



INSERTO REDAZIONALE ALLEGATO A BIG N 4 **APRILE 2020**

Saper ricominciare

Ai bambini va sempre garantita “un'altra possibilità”



PATRIZIA BERTONCELLO
Insegnante di scuola primaria

Saper ricominciare è uno dei grandi segreti della vita relazionale! In questo i bambini mi sono maestri ogni giorno. Grazie alla loro capacità di stare nel presente, dimentichi di quanto passato e aperti al futuro che si gioca nel qui ed ora, difficilmente riescono a portare rancore a lungo nei confronti di un compagno. Quante volte li ho visti bisticciare o discutere animatamente fino a piangere, e l'attimo dopo ricominciare a giocare come se nulla fosse successo! Penso che la spinta ad andare oltre gli ostacoli delle mie complesse giornate mi venga proprio dal privilegio di dividere tante ore con loro, dal lasciarmi contaminare dalla loro freschezza. Saper ricominciare per un insegnante è esperienza del quotidiano: davanti ai bambini si è quasi “costretti” a non fermarsi di fronte all'errore o ad una propria personale difficoltà: il rapporto con loro in classe richiede una costante capacità di spostarsi da sé per andare incontro all'altro, di superare lo scoraggiamento, la fatica, lo sbaglio, per riproporsi nel rapporto con nuova energia ed entusiasmo. Significa anche ammettere con semplicità i propri sbagli o limiti e saper chiedere scusa. Una volta un alunno mi disse: «Maestra, sei l'unico grande che chiede scusa ai bambini!», e la sua affermazione mi rese cosciente dell'im-

portanza di questa testimonianza da offrire. Essere un adulto che non si fa fermare dai propri o altrui limiti, dalle circostanze avverse, ma che trova il modo di ripartire, di ricominciare appunto. Se c'è un'applicazione particolare del “saper ricominciare” in classe, credo che essa stia nell'avere uno sguardo nuovo verso i bambini, nell'offrire sempre loro la possibilità di ripartire. La psicologia ha ampiamente descritto l'effetto Pigmalione o fenomeno della profezia che si auto-avvera. Si tratta di una forma di suggestione per cui le persone tendono ad adeguarsi e a conformare i propri comportamenti all'immagine che altri individui hanno di loro; questo succede sia per un'immagine positiva sia per una negativa.

Da qui l'importanza di avere uno sguardo purificato, cioè non condizionato dalle esperienze passate. Se un bambino tende a copiare dai compagni, non necessariamente lo farà sempre. Se ci ha raccontato molte bugie, non è detto che mentirà sempre. La fiducia nuovamente accordata da un insegnante può determinare il cambiamento radicale di comportamento di un alunno e accendere la passione per lo studio o attivare atteggiamenti sociali più corretti e collaborativi. Dobbiamo accordare sempre ai bambini



CITTÀ NUOVA
GRUPPO EDITORIALE



Rialzarsi dopo ogni caduta

È importante imparare a superare ogni ostacolo con il sorriso



EZIO ACETI
Psicologo dell'età evolutiva

I genitori sanno per esperienza che la vita comporta spesso fatica, sofferenza, insieme a gioie e piaceri, e questo non solo perché tante persone attorno a noi non comprendono le nostre azioni, ma anche per gli sbagli che spesso ci troviamo a commettere nei confronti di noi stessi e degli altri. Constatiamo che la vita è fragile in quanto nessuno di noi è perfetto e ci si trova dunque a convivere con le proprie mancanze, che sono talvolta un vero e proprio ostacolo alla convivenza procurando incomprensioni e malintesi. Insomma, noi siamo come un computer che funziona grazie al programma della vita, che talvolta si inceppa, "si impalla" e rischia di bloccarsi. Per fortuna, abbiamo l'antivirus, che ci permette di ricominciare e di rialzarci dopo ogni caduta. Questo antivirus ci permette di tollerare anche le mancanze degli altri. E se questo è vero per i grandi, lo è ancor di più per i nostri bambini alle prese con le innumerevoli relazioni con i loro coetanei, con i loro genitori e con loro stessi. Da tutto ciò si evince una profonda verità: è normale sbagliare! Anche le reazioni di scoraggiamento e arrabbiatura sono allora da mettere in conto, traendone un grande insegnamento: siamo tutti fragili e uguali e saremmo sciocchi se ci vantassimo per i nostri successi o denigrassimo gli altri per i loro sbagli. Allora ci aspetta un grande com-

pito educativo: insegnare ai bambini ad utilizzare l'antivirus che si chiama RICOMINCIARE. Come? Come aiutare i ragazzi ad essere sinceri? Mediante quattro semplici atteggiamenti.

