportivi) o di un gruppo informale, nato in seguito al desiderio di trascorrere insieme del tempo libero. Generalmente gli adolescenti che frequentano questi gruppi hanno un rapporto più positivo con la famiglia e con il proprio corpo e condividono un sistema di valori più tradizionale.

In questo momento dello sviluppo è fondamentale anche la coppia amicale. Per l'adolescente il migliore amico rappresenta una

sorta di **specchio in cui riflettersi**.

Per i maschi è un'occasione per fare delle attività insieme, per sentire di avere qualcuno al proprio fianco; per le femmine costituisce una possibilità per esprimere sentimenti ed emozioni, per confidarsi faccia a faccia.

La mente dell'adolescente inizia a compiere ragionamenti che si discostano dal dato concreto e reale (pensiero operatorio formale). I ragazzi sono orgogliosi di questa nuova capacità di astrazione che utilizzano sia per affrontare meglio alcune materie scolastiche sia per discutere tra loro di tematiche importanti inerenti il **senso della vita**.

La maturazione di questa forma di pensiero induce l'adolescente a fare più attenzione alle incoerenze tra ciò che le persone dicono e fanno, e rende più spiccato (e tagliente) il **senso della critica**.

Il pensiero ipotetico deduttivo è responsabile anche della **forte indecisione** che molti adolescenti sperimentano: posti di fronte a più alternative, non sanno che strada intraprendere perché sono portati ad analizzare in dettaglio le diverse opzioni senza riuscire a capire quale sia per loro la più praticabile.

Durante questa fase di sviluppo così ricca di dinamiche intrapsichiche e interpersonali possono manifestarsi una serie di comportamenti che sono espressione di un disagio ma che non porteranno neces-

sariamente allo sviluppo di una psicopatologia. Condotte alimentari sbagliate (diete eccessivamente restrittive o abbuffate compulsive), sperimentazioni di sostanze che alterano lo stato di coscienza (alcol, droghe), atteggiamenti di chiusura e isolamento, manifestazioni di aggressività a scuola e in famiglia, ecc. sono problematiche che non devono essere sottovalutate ma che assumono un significato particolare in questo periodo e possono connotarsi come un tentativo poco adattivo di affrontare le sfide che l'adolescenza pone.

Genitori, insegnanti, educatori si sentono spesso inadeguati di fronte agli adolescenti; niente di ciò che dicono o fanno sembra sortire l'effetto desiderato. Gli adulti capiscono che il ragazzo ha ancora bisogno di una guida, ma i continui contrasti logorano i rapporti e possono portarli a gettare la spugna.

Talvolta i genitori si sentono preoccupati per il presente e per il futuro del proprio figlio, faticano a capire i suoi stati d'animo perché non ricordano com'erano alla sua età o perché, a loro volta, sono stati adolescenti confusi e soli.

Dal canto loro i ragazzi si sentono criticati dagli adulti, poco valorizzati e poco sostenuti. Vorrebbero che mamma e papà li ascoltasse-ro senza esprimere giudizi e senza decidere al posto loro, che fossero in grado di accoglierli anche quando sbagliano riconoscendo il loro

bisogno di fare esperienze in prima persona, che offrissero più autonomia continuando a fungere da base sicura. In queste situazioni la consulenza psicologica può fornire un supporto sia ai ragazzi sia ai loro genitori.

La psicoterapia può offrire all'adolescente uno **spazio personale di aiuto nella costruzione della propria identità**, rispettando la sua esigenza di prendere le distanze dalla famiglia d'origine. È essenziale che il ragazzo non tema la dipendenza dallo psicologo ma lo percepisca come una persona attenta ai suoi bisogni, interessata al suo benessere, capace di ascoltarlo senza idee preconcrete.

L'adolescente deve essere informato del fatto che, periodicamente, lo specialista incontrerà anche i genitori per fare il punto della situazione senza, tuttavia, entrare nel merito degli specifici contenuti dei suoi colloqui (al fine di mantenere un rapporto di fiducia e una buona alleanza terapeutica).

Lo psicologo può sostenere anche i genitori, impegnati a trovare un difficile equilibrio tra le nuove esigenze del figlio e le dinamiche dell'intera famiglia. Può **accogliere i sentimenti di impotenza, frustrazione, rabbia e trasformarli in atteggiamenti più costruttivi** e utili a migliorare il rapporto con le nuove generazioni.



I valori la nostra bussola nella vita

Massimo Lamanna

Per vivere una vita **felice** e **appagante** dobbiamo credere nei valori perché sono questi che ci permettono di perseguire uno **scopo**.

So che nessuno ci vorrebbe mai pensare, ma quando arriverà la tua ora, come a tutti noi, come desideri essere ricordato?

Per rispondere, ipotizzo che vorrai essere ricordato per essere stato una persona **integra** nei suoi valori, che ha vissuto una vita piena e felice in armonia con se stesso!

Armonia... è una parola bellissima ed è proprio quello che capita alla nostra vita quando seguiamo i nostri valori: ci sentiamo in armonia con noi stessi e con gli altri.

I valori sono delle **convinzioni** profondamente radicate dentro di noi. Da essi discerne il nostro giudizio su cosa riteniamo essere **giusto** e **ci piace** da cosa pensiamo essere **sbagliato** e che ci farà **star male**.

Essi, dunque, hanno un enorme impatto sulla nostra vita, **condizionano** a livello inconscio le scelte quotidiane. Qualcuno sentirà più vicino il valore di famiglia, altri sentiranno più vicino quello del lavoro. Non significa che qualcuno abbia ragione mentre altri no.

I valori sono la nostra **bussola interiore**: sono quelli che sviluppi nel corso del **tempo**, sono quelli **incisi nella tua anima**, che definiscono il tuo vero **Io**. Conoscendoli prenderai maggiore consapevolezza di



te stesso, di chi sei, di cosa desideri e comincerà a delinearsi nella tua mente e nel tuo cuore lo **scopo** della tua intera esistenza.

Ora ti illustrerò un **esercizio pratico** che ti aiuterà a scoprire quali siano i tuoi valori:

1. Prendi carta e penna.
2. Cerca un posto in cui puoi stare tranquillo e nel quale non sei sottoposto a distrazioni.
3. Chiudi gli occhi e scarica la tensione eseguendo **3 respiri profondi** utilizzando il **diaframma**, quindi: l'aria entra dal naso, scende a gonfiare l'addome e risale fuoriuscendo dalla bocca.

4. Ora, apri gli occhi e rileggi la lista qui sopra dove ti ho elencato i valori principali dell'essere umano.
5. Non appena ne "senti" uno affine a te, se percepisci una qualche vibrazione dentro di te, voglio che segni sul tuo foglio il **Valore**.
6. Prosegui così fino a quando non hai trovato 10 valori.
7. Se hai già raggiunto i 10 e vorresti aggiungerne altri, senti che vibrazione hanno su di te quelli che hai già scritto. Se ne trovi alcuni che "risuonano" meno con il tuo Io interiore, cancellali e lascia posto a quelli più in sintonia con la tua essenza.
8. Prendi la lista dei tuoi 10 Valori che hai trovato grazie all'esercizio di prima.
9. Ora voglio che ti concentri e ti ascolti attentamente.
10. Scegli solo **3 valori** di quei 10. Devi sentire una forte e chiara sintonia con questi; avverti la vibrazione che ti dà ciascun valore mentre lo leggi.

Se risuona intensamente e profondamente con il tuo spirito, allora lo hai trovato.

Ognuno di noi ha i suoi valori e bisogna **rispettare** chi li ha diversi dai nostri, in fondo ognuno è **responsabile** della propria vita e merita di viverla al meglio, ma sempre nel rispetto del prossimo!

Un compito fondamentale dell'essere **genitore** è quello di dare ai propri figli una buona e sana **educazione**. Come abbiamo fatto anche noi da piccoli, i bambini **imparano** attraverso l'**esempio**, non basta quindi dire a parole cosa sarebbe giusto fare, in quanto nella mente di un bambino si scolpiscono delle immagini di quello che vede.

Ecco perché credo che un valore che dovremo avere nella nostra lista quando diventiamo genitori sia l'**integrità**, ovvero mettere in pratica, coi fatti, quello che diciamo!

Ora vediamo insieme i **5 valori principali** che dovremmo insegnare ai nostri figli, con l'**esempio**, ovvero dimostrandolo noi per primi con i fatti e non solo a parole.

- **La gentilezza.** Essere **gentili** è, a mio modesto parere, il primo dei valori che dovremmo insegnare ai nostri figli, per fare in modo che l'odio e la violenza del mondo diminuiscano sempre di più. **Essere gentili arricchisce la nostra anima e il nostro spirito.** Contrariamente a quanto si pensa, **non** è sinonimo di **debolezza**, ma di incredibile **forza spirituale** e di **maturità**.

Essere gentili comporta anche diversi **benefici**, tra i quali lo sviluppo della nostra capacità empatica e l'incremento della propria intelligenza emotiva.

- **Il rispetto.** Il **rispetto** è importante per se stessi, coltivando del sano amor proprio, in questo modo si comprenderà anche il **valore** di rivolgerlo verso il prossimo.

Rispettare punti di vista differenti dai nostri, rispettare i bisogni di un altro è un valore meraviglioso per accettare noi stessi e il prossimo.

Associandolo con la chiave empatica avuta dalla gentilezza, potremmo insegnare ai figli come mettersi nei panni di un altro, comprendere il suo punto di vista e **rispettarlo** anche se non si è d'accordo. Questo permetterà di **creare legami più veri e forti**.

Imparando a rispettare un'altra persona si insegnerà ad **amare** e a **rispettare** qualsiasi forma di **vita**, compreso l'ambiente in cui viviamo!

- **La Generosità. Condividere** qualcosa di proprio per essere d'aiuto a qualcun altro. Questo valore col tempo crescerà e aiuterà il bambino a vivere una vita **appagante** a livello **spirituale**.

Si può iniziare, ad esempio, insegnando a condividere i propri giochi e a **donare** quelli che non si usano a chi è stato meno fortunato.

- **L'Amicizia.** Noi esseri umani siamo creature **sociali**, quindi, insegnare ai propri figli come creare legami forti e autentici con altre persone, a **socializzare**, lo aiuterà tanto nella sua crescita. Nei momenti duri della crescita è quasi fondamentale avere un buon amico al proprio fianco con cui confrontarsi e superare i momenti di difficoltà.

Ricordiamoci che siamo esseri di luce dal potenziale infinito, ma **l'unione è la nostra vera e miracolosa forza!**

- **Il valore dell'Umiltà.** Reputo l'**umiltà** uno dei valori fondamentali nell'educazione dei nostri figli. Molti pensano che essere umili significhi essere sottostimati, non è così! Trasmettere il **valore dell'umiltà** significa aiutarli a non sentirsi superiori a nessuno e ad **accettare** i propri limiti, pur considerandoli una **sfida per migliorare**. L'umiltà nasconde un potere segreto che permette sia al bambino sia all'adulto di vivere una **vita più felice**, imparando ad **apprezzare le piccole cose**, cioè quelle che nella vita contano davvero.

