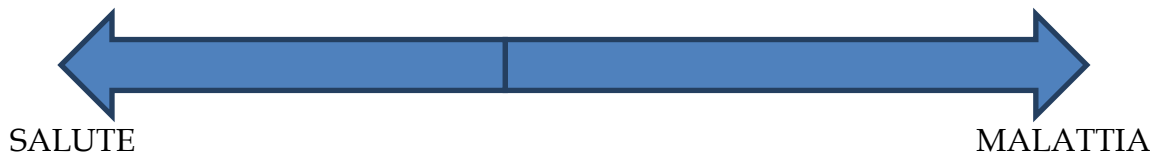


Come e perché nasce il concetto di resilienza.

- Dal 1955, per circa trenta anni, Werner e Smith, due cliniche che si occuparono di psicologia dello sviluppo, fecero uno studio longitudinale su 700 neonati delle isole Hawaii. Fecero una previsione certa e cioè che un terzo di questi neonati avrebbero sviluppato malessere, disagio e patologie perché esposti a fattori di rischio (che possono essere famigliari, ambientali, traumatici ecc). In realtà queste previsioni furono contraddette e un terzo, ossia 72, del primo terzo erano riusciti a condurre una vita gratificante, avere relazioni stabili, un buon lavoro e una buona propensione verso gli altri.
Questo fu un avvenimento molto importante perché spostò l'attenzione e l'analisi non sulle mancanze, ma verso le risorse personali e famigliari che permettono all'individuo di trasformare un'esperienza traumatica in un'occasione formativa e di crescita personale.
Le persone hanno una parte sana che lavora o deve e può lavorare, la cerco, la trovo e la uso. Lo stesso per le situazioni difficili.
- Due parole anche sul concetto di **salutogenesi**, che è un costrutto teorico che studia le cause della salute invece che studiare le cause della malattia.
- Questo approccio lo si deve negli anni '70 ad Aaron **Antonovsky** (1923-1994, sociologo della medicina israeliano-americano) che studiò il rapporto tra stress e benessere (salutogenesi). Studiò, analizzò e intervistò moltissime persone sopravvissute all'olocausto (situazione molto stressante) e vide che alcune persone non solo erano riuscite ad adattarsi in modo coraggioso al dramma, ma anche in seguito riuscirono di nuovo ad adattarsi ad altre situazioni evidenziando una spiccata capacità nel ricreare la propria vita e gestire lo stress.
- L'esito fu che individuò tre componenti della personalità fondamentali per la promozione della salute:
 - 1) la capacità e la possibilità di poter esercitare un **controllo** anche se ridotto, in situazione di difficoltà
 - 2) la possibilità di **comprendere** dare un ordine a quanto di minaccioso sta accadendo
 - 3) trovare un **significato** a ciò che accade, che in pratica è l'esito delle due capacità sopra esposte. Quest'ultimo punto porta con sé la speranza di farcela perché io comprendo e un po' controllo.
- In base a questa teoria, ogni individuo ha **dei fattori generativi di salute** che avrebbero dovuto essere indagati così come si indagano le cause delle malattie.

Ogni individuo ha una parte sana e contemporaneamente una malata, si tratta di indagare e capire come un individuo possa diventare più sano e meno malato. Antonovsky propone un modello in cui l'individuo è inserito in un continuum tra salute e malattia, all'interno di questo continuum l'uomo si colloca in un certo punto a seconda dei momenti e delle situazioni, ma con la possibilità di attivare risorse per favorire lo spostamento verso il polo della salute.



Questo approccio dice che l'uomo ha la facoltà di confrontarsi con ciò che gli è estraneo, di sopportare i conflitti, le avversità, ha la facoltà di rafforzarsi e quindi di apprendere a gestire lo stress.

Antonovsky basa la sua teoria salutogenica sul **sensu di coerenza come un orientamento per visualizzare il mondo in modo comprensibile, gestibile e significativo** ossia sostiene che il modo in cui si guarda la vita ha un'influenza positiva sulla sua capacità di gestire lo stress e dice che il caos e lo stress fanno parte delle condizioni naturali della vita.

Ovviamente ci sono altri fattori che rendono più facile per le persone avere una percezione della vita come un insieme coerente strutturato e comprensibile. Fattori come: la conoscenza, la progettualità, l'esperienza, la cultura, il sostegno sociale.

