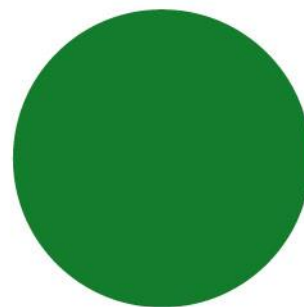




BUONE PRASSI IN FAMIGLIA

13 novembre 2023

Claudia Giordano, psicologa
e collaboratrice AID



BUONE PRASSI IN FAMIGLIA

Buone prassi a scuola:

intese come soluzioni organizzative o procedurali coerenti con la normativa vigente e con le norme di buona tecnica, adottate volontariamente e finalizzate a promuovere la salute e la sicurezza...

Buone prassi in famiglia:

intese come modalità relazionali e comunicative coerenti e finalizzate a:

- benessere di genitori e figli
- crescita e autonomia dei figli



Nello scorso incontro «Buone prassi a scuola» è stato fatto riferimento all'importanza:

- del ruolo della famiglia
- delle emozioni
- dell'autonomia

Famiglia, emozioni e autonomia sono i fili conduttori anche di ciò che vedremo insieme stasera.



IMPORTANTE SOTTOLINEARE

Certamente avete fatto tutti quanti del vostro meglio, avete agito con ottime intenzioni, volete un mondo di bene ai vostri figli e desiderate vederli sereni.

Avete bisogno della stessa cosa di cui hanno bisogno loro: benessere.



PUNTI DI PARTENZA

Per capire quali prassi possano essere funzionali ad un certo sistema familiare...

...è importante capire:

1. cosa venga portato nella relazione genitore-figlio: emozioni, pensieri, desideri, bisogni, aspettative
2. cosa abbia a che fare la relazione con l'apprendimento
3. Quali siano le sensazioni e percezioni del figlio

PERCEZIONE:
significato attribuito

ASPETTATIVA: ciò
che ci immaginiamo
possa accadere

1 – COSA VIENE PORTATO NELLA RELAZIONE

Spesso tutto inizia con qualcosa che non ci aspettavamo (aspettative):

- difficoltà scolastiche
- percorso di valutazione (diagnosi)
- fatica ad accettare ciò che si osserva
- fatica ad accettare ciò che ci viene detto



...la direzione attesa (aspettative di vita,
aspettative evolutive) devia...
...deviazione che ci può trovare
impreparati



Ci si può sentire:

confusi

increduli

impotenti

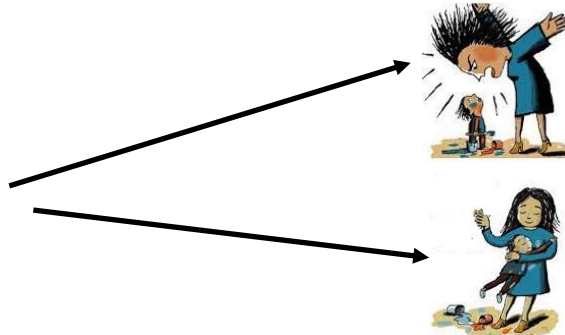
disorientati

preoccupati

colpevoli

inadeguati

IRROMPONO:
emozioni sia dei genitori
che dei figli



che lavorano nella
qualità della
relazione



2 – COSA HA A CHE FARE LA RELAZIONE CON L'APPRENDIMENTO

Non è solo intelligenza, razionalità, pensiero e conoscenza che contribuiscono al successo nell'apprendimento:

sia quando tutto va secondo quanto atteso

sia quando le cose deviano dall'attesa

Un ruolo altrettanto importante è svolto dalle emozioni.

A. Stefanini, *Le emozioni: Patrimonio della persona e risorsa per la formazione*, Franco Angeli, Milano 2013, p. 19



Se le emozioni sono negative, indeboliscono i processi cognitivi: se una persona fatica mentre apprende, sperimenta sensazione di inadeguatezza, paura di fallire...

...tutte le volte che richiederà alla memoria l'acquisizione di quelle informazioni sarà richiamata alla memoria ANCHE la fatica e sensazione di inadeguatezza e fallimento.

CORTO CIRCUITO EMOZIONALE

D. Lucangeli (2019), Cinque lezioni leggere sull'emozione di apprendere, Erickson Ed



CORTO CIRCUITO EMOZIONALE

Le emozioni innescano dei processi a livello neurofunzionale

- sono in grado di **influenzare** non solo **l'apprendimento**
- ma **anche** la costruzione delle **memorie** e lo sviluppo del **comportamento**

ESEMPI:

La gioia traccia la memoria in pochi istanti: la breve durata è funzionale a far sì che il cervello non si adagi, ma continui nella ricerca di quel piacere.

La paura o l'ansia ha una funzione di un alert, comunica che dobbiamo allontanarci (evitamento) da una situazione potenzialmente di disagio.