L'Autostima. In questa lista di **valori**, l'ultimo sul quale desidero soffermarmi è l'**autostima**. Anche questo valore credo debba rientrare tra quelli **fondamentali**, non solo per il bambino, ma anche per noi stessi. Come genitori è nostro dovere **aiutarli a credere in se stessi**, nelle loro **capacità** come singoli individui.

Purtroppo questo è uno dei più grandi problemi



della nostra società: molte persone sono perennemente infelici per il basso livello di autostima.

Come possiamo insegnarlo a dei bambini? **Incoraggiandoli!**

Si possono incoraggiare a fare **nuove amicizie**, ad uscire dalla loro "**comfort zone**", ad accettare i cambiamenti, ma soprattutto ad essere **più autonomi** e **responsabili** delle proprie azioni, impedendo alla **paura** di

giocare un ruolo **limitante**.

Un bambino troppo protetto continuerà a sentirsi "**dipendente**" e **insicuro**, non riuscendo a capire come muoversi da solo o come affrontare le avversità in maniera **positiva**. Non svilupperanno quindi la capacità di saper **risolvere** in maniera autonoma i propri **problemi**.

Trasmettiamo invece loro **coraggio**, gratificandoli per i loro piccoli o grandi successi! Impariamo a **rispettare** l'intelligenza dei nostri figli, spiegando loro che **sbagliare non è un male**, ma un'**opportunità per migliorarsi**: imparando dai propri errori e da quelli degli altri si può raggiungere il successo.



CENTRO STUDI LEADERS - ENTE ACCREDITATO

eIRSAF
education



A voi genitori migliorarsi si può

Paola Marangi

Porci delle domande, chiederci in continuazione se i metodi che stiamo utilizzando con i nostri figli siano adatti ed efficaci è segno di buonsenso e attenzione.

Nessuno di noi, in effetti, è nato genitore. La condizione di genitore si concretizza per una coppia nel momento del parto e da lì in avanti ognuno di noi andrà avanti cercando quella che crede essere la **strada** più **corretta**, prendendo spunti

dalle **persone** che ritiene più **autorevoli**, utilizzando l'educazione che ha ricevuto come base di partenza (corretta o meno) e, soprattutto, facendo errori.

Eppure, le regole per intraprendere un dialogo corretto con i bambini sono semplici. Per iniziare è importante stabilire **poche** e **chiarere regole** mostrandosi su queste intransigenti. Possibilmente, queste **regole** dovrebbero essere **impostate** al **positivo**, quindi non un

elenco di cose da "non fare", ma, al contrario, un elenco di cose "da fare". Ad esempio, "rispondere con gentilezza"; "riordinare dopo aver concluso un gioco", etc.

Fondamentale è anche dare **istruzioni dettagliate** su quello che vi aspettate che il bambino faccia. Frasi tipo "non fare il cattivo" o "fai il bravo" sono troppo generiche per farsi comprendere.

Aggiungete alle vostre richieste una **motivazione**. Se renderete

partecipe il vostro bambino delle motivazioni che vi spingono a fargli una richiesta, oltre ad apprendere qualcosa di nuovo, si **sentirà coinvolto**, considerato e trattato al pari di tutta la famiglia. Infine, se si trovasse in accordo con la vostra motivazione, la memorizzerebbe più facilmente e tenderebbe a eseguire quello specifico gesto in modo autonomo alla prossima occasione. Ad esempio, “raccolgi le costruzioni dal pavimento, così nessuno si farà male ai piedi calpestandole”.

Inoltre, sottolineate e ricompensate adeguatamente i **comportamenti corretti** del vostro bambino. Quando qualcosa sarà stato ben fatto, non perdetevi occasione per farglielo notare.

Ma soprattutto, **date il buon esempio!** Questa è, probabilmente, la più importante di tutte le regole. Non criticate comportamenti sbagliati di vostro figlio se ne siete proprio voi la causa. Non urlate se



volete che vostro figlio non urla; toglietevi le scarpe appena entrate in casa se volete che impari anche lui questo gesto.

Altra regola molto importante è: siate **coerenti**. La coerenza è fondamentale in ogni situazione, nei rapporti umani e, ancora di più, nei rapporti con i bambini piccoli. Se

avete stabilito delle **regole, rispettatele senza eccezioni**. Se una cosa un giorno vi ha fatto arrabbiare, il giorno dopo non dovrebbe essere occasione di risate. Esprimetevi solo in **accordo** con il vostro compagno. Due genitori che si esprimono in maniera discordante di fronte al proprio figlio, perdono entrambi di credibilità e destabilizzano il bambino.

Ammettete i vostri sbagli. Sbagliare è un atto umano. Se vi siete resi conto d'aver esagerato, avvicinatevi al bambino e diteglielo.

Non dimentichiamo, però, una cosa molto importante: quando fate ognuna delle cose descritte sopra, fatelo **guardando** il vostro bambino negli **occhi** e, **possibilmente, abbassandovi** alla sua **altezza**. Stabilite sempre con sicu-



CENTRO STUDI LEADERS

Polo Didattico

Orientamento ed iscrizioni studenti

rezza il contatto visivo. Invece, il rischio di risultare opprimenti è molto alto nel periodo dell'adolescenza, durante il quale il senso critico e la rigidità nei confronti dei genitori da parte dei ragazzi raggiunge livelli estremi. A ragione, vengono definiti gli anni più difficili, non solo perché i ragazzi sono, effettivamente, meno facili da gestire, ma anche perché ogni passo falso da parte del genitore rischia di trasformarsi in un muro che potrebbe restare in piedi anche tutta la vita e richiedere l'intervento di uno psicologo. Per questo abbiamo deciso di continuare il nostro articolo sul rapporto fra genitori e figli concentrandoci sull'età dell'adolescenza e su come comunicare in modo efficace con i vostri ragazzi.

Ormai da tempo i pedagogisti hanno stabilito che i primi 3 anni di vita del bambino sono quelli che maggiormente incidono sulla formazione del carattere e della personalità. Si tratta di anni intensi, carichi di scoperte, esperimenti e acquisizioni di nuove abilità. Subito dopo l'infanzia, **l'adolescenza** è, però, il secondo **momento** della nostra vita nel quale avvengono il maggior numero di cambiamenti **fisici, psicologici** e dal punto di **vista sociale**. È questo il periodo in cui l'adolescente sente maggiormente il **bisogno di libertà e indipendenza**, vuole avere una personale identità, conoscere più cose

sul sesso e su tutti gli argomenti considerati tabù, vive le prime relazioni amorose, si confronta più duramente con il gruppo di coetanei e deve affrontare un carico di studio più pesante.

In questo contesto delicato i genitori dovranno avere una nuova **attenzione** verso i loro figli e un nuovo modo di **comunicare** con loro. Ecco qualche suggerimento.

Ascoltate, ma ascoltate **veramente** vostro figlio quando vi parla. A quest'età i ragazzi, in realtà, sono i primi a non essere **sicuri** delle proprie **opinioni** e hanno bisogno di qualcuno che li prenda in considerazione e li **aiuti a capire** quanto il loro **ragionamento** sia **valido** o meno. Se dovete proprio vietare loro qualcosa, rispondete alle richieste dicendo frasi tipo "**capisco il tuo pensiero, ma non lo condivido**".

Date fiducia. Sforzatevi di non assecondare le vostre paure e **date** ai vostri figli delle **responsabilità**. Siate pronti ad assistere con pazienza a un eventuale fallimento.



In ogni caso, non **colpevolizzatevi**.

Non riempite le loro giornate di **domande**. Se stanno evidentemente soffrendo per qualche motivo che non vogliono dirvi, non allarmatevi immediatamente. Semplicemente state loro vicino, date loro **amore** e abbiate **pazienza**.

Non stancatevi mai di dare il **buon esempio**. Non stancatevi nemmeno del vostro ruolo educativo. Anche dopo i 18 anni è importante che continuiate con il vostro **ruolo di guida, ammonendoli e incoraggiandoli**, proprio come quando erano bambini. Continuate sempre a **supportare** la loro **cultura** e la **passione** per lo **sport**.

Ognuno di noi è diverso e ha diritto di ricevere un'attenzione particolare. Guardate ai vostri figli non come allo specchio del bambino che eravate e non applicate per forza su di loro quello che i vostri genitori hanno applicato su di voi.

Amateli per quello che sono nel presente e non per quello che potrebbero diventare nella società del futuro. Fatto questo, un giorno potrete vantarvi di aver avuto con i vostri figli un rapporto diverso.

Per continuare ad approfondire le tematiche relative al rapporto genitori figli e all'educazione, vi invitiamo ad entrare nell'area delle attività dove troverete consigli e spunti sulla tematica dell'educazione positiva.

Il rimprovero strumento di crescita?

Giuseppe Napolitano

Ci sono dei momenti nel corso della crescita dei nostri figli nei quali si ha l'impressione di non fare altro per tutto il giorno: **rimproverare**.

Proprio per la quantità di rimproveri che un genitore fa al figlio e per il loro ripetersi negli anni, sarebbe importante che un genitore conoscesse bene qual è il significato di questi strumenti e come andrebbero applicati. In sintesi, dovrebbe approfondire quella che possiamo definire "l'arte del rimprovero".

Il rimprovero è uno strumento molto importante in mano ai genitori, qualcosa che, dall'alto della propria esperienza di vita, dovrebbero **utilizzare per ammonire i figli** in caso di comportamento sconveniente e **indirizzarli verso la strada giusta**. Il rimprovero va fatto con **tono fermo e deciso**. Le **frasi** che intendiamo usare devono essere **brevi e semplici**. A discorso concluso, è importante inserire un **lungo silenzio** per dare modo al bambino, o al ragazzo, di interrogarsi sul suo comportamento.

Sempre più spesso, invece, il rimprovero si trasforma in uno **sfogo di rabbia**, in un momento nel quale il genitore alza la voce, perde il controllo, getta contro il figlio tutto il suo stress quotidiano e quello causato dalla mal celata preoccupazione per l'incapacità di gestire i problemi del figlio e con il figlio. Il rimprove-

ro, così, **non è più costruttivo** ma distruttivo nei confronti della personalità, dell'autostima e dei comportamenti futuri di vostro figlio.

Per quanto difficile possa essere in alcune circostanze, **prima di partire con il vostro rimprovero** rilassatevi e rimanete **concentrati sul fine**. Il fine è che vostro figlio non commetta più lo stesso errore! Per avere una possibilità di riuscita, prima di tutto dovete farvi ascoltare. Mettete tutta la serenità e la fermezza possibile nel vostro rimprovero e otterrete buoni risultati. **Lasciate perdere le urla** e l'atteggiamento di oppressione, causeranno **solo una maggiore sofferenza e rigidità** da parte di vostro figlio e la non risoluzione del problema.

