

Come far emergere interessi e attitudini nei ragazzi?

Ignazio Punzi

Primiero - 02 dicembre 2009

Far emergere interessi e attitudini nei ragazzi richiede fundamentalmente riuscire a stabilire una relazione efficace e aiutarli a costruire la propria identità.

Alcune premesse.

Si parla di *orientamento*. Orientamento in senso stretto: alla scelta della scuola. Orientamento in senso "largo": essere in grado di immaginare e costruire un proprio progetto di vita che non è solo formativo, comprende senz'altro la capacità di scegliere, ma richiede soprattutto la fiducia in se stessi.

Dobbiamo introdurre il tema dell'identità.

L'identità si costruisce nella misura in cui nei contesti di vita è possibile "differenziarsi" somigliando sempre più a se stessi.

Questo è un tema assolutamente centrale. Include l'autonomia, la necessità di avviare un lento processo di separazione...

In italiano purtroppo il termine separazione ha la stessa accezione di divisione. In realtà in origine questi termini designano significati completamente diversi. Una persona si può dire veramente unificata, integra, armonica, se è separata. Per esempio nei legami simbiotici non c'è separazione, non c'è individuazione, perché non c'è un confine chiaro che separa le due persone. C'è una stagione della vita in cui è importante e necessario essere in simbiosi. Tutti siamo stati nel grembo materno, ma dalla nascita è cominciato un lento progressivo processo separativo che probabilmente si concluderà con la morte.

La divisione fa riferimento non ad una separazione tra persone, ma ad una divisione interna, ad una scissione, oserei dire (che sta alla base della schizofrenia, quella patologia caratterizzata da più parti interne non riportabili ad unità).

Se andiamo alla radici della nostra cultura e prendiamo come riferimento il linguaggio usato nell'Antico Testamento della Bibbia, queste due parole hanno radici diverse: divisione ha la stessa radice di zizzania e di diavolo (è il diavolo che divide, che allontana), separazione si riferisce a Dio (Kaddosh, Kaddosh, Kaddosh! = Santo, Santo, Santo! Unico, Unico, Unico! Separato, Separato, Separato!).

La separazione ha a che vedere con l'individuazione. Costruire l'identità significa diventare uno. Noi nasciamo essendo molti, avendo molte possibilità ("Chi rispose sei?" fu chiesto all'indemoniato "Siamo molti, una legione!" rispose)

Possiamo quindi concludere che una persona matura, adulta e sana è una persona separata e indivisa.

Come si costruisce l'identità?

Due sono le componenti nel processo di formazione dell'identità: L'identificazione e l'individuazione.

Nella prima il soggetto fa riferimento alle figure rispetto alle quali si sente simile; *si definisce il senso di appartenenza ad un noi.*

Nella seconda il soggetto fa riferimento alle caratteristiche che lo distinguono dagli altri; *si definisce la propria biografia, che è di nessun altro.*

Siamo in grado di definire chi siamo se abbiamo un'identità e le attribuiamo un valore

Il senso di autoattribuzione del proprio valore personale è chiamato **autostima**.

Come si costruisce l'autostima?

L'autostima dei genitori è premessa per l'autostima dei figli

I figli osservano il modello offerto dai genitori, la loro fiducia interiore, la loro modalità di approccio alle difficoltà, di affrontare e gestire i problemi, di riconoscere e elaborare i vissuti spiacevoli e le delusioni

Per i bambini i genitori sono il mondo intero, la fonte di nutrimento e di sicurezza

I genitori sono come uno specchio in cui il bambino vede riflessa la sua identità

Le 3 A

ASPETTATIVE di comportamento adeguate; fornire limiti e regole

AUTONOMIA – riconoscere e rispettare l'individualità dei figli; all'interno dei limiti e regole viene riconosciuto lo spazio perché si possano differenziare ed esprimere la loro unicità

ACCETTAZIONE dei figli e comunicarla chiaramente, in modo da sviluppare un senso di appartenenza e la consapevolezza di essere membri apprezzati e considerati

Le persone che hanno una alta autostima hanno ricevuto dai genitori rispetto per la loro individualità

Non è un compito facile:

- Ogni figlio è diverso
- Richiede sensibilità allo sviluppo del bambino e l'abilità di riconoscere la sua graduale capacità di responsabilità

Dare supporto agli aspetti e comportamenti positivi:

- Riconoscere le loro qualità, ricordandogli anche le occasioni in cui le hanno dimostrate
- Trovare occasioni per lodare il loro comportamento
- Dare loro le opportunità di mostrare le proprie qualità

Attenzione: apprezzamenti e complimenti eccessivi o inappropriati possono creare confusione ed essere scarsamente credibili.

Quando ci troviamo di fronte ad un comportamento o atteggiamento negativo sospendere il giudizio e chiedersi:

- Quale bisogno esprime con il suo comportamento?
- Posso trovare una qualità positiva dietro a questo comportamento?
- Come posso aiutarlo ad esprimere questa qualità e a soddisfare i suoi bisogni in modo positivo ed efficace?