Il senso di coerenza permette alle persone di gestire la tensione, di riflettere sulle proprie risorse esterne ed interne, di identificarle e mobilitarle per trovare equilibrio e /o soluzioni promuovendo in questo modo la salute. La progettualità.

SCUOLA

La scuola è stata in grandissima sofferenza non solo perché c'è stata la sospensione delle attività didattiche in presenza e quindi una nuova definizione delle modalità di insegnamento e apprendimento, ma anche perché ha interrotto e azzerato la partecipazione di tutti al contesto educativo, travolgendo routine e quotidianità rassicuranti e funzionali alla crescita dei bambini e anche degli insegnanti.

Da sempre le grandi crisi costituiscono un terreno fertilissimo per innovazioni che poi entrano a far parte della nostra quotidianità, es: la Protezione Civile nasce dopo il catastrofico terremoto del Friuli. Questo per dire che questa crisi ha dato un'accelerazione a determinati fenomeni, come l'utilizzo del digitale come didattica a distanza che oggi si trasforma in **didattica digitale integrata**, penso al numero degli studenti, penso alla collaborazione tra i componenti la scuola, penso alle classi più ampie, penso alle nuove competenze acquisite dai docenti, penso alla professionalità espressa dagli insegnanti, penso alla collaborazione scuola-famiglia che è sempre stata caratterizzata un po' da

diffidenza e che invece in queste situazioni ha definito la qualità di tutto ciò che è stato fatto. Tutto ciò nelle situazioni migliori, anche se in alcuni casi immagino che sia accaduto anche il contrario.

Penso che l'esperienza delle singole scuole sia stata diversa, immagino che in alcune situazioni gli insegnanti siano stati lasciati da soli, oppure le famiglie siano state lasciate sole o i bambini. Ricordiamo che una cosa che non deve accadere è proprio questa, non deve accadere a nessuno, nessuno deve sentirsi solo.

Ora le famiglie non devono essere lasciate sole perché le difficoltà che possono avere i bambini nel lasciare i genitori dopo tanto tempo sono le stesse dei genitori nel lasciare i bambini.

Un altro dato di fatto è che noi dobbiamo imparare a vivere nell'incertezza dopo tanti anni in cui tutti ci hanno fatto credere di darci solo certezze.

PEDAGOGIA

Ristrutturazione di campo e pedagogia occasionata sono due termini utilizzati da una pedagogista che scriveva del momento di chiusura ed erano riferiti ai genitori, ma a me sono piaciuti molto indipendentemente dal lockdown perché ritengo che riflettano un atteggiamento mentale che tutti noi che lavoriamo nella scuola dobbiamo avere.

Io devo rivedere, ristrutturare tutto ciò che prima davo per scontato, riadattarlo ossia devo fare un esame di realtà e adattarmi a un nuovo modello, a nuovi scenari; ricordiamo che l'adattamento è un'enorme risorsa per gli adulti, ma non è semplice, lo è molto di più per i bambini.

In pratica dobbiamo essere pronti ad allinearci con un nuovo panorama **che possiamo osservare mentre si crea**, osservando sempre quello che i bambini ci rimandano, fermo restando i principi pedagogici che guidano il nostro lavoro. Ristrutturare il campo e cogliere, pedagogicamente parlando, le occasioni che il nuovo momento mi offre o integrando la mia programmazione di sempre, questo vuol dire essere sul pezzo e noi dobbiamo essere sul pezzo sempre.

Massimo Ammaniti

Alcuni intellettuali affermano che i bambini sono stati cancellati da tutto, che sono stati costretti a rinunciare a ritmi e rituali quotidiani e ai rapporti scolastici che ne scandivano l'esistenza e su cui si fonda in parte la loro identità. Hanno vissuto in spazi ristretti senza poter esprimere la loro vitalità, schiavi della tv o del tablet. E con un clima soffocante in cui si sono accumulate le tensioni dei genitori per il contagio, le loro apprensioni per le rinunce pesanti, le incertezze lavorative.

Ammaniti dice che sono stati segnati in modo molto diverso a seconda dell'età.

Fino ai 3 anni hanno colto di più il cambiamento dei ritmi quotidiani. Hanno capito che il mondo esterno non era più raggiungibile, ma hanno vissuto tutto, lo hanno compreso, senza esserne consapevoli.

