

STABILIRE REGOLE E ROUTINE

Un ambiente strutturato e alcune regole chiare favoriscono la resilienza perché le strutture esterne promuovono le strutture interne: un bambino impara a regolare le proprie emozioni anche grazie a limiti e regole chiare. (tratto da «Pronti per il mondo» di Anna Oliviero Ferraris). Contrariamente a quanto si può pensare, i bambini e i ragazzi che si muovono in un ambiente delimitato da alcune regole di base crescono più sicuri, entrano più raramente in conflitto con la comunità e sperimentano una maggiore autonomia rispetto a quelli che dispongono di una totale libertà di movimento. La stabilità dà un senso di ordine dal quale nasce la libertà. Nei contesti disorganizzati in cui manca una linea di condotta coerente, i bambini e i ragazzi faticano a comprendere cosa ci si aspetta da loro, hanno maggiori difficoltà a regolare le loro emozioni e ad assumere comportamenti protettivi verso se stessi e rispettosi del contesto. Da questo punto di vista l'acquisizione di regole di comportamento e di routine stabili ha una funzione protettiva.

I cambiamenti e le trasformazioni possono minare questo senso di sicurezza e di stabilità, poiché determinano sempre una perdita di punti di riferimento. Pensiamo ad alcuni eventi come ad es. il lutto, la separazione, ma anche a momenti che possono avere una valenza positiva, come un trasloco o un cambio di lavoro. In queste situazioni, un aspetto che rende possibile affrontare il cambiamento in maniera costruttiva è la capacità di creare una nuova cornice di riferimento, nuove abitudini, routine e regole che gradualmente permettono di sentirsi "a casa", percepire un senso di familiarità che dà sicurezza. Questa sicurezza deriva anche dalla possibilità di sperimentare il successo in quello che facciamo e questo accade più spesso quando ci muoviamo in qualcosa che conosciamo bene.

Per i bambini e i ragazzi questo aspetto è particolarmente importante. Fare quello che sanno fare bene e portarlo a termine apporta loro uno stato di tranquillità. Un bambino, quando nasce, non ha esperienza del mondo che lo circonda. Per lui tutto è nuovo. Organizzare un ambiente stabile con orari, routine, abitudini e attività che si ripetono permette di acquisire la giusta sicurezza per svolgere in modo quasi naturale queste attività e di crescere sentendosi capace. **Aiutiamoli quindi a trovare uno spazio e un tempo dedicato per queste attività in modo che ai loro occhi acquistino significato e dignità.**

Questo aspetto è legato alla resilienza, in quanto incide sull'autostima, sulla regolazione emotiva e sul benessere.

La mia settimana tipo

Fascia d'età: 8-13 anni e adulti

Obiettivo: maggior consapevolezza di come è organizzata la propria settimana, visualizzare come è gestito il proprio tempo

Materiale: una scheda di lavoro per ogni partecipante, necessario per la compilazione.

Procedura: dopo aver distribuito le schede, si chiede ai partecipanti di provare a pensare alla propria settimana tipo, senza trascurare nulla (scuola/lavoro, amici, tempo libero, volontariato, sport ...). Una volta terminato, si può chiedere di mostrare la propria giornata al resto del gruppo. Poter visualizzare come è gestito il proprio tempo può aiutare a identificare meglio aspetti che possono essere modificati. Alcune domande stimolo possono favorire questa riflessione: *Ci sono attività che sto trascurando o altre a cui dedico troppo tempo? Ci sono abitudini perse ma che vorrei recuperare? Alcune*

abitudini possono essere svolte in orari differenti?)

Regole in famiglia/ Regole a scuola/ Regole e socialità

Fascia d'età: 8-13 anni e adulti

Obiettivo: educare alle regole e al loro valore, individuare le regole che sono chiamato a rispettare, capire il significato delle regole.

Materiale: una scheda di lavoro per ogni partecipante, necessario per la compilazione.

Procedura: il conduttore, prima di iniziare il lavoro insieme, avvia una riflessione sul senso di avere delle regole da seguire. E' importante valorizzare il fatto che le regole sono necessarie per non scatenare il caos, per convivere nel rispetto di tutti, per raggiungere obiettivi e divertirsi insieme. È giusto sottolineare che esistono in tutti i giochi e sport, esistono per dare forma alle relazioni tra le persone, possono servire per tutelare la salute fisica... insomma sono sempre presenti. Anche non darsi regole è già una regola! Quando si ritiene che il gruppo sia pronto, si distribuisce una scheda a testa chiedendo di identificare tutte le regole che si è chiamati a rispettare in famiglia, a scuola e nel tempo libero dividendole in regole che si ritengono giuste e utili, regole che si ritengono ingiuste e, infine, inserendo quelle che si fa più fatica a rispettare. Al termine della compilazione si richiede di condividere col gruppo. È importante che il conduttore e tutti gli altri partecipanti rispettino e ascoltino ogni condivisione, senza interrompere o giudicare. E' utile comprendere i vissuti del gruppo al fine di avviare una riflessione sul significato della regola e aiutarli ad assumere un atteggiamento più responsabile e consapevole.

Cambiamo le regole

Fascia d'età: 8-13 anni e adulti

Obiettivo: educare alle regole e al loro valore, individuare le regole che sono chiamato a rispettare, capire il significato delle regole.

Materiale: questa scheda è strettamente collegata a quelle sulle regole in famiglia, a scuola o nella socialità. Dopo aver chiarito l'importanza delle regole e identificato quali si ritiene siano più utili, quali inutili e ingiuste e quali difficili da rispettare, ora viene proposto un passaggio ulteriore: rispetto alle regole che si ritengono inutili e ingiuste, provare a spiegare il perché la si pensa così e quale alternativa viene proposta. Questa attività, può diventare un buon esercizio di cittadinanza attiva per bambini, ragazzi e adulti perché invita ad assumere un atteggiamento costruttivo e responsabile. Una volta terminata la compilazione, procedere con la condivisione.