SAPERE ASCOLTARE

- Un rapporto nutriente per l'autostima richiede "presenza" non solo come tempo reale trascorso insieme, ma come qualità del rapporto e dell'ascolto
- Il messaggio è: "Mi interessano i tuoi vissuti, le tue esperienze, Sei importante per me":

(Le indicazioni che seguono possono essere approfondite sul magnifico testo di T. Gordon, *Genitori efficaci*, edizioni La meridiana)

ASCOLTO E ACCETTAZIONE

Nei confronti dei nostri figli viviamo a seconda delle situazioni due sentimenti diversi: **accettazione** e **non accettazione**.

Cioè, a seconda delle situazioni, accettiamo cosa fa un figlio oppure lo rifiutiamo

Occorre passare dal linguaggio della non-accettazione (intriso di valutazioni, giudizi, critiche, prediche, massime morali, ammonizioni, ordini, ecc) a quello dell'accettazione

Con il primo i figli si allontanano, smettono di fidarsi, imparano che è meglio tenere per sé i propri sentimenti, il secondo rende i figli più aperti e sereni, incoraggia l'autostima, facilita lo sviluppo dell'autonomia, li aiuta a risolvere autonomamente i problemi.

Occorre allora aumentare la consapevolezza del nostro modo di comunicare e imparare a interagire in modo nuovo. Come?

a) con il linguaggio del corpo: *la gestualità, il "non-intervenire", l'ascolto passivo*

b) con il linguaggio parlato: le frasi-invito "a-dire-di-più" e l'ascolto attivo

Le frasi-invito più semplici: Capisco. Davvero?! *Ma guarda un po'*. Non mi dire! Mm-mm. Ah! Incredibile! *Ah sì, eh?* Interessante! Ma veramente!?

Le più esplicite: Raccontami. *Di che si tratta?* Spiegati meglio. Vorrei sapere cosa ne pensi. Ti va di parlarne?

Cosa vuoi dire? *Dimmi tutto*. Parliamone. Parla, ti ascolto. Mi pare che tu voglia dire qualcosa. Mi sembra che sia molto importante per te.

Cosa producono le frasi-invito? Possono facilitare la comunicazione, incoraggiano a iniziare o a continuare un discorso, lasciano l'iniziativa all'altro e non gliela sottraggono (*come fanno invece le domande, i consigli, le istruzioni, le prediche, ecc*), impediscono ai nostri sentimenti e ai nostri pensieri di interferire nella comunicazione.

Queste frasi-invito comunicano accettazione e rispetto per il figlio in quanto persona.

E' come se gli dicessero: sono interessato a te, hai il diritto di esprimere i tuoi stati d'animo, puoi dirmi qualcosa che non so, le tue idee meritano di essere ascoltate, ecc

2. L'ascolto attivo

Ha una efficacia molto più alta dell'ascolto passivo (cioè del *silenzio attento*)

Il punto chiave è cogliere **il sentimento** che c'è dietro una affermazione o una domanda

Cos'è che rende difficile il processo di comunicazione? il ricevente fraintende il messaggio del mittente e nessuno dei due se ne rende conto

Come fare?

esempio

“quando è pronta la cena?”

Figlio: (il bambino è affamato e chiede) - *Quando è pronta la cena mamma?”*

Madre: (si chiede: qual è il sentimento o il bisogno? E pensa che il figlio vuole saperlo per poter giocare di più e semplicemente va a verificare quello che ha pensato attraverso una domanda e attende la risposta) - Vorresti avere il tempo di giocare prima di andare a letto, vero?

Figlio: - *Non volevo dire questo, mamma. Ho proprio fame e vorrei mangiare subito*

Madre: (Capisce così cosa vuole dire il figlio)- Ho capito. Hai molta fame. Ceniamo quando torna papà. Che ne dici di uno spuntino?

Figlio: - Va bene. Farò uno spuntino

Questo è il nucleo dell'ascolto attivo:

1. il ricevente tenta di capire i sentimenti del mittente o il significato del suo messaggio
2. esprime con parole proprie quello che ha capito
3. attende la conferma

Esempio

Figlio (piangendo): *Giacomo mi ha preso il giocattolo!*

Genitore: Ti fa star male, vero? Non ti piace che faccia queste cose.

Figlio: *Proprio così*

Esempio 2

Figlia: *Accidenti, quest'anno mi è toccata una professoressa insopportabile. Non mi piace proprio. E' una vecchia brontolona.*

Genitore: Sembri proprio delusa della tua professoressa.

Figlia: *Eccome se lo sono!*

Perché imparare l'ascolto attivo?

Aiuta i figli a prendere coscienza dei propri sentimenti e ad avere meno paura delle emozioni negative

Promuove l'intimità tra genitori e figli. Facilita nel figlio il processo autonomo di soluzione dei problemi.

Rende il figlio più ricettivo rispetto alle opinioni dei genitori. Lascia condurre il gioco al figlio

Quando usare l'ascolto attivo?

quando c'è un *problema* nei messaggi dei figli

Dobbiamo imparare un principio fondamentale: dobbiamo sempre chiederci: **di chi è il problema?**

L'ascolto attivo è un metodo per aiutare i figli a trovare le proprie soluzioni ai propri problemi.