I bambini più grandi invece hanno colto gli stati di animo e le emozioni dei genitori, ne hanno assorbito le ansie e le incertezze. Hanno realizzato la paura del contagio. I bimbi dai

3 anni in su sono molto sensibili ai cambiamenti della propria routine, c'è stata una discontinuità del senso di sé, che in questa fase dell'infanzia si nutre di abitudini. Questo ha comportato una sregolazione personale ed emotiva.

Come si traduce questo disagio nei comportamenti?

I bambini sono diventati capricciosi, irrequieti, più difficili da tranquillizzare, ma soprattutto in molti hanno sviluppato disturbi del sonno. Già normalmente entrare nel mondo della notte, dove i genitori non ci sono, crea ansia. In una situazione così di incertezza e di allarme, il disagio si amplifica e contemporaneamente si attiva il bisogno di attaccamento ai genitori. Vogliono essere abbracciati, baciati. Vogliono restare con i genitori, si ostinano a non voler a dormire. Lottano contro il sonno per evitare sogni angosciosi, hanno la paura che i genitori scompaiano.

Secondo uno studio del Gaslini di Genova "7 bambini su 10 sono regrediti durante il lockdown". L'indagine è stata ampia: hanno risposto 6800 persone. I sintomi sono stati proprio quelli di cui si parla: disturbi del sonno, paura del buio, pipì a letto e ansia da separazione. Che ruolo hanno i genitori?

"Questi comportamenti dipendono dal modo in cui i genitori affrontano i problemi. Ci sono famiglie che hanno una maggiore flessibilità e una capacità di resilienza, sono in grado cioè di adattarsi a nuovi ritmi, di sostenersi, di trovare mediazioni, di essere attenti ai problemi dei figli, di essere rassicuranti.

Poi ci sono contesti in cui i genitori sono più rigidi. Hanno più difficoltà a gestire i cambiamenti, perché invece di adattarsi a una nuova realtà, si irrigidiscono, e di fronte alla paura sviluppano un rigore che ha come effetto tensione e conflittualità.

Infine ci sono famiglie che hanno comportamenti più alternanti, e agiscono senza avere un orientamento. Sono protettivi ma quando perdono la pazienza, reagiscono in maniera impulsiva. I bambini si regolano sul contesto.

E così i percorsi individuali dei più piccoli, soprattutto in questo periodo, sono punteggiati dal tipo di rapporto di coppia dei genitori e dal tipo di legame che hanno con i figli, e dalla capacità del gruppo familiare di poter funzionare".

La capacità di farcela da soli.

I bambini reagiscono. Possono avere difficoltà emotive, ma poi riescono a trovare gli strumenti per farcela. Basti pensare al caso di chi ha un genitore depresso. Si sviluppano le capacità autocorrettive e riescono anche a utilizzare le proprie risorse per affrontare questi momenti.

Per cui, come nel caso di un genitore depresso, non è detto che i bambini vadano incontro a delle conseguenze negative: anzi anche nei momenti drammatici si possono sviluppare potenzialità.

A volte guardiamo ai bambini senza renderci conto delle loro capacità di recupero, della loro capacità di cogliere le situazioni e di affrontare i momenti di difficoltà.

Maria Rita Parsi

Parla della quarantena come di una regressione al grembo materno, tale per cui uscire di casa non è più una prospettiva allettante. Molti bambini hanno sviluppato un'avversione nei confronti dell'esterno.

Per i bambini, soprattutto i più piccoli, ci potrebbe essere paura di “perdere” i genitori, dopo averli avuti, per tanto tempo e con soddisfazione, in casa.

Un fenomeno a cui lei fa riferimento e che dovrebbe preoccuparci è quello della sindrome '**hikikomori**' nei bambini, il rifiuto di uscire da casa e continuare a stare nel 'guscio' spesso 'attaccati' alla prolunga virtuale della vita che è il cellulare.

"Il peso del virtuale sui bambini non va sottovalutato, ormai è pervasivo, dopo la famiglia e la **scuola è la terza agenzia educativa** dei minori e occorre intervenire”.

