



# Parlare di sé a scuola

Prima di parlare con bambini e adolescenti è importante ascoltarli: prestare la massima attenzione alle loro domande e mostrare interesse per ciò che pensano

 di **Giuliana Pinto**  1 minuto di lettura 30 luglio 2022


È difficile parlare di sé, esordiva Natalia Ginzburg nella sua autobiografia: e se lo è per la scrittrice, capace di modellare le parole da artista, a molti il compito può apparire arduo se non insuperabile. Non a caso questo tipo di comunicazione viene detto “confidenza”, un termine che richiama insieme un certo tipo di contenuti, intimi e potenzialmente riservati, e una disposizione d’animo verso l’interlocutore di fiduciosa e spontanea apertura al dialogo.

La pandemia in corso e la guerra hanno alimentato ansia e sconcerto e molti bambini e ragazzi possono mostrare segni di stress emotivo: perdita di sonno, distrazione, comportamenti ripetitivi, paure e rifiuti ostinati che prima non erano presenti. Ignorare o evitare l’argomento può portarli a sentirsi isolati, incompresi o non accettati nel loro vissuto.

Genitori, insegnanti ed eventualmente i professionisti della salute devono invece trattare le questioni “difficili”, in modo da aiutarli ad affrontare le crisi e a elaborare gli eventi. Mossi dal desiderio di afferrare e misurare le conseguenze emotive sui ragazzi delle vicende drammatiche che stanno vivendo, ricercatori ed educatori hanno moltiplicato le richieste rivolte agli studenti di portare allo scoperto le loro emozioni, soprattutto di tonalità negativa, i propri punti deboli, le proprie fragilità. Gli adulti devono tuttavia essere consapevoli che spingere bambini e ragazzi a entrare in contatto con i propri pensieri e sentimenti è sempre un’esperienza impegnativa, che va condotta con grande delicatezza e cautela. Soprattutto quando a sollecitarla sono figure dotate di autorità, come gli insegnanti, e in un luogo come la scuola, dove è abituale ricevere “voti”. Questo tipo di richieste, spesso vissute come intrusioni, porta a nascondere la reale esperienza emotiva per preservare la propria intimità e per il timore di venir giudicati o a “mimetizzarla” per compiacere gli adulti, corrispondendo alle loro aspettative, un po’ come avviene durante le interrogazioni.

## Strumenti da usare con parsimonia

Per tale ragione sono da utilizzare con la massima parsimonia strumenti che, come questionari e interviste, soprattutto se online, propongono a bambini e ragazzi una sorta di “lista della spesa” sulla quale “spuntare” il proprio stato d’animo o su cui barrare la frequenza di comportamenti messi in atto di fronte alle difficoltà. Questi “interrogatori a distanza” possono spingere la persona a percepirsi insicura della propria “normalità”, potenzialmente diversa da tutti gli altri, isolata.



Spingere bambini e ragazzi a entrare in contatto con i propri pensieri e sentimenti è sempre un'esperienza impegnativa, che va condotta con grande delicatezza e cautela

Quando si mobilitano gli affetti e il contatto con il proprio mondo interno è necessario invece prendersi carico del piccolo terremoto emotivo che il nostro intervento di indagine mette in movimento. “I bambini hanno raccontato moltissime cose del lockdown, alcuni addirittura con le lacrime agli occhi”; “Nell’informarci della condizione di positività al virus dei suoi familiari, il ragazzo appariva turbato, impacciato”, commentano gli insegnanti. “Dopo aver sentito dei bombardamenti che uccidono persone innocenti ci sentivamo tutti proprio tristi”, riferisce un piccolo allievo.

## L'importanza dell'ascolto

Prima di parlare con bambini e adolescenti siate buoni ascoltatori: prestate la massima attenzione alle loro domande e mostrate che siete interessati a ciò che pensano e a dove ottengono le loro informazioni; sapere ciò che i ragazzi già sanno è un ottimo punto di partenza per ogni conversazione. Se poi non avete la risposta ai loro interrogativi, potreste cercarla con loro, sarà anche l'occasione per mostrare dove trovare informazioni affidabili e come ragionare criticamente sulle fonti.

Convalidate i loro sentimenti, non minimizzate, non cavatevela con un generico "Non c'è niente di cui preoccuparsi": i piccoli si sentiranno ignorati e penseranno che esprimere la propria preoccupazione sia un argomento sbagliato o fuori luogo.

Siate consapevoli di come voi stessi reagite alla tensione che, inevitabilmente, si accumula nei periodi di crisi: gestite il vostro stato emotivo, non caricate troppo gli altri delle vostre emozioni. Concentratevi invece sui passi che state facendo per affrontare proattivamente i vostri e gli altrui sentimenti in modo sano.

Per ridurre le reazioni difensive e mitigare i sentimenti negativi è infine preferibile inserire la comunicazione su temi critici in contesti interpersonali diretti, caldi e familiari, possibilmente in piccolo gruppo. Favorite scenari in cui è possibile per gli adulti, e per i coetanei fra loro, trasmettere il proprio affettuoso interesse e la propria partecipazione, anche attraverso il linguaggio non verbale, i gesti di contatto, la gestione dello spazio, sorridersi, ascoltare una musica: insieme.