Questo che vi abbiamo appena illustrato è un invito



a guardare in modo diverso le vostre azioni. Ma **"l'arte del rimprovero"** non è affatto l'unica strada percorribile. Il cambiamento è possibile anche attraverso una **maggiore empatia** e **l'eliminazione del rimprovero** stesso. Ad affermarlo è il libro "Smettila di fare i capricci", moderno best seller di pedagogia, scritto da Roberta Cavallo e Antonio Panarese,

entrambi formatori esperti nella crescita dei bambini secondo natura. Potete leggere la loro storia, i loro libri e il tanto materiale disponibile online per realizzare come sia possibile **eliminare** completamente ogni tipo di **comportamento negativo** da parte di vostro figlio senza difficoltà, semplicemente **attraverso la prevenzione** e la **comprensione** del vero **motivo** che induce una persona a comportarsi in modo poco opportuno. Attraverso il metodo proposto da questi educatori, riuscirete ad avere un **dialogo aperto e sincero** con i vostri **figli**, aumentando il rispetto nei vostri confronti, rendendoli felici e **migliorando il clima familiare**. Una serie di attività e suggerimenti validi dalla prima infanzia all'adolescenza.



La didattica a distanza e la sua importanza

Giuseppe Napolitano

A causa dei grandi cambiamenti che la pandemia del Coronavirus ha generato, si sente molto parlare di **Didattica a distanza (DAD)**. Tuttavia, non è un concetto o realtà nuova, poiché utilizzata per l'erogazione di moltissimi corsi e sostenuta da molti come modalità funzionale e positiva, specialmente nella società di oggi.

La differenza in questo periodo è che **ogni realtà formativa** dalla scuola dell'infanzia a quella universitaria è chiamata ad attivare questa modalità di insegnamento che sta quindi mostrando in larga scala i suoi vantaggi e svantaggi.

Il termine *didattica a distanza* viene utilizzato spesso in modo generico per identificare un tipo di formazione e insegnamento che

viene attuato, appunto, a distanza, ovvero in cui **non vi è condivisione di uno spazio e un'interazione fisica tra docente e studenti**, ma tutto è mediato dall'utilizzo di mezzi tecnologici.

Le modalità però sono differenti. La formazione può infatti prevedere la **registrazione di audio o videolezioni** da parte del docente e invio o caricamento su una piattaforma.



taforma dando la possibilità ai corsisti o studenti di fruirne quando vogliono.

A questo può aggiungersi l'invio di materiale e il consiglio di libri o altro. Le registrazioni possono essere accessibili a vita o per un tempo limitato, tutte disponibili subito o sbloccabili step by step con il **superamento di prove**. Altre modalità, invece, prevedono la vera e propria **attivazione di lezioni in diretta**, ma online: attraverso piattaforme o mezzi che permettono di mettere in contatto più persone: il docente svolge la propria lezione a una "classe di studenti" contemporaneamente connessi tra loro.

Infine, qualche volta la didattica si esaurisce nell'**invio di materiale e compiti da eseguire** senza alcuna spiegazione aggiuntiva.

Insomma, la didattica a distanza è una realtà vasta e difficile da definire e le modalità qui presentate non sono sicuramente esaustive.

I vantaggi della didattica a distanza sono molti. In primo luogo permette a docente e studenti di dedicarsi alla formazione da dove desiderano e potenzialmente senza la necessità di spostarsi dalla propria abitazione, **risparmiando così anche tempo**.

Laddove le lezioni siano registrate c'è, inoltre, la possibilità di fruire delle stesse quando si desidera generando grande **flessibilità**. Inoltre, questo permette anche



a chi lavora di proseguire la propria formazione accedendo ai contenuti di apprendimento quando vuole e senza dover rinunciare alla crescita personale e professionale, a causa della non conciliazione dei differenti impegni e orari.

Laddove le lezioni siano invece in diretta, la flessibilità viene un po' meno, poiché si richiede la connessione in un tempo determinato e spesso imposto da chi eroga la formazione, tuttavia il vantaggio sta nel non doversi recare in un luogo diverso da quello in cui ci si trova per il resto della giornata o settimana, e quindi **facilitando l'organizzazione anche in termini di tempo**.

Un altro pregio è che la didatti-

ca a distanza è accessibile a più persone grazie ai prezzi agevolati permettendo così la **riduzione dei costi**.

In questo eccezionale e inaspettato momento storico che costringe tutti a stare a casa, le scuole a chiudere e tutte le attività formative a essere fermate, la didattica a distanza è un antidoto al restare fermi.

Con i **mezzi tecnologici**, infatti, le scuole possono continuare a erogare il proprio servizio e a continuare il percorso didattico attraverso lezioni in diretta, registrazioni, compiti e contatti diretti o indiretti con i propri studenti.

Ma lo scopo non è solo quello formativo. In una situazione come



questa, infatti, questa modalità di “fare scuola” permette ai bambini soprattutto, ma anche ai ragazzi più grandi, di **mantenere una certa stabilità con l'incontro con gli insegnanti e i propri compagni**, garantendo così un senso di appartenenza e legame.

Sicuramente non è come essere fisicamente in classe e condividere momenti, ma sempre meglio che la totale assenza di contatti, crescita e sviluppo e **i vantaggi sono ben più visibili quando si è in grado di organizzarla efficacemente.**

Se i vantaggi sono importanti, da considerare sono però i tanti svantaggi, o meglio, i limiti. In primo luogo, fare “lezione” attraverso la tecnologia **annulla la**

dimensione dell'interazione docente-studenti e tra i corsisti stessi.

Specialmente se la formazione si basa su registrazioni, questo diviene ancora più forte e lo studente è solo nel processo di apprendimento.

Anche quando la lezione è in diretta, mancano elementi importanti che animano la lezione vis à vis: in primo luogo il contatto umano e la comunicazione diretta, fatta non solo di parole e ascolto ma di gestualità, **espressioni e sfaccettature che fanno la differenza** nel processo di apprendimento, nell'ascolto e nella comprensione dei contenuti.

Accanto a questo si tenga presente la possibilità di interazione e confronto, che con la tecnologia è meno diretta, più lenta e porta spesso a perdere alcuni elementi importanti e arricchenti. Soprattutto per i più piccoli, dove il contatto con l'insegnante è fondamentale per la crescita e l'apprendimento, l'utilizzo dei media è molto complesso e potrebbe essere **poco funzionale** se non ben utilizzato.

Specialmente se la lezione è registrata, si possono avere difficoltà nella concentrazione e nella comprensione, a causa spesso della tonalità sempre uguale, dell'**assenza di un volto a cui associare la voce**, del rispetto dei tempi del discente e tanto altro. Tutte cose

che nella lezione frontale in vivo il docente può considerare e cogliere dai segnali che riceve da chi ascolta.

Altri limiti sono di carattere più pratico come ad esempio la **scarsa dimestichezza con la tecnologia da parte di docenti e alunni** e loro famiglie, l'assenza di mezzi e supporti, la difficoltà nell'eseguire prove pratiche, verifiche, interrogazioni o test. Inoltre, pensando a questo momento storico, può risultare complesso per le famiglie **gestire la didattica e l'insegnamento di più figli**, specialmente se le lezioni combaciano e i mezzi a disposizione sono pochi.

Altri svantaggi si legano all'impossibilità di sfruttare i legami che si creano con gli altri corsisti: sicuramente sarebbe una fonte di ricchezza e di confronto importante, da cui potrebbero nascere anche collaborazioni importanti e **scambi di idee.**

Anche per vantaggi e svantaggi l'elenco non vuole essere sicuramente esaustivo. Tuttavia è importante **cogliere come la didattica a distanza sia una risorsa importante** al pari di quella diretta e che il suo utilizzo debba tenere in considerazione molti aspetti: dal momento storico alle necessità, dal tipo di pubblico a cui è diretto, l'età degli studenti, dei contenuti e del materiale.



La felicità un cammino o una meta?

Massimo Lamanna

Forse vi sorprenderà, ma se cercate sul dizionario il significato della parola “felicità” troverete anche questa definizione: “stato d’animo di chi si compiace per il possesso di un bene”.

Di fronte ad una descrizione del genere sembra che dobbiamo sostenere, ancora una volta, la falsa idea che, per raggiungere la felicità, uno debba accumulare beni materiali: case, macchine, gioielli.

Non possiamo negare che abbiamo bisogno di queste cose materiali per vivere, così come avere un lavoro e una retribuzione economica con cui costruire le basi fondamentali per la nostra felicità.

In realtà, i beni materiali non sempre soddisfano tutte le nostre complesse necessità di esseri umani.

Abbiamo tutti aspirazioni, necessità di base come l’amore, la forza di superare gli ostacoli, la soddisfazione personale, il

benessere quotidiano, la tranquillità, l’equilibrio emotivo, la realizzazione dei nostri sogni, il sentirci realizzati... Dimensioni invisibili che il denaro non può comprare. Ecco perché vorrei rischiare nell’affermare che, come recita un proverbio, “la felicità è un percorso, non una destinazione”.

Possiamo essere d’accordo su quest’ultimo pensiero?

Infatti, sono sicuro che conoscete più di una persona che ogni giorno vi parla dei suoi progetti come mete finali per raggiungere la vera e autentica felicità.

“Quando arriverà la promozio-



ne potrò comprarmi la casa che voglio ed essere felice"; "quando troverò la persona giusta, potrò essere davvero felice"; "ho tanta voglia di fare quel viaggio per sentirmi felice almeno per una settimana".

Se queste persone individuano la loro felicità in un futuro più o meno prossimo, in che modo vivono il loro presente? Viene anche da chiedersi: da quando la felicità si pianifica?

È un errore! Possiamo stabilire un obiettivo, ma mai la nostra stessa felicità! Ecco perché, a mio avviso, vale la pena tenere in considerazione i seguenti aspetti:

- **Quello che conta è il "qui e**

ora". Il presente che viviamo definisce il cammino che stiamo percorrendo.

- **Il futuro ancora non esiste.** Possiamo fissare in un futuro più o meno vicino mete professionali o personali che motivino la nostra vita di tutti i giorni, ma mentre cerchiamo di raggiungerle, dobbiamo vivere felici. Ogni passo fatto verso quell'obiettivo vale la pena farlo purché ci renda felici.
- **La felicità non è qualcosa che si trova casualmente.** Non è nemmeno un'entità momentanea ed effimera. La felicità si costruisce e si trova nelle piccole cose, quelle che appaiono più insignificanti.

Per un momento, proviamo a distogliere lo sguardo che abbiamo fisso sul futuro e osserviamo quello che abbiamo, generalmente, intorno: abbiamo una famiglia, degli amici con cui ridere, qualcuno che ci prende per mano e ci sostiene; abbiamo il dono di ascoltare le risate dei nostri figli ogni giorno, siamo in salute, abbiamo un cane o un gatto che ci fanno compagnia e ci donano amore incondizionato, abbiamo i nostri momenti

di privacy per sognare, avvertiamo il calore del sole e l'odore degli alberi, ci alziamo la mattina pieni di energie e ci godiamo un buon libro o ci emozioniamo con un bel film, ci sentiamo liberi quando camminiamo, quando corriamo sotto la pioggia... **Tutto questo, anche se non ci crediamo, è felicità!**

Non c'è alcuna ricetta magica per la felicità, dobbiamo averlo ben chiaro! Inoltre, la felicità non è sempre permanente. Ci sono **curve, cadute, piccoli o grandi buchi neri che ci costringono a fermarci e che ci rallentano un po'.**

Non c'è vita senza dolore. Non c'è medicina più efficace della sofferenza per capire cos'è la felicità, per questo a volte bisogna saper apprezzare la calma, la tranquillità per poter star bene con se stessi e con gli altri.

La felicità semplice è la più gratificante, ma non tutti sanno o possono viverla.