Afferma che ci sono **famiglie contenitive** che hanno avuto come effetto il consolidamento dei rapporti familiari e per questi bambini il ritorno alla normalità è più semplice e **famiglie disfunzionali** segnate da problemi e i bambini potrebbero avere grossi problemi di relazione e di bullismo. Dice anche che dietro un bullo c'è un bambino negato e frustrato.

Le mascherine sono obbligatorie dall'età di 6 anni, ma il Comune di Bergamo ha avviato la loro distribuzione anche ai bambini fra i 3 e i 6 anche se è assai difficile che un bambino in età di scuola dell'infanzia rispetti il distanziamento sociale, se non sotto la costante supervisione degli adulti autorevoli. Possono essere aiutati a farlo, però, attraverso la **comunicazione fiabica**: si può dire al bambino che siamo “eroi mascherati” perché combattiamo un nemico invisibile. La mascherina, che è scomoda e fastidiosa, possiamo provare a farla diventare un gioco alla “Zorro”. Ricordiamo ai bambini che si può comunicare molto anche con lo sguardo. Proprio come quando, dagli occhi della mamma e del papà, capiscono se sono contenti o preoccupati o severi.

Io credo che i bambini si adatteranno a giocare a distanza e impareranno a comunicare sempre di più, ahimè, virtualmente. Ma questa loro “resilienza” deve trovare, negli adulti, degli esempi da emulare e una guida – chiara e competente – che li aiuti ad affrontare questa fase di “perdita” in modo sereno, consapevole, positivo e, perfino, piacevole. Per poi recuperare più facilmente, dopo la fine del Covid 19.

I bambini hanno grande capacità di adattamento, certamente maggiore a quella di tanti adulti. Per alcuni sarà immediato, soprattutto per chi ha fratelli e vive in un contesto, familiare e sociale, allargato e partecipe. Per altri sarà più difficile. Specie se hanno fatto del virtuale il loro rifugio.

IO

Durante il lockdown ho fatto un corso con i genitori i quali mi hanno comunicato che i loro bambini stavano molto bene e hanno fatto 2 ipotesi di cause: perché avevano ritmi molto più lenti senza le attività extra scolastiche e perché i genitori erano molto più presenti. Un genitore mi ha riferito che il proprio bambino non voleva assolutamente, e piangeva, vedere gli amichetti e le maestre on line (attenzione qui c'è una difficoltà emotiva e non capricci).

Ho poi interpellato la referente di una scuola dell'infanzia la quale mi ha detto che ha visto i bambini rinascere, rifiorire, diventare più autonomi e più motivati a fare, ad ascoltare, bambini che chiedevano alle maestre di potersi fermare con gli amichetti per parlare un po'.

A questo punto è ovvio che io non ho pensieri assoluti, ossia che ciò che io ho sentito ha valore unico, così come ciò che dicono gli esperti, quindi penso ad una situazione con diverse sfaccettature.

Penso che i bambini vivono le stesse esperienze delle loro famiglie quindi là dove ci sono famiglie fragili ci sono bambini fragili. In alcune famiglie i bambini sicuramente sono stati esposti a violenza familiare, a situazioni di povertà, di sovraffollamento, a stili di vita dannosi come l'alimentazione, al tempo davanti a qualche schermo, all'azzeramento dell'attività fisica.

Penso che forse perdere 2 o 3 mesi di scuola non è la fine del mondo, ma per dei bambini fragili che vivono in ambienti inadeguati e poveri di opportunità e di cura, l'aver perso le figure di riferimento e la ricchezza della scuola dell'infanzia possa in realtà produrre dei danni rispetto al proprio benessere sicuramente legato al momento, ma probabilmente al proprio futuro. Ricordiamo che per ogni bambino c'è "un ambiente di apprendimento familiare" fatto di relazioni, di atti, di oggetti, di spazi che costituiscono la principale fonte di apprendimento nei primi anni di vita. Però dobbiamo dire che i bambini hanno una resilienza più forte degli adulti, hanno più energia degli adulti e ora hanno bisogno di un ambiente "scuola" che non sia un ambiente di lavoro, ma un contesto in cui ci sono persone, voi, che si prendono cura di loro risvegliando e dando forza ai loro antidoti resilienti.

