

BUONA SCUOLA

Adolescenti e buona scuola: insegnare ai ragazzi a mettersi nei panni degli altri



Di Angela Bisceglia

SCRIVI ALLA REDAZIONE



18 Febbraio 2019

Far finta di essere blogger di successo e di dover dare consigli ai propri coetanei alle prese con i problemi dell'adolescenza: un progetto molto istruttivo e coinvolgente ideato dall'Associazione "Insieme a Marianna" per insegnare tra i banchi di scuola l'empatia ed il rispetto per gli altri



Se insegnassimo ai ragazzi a immedesimarsi negli altri, a pensare a che cosa l'altro può provare se lo offendiamo con le parole o con i gesti, a come si sentirebbero se succedesse a loro, forse i nostri figli riuscirebbero ad attraversare con più serenità la delicata fase della crescita. E imparerebbero il vero significato della parola rispetto. Sarà questo che hanno pensato gli organizzatori del bellissimo progetto **"Dai tu un nome alla violenza"**, promosso dall'**Associazione Insieme a Marianna**, che si propone di diffondere, soprattutto nelle scuole, la cultura della non violenza, del rispetto dell'identità di genere, della protezione dei più deboli.

LEGGI ANCHE: [Violenza sulle donne: da una storia vera all'Associazione "Insieme a Marianna"](#)

Un progetto che, nella sua prima edizione, vede coinvolta una classe dell'Istituto Tecnico Corinaldesi di Senigallia ed una dell'Istituto Pedagogico di Palagonia. In una delle sessioni del corso, in particolare, la **psicologa e psicoterapeuta Chiara Gambino** ha guidato gli studenti di Senigallia in un coinvolgente esperimento:

quello di **fingersi blogger di successo e di dover dare consigli a loro coetanei** alle prese con varie difficoltà nell'impervio cammino della crescita. Immedesimandosi nelle loro vicende, tratte da situazioni reali, e provando a trovare le possibili soluzioni ai loro problemi.

LEGGI ANCHE: [Bullismo: che cosa si può fare a scuola](#)

L'importanza dell'empatia

"Immedesimarsi nella situazione di un altro ha una valenza educativa fortissima" spiega Chiara Gambino. "Da bambino, l'essere umano per sua natura è egocentrico: man mano che cresce, con l'educazione impara che non esiste solo lui ma ci sono anche gli altri e le esigenze degli altri, di cui non può non tenere conto. È in questo modo che si allena a sviluppare l'empatia, cioè la formidabile capacità di uscire dal proprio mondo per aprire il cuore all'altro, di sentire dentro di sé a livello emotivo quel che l'altro può sentire. È l'empatia che aiuta a tollerare che qualcuno possa pensarla diversamente noi, ad accettare piccole rinunce per rispetto dell'altro, a considerare quel che possono provare gli altri quando vivono situazioni negative.

Se ci fosse più empatia forse non esisterebbero tra i ragazzi il bullismo o altri fenomeni di violenza, perché spesso il bullo non si rende neanche conto della sofferenza che può provocare nella sua vittima.

Da qui il significato del progetto "Dai tu un nome alla violenza" promosso dall'[Associazione Insieme a Marianna](#), che si pone l'obiettivo di sensibilizzare i ragazzi e le ragazze sul tema della non violenza e aiutarli a costruire relazioni paritetiche, basate su un sistema di tipo cooperativo in cui non ci sono vincitori e sconfitti ma una comunità di persone che collaborano tra di loro per costruire rapporti sani.

Per stimolare i ragazzi a riflettere su certe tematiche abbiamo pensato di farglielo sperimentare, attraverso storie vere di ragazzi e ragazze che ho conosciuto nella mia esperienza lavorativa".

LEGGI ANCHE:

[La didattica delle emozioni: un modo per insegnare a scuola gli stati d'animo!](#)

Come sono state scelte le storie da proporre agli studenti-blogger?

