

## PROGETTO PON “L’ARTE DI ASCOLTARE”, I.C. Rodari-Palagiano

Da Maggio 2022 a Giugno 2022, quindici genitori di alunni dell’I.C. Rodari di Palagiano, hanno partecipato al Pon “L’arte di ascoltare”, un progetto di Genitorialità Consapevole, condotto dalla dottoressa Simona Cicala, psicologa scolastica e psicoterapeuta. Il progetto ha previsto lezioni frontali ed esercitazioni pratiche in cui i partecipanti hanno avuto modo di sperimentarsi in prima persona in situazioni quotidiane che vedono protagonisti il rapporto (a volte conflittuale) tra genitori e figli. Si è fatta luce sui 6 maggiori stili genitoriali disfunzionali, ponendo un focus sul proprio ed unico stile genitoriale, sui limiti e le risorse di ogni partecipante. Durante il progetto si sono trattate due delle maggiori tematiche vissute in pre-adolescenza: utilizzo della tecnologia, la sessualità, le relazioni, la comunicazione, le emozioni, i cambiamenti, i conflitti. La comunicazione efficace è una delle prime competenze nella relazione genitori-figli. Ma quali sono i comportamenti che aiutano la comunicazione attiva ed empatica ed i comportamenti che ostacolano la comunicazione? Risulta importante lo sviluppo di abilità nel formulare e ricevere critiche nel rapporto genitore-figlio, affinché il conflitto risulti terreno fertile di crescita e non una crepa che crei distanze generazionali. Quante volte è capitato ai genitori di dire: “non capisco i miei figli, dicono e fanno cose che io non ho mai vissuto, detto, fatto in pre-adolescenza. Io volevo uscire ma non potevo, ora loro possono ma non vogliono, stanno sempre al cellulare o a giocare ai videogiochi”?

I cambiamenti sociali e psicologici possono allontanare le generazioni, facendo sperimentare distacco e sensazione di fallimento nel ruolo genitoriale. Ritrovare i punti di contatto tra la propria pre-adolescenza e quella dei propri figli, avvicina emotivamente due mondi apparentemente lontani. Non è possibile aver vissuto tutto ciò che i nostri figli vivono, ma è possibile trovare dei punti di contatto emotivi, lì dove il pensiero può far sentire distanza, l’emozione aiuta ad accorciarla. L’intelligenza emotiva è “la capacità di riconoscere le proprie emozioni, quelle degli altri, gestire le proprie, e interagire in modo costruttivo con gli altri”. Ogni essere umano, nel rapporto con le cose e le persone è concentrato ad utilizzare la propria componente razionale, ma nella quotidianità non può far a meno di sentire un certo grado di coinvolgimento emotivo ogni volta che agisce, pensa ed entra in contatto con gli altri. La parte del cervello deputata alle emozioni è più arcaica rispetto a quella razionale. Risulta, dunque, fondamentale dare spazio alla componente emotiva dei propri figli ed alla propria componente emotiva come genitori, prima ancora di razionalizzare le situazioni: sentire prima ancora di pensare. In un’equilibrata gestione delle emozioni, si provano tutte le emozioni e si sperimentano vari livelli, senza perderne il controllo. A seconda delle relazioni interpersonali e dello specifico periodo, ogni ambiente è contagiato emotivamente, ovvero ci sono delle emozioni che prevalgono. I nuovi media modificano la modalità di vivere le relazioni ed anche l’intelligenza emotiva è mediata da uno strumento, favorendo analfabetismo emotivo. Gli strumenti tecnologici sono, allo stesso tempo, un ottimo strumento per ‘connettere’, accorciando le distanze. L’osservatorio nazionale per l’Adolescenza ha coniato una nuova fobia: Nomofobia, ovvero la fobia di rimanere senza smartphone. L’abuso degli strumenti tecnologici può condurre all’isolamento sociale. Isolamento e iper-connessione spesso diventano chiusura ed estraneazione dal mondo esterno. Seppur ci siano aspetti positivi dell’utilizzo di videogiochi, il rischio è che il minore utilizzi la rete solo per nascondersi (come accade nel fenomeno degli Hikikomori).

Risulta fondamentale per i genitori, conoscere lo sviluppo psico-sessuale dei ragazzi. L’educazione alla sessualità e la terminologia esatta sono in continua evoluzione e gli adulti risultano, a volte, i meno informati, ancorati a vecchi concetti e taboo. Nel mondo dei nativi digitali risulta, inoltre, fondamentale la consapevolezza da parte dei genitori, dei fenomeni di Sexting (ovvero l’invio di messaggi e materiale



tramite mezzi tecnologici), Revenge porn (pubblicazione online, senza la volontà del proprietario, di materiale sessualmente esplicito), Grooming (addescamento di minori online). Imparare ad utilizzare il parental control (che non si sostituisce alla vigile sorveglianza dei genitori nell'utilizzo delle tecnologie dei minori), tramite metodi semplici, immediati ed efficaci per garantire ai minori una navigazione sicura. La pre-adolescenza rappresenta una fase evolutiva di strutturazione della propria identità, in continuo cambiamento. Cambiano i figli e cambia l'essere genitore. Il genitore è un artista, e come un riflesso nello specchio, muta insieme ai “movimenti” evolutivi dei propri figli. Accogliere il proprio cambiamento interiore, apre alla possibilità di accogliere, sostenere e gestire i cambiamenti nei propri figli. I ragazzi hanno bisogno di genitori consapevoli, non di genitori perfetti. I genitori hanno avuto la possibilità di riflettere sulle loro personali emozioni, preoccupazioni; sull'abbandonare l'aspettativa genitoriale piena di perfezione ed onnipotenza, accogliendo il fallimento e il successo, integrandoli in un'unica parola: umanità. Il contatto con i propri limiti e punti di forza, ha donato loro maggiore consapevolezza sui processi comunicativi che ostacolano il rapporto con i loro figli, creando conflitti sterili e distruttivi, favorendo invece un dialogo che genera incontro, negoziazione e risoluzione costruttiva. I partecipanti hanno terminato il Pon con l'auspicio che la scuola continui ad offrire esperienze di consapevolezza che costituiscano un ponte formativo, rafforzando il patto educativo scuola-famiglia, favorendo la crescita degli studenti.



Dott.ssa Simona Cicala, psicologa scolastica e psicoterapeuta