IL RITORNO

Io penso che i bambini abbiano bisogno di riappropriarsi della loro scuola, delle loro maestre, delle loro relazioni, dei loro argomenti, dei loro spazi, abbiano bisogno di sentire la ricchezza dell'ambiente, non hanno bisogno di progetti speciali ma di progetti educativi che vadano a toccare le loro parti in crescita, in evoluzione, in costruzione. Questi progetti richiedono persone ricche di affetto per loro, persone che sappiano nutrire la loro autostima, autonomia, creatività, la loro capacità di stare da soli senza i genitori (questa è una difficoltà che prevedo). Se questo accade loro saranno disponibili e si adatteranno benissimo alla loro nuova scuola.

Molto importante è la regolarità che dà la scuola. Sia i bambini di scuola dell'infanzia che primaria hanno bisogno di sane routine che si ripetono costanti, di sapere cosa succederà, quanto durerà. Serve anche alle famiglie, perché la precarietà di un'attività come la scuola pesa nella vita di tutti, non solo quella dei bambini.

È evidente che al ritorno a scuola non possiamo fare finta di nulla, i bambini, ma anche noi, hanno bisogno di parlare, di ascoltare i coetanei, gli adulti, hanno bisogno di osservarti per vedere se sei agitata o tranquilla, se sei rassicurante o il contrario nervosa o preoccupata.

Ritengo che uno strumento indispensabile in questo momento sia la "narrazione", ossia la narrazione di sé, quindi creare contesti di dialogo e ascolto in cui i bambini possano esprimere liberamente e confrontarsi con gli altri su come stanno, come sono stati, cosa fanno ecc.

Narrazione anche come racconto di fiabe. La fiaba è uno strumento molto potente per risolvere angosce e agitazioni che possono anche non avere un nome. La fiaba ha questa capacità di tenere dentro il bene e il male e di arrivare alla fine senza negare il male. La fiaba ti dice che i cattivi esistono, ma che poi i buoni trionfano e questo è il messaggio che dobbiamo dare ai bambini: non possiamo negare che la realtà ha aspetti brutti e molto brutti, dobbiamo semplicemente comunicarli in modo per loro comprensibile.

Come realizzare una buona condivisione educativa ed affrontare in modo costruttivo un problema

Per condividere:

- Mettersi in gioco e non avere timore di esprimere le proprie opinioni, i propri pensieri e anche le proprie emozioni se serve
- Mettere in comune le proprie competenze e conoscenze per raggiungere un risultato che prima non c'era
- Avere fiducia in sé e negli altri
- Sapere esprimere correttamente eventuali critiche
- Sapere accettare eventuali critiche

3 modalità

- A) PASSIVA
- B) ASSERTIVA
- C) AGGRESSIVA

Passiva

- è condizionato e influenzato dagli altri
- è attento solo agli altri
- subisce
- non si oppone
- è in ansia

Obiettivo

- Avere la benevolenza degli altri
- Evitamento del conflitto

Conseguenze

- Frustrazione
- Inibizione
- Violazione del proprio mondo interiore
- Ansia
- Senso di colpa
- Mortificazione

Vantaggi

- Si evitano i conflitti nel breve periodo
- Si ottiene più facilmente simpatia e approvazione dagli altri
- Si assumono minori responsabilità

Costi

- Non si evitano i conflitti nel lungo periodo
- Si perde progressivamente stima in se stessi perché si vorrebbe esprimere il proprio punto di vista, ma si è inibiti
- Si rinuncia ad essere se stessi
- Possono accadere repentini e incontenibili scoppi d'ira

Assertiva

- È attento a sé e agli altri
- Non è condizionato dagli altri
- Ha modi adeguati che fanno stare bene gli altri

Obiettivo

- Arrivare al successo, alla soluzione, all'obiettivo insieme agli altri

Conseguenze

- Emozioni prive di insicurezza e di ansia
- Attenta considerazione degli altri
- Fiducia in sé e negli altri
- Scelte autonome
- Attenzione alla propria e altrui dignità

Vantaggi

- Si mantengono e rinsaldano i rapporti con gli altri
- È più facile raggiungere gli obiettivi
- Si ha stima degli altri
- Si ha un'autostima salda

Costi

- Generalmente non è semplice acquisire questo stile, talvolta è necessario modificare radicalmente le proprie abitudini comunicative
- Poiché nella nostra società l'aggressività, l'invidia, l'arroganza la fanno da padrone, può accadere che la persona assertiva non venga riconosciuta o le vengano attribuiti sentimenti e emozioni che non le appartengono