IN SINTESI:

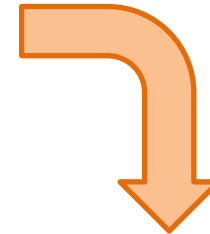
PAURA DELL'ERRORE

ANSIA (anche anticipatoria) PER LE VERIFICHE

PAURA DEL GIUDIZIO NEGATIVO



Nel cervello si fissano:
NOZIONI e EMOZIONI



...e quando si recuperano le
NOZIONI...

...il cervello le recupera con
le EMOZIONI con cui le ha
memorizzate

Il contenuto di ciò che imparo e come lo imparo, vengono scritti nella memoria della mente



COMPETENZA

MECCANISMO DI RICERCA (circuiti della ricompensa)



SODDISFAZIONE

- EVITAMENTO
- PAURA (per una verifica)
- TENSIONE



COME SI PUÒ SENTIRE?

- MOTIVO DI DELUSIONE
- SENSO DI NON COMPrensIONE



INADEGUATEZZA
FRUSTRAZIONE
SENSO di
IMPOTENZA



RABBIA

Potrebbe sembrare che non ci sia via d'uscita ma non è così!

LE BUONE PRASSI CI VENGONO IN AIUTO:

Abbiamo a disposizione piccoli gesti e azioni semplici che aiutano.

30 secondi di abbraccio sono sufficienti a produrre un ormone (ossitocina), che produce stati di benessere, di buon umore:

funzione empatica e di rispecchiamento emotivo.

Riattivare una comunicazione fatta di abbracci, sorrisi, sguardi e carezze che trasmetta fiducia e comprensione, significa mettere emozioni positive nel circuito delle memorie.

Buona prassi: creare sentimenti positivi



INNANZITUTTO: non è colpa loro!

Tutto ha certamente:

- un motivo/causa
- una spiegazione
- almeno una soluzione

Tra gli strumenti compensativi...
...aggiungiamo:

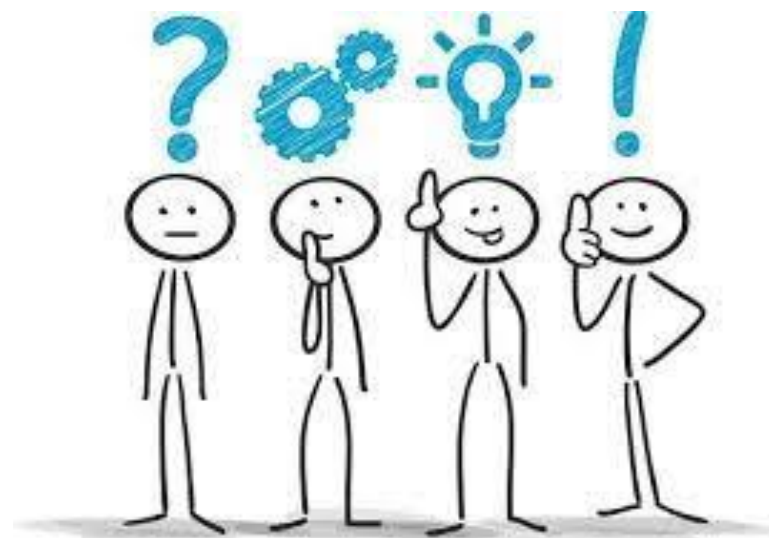


LA RELAZIONE POSITIVA

caratterizzata da: accettazione positiva incondizionata, empatia ed autenticità (Rogers)

Buona prassi: relazione positiva





L'APPRENDIMENTO (funzionale) AVVIENE ALL'INTERNO DI UNA RELAZIONE POSITIVA

Esperienze classificate/memorizzate come negative (inadeguatezza, fallimento, paura di sbagliare...) → ritiro, evitamento, paura, ansia.

Esperienze classificate/memorizzate come positive (adeguatezza, successo, gratificazione...) → desiderio di reiterare/ripetere l'esperienza.

Perché si ha paura dell'errore?

Perché l'errore ha comportato emozioni frustranti, negative.



PER CREARE SENTIMENTI POSITIVI E RELAZIONE POSITIVA:

È IMPORTANTE:

- stare in contatto con le nostre emozioni per evitare di contro-reagirle
- verbalizzare le emozioni in gioco

UN ESEMPIO:

1[^] IPOTESI: Se il genitore fatica a gestire la irritazione/rabbia e la frustrazione, rischia di agirle attraverso un comportamento di tipo autoritario:

«si fa come dico io!»

Il genitore si arrabbia col figlio/a.

Il genitore rischia di usare il potere per imporre e sentire di avere la situazione **sotto controllo**.



2^ IPOTESI: Se il genitore sente fatica a gestire la situazione o non si sente in grado:

«fai quelle che vuoi!»

