

ACCETTARE IL CAMBIAMENTO

I cambiamenti attraversano ogni esistenza. Possono essere piccoli o grandi, subiti o cercati. Non rappresentano soltanto qualcosa di desiderabile, un'opportunità di miglioramento e di trasformazione, ma anche qualcosa da cui difendersi e, talvolta, da osteggiare. Le situazioni di cambiamento si configurano come momenti di precarietà, provvisorietà e vulnerabilità, per questo motivo possono generare vissuti di ansia o pericolo, anche quando li riconosciamo come positivi per il nostro benessere. La novità, per quanto possa essere allettante, ha inevitabilmente lo svantaggio di essere un'esperienza sconosciuta e che quindi percepiamo fuori dal nostro controllo.

Per queste motivazioni il cambiamento spesso genera delle resistenze ossia l'insieme dei comportamenti difensivi finalizzati a generare protezione e sicurezza rispetto all'avanzare del nuovo. La capacità di accogliere il cambiamento (quando inevitabile), ma soprattutto di viverlo come un'opportunità di crescita, trasformazione, apprendimento, è una delle caratteristiche delle persone resilienti. Questa predisposizione è accompagnata da un senso di fiducia verso il futuro e verso le proprie capacità. Secondo Pietro Tabucchi *l'individuo resiliente presenta una serie di caratteristiche psicologiche inconfondibili: è un ottimista e tende a "leggere" gli eventi negativi come momentanei e circoscritti; ritiene di possedere un ampio margine di controllo sulla propria vita e sull'ambiente che lo circonda; è fortemente motivato a raggiungere gli obiettivi che si è prefissato; tende a vedere i cambiamenti come una sfida e come un'opportunità, piuttosto che come una minaccia; di fronte a sconfitte e frustrazioni è capace di non perdere comunque la speranza.*

Da un punto di vista educativo, lavorare sulla resilienza significa lavorare sul cambiamento per promuoverlo con fiducia. I bambini e i ragazzi possono essere spaventati dai cambiamenti perché si muovono in un mondo che stanno ancora imparando a conoscere. Le abitudini, le routine permettono di sentirsi sicuri, entro dei confini stabiliti e delle situazioni che conoscono bene. La capacità di elaborare i passaggi, di accettare il distacco da qualcosa, di cambiare per trovare un nuovo adattamento alla realtà che muta, è però un patrimonio essenziale del processo stesso della vita, sia per i bambini che per gli adulti. Per questo è importante aiutarli a comprendere che i cambiamenti fanno parte della vita e possono migliorarla.

Le attività proposte intendono favorire lo sviluppo di un atteggiamento fiducioso di fronte al cambiamento che aiuti i bambini e i ragazzi a mettersi in discussione e ad aprirsi al nuovo, in quanto elemento di crescita e sviluppo.

Ho imparato + visione filmato Piper e scheda di riflessione

Fascia di età: 8-10

Materiale: una scheda per ogni partecipante.

Obiettivo: Ripercorrere alcune esperienze vissute, focalizzando meglio ciò che ha aiutato ad affrontare quelle situazioni, quali risorse personali sono state di supporto e chi sono le persone su cui si è potuto contare.

Procedura: il conduttore consegna la scheda e invita a descrivere un momento della vita in cui ci si è trovati ad affrontare una paura. Successivamente i partecipanti dovranno indicare quali strategie hanno utilizzato per uscire da quella situazione e le persone da cui hanno ricevuto aiuto e sostegno. Un aspetto importante di questo lavoro è la condivisione delle esperienze. Potersi confrontare su ciò che preoccupa e/o rende incerti, insicuri, aiuta a sentirsi meno soli e riduce il senso di inadeguatezza. Scambiare strategie, dirsi reciprocamente cosa è stato di aiuto, aumenta il bagaglio di possibili risposte che ognuno può mettere in campo.

La linea della vita

Fascia di età: 8-13 anni e adulti

Obiettivo: favorisce la conoscenza di sé, a partire dal proprio punto di vista, ondividere la propria storia di vita con gli altri partecipanti.

Materiale: fotocopia in A3 della scheda «Linea della vita» e una copia in A4 della scheda dei simboli.

Procedura: *La linea della vita* è un attività tratta dal quaderno pedagogico “*Educazione, pentolini e resilienza*” a cura di M. Lus, P. Milani, (2011) ed. Kite. Il conduttore consegna le due schede previste ai partecipanti. Il lavoro è suddiviso in tre fasi. Nella prima fase è prevista la descrizione della scheda in A3 *La linea della vita*: è composta da una linea orizzontale dove il partecipante dovrà indicare gli anni di vita e una in verticale in cui lo studente sarà invitato, utilizzando i vari simboli, a ritagliare e poi incollare gli eventi vissuti nell’arco della propria esistenza.

La seconda fase è il momento della compilazione individuale. Ritagliando prima ed incollando in seguito, il partecipante con i vari simboli a disposizione sarà tenuto a ricostruire i momenti particolari della propria vita: avvenimenti positivi, difficoltà vissute, amicizie, imprevisti, opportunità.

La terza fase, apre alla possibilità, come sempre facoltativa, di poter condividere con il resto dei partecipanti i contenuti del lavoro eseguito.

Un cambiamento importante

Fascia di età: 8-13 anni

Obiettivo: favorire una comprensione di tutti gli aspetti del cambiamento: fasi, resistenze, rischi, opportunità; aiutare i bambini e i ragazzi a sviluppare un sentimento di fiducia nei confronti del cambiamento.

Materiale: una scheda per ogni partecipante, materiale per la compilazione.

Procedura: il conduttore introduce l’attività stimolando una riflessione sul cambiamento e sulle emozioni che proviamo di fronte a un cambiamento. Per fare emergere i vissuti del gruppo, potrebbe essere utile fare alcune domande stimolo: *Cosa significa la parola cambiamento? Mi fate alcuni esempi di cambiamento? Se pensate al cambiamento che emozione provate? Vi sentite agitati o sereni? Impauriti o curiosi?* Dopo questa fase introduttiva il conduttore consegna una scheda ad ogni partecipante con l’invito a pensare a un cambiamento importante della propria vita e a descriverlo. Successivamente i bambini dovranno soffermarsi sulla paura e sugli aspetti di difficoltà incontrati (resistenze al cambiamento) e, infine, sul momento in cui si sono sentiti trasformati (accettazione) e sono riusciti a cogliere l’opportunità del cambiamento.

Le mie trasformazioni

Fascia di età: 8-13 anni

Obiettivo: aiutare i partecipanti a comprendere che i cambiamenti fanno parte della vita; ripercorrere i cambiamenti e le trasformazioni che ci hanno interessato per osservarli con uno sguardo critico.

Materiale: una scheda per ogni partecipante, materiale per la compilazione.

Procedura: il conduttore consegnata una scheda ad ogni partecipante con la richiesta di descrivere le trasformazioni più importanti nel corpo, nel carattere, negli interessi personali e nelle relazioni e di identificare i vissuti che si hanno rispetto a tali trasformazioni. Prima di chiudere l’attività si può chiedere ai partecipanti quali cambiamenti sono dipesi da loro e quali invece sono stati determinati da circostanze esterne (eventi o persone).