"Ho scelto quattro vicende reali nelle quali i ragazzi potessero identificarsi ma dalle quali potessero al tempo stesso prendere le distanze necessarie per rifletterci e ipotizzare possibili soluzioni" risponde la Gambino. "L'obiettivo infatti è stato quello di sollecitare la loro capacità critica, di indurli a ragionare con la propria testa cercando di differenziarsi da quel che vorrebbe la massa".

Facile a dirsi quando la situazione non tocca di persona. Ma **quando ci si trova coinvolti può essere difficile trovare il coraggio di opporsi, perché si rischia di venire esclusi 'dal giro'** o di passare dalla parte degli 'sfigati'.

"E' vero" prosegue la psicologa, "ma è anche vero che, attraverso delle simulazioni, nel cervello si costruiscono rappresentazioni mentali di una certa situazione, che vengono archiviate nella nostra memoria. Se un domani dovesse capitarci una vicenda simile, nel nostro 'archivio interno' troveremo opzioni che sono già state elaborate e condivise con altri e 'catalogate' come comportamenti giusti. Sapremo allora che sono possibili strade alternative rispetto al semplice conformarsi o subire: **dire di no, esprimere le proprie idee, opporsi alle costrizioni, chiedere aiuto a persone fidate.**

Dare quindi la possibilità ai ragazzi di riflettere su certe situazioni consente loro di costruirsi un archivio di soluzioni positive, fa aumentare la sicurezza in se stessi, **l'autostima**, la fiducia nelle proprie capacità: tanti mattoncini che consentiranno loro di crescere in modo più solido e stabile".

Ecco le 4 storie proposte agli studenti/blogger.

1 La storia di Tiziana: amica del cuore e amore in difficoltà

"Valentina è la mia amica del cuore, abbiamo 15 anni e sono molto preoccupata per lei. Da quando sta con Fabrizio non mi scrive più, non vuole più uscire con me e le mie amiche. Per lei esiste solo Fabrizio, che a me non è mai piaciuto. È un ragazzo molto aggressivo e geloso. Ho provato a dirle di lasciarlo perdere, ma lei mi risponde che non capisco niente. Un giorno all'uscita da scuola ho visto Valentina con le spalle al muro e Fabrizio davanti a lei che la teneva ferma con le braccia e le diceva: 'Se vai in discoteca sabato con le tue amiche sei una poco di buono e ti mollo'. Io non ho avuto il coraggio di intervenire, perché Fabrizio mi fa un po' paura, ma non so come far ragionare Valentina".

Il consiglio dei blogger

"Dovresti parlare con Valentina, cercando di convincerla che Fabrizio non è il ragazzo giusto e che se un ragazzo ti mette le mani addosso bisognerebbe sempre allontanarsi. Se non ti ascolta, ti consigliamo di parlarne con i suoi genitori".

Il commento della psicologa Chiara Gambino

E' una vicenda che può stimolare i ragazzi a riflettere su due situazioni diverse in cui potrebbero trovarsi: quella della ragazza in difficoltà e quella dell'amica del cuore, che vorrebbe aiutarla ma non sa come.

Per entrambe le situazioni, i blogger hanno individuato nel dialogo lo strumento fondamentale di risoluzione dei problemi. D'altro canto, hanno posto un punto fermo: **la violenza** è inaccettabile e se un ragazzo alza le mani non si deve tollerare mai. Così come non si possono subire ricatti come il "Se vai in discoteca ti lascio", che denotano una personalità possessiva e prevaricatrice. Le relazioni, sia amicali che affettive, si basano sul concetto di libertà, non di controllo e di imposizione. Perché l'altro non è un oggetto di proprietà. Empatia significa accettare che l'altro possa avere esigenze diverse, pur avendo una preferenza per un ragazzo o ragazza. Il terzo elemento di riflessione scaturito da questa lettera è l'importanza di coinvolgere in situazioni di rischio i genitori o comunque gli adulti, che devono essere pensati non come figure da cui prendere le distanze ('tanto non mi capiscono o non mi sanno ascoltare'), ma come persone sulle quali poter fare affidamento e chiedere aiuto.