Il genitore vive **frustrazione**.

Il genitore rischia di agire in modo permissivo, apparentemente (MA **SOLO apparentemente**) disinteressato, impotente.

Per non contro-reagire le proprie emozioni, può essere importante prendere tempo...

...e trovare dei propri spazi di recupero!

Buona prassi: stare con le proprie emozioni + spazi di recupero



COME CI SENTIAMO QUANDO...

È L'ORA DEI
COMPITI!



SOLITO POMERIGGIO DI FATICHE!



QUANTO HAI
PRESO NELLA
VERIFICA?



MAGARI SIA GENITORE CHE FIGLIO HANNO
INVESTITO TEMPO E ENERGIE PER QUELLA
VERIFICA...E L'ESITO NON «RIPAGA»
NESSUNO DEI DUE!



3 – SENSAZIONI E PERCEZIONI DEL FIGLIO

L'importanza del feedback ossia l'effetto che il comportamento del genitore ha sul figlio/a:

- osservare le espressioni emotive, il comportamento
- **mettersi nei panni** del figlio/a
- chiedersi e chiedere come sia stato **percepito** (significato attribuito) ciò che il genitore **intendeva** comunicare
- chiedere cosa al figlio/a, nel momento presente, potrebbe essere di aiuto/utile

Il comportamento è sempre fonte di informazioni

Buona prassi: il feedback e spazio ai punti di vista



IL COMPORTAMENTO È COMUNICAZIONE

Non si può non comunicare: anche il silenzio è comunicazione.

Il comportamento è il risultato di emozioni, pensieri e bisogni.

Le emozioni che figlio e genitore vivono, entrano in gioco nella relazione e contribuiscono a determinare il comportamento di entrambi.



Le difficoltà in ambito scolastico si possono tradurre per il figlio in:

senso di
inadeguatezza

ridotto senso di
autoefficacia

senso di colpa

ridotta
autostima

paura di
fallire

ridotta
autonomia

tendenza ad
evitare



DIRITTO ALL'ERRORE

Il diritto all'errore è un grande antagonista al senso di colpa e alla paura.

L'esperienza dell'errore, in tutti, non dovrebbe essere **percepita** (=significato) emotivamente come elemento negativo e punibile da cui deriverebbe: paura, evitamento, inadeguatezza, ridotto senso di competenza...

...ma come diritto fondamentale che non può non esistere in un percorso di apprendimento.

Il diritto all'errore permette di vivere le esperienze come un processo di modifica e di miglioramento continuo.

Buona prassi: diritto all'errore, l'errore come alleato



FACILE/DIFFICILE
Vs
CAPACE/NON ANCORA CAPACE



BUONE PRASSI IN FAMIGLIA: fin qui

creare sentimenti positivi

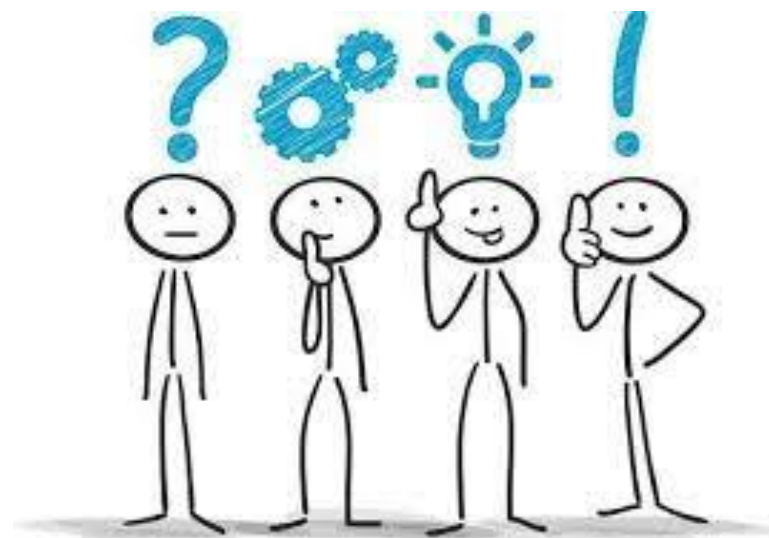
relazione positiva

stare con le proprie emozioni + spazi di recupero

il feedback e spazio ai punti di vista

diritto all'errore, l'errore come alleato





INTELLIGENZA = SUCCESSO SCOLASTICO? NO!