A volte, ci sono persone che puntano solo ad accumulare cose, ma continuano ad avere il cuore vuoto. **Non conta lo sforzo che fanno, la loro felicità sarà sempre effimera perché non sono in grado di comprendere il vero segreto della vita: vivere in tranquillità, apprezzare le piccole cose e star bene con se stessi.**

Impariamo ad essere umili e felici per tutto ciò che ci circonda.

La felicità semplice

è la più gratificante,

ma non tutti sanno o possono viverla.

I giovani e le nuove tecnologie

Giuseppe Napolitano

La nostra vita quotidiana è ormai impensabile senza le nuove tecnologie. Smartphone e tablet sono diventati strumenti di utilizzo comune, indispensabili e necessari quanto il portafoglio o le chiavi di casa.

Chi di noi, se la mattina dimentica il proprio cellulare, non torna indietro a casa per riprenderlo?

Questo stretto rapporto con la tecnologia riguarda tutti: **adulti**, **adolescenti** e perfino **bambini**. Sono infatti proprio i giovani spesso i principali fruitori dei **media digitali**, passando gran parte del loro tempo libero con le nuove tecnologie: giocano e si divertono con i videogiochi, trovano tutte le informazioni di cui hanno bisogno su Internet, sviluppano e mantengono relazioni sociali sui social networks, comunicano e si relazionano con i loro amici e parenti tramite cellulare. Tutto questo con buona pace dei cosiddetti **vecchi media**, come la televisione, la radio e i giornali, spesso confinati

in un angolo buio del loro tempo libero.

Ma non c'è solo l'aspetto **ludico** e **sociale**. Le nuove tecnologie offrono ai giovani anche numerose opportunità di sviluppo e **apprendimento**. Basti pensare allo studente liceale o universitario che utilizza la rete per cercare informazioni, fare tesine e ricerche, o

apprendere nuovi concetti e nozioni, spesso di integrazione a quello che trovano sui libri.

Tutto ciò non vale solo per gli adolescenti, ma anche per i bambini, che gli esperti ormai definiscono come i **nativi digitali**, perché nati con tecnologia e biberon in mano. Ci sono benefici anche per loro, soprattutto per quanto ri-



guarda l'aspetto **formativo**. Pensiamo ad esempio a specifiche app e siti web che aiutano i più piccoli a sviluppare **creatività e intuito**.

In generale, i bambini percepiscono la tecnologia come qualcosa di positivo, essenzialmente perché collegata al divertimento.

Certo, è chiaro che bisogna sempre incoraggiare il più possibile l'autocontrollo del bambino nell'uso delle tecnologie. Educare i propri figli al dominio di sé già a questa età è fondamentale per il loro processo di sviluppo e di crescita.

Torniamo agli adolescenti e sfatiamo subito uno stereotipo tipico di alcuni genitori o educatori molto rigidi e intransigenti: la tecnologia è molto utile per loro. Non va mai negata o demonizzata. Quello che però è essenziale è saperla usa-

re con **equilibrio**, senza incoraggiare **dipendenze** ed eccessi. Ma ancora più importante è **stimolare** nei ragazzi ad avere sempre un **senso critico** nei confronti dei media digitali.

Cosa vuol dire questo?

Significa che nel nostro rapporto quotidiano con i media digitali non è tanto importante conoscerli e saperli usare perfettamente dal punto di vista tecnico e del funzionamento, quanto piuttosto saper sviluppare un **atteggiamento responsabile**, di **analisi e critica**. Non essere fruitori meramente passivi quindi, ma attivi, attenti e consapevoli. Ecco allora 5 consigli utili per tutti i ragazzi (ma anche per gli adulti) per migliorare il rapporto con le nuove tecnologie:

Utilizzare sempre fonti di informazioni credibili: aprire e leggere una pagina web non sempre significa trovare una informazione attendibile e vera. Internet non è infatti un mondo idilliaco dove la verità è di casa. Bisogna sapere selezionare bene i siti cui attingere e capire se offrono o meno informazioni parziali, di parte e realmente attendibili.

Analizzare gli argomenti: navigando sulla Rete non devono mai prevalere i pregiudizi e le emozioni sull'analisi e sulla ragione. Bisogna capire in profondità gli argomenti proposti. Spesso è utile fare anche dei confronti tra i vari contenuti trovati, e poi tirare

le somme. Sono da evitare gli argomenti puramente ideologici e faziosi e quelli privi di analisi e ragionamenti validi.

Farsi sempre delle domande e darsi delle risposte: davanti a un qualsiasi contenuto on-line, che sia un articolo o un post su un social network, è opportuno sempre porsi domande come: perché è stato scritto? Qual è l'idea di fondo? Può essere una giusta affermazione o un buon esempio da seguire? Cosa c'è di buono e cosa di cattivo? Non fermiamoci alle domande, ma diamoci delle risposte. È una buona abitudine per sviluppare un senso di analisi e di ragionamento.

Avere una mentalità aperta: tutti abbiamo le nostre idee e i nostri pregiudizi, è vero. Ma su Internet è importante abituarsi a leggere e a prendere in considerazione anche opinioni e idee diverse dalle nostre – se sono valide e ragionevoli – per migliorarsi e portare una ventata fresca di novità dentro di noi.



ECP - Centro Studi Leaders
Via Tementi Vitti 4 Monopoli
INFO e ISCRIZIONE 080.74.85.99 - 320.62.98.363
www.centrostudilleaders.it

**Università
Mercatorum**

Università telematica delle
Camere di Commercio Italiane

I SEI passi per sviluppare un Metodo di Studio Efficace

Massimo Lamanna

Sviluppare un **metodo di studio efficace** non è scontato, tanto più in un sistema scolastico che si dimentica quasi sempre di **insegnare ad imparare**.

E così, soprattutto dopo le scuole superiori, studiare per molti diventa davvero difficile.

Questo, una volta, non era un problema: a 20-25 anni **era stato acquisito quasi tutto** ciò che c'era da imparare.

Oggi invece le novità tecniche, sociali e organizzative si susseguono ad un ritmo così rapido che bisogna studiare, letteralmente, per tutta la vita.

La maggior parte della gente si ritrova così, prima all'università, e poi sul lavoro, ad arrancare e faticare sui libri.

C'è però un ristretto numero di persone che, invece, non solo se la cavano con disinvoltura,

ma addirittura sono contente di dover studiare di più.

Si tratta di quelli che hanno sviluppato un **metodo di studio efficace**.

Infatti, lo studio è una delle attività più varie che esistano perché influenzato da:

- ✓ Stile di apprendimento dello studente;
- ✓ Tipo di materia;
- ✓ Fonti dalle quali si apprende;
- ✓ Tempo a disposizione;

- ✓ Scopo per cui si studia;
- ✓ Presenza o meno di esami;
- ✓ Modalità con cui essi avvengono.

Per questa ragione, un metodo di studio efficace può essere paragonato a una dieta: *non ne esiste una che vada bene per tutte le occasioni*.

Ciò che si può fare, nelle diete come nello studio, è stabilire alcuni **principi "sani"** che, in generale, funzionano. Quelli che stiamo per vedere sono, dunque, **6 principi di un metodo di studio efficace**.

Pochi e semplici concetti fondamentali, ognuno con una sua funzione e una sua logica profonda, che saranno il punto da cui potrai partire.

Perché tanti studenti, anche molto bravi alle superiori, faticano poi così tanto all'università?

Perché è così difficile studiare e lavorare allo stesso tempo?



Perché quando si studia per un esame si è cronicamente in ritardo?

Il fatto è che, in mancanza di qualcuno che dia il ritmo (come invece capita per esempio nella scuola dell'obbligo), la maggior parte delle persone non fa **piani accurati** né di breve né di medio né di lungo termine.

Vediamoli:

1. Il primo passo di un metodo di studio efficace è, quindi, fare un buon piano di studio che spazi da quello che farai nei prossimi 6 mesi a come organizzerai la tua giornata di domani. Per farlo, hai un intero armamentario di strumenti a disposizione. Scegline alcuni, mettili a pianificare, poi controlla il tuo piano tutti i giorni. In questa maniera le tue previsioni diventeranno **più accurate** e ti sarà più facile resistere alla tentazione quotidiana di rimandare.

2. Il secondo passo da affrontare è quello di scegliere un materiale didattico giusto. È una estensione del principio, valido anche nella vita, per cui **fissato un obiettivo** bisogna perseguirlo con strumenti adeguati.

Quindi un metodo di studio efficace non può che cominciare con la scelta di **materiale didattico** efficace.

Immagina per assurdo di:

- Studiare biologia su un libro vecchio di 20 anni;
- Avere fotocopiato per sbaglio

gli appunti del professore sbagliato;

- Preparare un test di matematica da liceo su un libro universitario.

Se commetti questo tipo di errori, i risultati che otterrai non potranno che essere deludenti anche quando studi moltissimo. Prima di metterti a studiare dedica quindi del tempo a capire su che materiale e in che maniera ti conviene farlo.

3. Il terzo passo da attivare è quello di **Processare** velocemente quello che si studia per la prima volta. Molti studenti non hanno chiaro il fatto che ogni fase dello studio ha dei suoi obiettivi specifici, così si perdono da subito in attività che invece dovrebbero lasciare per dopo.

Quando metti per la prima volta la testa sul materiale che devi preparare, il tuo obiettivo non deve essere studiarlo a fondo ma **processarlo** il più velocemente possibile.

In questa maniera ti costruisci quella che gli inglesi chiamano la **"bigger picture"**, ovvero la visione di insieme di quello che dovrai sapere.

Pensa **a quando fai un puzzle**: se non conosci l'immagine che devi riprodurre ti sarà difficilissimo connettere fra loro tutte le tessere. La stessa cosa capita con quello che studi: prima di scendere nei particolari devi farti un'idea generale.

Quando stai studiando qualcosa di nuovo, è come se stessi per inoltrarti in un territorio inesplorato: **orientarti è molto difficile se non hai una mappa del percorso**.

La vera differenza la farà però la mentalità con cui studi: dovrai infatti controllare il perfezionismo e la paura di sbagliare, che sono le due ragioni per le quali ci si attarda sulle cose anche quando non è il caso.

4. Il quarto passo, prima di addentrarti nella memorizzazione dei dettagli, e dopo aver processato il materiale una prima volta, è quello di aver **capito la parte concettuale**, ovvero, imparare per prima cosa i concetti.

Passare infatti alla fase di memorizzazione intensiva senza aver digerito la parte concettuale è una gran perdita di tempo.

E l'idea è esattamente questa: hai capito veramente una cosa solo quando sei in grado di spiegarla **in maniera così semplice e chiara** che anche un bambino di 5 anni è in grado di capirti.

Puoi anche utilizzare mappe concettuali, mappe mentali e schemi a cascata.

Sono strumenti che hanno il pregio di aiutarti a capire e a memorizzare, ma richiedono tempo per essere compilati, quindi vanno **usati con parsimonia**.

Non ha senso, cioè, schematizzare o fare la mappa di ogni cosa



che studi, così come non ha senso utilizzare in contemporanea mappe e schemi per uno stesso argomento.