1. L'esempio: chiediamo scusa ogni volta che sbagliamo.
2. La tolleranza: cerchiamo di portare pazienza nei confronti degli altri che sbagliano e anche nei confronti di noi stessi, sdrammatizzando e ricominciando subito ad amare chi ci sta attorno.
3. La parola: incoraggiamo i nostri figli a rialzarsi, sostenendoli ogni volta che compiono qualcosa di positivo e gratificandoli quando utilizzano l'antivirus del ricominciare, mostrando loro che apprezziamo i loro sforzi per riprendersi.
4. Il sorriso: di fronte alle drammatizzazioni che spesso i bambini fanno quando sbagliano, è importante aiutarli ad accettarsi per quello che sono. Senza mai giustificare lo sbaglio, è importante però aiutarli a comprendere che non bisogna drammatizzare ed è più opportuno sorridere di loro stessi poiché, anche se sbagliano, possono sempre rialzarsi.

In questo modo i figli scopriranno che la vita è una lotta che può essere vinta se diamo spazio all'antivirus che c'è in noi, che in sostanza è la voce che, dal nostro cuore, ci invita a rialzarci. ■

continua
da pag. 1

un'altra possibilità e credere in loro, nella loro capacità di autodeterminarsi, senza chiuderli nelle gabbie dei nostri giudizi o pre-giudizi. Abbiamo sempre più frequentemente in classe bambini che vivono situazioni familiari molto complesse, o condizioni sociali di fragilità e vulnerabilità estrema. Loro più degli altri devono poter trovare educatori che offrano un'altra chance, che li guardino ogni mattina per quello che sono quel giorno, e non

per quello che sono stati, che diano loro reali possibilità di ricominciare, sostenendo con l'atteggiamento e con parole chiare e trasparenti il loro cambiamento. Ad ognuno di noi viene offerta ogni istante una vita nuova, e possiamo essere nel presente il cambiamento che desideriamo. Da questa meravigliosa esperienza della condizione umana, traiamo ogni giorno la forza per instaurare con i nostri alunni rapporti nuovi! ■

Uno sguardo nuovo su di noi e sugli altri

Gli errori fanno parte della vita. Spieghiamolo ai bambini: li aiuteremo a viverli con maggiore serenità



MARIO IASEVOLI
*Psicologo dello sviluppo e dell'educazione
Psicoterapeuta*

Uno sbaglio, un'incomprensione, il non essere riusciti a fare di più: l'esperienza del fallimento può capitare a tutti, anche ai bambini. Se per noi adulti risulta spesso difficile ricominciare, rimettersi in gioco, lasciarsi alle spalle quanto accaduto, lo stesso potrebbe accadere ai nostri figli. Ma se per noi alcuni degli elementi che ricorrono in queste circostanze possono essere la rabbia o il rancore, la difficoltà dei bambini potrebbe risiedere in altro. Nel loro caso le categorie attraverso le quali danno senso alle esperienze che vivono sono assolute e li possono portare a ingigantire quanto è successo. Il piano dell'azione (quello che faccio) e quello identitario (chi sono) possono facilmente sovrapporsi e un piccolo sbaglio può arrivare delle volte a minacciare l'idea che hanno di sé o la solidità delle relazioni affettive. Quante volte anche a noi "grandi" capita di dire: «Ho combinato questo... allora sono proprio...». Il cadere, in tutte le sue piccole e grandi forme, è un'esperienza naturale, spesso frequente. È qualcosa che accade, fa parte del nostro essere persona e delle relazioni che abbiamo costruito. Capita. Favorire questa consapevolezza nei bambini può aiutarli a vivere questa esperienza in modo meno assoluto e più sereno.

In secondo luogo, trattandosi di un'esperienza naturale, lo è altrettanto il poter ricominciare. In questo noi adulti giochiamo un ruolo fondamentale soprattutto attraverso l'esempio che offriamo. I bambini possono imparare ed esercitarsi a ricominciare solo se vivono in un ambiente (casa, scuola, parrocchia, palestra) in cui tutti si concedono questa grande possibilità: il tornare a guardarsi con occhi nuovi. L'insegnamento che si cela dietro questa disponibilità è molto potente e

rassicura il bambino sul fatto che, qualunque cosa accada, la relazione con l'altro è sempre più importante e può essere preservata, se non addirittura rinsaldata. Ciò che conta non è tanto se mamma e papà hanno litigato davanti ai figli – sarebbe certo meglio risparmiare loro queste scene –, ma siamo umani e può succedere. Ciò che invece è importantissimo è che i bambini possano assistere al desiderio di ricominciare di entrambi, ancor più se non hanno superato il motivo dell'incomprensione. La differenza non è tanto in ciò che succede, ma come ce la giochiamo quando succede. Lo scrittore Aldous Huxley diceva che «l'esperienza non è tanto ciò che accade alle persone, ma ciò che le persone fanno con ciò che gli accade».