- Non solo l'intelligenza e le conoscenze, contribuiscono all'apprendimento
- Le **emozioni contribuiscono al successo nell'apprendimento**, qualunque siano le caratteristiche del bambino/ragazzo

(A. Stefanini, Le emozioni: Patrimonio della persona e risorsa per la formazione, Franco Angeli, Milano 2013, p. 19)



LA MOTIVAZIONE

- Qualunque comportamento è il risultato del contributo delle emozioni...
- ...le emozioni contribuiscono alla **motivazione** che, di conseguenza, contribuisce alla ricerca o all'evitamento

(Piaget, *La nascita dell'intelligenza nel fanciullo*, trad. it., Giunti e Barbera, Firenze 1991)



La nostra mente è dunque strutturata per:

- **ricercare esperienze** che sono state **piacevoli**:
 - gratificazione
 - senso di competenza
 - benessere e leggerezza
- **evitare esperienze** che sono state **spiacevoli**:
 - senso di inadeguatezza e frustrazione
 - sensazione di deludere gli altri
 - senso di impotenza
 - ansia



L'EMOZIONE CHE SI PROVA APPRENDENDO CONDIZIONA

autostima

senso di autoefficacia



BUONE PRASSI IN FAMIGLIA: autostima

Sostenere, accogliere le fatiche, guidare alla ricerca di soluzioni, gratificare ogni singolo passo



BUONE PRASSI IN FAMIGLIA: senso di autoefficacia

Aiutare a «misurare» le competenze acquisite, rievocare circostanze di riuscita, incoraggiare strategie semplici-lineari-generalizzabili.



Attribuzione interna...cioè?

non in senso colpevolizzante

ma in senso di risorse

IL COMPITO SCOLASTICO DIVENTA FACILE? No!
IMPORTANZA DI RICONOSCERE LE COMPETENZE ACQUISITE



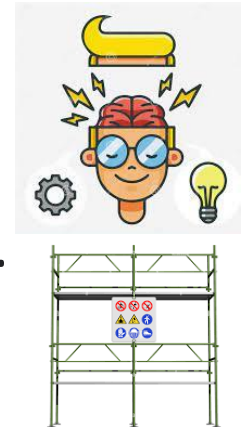
A PROPOSTIVO DI AUTOSTIMA E DI SENSO DI AUTOEFFICACIA:

- Sostenere e alimentare l'autonomia

Facciamo



Fai, ma...



OBIETTIVO AUTONOMIA

Teoria dello Scaffolding di Bruner:
Wood, D., Bruner, J. S., Ross, G., (1976), "The role of tutoring in problem solving", in: "Journal of Child Psychology and Psychiatry"



-
- AUTOSTIMA
 - AUTOEFFICACIA
 - AUTONOMIA

effetto collaterale
positivo:

- BUONE COMPETENZE SOCIALI
- AUTOREGOLAZIONE



POSSONO RAPPRESENTARE BUONE PRASSI...

- Comunicazione non giudicante
- Ascoltare, turni, lasciare spazio e **tempo**
- Accettare/comprendere: l'accettazione riduce la tensione ed è il punto di partenza per trovare soluzioni.
- Sostenere la relazione verso l'insegnante come risorsa.
- Rete funzionale con la scuola.
- Tempo per...giocare, ridere, divertirsi insieme.



...POSSONO RAPPRESENTARE BUONE PRASSI

- Dare strategie anziché che soluzioni
- Accompagnare/sostenere, piuttosto che sostituirsi (tecnica delle domande): il figlio **attivo** nel processo di apprendimento.
- Far sentire di credere in loro, riconoscere loro competenza
- «Tenere a galla» i successi, **sotto-obiettivi** e obiettivi raggiunti



LABORATORIO BUONE PRASSI IN FAMIGLIA

20 posti disponibili

DATA e ORA: 11 dicembre 2023 ore 20.30

DOVE SI SVOLGERÀ: First Campus Bergamo, via S. Antonino 8
(parcheggio in loco)

TEMI: motivazione – autonomia – rete famiglia-scuola- autostima –
autoefficacia

ISCRIZIONE OBBLIGATORIA - COME ISCRIVERSI: direttamente sul sito



BIBLIOGRAFIA

Wood, D., Bruner, J. S., Ross, G., (1976), The role of tutoring in problem solving, in: Journal of Child Psychology and Psychiatry

Piaget, La nascita dell'intelligenza nel fanciullo, trad. it., Giunti e Barbera, Firenze 1991

Siegel D.J. (2021), La mente relazionale, Raffello Cortina Editore

T. Gordon (2014), Genitori efficaci, Edizioni La meridiana

P. Watzlawick, J.H. Beavin, Don D. Jackson (1971), Pragmatica della comunicazione umana, Casa editrice Astrolabio

D. Lucangeli (2019), Cinque lezioni leggere sull'emozione di apprendere, Erickson Ed.

A. Stefanini (2013), Le emozioni: Patrimonio della persona e risorsa per la formazione, Franco Angeli





AID - Sezione di Bergamo

Bergamo v. Leone XIII 27

Help-line 335 1544157

bergamo@aiditalia.org

bergamo.aiditalia.org