5. A questo punto siamo arrivati al **quinto passo** ovvero memorizzare i dettagli con strategie avanzate. Nelle due fasi precedenti del tuo metodo di studio efficace, hai processato il materiale e lo hai concettualizzato. Nel farlo, avrai anche memorizzato **in maniera naturale** molte cose. Probabilmente non abbastanza per passare il tuo esame o concorso, soprattutto se si tratta di uno di quelli ad alto contenuto mnemonico.

Se non altro, però, **hai già acquisito l'ossatura concettuale** della materia, e hai chiaro **che cosa e quanto** dovrai memorizzare.

Questo ti permette di: **Pianificare** meglio il lavoro successivo e **Focalizzarti** su ciò che è davvero importante.

A questo punto ti tocca fare **la vera e propria memorizzazione** intenzionale.

Sottolineare a 6 colori, fare schemi, ripetere 200 volte, son tutte strategie che probabilmente già conosci e utilizzi.

Ti aiutano a memorizzare e sono semplici da eseguire, ma non sono certo ideali in un **metodo di studio efficace**, perché sono **tecniche lente, faticose e con le quali è facile distrarsi**.

All'estremo opposto, ci sono le tecniche di memoria: molto veloci

e potenti, **ma anche molto complicate** da utilizzare davvero nello studio. Fra esse trovi, per esempio, il metodo dei loci, la conversione fonetica, gli schedari alfanumerici, i palazzi della memoria.

Proprio perché le conosco e utilizzo da anni, in generale **le consiglio solo a chi ha tanto tempo e la motivazione** sufficiente per impararle.

Sono fantastiche, ma hanno una curva di apprendimento abbastanza ripida.

In mezzo a questi due estremi ci sono poi quelle tecniche che hanno un **buon equilibrio fra rendimento e semplicità di utilizzo** e sono quindi ideali in un metodo di studio efficace:

- la ripetizione spaziata;
- il richiamo attivo;
- la visualizzazione, che potrà farti poi da base se vorrai imparare le tecniche di memoria vere e proprie.

Siamo arrivati al sesto passo che chiameremo **Preparati PER l'esame**. Con quel "PER" che vedi maiuscolo nel titolo, voglio enfatizzare che un metodo di studio efficace non si limita a farti imparare, **ma ti prepara specificatamente** per il tipo di performance che dovrai fare.

È veramente frustrante quando si ha una performance inferiore rispetto allo sforzo che si è fatto e a quello che si sa. Eppure, non solo capita qualche volta a tutti, ma ci sono persone che, continuamente, non rendono quanto potrebbero.

Magari hanno un metodo di studio efficace *per studiare*, ma quando arriva il momento di mostrare quello che hanno imparato, **vanno nel pallone**.

Per questo motivo, un metodo di studio efficace deve completarsi con strategie che ti permettano di rendere al massimo nel tipo di esame che sosterrai.



È scritto o orale? Quanto dura? È a risposte aperte o chiuse? È al PC o su carta? Avrai a disposizione matite, calcolatrici, o altri strumenti? Dovrai superare un limite minimo oppure verrai messo in una graduatoria? Rispondere a queste domande ti permetterà, fin dai primi giorni, di fare delle simulazioni realistiche dell'esame.

Così capirai i tuoi punti deboli, ti potrai preparare sugli elementi critici e ti desensibilizzerai all'ansia.

Di grande importanza è, sempre, **esercitarti a ripetere il materiale in maniera random**, proprio come avviene agli esami.

Molti studenti tendono a ripetere partendo da pagina 1 e andando fino alla fine, cosa che può andare bene per le prime ripetizioni.

Poi però devi assolutamente passare alla **ripetizione degli argomenti in ordine casuale**. Per esempio:

- Metti in un sacchetto una quarantina di possibili domande (le più difficili, non le più facili), e poi estrai e rispondi;
- Apri una pagina del libro e partendo da quell'argomento cerca di parlare più che puoi mentre fai più collegamenti possibili con altre parti del materiale;
- Alterna risposte di dettaglio e risposte concettuali, discorsi approfonditi e riassunti schematici, parti scritte e parti verbali.

In questa maniera ti annoierai meno, manterrai più alta la concentrazione e **ti sentirai davvero pronto per qualunque evenienza**, e quindi, più sicuro di te.

Ecco che abbiamo terminato di vedere insieme i *6 sani principi* che sono **alla base di un metodo di studio efficace**.

Applicali e vedrai che, qualunque cosa tu studi, ti faranno raggiungere dei buoni risultati.

Che cosa potrai fare, a quel punto, per **rendere il tuo metodo ancora più efficace?**

Dovrai imparare a tagliarlo esattamente *a misura* delle tue esigenze.

Come abbiamo visto all'inizio, infatti, lo studio è una attività che ha moltissime variabili, oggettive e soggettive, e quindi un bravo studente deve essere capace di **adattare il suo metodo a tutte queste variabili**.

Dimentica quindi l'idea – che invece percepisco in tanti studenti – che si possa studiare davvero meglio applicando in maniera pedissequa una qualche ricetta.

Entra nell'ottica, invece, che **tu sei il solo che può prendersi la responsabilità** di capire dove e come possa **migliorare il proprio metodo di studio**.



La resilienza

Massimo Lamanna



Nonostante negli ultimi tempi si parli sempre più spesso di **resilienza**, il significato di tale termine sfugge a molti. Iniziamo col dire che la resilienza, *nel campo dell'ingegneria, indica la capacità di un metallo di riacquistare la propria struttura o forma originaria dopo essere stato sottoposto a schiacciamento o deformazione.*

In psicologia il termine resilien-

za indica "la capacità di reagire di fronte a traumi, difficoltà".

Può l'uomo come il metallo piegarsi senza spezzarsi? Sì, se utilizza la resilienza.

Gli psicologi hanno preso in prestito questo termine, dunque, per indicare nell'uomo la capacità di reagire in maniera positiva a eventi traumatici, di riorganizzare la propria vita dinanzi alle difficoltà, di ricostruirsi restando sensibili e

vigili alle opportunità positive che la vita offre, senza alienare la propria identità.

Resiliente è colui che rinasce dalle proprie ceneri, come la fenice!

Certamente essere resiliente non vuol dire essere resistente. Questi sono termini assonanti e dal significato apparentemente simile, per questo, possono essere facilmente confondibili.

Vediamo quali sono le differenze.

La resistenza è la capacità di una persona di resistere, opponendosi ma senza adattarsi a particolari fattori, di natura negativa o che comunque possano perturbare le condizioni di normalità.

La resilienza è qualcosa di più: alla resistenza di fronte a un urto, danno, o situazione avversa, si aggiunge la capacità di riuscire ad autoripararsi dopo questo evento critico e difficile, riorganizzandosi in modo positivo, produttivo ed efficace.

Resistere, dunque, far fronte alle avversità e, poi, ricostruirsi, riorganizzarsi, "rigenerarsi" in modo positivo, nonostante il problema che incombe faccia pensare che tutto possa avere un esito negativo.

Sicuramente, ottimismo, flessibilità e creatività sono doti fondamentali della persona resiliente che riesce in circostanze avverse, talvolta contro ogni previsione, a fronteggiare efficacemente le diffi-

coltà e a dare nuova linfa alla propria esistenza. Ma, volendo essere più precisi, ecco alcuni tratti salienti della persona resiliente:

Introspezione: la capacità di guardarsi dentro, farsi le domande difficili ed essere in grado di darsi risposte sincere;

Indipendenza: essere in grado di mantenersi a una certa distanza fisica ed emozionale dai problemi, senza, ciò nonostante, isolarsi;

Interazione: la capacità di instaurare rapporti intimi e soddisfacenti con il prossimo;

Iniziativa: la capacità di affrontare i problemi, capirli e riuscire a controllarli;

Creatività: la capacità di generare ordine, bellezza e obiettivi partendo dal caos e dal disordine;

Allegria: possedere uno spirito allegro ci dà la possibilità di allentare la tensione, relativizzare e vedere gli aspetti positivi degli avvenimenti che ci colpiscono.

Contrariamente a quanto si crede comunemente, la resilienza non è una dote innata di pochi eletti, ma può essere acquisita.

Esistono persone resilienti di carattere, altre che invece lo diventano nel corso del tempo, facendo un lavoro con se stessi per acquisire questa preziosa capacità. Tutti dovremmo essere educati, fin da bambini, ad affrontare le avversità e, se questo non è accaduto, non dobbiamo perderci d'animo e possiamo cercare di affrontare la vita

con resilienza. Ecco alcuni consigli per diventare persone resilienti.

Accettare la realtà: Le persone resilienti non hanno bisogno che le cose stiano in un certo modo e non si abbandonano a pie speranze. Non pensano: «Se solo le cose stessero in un altro modo, tutto andrebbe bene». La realtà esterna è fuori dal nostro controllo, quindi quel che possiamo fare è lavorare su noi stessi.

Essere positivi: Sappiamo che la vita ci sottopone a numerose prove difficili. Accettiamole con grinta e coraggio, rendiamole la nostra sfida, cerchiamo di vedere il bello di quello che possono offrirci e insegnarci. Piuttosto che piangere per il bicchiere mezzo vuoto rallegramoci per la parte mezza piena.

Reinventarsi: Quando qualcosa che è stato per noi importante finisce, che si tratti della sfera privata o lavorativa, accettarlo non è semplice. Bisogna trovare la forza di lasciarselo alle spalle e coglierlo come occasione per rigenerarsi, dandosi una nuova possibilità.

Prendere esempio dalla natura e ricordarsi che dopo l'inverno ritorna sempre la primavera.

Avere obiettivi chiari: Il saggio Seneca diceva: «Non esiste vento favorevole per il marinaio che non sa dove andare». Aspetto fondamentale è capire cosa vogliamo dalla vita e come possiamo ottenerlo. È ampiamente provato che, infatti, non c'è bisogno di essere

dei geni o avere grandi talenti per realizzare i propri sogni e fare strada ma occorre una qualità ancora più importante: la **perseveranza**. Porsi obiettivi chiari, darsi tempi realistici per realizzarli, perseverare, questi sono i tre punti chiave per fare strada!

Essere fan di se stessi: Non c'è persona che ci conosca meglio di noi stessi e dobbiamo essere proprio noi i più accaniti sostenitori delle nostre capacità. Quando credi in te stesso ti focalizzi sui tuoi punti di forza. Ciò è indispensabile per non perdere l'entusiasmo e la passione e per non farsi demoralizzare dalle critiche altrui.

Cambia modo di pensare al fallimento: Avere paura del fallimento può bloccarci e impedirci di realizzare ciò che desideriamo. Ebbene, cerchiamo di considerare gli errori come parte fondamentale della nostra vita da cui trarre insegnamenti e non avere perciò paura di questa eventualità. Quello che invece deve davvero spaventarci è non provarci nemmeno: questo è l'unico vero fallimento.

Oggi più che mai per affrontare una società in continuo cambiamento è bene smettere di limitarsi a rispondere ai nostri numerosi problemi solo opponendo resistenza: l'arma vincente è la resilienza.

I giovani e la Chiesa: chi ha abbandonato chi?

Mary Romagno

“I giovani hanno abbandonato la Chiesa o la Chiesa ha abbandonato i giovani?”