Aggressiva

- È attento solo a sé
- Prevarica gli altri
- Utilizza metodi coercitivi e distruttivi
- Manca di abilità comunicative

Conseguenze

- Senso di colpa e difesa personale
- Collera e ostilità
- umiliazione e disprezzo per gli altri
- mortificazione della dignità degli altri

Vantaggi

- Si ottengono risultati nel breve periodo
- Si ha la sensazione di dominare e controllare la situazione
- Ci si vede come persona forte e apprezzata

Costi

- Nel lungo periodo si evidenziano segnali di insopportabilità e inimicizie
- La perdita di autocontrollo, dal punto di vista educativo è un modello perdente
- Si creano rapporti basati sul timore o sull'odio

Ci sono alcune situazioni in cui è più efficace avere un comportamento passivo:

- Poco tempo
- Il livello emotivo dell'interlocutore non è adeguato
- Il mio livello emotivo non è adeguato

Come esprimere le proprie opinioni se c'è una divergenza o un problema

È necessario essere diretti, precisi, concisi e descrittivi con assunzione di responsabilità di ciò che si sta dicendo e accettando eventuali conseguenze.

- Rimanere aderenti ai fatti e a ciò che si sente senza accuse o offese
- Proporre eventuali alternative (suggerire cosa si vorrebbe dall'altro)
- Non minacciare
- Non abusare delle confidenze avute dall'interlocutore per attaccarlo
- Essere onesti

Messaggio io (se c'è una divergenza o conflitto)

- È efficace quando l'individuo si trova in difficoltà a causa di un comportamento di un altro
- Non contiene alcuna valutazione sulla persona
- Informa dei sentimenti che un'azione provoca
- Evidenzia che è un comportamento che provoca un problema, non la persona quindi *non tu sei ma io sento*
- **Descrive solo il comportamento e non c'è mai il giudizio sulla persona** *"quando non mi ascolti..."*
- **Indica l'effetto pratico che il comportamento provoca** *"mi sento frustrato..."*
- **Afferma i motivi della critica** *"perché temo di non essere compreso"*
- **Specifica i possibili suggerimenti per migliorare** *"Preferirei che quando ti parlo tu ponga maggiore attenzione alle mie parole"*
- **Sottolinea i vantaggi dei suggerimenti** *"in questo modo potremo capirci meglio e trovare un accordo"*

Come vengono affrontate le critiche dalla persona passiva, aggressiva, assertiva

Passiva

- Ha paura di essere rifiutata
- Prova ansia
- Si sente in colpa
- Dimostra scarsa fiducia in sé si difende anche negando eventuali errori si rimette umilmente alla critica ricevuta
- Non si impegna a correggere anche quando è necessario

Aggressiva

- Non esamina se la critica è giusta o sbagliata
- Scoraggia ulteriori critiche
- Non accetta le critiche
- Si arrabbia non si impegna nel correggersi

Assertiva

- È consapevole del suo diritto a sbagliare
- È consapevole che può imparare dai propri errori
- Si chiede il motivo della critica
- Cerca di migliorare
- Riconosce il diritto di discutere degli errori

Le tappe fondamentali del processo che conduce alla soluzione di un problema sono:

1) Identificare il problema

Definire con chiarezza in cosa consiste il problema

2) Decidere cosa si vuole ottenere

Definire con chiarezza l'obiettivo

3) Pensare a diverse soluzioni

In modo creativo individuare varie soluzioni anche se strane o inusuali

4) Individuare le conseguenze delle soluzioni trovate

5) Scegliere la soluzione migliore

Scegliere una soluzione o una combinazione di soluzioni che sembrano le migliori considerando anche la facilità/difficoltà di realizzazione e sulle conseguenze

6) Fare un piano graduale per attuare la soluzione

Definire i passi necessari, in modo specifico, che possono condurre al risultato

7) Verificare la soluzione

Controllare che le conseguenze sperate si siano verificate

Libro per l'infanzia sulla morte:

"Ho lasciato la mia anima al vento", Emme edizioni

Spettacolo teatrale per bambini sul coronavirus (Bergamo)

"I burattini di Roberta"