Questi episodi ci mettono spesso davanti ai nostri limiti, ma se vissuti bene possono trasformarsi in opportunità di crescita. La differenza la fa qualcuno che crede in noi mettendo da parte il giudizio: quando un genitore incoraggia il figlio a chiedere scusa e a fare la pace con il fratellino o con il compagno di scuola, oppure quando l'allenatore applaude il ragazzo anche se ha sbagliato un gol facile. Il poter fare l'esperienza di ricominciare sin da piccoli all'interno di relazioni e contesti protetti, darà loro la possibilità di portarla con sé anche da adulti, al lavoro e nelle altre relazioni che costruiranno.

Ricominciare con gli altri spesso vuol dire ricominciare da sé, fare il primo passo verso l'altro equivale molte volte a fare il primo passo verso di sé, a concedersi tanto la possibilità di sbagliare quanto quella di ricominciare. Amare l'altro è delle volte un modo speciale per amare sé stessi, è il valore profondo della reciprocità del ricominciare. ■

L'esperienza di "ricominciare" in famiglia

I più piccoli riescono a comprendere le difficoltà degli altri e possono aiutare gli adulti a superare le situazioni difficili, a capirsi e a perdonarsi



MADDALENA TRIGGIANO PETRILLO
Medico neuropsichiatra infantile

Ricominciare mi è sempre sembrata una parola magica. Di quelle che potrebbe pronunciare una fata, agitando la bacchetta e migliorando velocemente la realtà fino ad allora banale o triste. Ricominciare in famiglia mi sembra una magia particolarmente preziosa, perché migliora sensibilmente la nostra vita quotidiana. Ricominciare, coi bambini che fanno i capricci, succede molte volte al giorno e ogni volta impegna più l'adulto (che ci deve mettere pazienza e fermezza) che i bambini, inclini per natura a sorridere di nuovo in tempo record. Succede però che il dolore o l'irritazione di un bambino durino più a lungo, tanto da farli apparire inconsolabili e gettare gli adulti nello sconforto. Ricordo bene cosa ho provato in quei momenti e quanto avrei voluto che terminassero presto, invece di prolungare il mio senso di impotenza.

Cosa mi ha aiutato in quelle situazioni? Mantenere una disposizione interiore alla calma, non pretendere nulla dal bambino, ma chiedere a me stessa di saper mantenere la tranquillità necessaria per trovare le soluzioni più adatte a superare il momento difficile. Piano piano il bambino osserva che l'adulto non perde il controllo emotivo e riprende fiducia nelle proposte dell'adulto e in sé stesso. In una parola, si ricomincia insieme, si trovano nuove strade, si torna a sorridere. Quando in famiglia si sperimenta conflittualità nei rapporti, si nota spesso nei bambini una delicata capacità di comprendere le situazioni difficili

altri e di aiutare gli adulti a ricominciare, a capirsi e perdonarsi.

Tra una madre anziana e suo figlio vi erano frequenti tensioni. Un giorno la nipotina scrisse un biglietto al padre. Nel biglietto era scritta solo questa osservazione: «Pensa, babbo, da quanto tempo la nonna è sola! Sono già dieci anni che suo marito è morto e lei deve vivere da sola... Noi siamo tutti insieme, ma con lei non abita nessuno!».

Non è questo atteggiamento giusto per perdonare e ricominciare in famiglia? Mettersi nei panni degli altri e cogliere il punto doloroso da cui ripartire? Questo non sempre è chiaramente visibile, anzi. Non di rado è un punto nascosto, che diventa visibile solo a chi è saggio e a chi vede le cose un po' dall'esterno, in modo oggettivo. Mi viene in mente la favola "Nonno Vitt e l'aquilone", pubblicata sul numero di ottobre 2018 del giornalino Big. Il tema del giornalino di quel mese era la lotta al bullismo e nella favola il nonno coglieva il punto doloroso del bambino che faceva il bullo coi suoi nipoti e, invece di sgridarlo, aveva fatto anche a lui il regalo dell'aquilone per farlo sentire importante, e quindi non più bisognoso di prendere le cose degli altri. È una favola molto realistica, che descrive una risposta saggia dei familiari agli sgarbi e ai soprusi che succedono tra bambini, una risposta saggia che è nello stesso tempo la risposta giusta per perdonare e ricominciare ad avere fiducia gli uni negli altri. ■