Questa domanda pone un’alternativa, quasi chiedendo di scegliere tra l’uno o l’altro dei poli espressi. Un **aut aut**, insomma.

E se le cose stessero diversamente? Al posto della “o” mettiamo un “perché”, per vedere cosa succede. La frase diventerebbe così: “I giovani hanno abbandonato la Chiesa perché la Chiesa ha abbandonato i giovani”. Avrebbe senso. Invece non avrebbe alcun senso l’altra possibile formulazione: “La Chiesa ha abbandonato i giovani perché i giovani hanno abbandonato la Chiesa”.

Ad ogni modo si registra l’abbandono progressivo

dei giovani che non entrano più in Chiesa; le parrocchie sono frequentate sempre meno e sempre più solo da anziani. Ma, il vero abbandono dei giovani non è semplicemente fisico, territoriale e spaziale. È più profondo.

Il nucleo rovente di quest’abbandono, infatti, e che fa soffrire, non è il fatto che i giovani stiano alla larga dalle pratiche della fede, ma piuttosto che il messaggio di felicità portato da Gesù abbia perso il suo smalto, non attragga più, non sia più conosciuto.

La fede cristiana ha, dunque, subito nell’epoca attuale un processo di opacizzazione della sua capacità di umanizzare, ovvero non convince più quale possibilità di far diventare l’uomo più uomo.

Non più contro Dio, semplicemente indifferenti. Se chi predica continua a dire che il Vangelo di Cristo è la risposta a ogni vera domanda dell’uomo, il giovane di oggi sembra affermare di non aver nessuna domanda da fare e, perciò, di non attendere alcuna risposta.

Questa generazione non ha più risposte perché nella trasmissione della fede la catena comunicativa si è spezzata là dove l’anello è venuto meno. L’anello mancante è l’am-



biente familiare, l'habitat dove l'uomo si forgia sin dall'inizio. È anzitutto una questione di "casa" prima che di "Chiesa".

Negli ultimi decenni, si è prodotta una rottura nella trasmissione generazionale della fede cristiana nel popolo cattolico. È innegabile che molti si sentano delusi e evitino di identificarsi con la tradizione cattolica; aumentano i genitori che non battezzano i figli e non insegnano loro a pregare. E perché questo accade? È possibile individuare motivi precisi?

Alcune cause potrebbero essere: la mancanza di spazi di dialogo in famiglia, l'influsso dei mezzi di comunicazione, il soggettivismo relativista, il consumismo sfrenato che stimola il mercato.

Se i giovani abbandonano la Chiesa, la Chiesa ha le sue precise responsabilità. E la questione non si risolve nell'aver focalizzato la disaffezione dei giovani alla Chiesa con la solita frase tipo: «ce l'hanno con i preti e con gli scandali della pedofilia, con la ricchezza del clero».

La responsabilità della Chiesa è, invece, più ampia. Riguarda la sconfitta culturale del cattolicesimo con l'età contemporanea. Infatti, alle nuove culture che vengono a generarsi, il cristianesimo riesce ad espri-



mere quella forza promotrice e di senso. I giovani che hanno abbandonato la Chiesa si ritrovano tutti nei nuovi templi costituiti dagli stadi, dietro le loro star, cantanti o calciatori che siano. A loro rivolgono gli sguardi pieni di ammirazione e di meraviglia: vorrebbero, infatti, essere o diventare come loro.

Da qui nasce il bisogno urgente di cercare nuovi modi di comunicare per parlare della vita di Gesù, ma in modo creativo. Papa Francesco parla di **Chiesa in uscita**. Ma cosa significa?

Significa uscire da certi schemi di predicazione, di trasmissione della fede. Comporta anche inventarsi nuovi luoghi di incontro e magari portare gli evangelizzatori a stare con i giovani dove essi si trovano.

Uscire e rivolgersi al mondo dei giovani, però, richiede la disponibilità a passare del tempo con loro, ad ascoltare le loro storie, le loro gioie e speranze, le loro tristezze e angosce. Quando i Vangeli narrano gli incontri di Gesù con gli uomini e le donne del tempo, evidenziano proprio la sua capacità di fermarsi insieme a loro e vedere nella profondità del cuore di ognuno senza essere invadente o minaccioso.

Questo deve essere il punto di ripartenza della Chiesa...

**Se i giovani abbandonano la Chiesa,
la Chiesa ha le sue precise responsabilità.**

**E la questione non si risolve
nell'aver focalizzato**

la disaffezione dei giovani

alla Chiesa con la solita frase tipo:

**«ce l'hanno con i preti e con gli scandali
della pedofilia,
con la ricchezza del clero».**

Monica Setta: “Racconto l’economia in modo Pop”

Bruno Bellini

Monica Setta torna in libreria con il suo dodicesimo libro: “Quadrare i conti – Manuale di economia per le famiglie” (Rai Libri).

In questo volume, la giornalista spiega come risparmiare nell’Italia del Covid-19 mettendo da parte anche qualcosa da investire. Il libro affronta anche come difendersi dalle truffe e come evitare lo shopping compulsivo o risparmiare sui saldi.

Libro che esce in un momento “magico” per Monica Setta: oltre al successo televisivo con Uno Mattina in famiglia, dallo scorso weekend è tornata protagonista in radio sulle frequenze di Isoradio.

Com’è nata l’idea di questo libro?

L’idea di questo libro nasce all’interno della rubrica

“Quadrare i conti” dentro Unomattina in Famiglia. È una rubrica di economia, di servizio, uno spazio che io conduco tutte le settimane sul “fatto del giorno” dell’economia. Poi però questo libro esce da Unomattina in Famiglia ed

entra nella vita dei tanti telespettatori che hanno scritto sui miei social personali, oppure mi hanno mandato delle lettere, in redazione a via Teulada, chiedendomi consiglio. A questo punto incontro queste persone ed ogni storia dà lo spunto ad un capitolo: parliamo di fisco, di pensioni; parliamo di welfare state, parliamo di telemarketing selvaggio; parliamo di lavoro, e dunque di smartworking; di tutele, di shopping, di economia domestica; di risparmi e di investimenti.

È un libro che è in gestazione da parecchio tempo, che volevo fare da cinque anni ma che ha preso corpo negli ultimi dodici mesi proprio in pieno periodo pandemico, perché mi sono resa conto che l’economia, con la crisi del Covid e dunque con la crisi economica legata al virus, ha assunto un ruolo sempre più centrale nella vita delle famiglie italiane.

Come ogni opera che si rispetti, hai vissuto le intense fasi di azione, stesura e correzione. Che emozione hai provato nel vedere completata questa nuova opera?

Un’emozione fortissima anche se si tratta del mio dodicesimo libro, perché il primo libro è uscito nel 1994: era un libro politico, “Berlusconi sul sofà”, un libro anche profetico. Aveva la prefazione di Indro Montanelli, un grande maestro del giornalismo che





però di prefazioni non ne aveva scritte mai. Quindi insomma, a distanza di parecchi anni dal primo libro (e all'interno di questi anni ce ne sono stati altri undici, di libri), torno in libreria e sulle piattaforme digitali con un prodotto che mi sta molto a cuore perché ripercorre anche gli inizi della mia carriera.

Quindi una grande emozione. Abbiamo vissuto insieme con l'editor il momento in cui finalmente abbiamo licenziato il pdf e abbiamo visto l'opera cartacea e beh, è stata ancora più forte delle volte precedenti.

Come sei riuscita a conciliare questa creazione con i tuoi impegni professionali?

Al prezzo di grandi sacrifici. Sono stata aiutata dalla seconda ondata di lockdown che ci ha chiusi in casa, forzosamente.

Per cui, stando a casa, sono stata sempre al computer. Ho passato tante notti su questo libro. Poi ogni capitolo ha anche degli spunti bibliografici, ovviamente tutti citati come gli autori, quindi ho cercato di raccontare anche in forma saggistica l'economia. Non è stato assolutamente semplice, la materia è ostica, ci ho messo molte notti rubate al sonno, al riposo [ride]. Anche perché poi il sabato e la domenica io ho la sveglia molto presto, quindi la settimana si consuma anche studiando la puntata del weekend successivo.

Insomma, tanta tanta fatica.

Poi, in mezzo, tanti libri, perché sono un'avidissima lettrice e non ho mai smesso, anche nel momento cruciale in cui veramente scrivevo quasi otto ore al giorno.

Come si quadrano i conti in un momento difficile come questo?

Seguendo un po' il vecchio adagio della nonna: facendo il passo mai più lungo della gamba. E cercando di recuperare, come dico io, nelle pieghe delle azioni e delle spese quotidiane tanti di quei

soldini (ovviamente non parlo di miliardi, parlo appunto di euri) che noi inconsapevolmente buttiamo perché magari sbagliamo a fare la spesa, sbagliamo a non controllare le nostre utenze, sbagliamo magari a fare delle spese che non sono, diciamo, il "necessario", troppo superflue. Oppure sbagliamo anche negli investimenti.

Questa è una guida che aiuta a capire come si deve essere molto razionali e rigorosi nell'approccio con l'economia. Io lo dico sempre che bisogna seguire la regola di un multimiliardario quale Warren Buffet, che dice: "Prima di comprare, pensateci, pensateci e pensateci bene".

Come usciranno da questa pandemia?

Il dibattito è aperto: c'è chi dice: "ne usciranno migliori", chi: "ne usciranno peggiori".

Io sono sempre ottimista, vedo sempre il bicchiere mezzo pieno, quindi sono sicura che ne usciranno migliori.

Intanto ne usciranno sicuramente, come si dice, "maggiorescenti e vaccinati": perché saremo quasi tutti alla fine di questa campagna effettivamente vaccinati, quindi riusciremo, col vaccino, a sconfiggere il virus.

E poi, ne usciranno maggiori dal punto di vista dell'economia, perché per la prima volta noi abbiamo la possibilità di utilizzare i soldi del recovery fund.

Quindi se riusciremo, come io credo che sarà



possibile fare con un governo guidato da Mario Draghi (un grande banchiere, ex leader della BCE, ex governatore della Banca d'Italia, già direttore generale del Tesoro, il padre della legge sulle privatizzazioni, appunto legge Draghi), a fare quelle riforme economiche, in primis quella fiscale che il paese attende, beh, a questo punto usciremo da questa pandemia forse anche con un'economia che ripartirà.

Tre buoni motivi per acquistarlo e leggerlo...

Intanto, come primo motivo, per capire un po' di più d'economia. Noi ci occupiamo tanto di bellezza, ci occupiamo tanto di moda, ci occupiamo tanto di tempo libero come anche di politica, ma ci occupiamo poco degli affari nostri, cioè degli affari vostri che sono appunto i soldi. E allora per recuperare una dimensione, come dire, più "giusta" nel rapporto con i nostri soldi, che poi sono la base essenziale della nostra vita, io consiglio di leggere "Quadrare i conti", perché l'economia viene raccontata in modo assolutamente pop, in modo assolutamente attraente, in modo assolutamente comprensibile attraverso delle storie.

Un altro motivo è perché siamo in una situazione difficile, di crisi, per cui sentiamo ogni giorno pronun-

ciare delle parole di cui non tutti conoscono il significato, a partire dallo spread, tanto per dirne una.

Che cos'è il differenziale tra i titoli di Stato italiano e i bund tedeschi?