LEGGI ANCHE: [Figli adolescenti, 5 dritte ai genitori](#)

2. La storia di Federico: piccoli episodi di violenza in famiglia e voglia di spaccare il mondo

"Ciao, sono Federico, ho 16 anni, ho voglia di spaccare tutto e mettere una bomba a casa e a scuola. È da quando sono piccolo che vedo i miei genitori litigare, mio padre si arrabbia per ogni minima cosa, urla come un pazzo, quando torna a casa dal lavoro prende a parolacce mia madre, a volte la strattona e la spinge per terra. Mia madre poi si chiude in camera e sento che piange in silenzio. Da piccolo, quando mio padre urlava, mi mettevo sotto il tavolo di cucina e con il dito rosicchiavo il tavolo per non sentirlo. Ieri i professori mi hanno detto che se continuo a disturbare in classe e a non studiare mi bocceranno. Sono già stato bocciato due volte e non sopporto più la scuola. Vorrei scappare da tutto e tutti ma non so dove andare, non provo più emozioni e non me ne frega più niente di nessuno. A volte mi sento un mostro".

Il consiglio dei blogger

"Federico, non prendere la stessa strada di tuo padre, anche se ti viene spontaneo visto che nessuno dei due genitori ti ha insegnato il rispetto per gli altri e l'educazione. Ti consigliamo invece di crescere da solo, di ricominciare da zero e vedere come altri genitori educano i loro figli, cercando di crescere con loro e seguendo l'insegnamento che trasmettono".

Il commento della psicologa Chiara Gambino

Il fatto di assistere sin da piccolo a episodi di violenza in famiglia ha fatto sviluppare a Federico un sentimento di **rabbia**, che è sfociato in uno stato di ribellione e opposizione a scuola. I ragazzi gli danno con estrema semplicità un suggerimento importante: di non lasciarsi influenzare dall'esempio che ha ricevuto e non prendere la stessa strada del padre, anche se gli verrebbe spontaneo. Gli consigliano invece di tagliare i cordoni ombelicali con i condizionamenti familiari e in un certo senso di crescere da solo, prendendo un modello positivo da altre famiglie, come in una comunità allargata, dove tutti sono figli di tutti. Mandano in tal modo un messaggio di speranza in quel che sembrava un vicolo cieco, che cioè ognuno può avere delle *chance* alternative, anche se in casa ha respirato un clima così negativo. Lo incitano per questo ad uscire dalla sua rabbia e dalla sua solitudine e costruire una rete sociale fuori casa, dove potrà trovare modalità di comportamento diverse. Ancora una volta vengono coinvolti gli adulti, che possono costituire un esempio positivo, di cui i ragazzi hanno tanto bisogno.

LEGGI ANCHE: [Mio figlio mi odia](#)

3. La storia di Martina: bullismo e dispetti da parte dei compagni

"Ho 14 anni. È dalle medie che ricevo insulti e dispetti dai miei compagni di classe, ma l'ultima volta in gita scolastica è successa una cosa che mi ha fatto soffrire molto. Eravamo sul pullman e io ascoltavo i miei compagni che scherzavano tra di loro. Ad un certo punto Riccardo si avvicina a me, mi sghignazza in faccia e all'improvviso mi dà uno schiaffo fortissimo. Tutti sono scoppiati a ridere e io sono rimasta paralizzata in silenzio. Sono tornata al mio posto provando tanta vergogna e umiliazione, non ho avuto il coraggio di parlarne con nessuno, né con i professori né con mia madre per non darle altre preoccupazioni. In questo momento mi odio perché non ho avuto il coraggio di reagire, mi sento impotente e non so cosa fare".