Ecco, spiegare che cos'è lo spread e perché quando è basso è un indicatore di un'economia buona e invece quando è alto ci fa preoccupare, ecco, questo è un altro motivo per comprare il libro.

Terzo motivo: ci sono delle storie bellissime, delle storie molto affascinanti che consentiranno una lettura anche un po' "romanizzata", al di là del saggio e al di là del manuale.

Delle storie, per esempio, sulle truffe amorose, sulle scam. Truffe di tutti i generi, ma per quanto riguarda quelle amorose c'è ad esempio una storia molto intensa di una donna che è stata truffata per amore e racconta tutti i gradini della sua sofferenza. Quindi c'è anche una lettura più intima, più romanizzata.

Le nuove generazioni spesso trascorrono più tempo con lo smartphone che sui libri. Lo consiglieresti a loro?

Absolutamente sì, anche perché è un libro scaricabile su tutte le piattaforme, ha una forma assolutamente digitale, quindi certo che lo consiglierai.

È anche un "glossario", è uno strumento di utilità per le nuove generazioni che magari non sanno come regolarsi: hanno la prima carta di credito, il primo conto corrente, vanno a fare un bonifico, non sanno che si può contrattare con la banca... Insomma, è un mondo molto molto vasto quello dell'economia.

Ovviamente non c'è l'ambizione di essere esaustivi,

perché non basterebbe un libro, ma una bella infarinatura alle nuove generazioni questo libro potrebbe darla.

Questa nuova opera è l'ultima di tante altre scritte da te. Escludendo l'ultimo libro, a quale degli altri sei maggiormente legata?

Sono molto legata ai cinque libri che ho pubblicato sempre con Rai Eri (adesso Rai Libri, ndr) in joint venture con Giunti, perché sono dei libri dedicati ai ragazzi, sono storie di ragazzi.

Dei libri a me molto cari perché sono il prodotto cartaceo di una trasmissione di grande successo che io ho condotto per quattro edizioni su Rai Gulp, la rete di Rai Ragazzi, che ha avuto il premio del Moige come miglior trasmissione nella fascia compresa tra gli 8 e i 16 anni.

Allora, fare ascolto è facile, ma fare un prodotto crossmediale, cartaceo, web e televisione, che possa essere giudicato "giusto" per i ragazzi in una fascia cruciale come l'adolescenza, beh, è un orgoglio particolare. Io ne vado particolarmente fiera.

Il presente di Monica Setta è costellato da tanti successi: oltre al libro, ricordiamo l'appuntamento del weekend su Rai1 con Uno Mattina in famiglia. Come stai vivendo questa seconda edizione che sta riscontrando grandi consensi?

Molto bene. Era praticamente quasi impossibile, dico scherzosamente, fare meglio dell'anno scorso, perché l'edizione dell'anno scorso era stata veramente daincorniciare, eppure... cresciamo anche quest'anno.

Merito di un lavoro di squadra e di una grande

capacità del timoniere, che è Michele Guardì, che nel 1989 ha pensato questo programma.

Un programma che ha resistito e resiste a tutto, perché ha in sé la forza della tradizione e l'impeto, l'energia della contemporaneità.

Quindi è un grande onore per me fare parte della grande famiglia di Michele Guardì e soprattutto della grande famiglia della Rai.

Non solo tv: quest'anno c'è stato anche il tuo debutto a Isoradio. Com'è stato per te tornare a fare radio?

Beh, è stato sicuramente molto emozionante perché la radio ha attraversato una buona parte della mia vita.

Io ho iniziato nel 2000 con la Mezzanotte di Radio 2, da via Asiago. Andavo in onda di notte ed è stata veramente un'esperienza molto bella.

Da lì poi sono stata per tanti anni a Radio24 a raccontare le donne, con un programma che si chiamava "Una, Nessuna, Centomila", titolo inequivocabilmente pirandelliano.

Poi la radio nel 2016 è tornata la mia vita insieme a Rita Dalla Chiesa e Loredana Lecciso per due cicli di



una trasmissione ancora al femminile “Le donne lo sanno”.

Pochi sanno che la radio per me ha conosciuto una dimensione ancora più locale, più territoriale, perché io, per un po’ di tempo, prendevo il treno da Roma e andavo a Verona, perché lavoravo anche a Radio Adige, dove avevo un programma di opinione sulla politica, l’economia e i fatti del giorno, che si chiamava “Monica la pensa così”.

Era una striscia quotidiana. Mi ricordo con grande affetto questo treno preso per andare a Verona, questa Verona bellissima, questa Radio che era veramente il cuore pulsante del nord-est industriale ed economico.

Era un’esperienza molto bella e lo è tuttora fare la radio, perché c’è un rapporto interattivo con gli ascoltatori che ti scrivono, ti dicono se vai bene, se vai male, ti fanno le critiche, ti fanno i complimenti...

Insomma, il debutto di questa trasmissione su Isoradio è andato molto bene.

L’appuntamento ai miei ascoltatori è in diretta

dalle 16 (in onda in diretta anche la domenica) su Isoradio, per questo programma che si chiama “Parla con lei: quando le donne fanno la differenza”, donne a confronto che raccontano la propria sfida quotidiana alla pandemia.

Per concludere, hai già in mente un prossimo libro?

Mah, diciamo che in questo momento mi godo l’uscita del libro di economia.

Un libro indubbiamente difficile, l’abbiamo detto, ma un libro che spero vada bene. Quindi sono concentrata su questo. Mi piacerebbe nel futuro (parliamo comunque di parecchi mesi avanti. Non è adesso, non è domani) esplorare ancora i meandri economici raccontando magari quella che è l’opera di Mario Draghi. Mi piacerebbe raccontare la sua persona, la sua opera, la centralità di questo premier nella politica economica italiana.



Ciccio Pasticcio

Andrea Ballabio

Ciao!

Eccomi qua. Sono Ciccio Pasticcio. Un personaggio colorato, allegro, spiritoso, spassoso, brioso...

A volte, sì, lo so, sono un po' goffo, altre volte anche impacciato, ma... sai che sono tanto tanto buono. In una parola: morbidoso!

Combino tanti pasticci ma so anche darti delle dritte giuste con le mie canzoni, tutte da ballare.

Riesco a far ballare tutti. Sì, proprio tutti: bimbi, mamme, papà, fratelli (anche maggiori), nonni, zii, maestre, pronipoti.... Con me, l'avrai provato anche tu, ogni melodia diventa RITMO, MOVIMENTO ma soprattutto DIVERTIMENTO!

"Ehi, tu Ciccio Pasticcio, che fai di tutto un capriccio..." Ti ricordi queste parole? hai già ascoltato questa melodia? Allora saprai che sono sempre pronto a scherzare e in un momento trovo il GIOCO giusto per ciascun bambino. Perché GIOCARE con i bambini è importante. Vero, mamme e papà?

Anche se sono un grande sogna-



tore e ogni tanto mi perdo tra le nuvole, so ascoltare, capire e intuire come si sente ogni bambino. È la mia specialità!

Bambini e famiglie sono il mio pubblico preferito. Per incontrarli porto i miei spettacoli in scuole, teatri, oratori, società sportive, aziende, eventi e perfino feste in piazza.

Siete voi a darmi tutta questa energia e mi piace dividerla

con un gruppo di amici divertenti e simpatici. Noi siamo la Ciccio Pasticcio Band.

La Band

La Ciccio Pasticcio Band è proprio unica, sai. Entusiasmo, tanta energia, voglia di giocare sono la ciliegina sulla torta del meraviglioso mondo di questi personaggi scatenati.

Ci piace preparare per tutti i bambini, le loro mamme e i papà, ma anche i nonni, gli zii e i fratelli maggiori (... e parenti, conoscenti, amici degli amici) un cocktail di arte, spettacolo, voglia di divertirsi giocando e intrattenersi imparando.

Ci presentiamo!

Gelsomina: Una fata dolce e materna, sempre positiva e rassicurante. Quando un suo amico ha un problema fa di tutto per aiutarlo anche se qualche volta si impiccchia un po' troppo.

Pina: Ballerina tenera e sbadatta, un'inguaribile romantica che si stupisce ed emoziona per tutto ciò che la circonda. Ama danzare sulle

note di qualsiasi musica: da quelle più dolci e soavi a quelle più scatenate e frenetiche.

Lello Colore: Conosciuto come Colorello... è un po' il tuttofare della Ciccio Pasticcio Band... è un vulcano di energia che ama essere al centro dell'attenzione anche se combina sempre un sacco di disastri.

Spugna: Estroso ma poco furbo, solare e generoso, ha un animo buono e non farebbe male ad una mosca.

Saponella: Timida, buffa e alle volte un po' troppo apprensiva.

Dr Nickel Pipetta: Scienziato incompreso, curioso e stravagante. Osserva e studia tutto quello che lo circonda.

Lo stile

Ogni volta che componiamo un bans, che scriviamo un testo, che immaginiamo i movimenti, pensiamo a tutti i bambini del mondo. Pensiamo che sia bellissimo potersi divertire e imparare allo stesso tempo! Ai grandi piacerebbe dire: divertire e educare insieme.

Su questo principio abbiamo creato il nostro stile. Ti piace?

Mamme, papà, nonni, ziii, fratelli maggiori, non credete che il divertimento dei bambini nasca dalla loro capacità di essere protagonisti? Quanto piace a tutti loro mettersi in gioco spontaneamente? È così che ogni progetto della Ciccio Pasticcio Band si trasforma in atto educativo, perché al centro della nostra animazione c'è sempre il bambino.

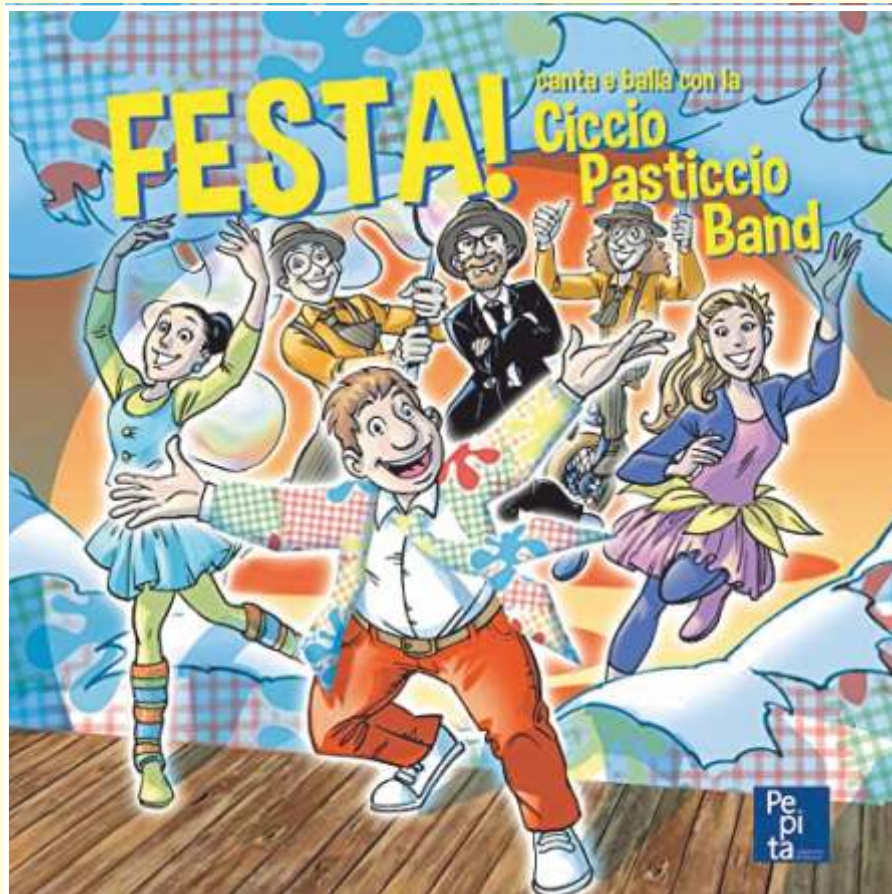
Come facciamo?

Li facciamo ballare, facciamo emergere la loro creatività, li coinvolgiamo nei laboratori più disparati; cerchiamo di soddisfare il loro bisogno di giocare, di farli ridere con una battuta.

Ci impegniamo affinché i messaggi che lanciamo nei testi delle nostre canzoni e durante gli spettacoli abbiano sempre un valore educativo.

Gli amici

Prima tutto solo e poi con i miei amici della Ciccio Pasticcio Band ho incontrato tanti compagni di viaggio e fatto tante cose...





- abbiamo partecipato allo Zecchino d'Oro e alle selezioni nazionali dei piccoli cantanti in tutta Italia (2008-2012);
- abbiamo organizzato e animato per AssoGiocattoli la prima edizione del "Play Day" italiano alla Fabbrica del Vapore
- per il C.S.I abbiamo fatto parte del progetto "CSI per Haiti" e accompagnato nell'animazione migliaia e migliaia di bambini, giovani e famiglie davanti a Papa Francesco in Piazza San Pietro a Roma il 7 giugno 2014;
- per Anspi (Ass. Naz. San Paolo) abbiamo animato eventi e formato gli educatori;
- all'Acquaticapark di Milano abbiamo fatto divertire grandi e piccini durante tutto il periodo estivo (2015, 2016);

- con il Teatro San Babila metto in scena numerosi spettacoli nelle rassegne per bambini (dal 2016 a tutt'oggi);
- a San Siro nella giornata dedicata ai Cresimandi abbiamo animato 80.000 ragazzi che aspettavano Papa Francesco.

I nostri spettacoli

La Ciccio Pasticcio Band mette in scena tanti spettacoli.

L'atmosfera è sempre gioiosa e tutti quanti entrano in un magico mondo di sogni, colori, speranza, vita, movimento, entusiasmo! Ogni spettacolo è interattivo. Cosa vuol dire? Che io e tutta la Ciccio Pasticcio Band dialoghiamo con il pubblico: facciamo domande, troviamo risposte, perdiamo il filo del discorso e chiediamo se lo avete trovato....

E poi? Vi facciamo ballare, cantare, muovere. Vi coinvolgeremo tutti! Non ci credete? Allora dovete proprio provare!

Intanto però vi racconto alcune trame.

Alla scuola di Merlino

Lello Colore, un giovane apprendista, va nel laboratorio di Ciccio Pasticcio per imparare l'arte dell'animazione. Troverà Ciccio Pasticcio pronto ad aiutarlo ma anche a confrontarsi con lui per inventare insieme nuovi numeri da esibire.

Tra un bans da ballare, un collegamento al maxischermo, una gag comica e la magia delle bolle di sapone, riuscirà Lello Colore ad imparare l'arte dell'animazione aiutato da Ciccio Pasticcio e da tutta la band? Uno spettacolo diver-



tente ed emozionante dove vengono miscelati ad hoc, momenti di teatro e animazione, con spunti di riflessione per bambini e adulti.

Una rappresentazione dove l'interazione e la convivenza tra generazioni trova momenti di autentico divertimento e coinvolgimento oltre a momenti più toccanti e riflessivi.

Ciccio Pasticcio e i 3 porcellini

È il compleanno di Ciccio Pasticcio e nell'aria c'è una grande emozione per questo giorno importante.

Ciccio ha invitato alla sua festa i suoi amici e preparato per loro delle bellissime sorprese. Verranno anche i Tre Porcellini e il Lupo Rino?

I Tre Porcellini si presentano per primi alla festa e inizia subito il divertimento tra musiche vivaci e giochi coinvolgenti.

Quando arriva Lupo Rino, però, il clima cambia: gli scherzi si fanno incalzanti e qualcuno comincia a rimanerci male. Ciccio Pasticcio continua a ripetere a tutti che la parola d'ordine della sua festa è Amicizia e alla fine tutti torneranno a divertirsi, a giocare e ballare insieme.

Uno spettacolo che promette agli spettatori tanto divertimento, ma anche spunti di riflessione.

Tanto divertimento per le battute spiritose e le canzoni tutte da ballare e la giusta dose di riflessione per affrontare un tema oggi di grande attualità: il bullismo.

Animazione, perché?

Come perché? La Ciccio Pasticcio Band è un mix di animatori e artisti. Insieme, attraverso la musica, le gag comiche, i giochi e i laboratori, rendiamo la "formazione" meno noiosa. Sì, perché uniamo educazione e intrattenimento.

Quelli bravi lo chiamano "edutainment". Ti piace l'idea? Ecco perché siamo unici nel nostro genere.

Conosciamo bene i bambini e il nostro stile di animazione li rende protagonisti attivi insieme ai loro genitori. Mamme, papà e piccolini partecipano insieme alle nostre attività in tutta Italia. Nessuno è mai escluso. Tutti possono provare e divertirsi con noi.

Cosa facciamo? Come avrai visto, animiamo grandi piazze e piccoli eventi, ma facciamo di ogni partecipante un protagonista. Possiamo organizzare un'animazione per un parco acquatico o tematico in estate, o allestire un gigagioco nella piazza della tua città, oppure un villaggio di Natale. Possiamo anche ideare una giornata a scuola dedicata al divertimento o una festa di compleanno, condividendo con il pubblico un messaggio educativo.

Guarda, qui abbiamo elencato le nostre attività principali, ma ci piace parlarne con te, adattare e personalizzarle insieme, per regalare ai tuoi piccoli, ai tuoi amici, ai tuoi alunni un ricordo indelebile, divertente e di valore.

Abbiamo anche una proposta scuole con tante attività e tanti temi da affrontare insieme ad insegnanti e bambini.



La Pedagogia della Lumaca

Massimo Lamanna

Nella lettura *“LA PEDAGOGIA DELLA LUMACA”* e a *“A SCUOLA DALLA LUMACA”* di Gianfranco Zavalloni è possibile trovare esattamente descritte, condensate ed argomentate con coerenza e semplicità, tutte le idee sulla scuola mutate dalla migliore tradizione pedagogica del nostro Paese (forti sono i richiami a **Montessori**, **Milani**, solo per citarne alcuni).

Zavalloni parte dalla centralità dell'esperienza

spesso soppiantata oggi dalla realtà virtuale e punta i riflettori sul **piccolo**, sul **vicino**, sul **familiare** e sul **vis-suto** che propone come basi per ogni apprendimento significativo.

Promuove la rivalutazione di attività manuali che spaziano dall'allestimento di un vero orto, all'uso degli strumenti del falegname, alla riscoperta del corsivo e della bella grafia ed esorta a non mettere gli alunni sotto una campana di vetro ma a farli misurare



**“Passare
dalla quantità alla qualità,
ridurre la quantità
delle cose che si fanno
e per ridurla bisogna andare più lenti,
perché poi andando
più lenti i bambini
ricordano meglio”.**

anche con la loro forza, la loro fisicità, il pericolo e il “vuoto” per far capire i limiti delle cose, per rendere capaci di sondarne i confini.

Il Maestro condanna i voti numerici e auspica un ritorno ai meno sentenziali giudizi. Invita gli insegnanti ad arginare l’uso massiccio ed indistinto delle fotocopie che rischiano di **“uccidere la creatività”** e chiede un ritorno al disegno dei bambini che ne valorizza lo stile, l’impronta, l’unicità.

In tempi non sospetti Zavalloni solleva il tema dei compiti a casa esortando **equilibrio** e **buon senso**. Simpaticissimo, in proposito, è l’episodio in cui, in una circolare scritta per le vacanze di Pasqua, dopo aver fatto gli auguri intima ai maestri di non dare compiti agli alunni per salvaguardarne il doveroso riposo, altrimenti avrebbe provveduto lui ad appioppare loro qualche inaspettata incombenza.

Egli immagina una scuola in cui tutto sia alla **portata dei bambini**: dai quaderni dal formato da rimpicciolire, ai banchi ergonomici e su misura. Invita alla cooperazione degli alunni nella cura degli ambienti comuni che devono essere non solo puliti e sicuri, ma anche funzionali e belli. E la **bellezza** per lui non ha una valenza

solo **estetica** ma è una condizione da far respirare quotidianamente agli alunni.

Ma nei due libri Gianfranco Zavalloni passa sostanzialmente un messaggio: l’elogio della lentezza. Rileva che ci sia oggi un **“Tropo addosso ai bambini”**. Un troppo di informazioni che li bombardano, un troppo di libri, un’eccessiva richiesta di velocità e di prestazione. È urgente togliere qualcosa, tornare ai saperi di base da rifocalizzare, da selezionare, da scegliere e da approfondire con i giusti tempi per la sedimentazione e l’interiorizzazione.

“Passare dalla quantità alla qualità, ridurre la quantità delle cose che si fanno e per ridurla bisogna andare più lenti, perché poi andando più lenti i bambini ricordano meglio”.

Ne traspare una **visione ECOLOGICA del vivere**, una incessante ricerca di equilibri e legami tra l’uomo e la natura, tra l’uomo e il suo passato, le sue radici, la sua storia personale e irripetibile. È uno stare al mondo con passo felpato e discreto e con uno **sguardo riconoscente**.

Gianfranco Zavalloni era un **sognatore**. E se non ci avesse, ahimè, lasciati troppo presto, chissà quante sorprese ci avrebbe ancora riservato.



SERVIZI PER IL TURISMO
PRODOTTI TIPICI
ARTIGIANATO



APULIA
la finestra sul mare

Via Porto, 8-12
70043 MONOPOLI (BA)



EDIZIONI VIVEREIN

CREATIVITÀ & COMPETENZA

DA OLTRE TRENT'ANNI
NELL'AMBITO DELLA PRODUZIONE
E DIFFUSIONE DEL LIBRO

70043 MONOPOLI (BA)
C.DA PIANGEVINO, 224/B
TEL. 080.690.70.30 • FAX 080.690.70.26
E-MAIL: EDIZIONIVIVEREIN@GMAIL.COM
WWW.EDIZIONIVIVEREIN.COM



arti grafiche
evi

Libri

Riviste

Opuscoli

Dépliant

Volantini

Immagine coordinata

Packaging

Banner e abbigliamento e gadget personalizzati

Totem

Service stampa per professionisti del settore

Servizio abbonamento e spedizioni



C.da Piangevino, 224B
70043 **MONOPOLI** (BA)
Tel. 080.803215
evimonopoli@gmail.com