Il consiglio dei blogger

"Prova a parlarne con i tuoi genitori, che probabilmente sapranno come aiutarti. In caso contrario rivolgiti ai professori, che potranno proteggerti da eventuali pericoli e ti aiuteranno a reagire. Non odiare te stessa perché il problema non sei tu ma sono certi ragazzi che non sanno apprezzarti e capirti".

Il commento della psicologa Chiara Gambino

Quando si subiscono atti di **bullismo** come questo, non si ha coraggio di parlarne con nessuno perché ci si vergogna, quasi ci si sentisse colpevoli. I ragazzi blogger invece consigliano a Martina di uscire dal silenzio e confidarsi dapprima con i genitori, poi con gli insegnanti, che potranno mettere in atto azioni protettive. Anche qui l'adulto viene visto come figura in grado di proteggere e consigliare. Ed è importante che l'adulto si faccia trovare disponibile ad ascoltare anche un racconto doloroso, mantenendosi sempre con i piedi per terra. Il compito degli educatori è infatti quello di far sentire il ragazzo accolto e compreso, senza farsi prendere da ansie e senza mettersi da subito sul piede di guerra, altrimenti il figlio potrebbe chiudersi ancor di più in se stesso. Una volta riportata la calma, lo si potrà stimolare a trovare delle soluzioni alternative, sollecitandolo anche ad un comportamento più reattivo e meno passivo nei confronti dei bulli. Contemporaneamente, sarà opportuno coinvolgere la scuola nella vicenda, perché la vittima ha bisogno di sentirsi tutelata anche da un punto di vista istituzionale.

Altro aspetto importante che emerge dalla risposta è l'invito ad avere un rapporto positivo con se stessi, a volersi bene, ad apprezzarsi e non lasciarsi **condizionare dal giudizio degli altri**, perché ognuno di noi è una persona meravigliosa a prescindere dall'opinione altrui.

LEGGI ANCHE: [Adolescenti in crisi e "viziati": 8 consigli per gestirli](#)

4. La storia di Claudio: il gruppo fa cose con cui non è d'accordo

"Ho 15 anni e quest'anno mi sono inserito in un gruppo di compagni di scuola con cui

esco sempre. Sono molto simpatici e hanno un sacco di ragazze che gli vanno dietro; insieme a loro mi sento anch'io più fico e sicuro di me. A volte però fanno cose che non approvo, ma non ho il coraggio di dirgli che non sono d'accordo. Mi hanno insegnato a farmi le canne, a volte si divertono a fare scherzi come bucare le gomme dei motorini degli sfigati del quartiere o scrivere frasi offensive sui muri. L'ultima volta hanno fatto una cosa molto brutta: hanno aperto un falso profilo su Instagram e hanno inviato foto e frasi volgari alle nostre compagne di classe. Mi hanno detto che se non lo faccio anche io sono uno stupido. A me non va di mancare di rispetto alle mie compagne o di fare brutti scherzi in giro, ma non so come comportarmi".

Il consiglio dei blogger

"Claudio, secondo noi dovresti cercare un gruppo di amici migliore. Parlane con qualcuno di cui ti fidi e fai quello che senti. Cerca di far capire loro che certi comportamenti sono sbagliati e non farti trascinare da loro".

Il commento della psicologa Chiara Gambino

Claudio si è trovato catapultato in un gruppo di bulli e, per sentirsi più forte, emula il comportamento dei leader negativi, anche se percepisce che sono sbagliati e vorrebbe differenziarsi. I blogger gli consigliano di non adeguarsi, anzi di cambiare strada, cercando un gruppo che corrisponda di più al suo modo di essere. Elemento importante ancora una volta il dialogo, sia con il gruppo di ragazzi 'simpatici', per cercare di far capire loro che certi comportamenti sono sbagliati, sia con persone fidate, che lo sostengano nel suo proposito di 'uscire dal gregge' e non abbassarsi a comportamenti che vengono percepiti come volgari e irrispettosi.