

Iacopo Bertacchi, Consuelo Giuli e Ilaria Cipriani

COPING POWER NELLA SCUOLA SECONDARIA

Gestire le problematiche relazionali
e promuovere comportamenti prosociali in classe

Illustrazioni di Luca Baldi

iMATERIALI

Erickson

MODULO 3

Gestire le emozioni con l'autocontrollo

OBIETTIVI

- Apprendere strategie per fronteggiare le emozioni a seconda della sua intensità.
- Sviluppare l'autocontrollo attraverso il dialogo interno (autoistruzioni, frasi per rimanere calmi) e le tecniche di distrazione.
- Imparare l'autocontrollo attraverso il rilassamento e la respirazione profonda/diaframmatica.
- Evitare il conflitto e altre tecniche per calmarsi.

STRUMENTI

- Storia *Siamo un gruppo*, Capitoli 13 e 14.
- Spunti per integrare il modulo nelle attività didattiche (Cap. 5 «Il Coping Power Scuola e la didattica. Proposte operative per integrare i moduli nel percorso didattico»).
- Schede 1A e 1B *Approfondimento tematico* (Cap. 4 «Materiali per il docente»).
- Scheda 2 *Il Diario del Modulo* (Cap. 4 «Materiali per il docente»).
- Scheda 3 *Autovalutazione alunno* (Cap. 4 «Materiali per il docente»).
- Scheda 4 *Report esercitazione* (Cap. 4 «Materiali per il docente»).
- Scheda 5 *Report role play* (Cap. 4 «Materiali per il docente»).
- Scheda 16 *La rabbia innocua* (Cap. 4 «Materiali per il docente»).
- Scheda 17 *Abbassiamo il termometro!* (Cap. 4 «Materiali per il docente»).
- Scheda 18 *Istruzioni per il rilassamento* (Cap. 4 «Materiali per il docente»).
- Materiale per costruzione dei cartelloni.

ATTIVITÀ

- Lettura della storia *Siamo un gruppo* e approfondimento tematico.
- Discussione ed elaborazione in gruppo delle tematiche principali emerse.
- Esercitazioni «La rabbia innocua», «Le strategie di autocontrollo», «Abbassiamo il termometro!» e role play «L'esplosione di rabbia».
- Attività introduttive e conclusive, ulteriori attività di approfondimento.

Dopo aver conosciuto le emozioni e le sue componenti fondamentali, è importante imparare le strategie da utilizzare per gestirle soprattutto quando sono

molto forti. Il terzo modulo affronta quindi il tema delle strategie per fronteggiare le emozioni, in particolare la rabbia, e lo sviluppo dell'autocontrollo. Ai ragazzi verranno proposte strategie di tipo cognitivo, ovvero istruzioni che posso dare a me stesso e cose che posso pensare per favorire l'autocontrollo: il dialogo interno e le autoistruzioni (o frasi della calma), le tecniche di distrazione. Altre strategie sono più di tipo comportamentale e sono rappresentate da condotte che posso mettere in atto quando sento che l'emozione è molto forte, per non perdere il controllo: la respirazione diaframmatica, attività per calmarsi o tecniche per ridurre l'attivazione fisiologica, allontanarsi dal conflitto. Per far questo useranno principalmente il termometro delle emozioni, già introdotto nel Modulo 2, utilizzato per visualizzare e monitorare le variazioni nei livelli d'intensità delle emozioni e per esercitarsi nell'uso delle strategie di autocontrollo.

Le attività del modulo serviranno a far conoscere e sperimentare agli alunni tali strategie in modo che possano utilizzarle quando sentono che hanno un'emozione molto forte che rischia di far perdere loro il controllo e mettere in atto comportamenti inadeguati. Se gli alunni imparano a monitorare il livello delle loro emozioni, possono utilizzare le strategie prima che l'emozione arrivi ai livelli massimi.

I capitoli della storia *Siamo un gruppo* relativi al terzo modulo sono il 13 e 14 (prima e seconda parte). I personaggi della storia sono alle prese con un altro momento critico del gruppo: lo scontro tra Diego e Vanessa che porterà quest'ultima a un violento scoppio di rabbia e a una reazione aggressiva. Dopo essersi scusata per il gesto, Vanessa viene aiutata dai compagni del gruppo a trovare strategie da utilizzare per gestire le emozioni, in questo caso la rabbia, quando sono molto forti. Come già visto in altre occasioni, l'episodio diventerà uno spunto di riflessione all'interno del gruppo e costituirà un motivo di crescita individuale e di consolidamento delle relazioni nel gruppo.

Di seguito le fasi del terzo modulo così articolate:

- *Prima di iniziare*: spunti per integrare il modulo nelle attività didattiche.
- *Attività introduttive*: aggiornamento traguardi individuali; monitoraggio «Risorse della classe»; scelta del premio di classe; creazione dei gruppi di lavoro.
- *Prima fase*: lettura del Capitolo 13 e del Capitolo 14 (prima e seconda parte), approfondimento tematico, esercitazione «La rabbia innocua», role play «L'esplosione di rabbia», esercitazione «Le strategie di autocontrollo».
- *Seconda fase*: approfondimento delle strategie di autocontrollo, costruzione del cartellone «Le strategie di autocontrollo».
- *Terza fase*: sperimentare le strategie di autocontrollo, esercitazione «Abbassiamo il termometro!».
- *Attività conclusive*: raggiungimento del premio di classe, compilazione scheda autovalutazione alunni, il Diario del Modulo, spunti di riflessione interdisciplinare.
- *Ulteriori attività di approfondimento*: risorse tecnologiche, filmografia e bibliografia.

Prima di iniziare: spunti per integrare il modulo nelle attività didattiche

L'insegnante può utilizzare una serie di spunti per inserire le tematiche del Modulo 3 e della storia *Siamo un gruppo* all'interno della programmazione didattica della classe, seguendo le indicazioni all'interno del Capitolo 5 «Il Coping Power Scuola e la didattica. Proposte operative per integrare i moduli nel percorso

didattico». L'insegnante visionerà tale sezione prima di iniziare a svolgere il modulo con la classe, in modo da poter utilizzare una serie di indicazioni utili nella pianificazione delle attività didattiche. Le proposte didattiche che l'insegnante può utilizzare sono di tre tipi:

- spunti per raccordi multidisciplinari
- unità di apprendimento
- compiti di realtà.

Tali proposte sono solo indicazioni e spunti per inserire le tematiche affrontate all'interno della programmazione didattica: non potranno essere esaustive e coprire tutti gli aspetti delle varie discipline, ma potranno essere riprese e ampliate da parte degli insegnanti di classe.

Attività introduttive

Aggiornamento traguardi individuali

L'insegnante, prima di iniziare le attività del modulo, invita gli alunni a rileggersi la lista dei propri obiettivi e traguardi individuali, per individuare quelli sui quali concentrarsi maggiormente per la durata del modulo, oppure aggiungerne altri aggiornando la lista secondo le modalità illustrate nel Modulo 1 «Traguardi a breve e a lungo termine e struttura del gruppo» (paragrafo «Terza fase: introduzione al sistema dei traguardi, scelta degli obiettivi individuali e dei premi di classe»). Gli alunni, nella scelta degli obiettivi, possono anche prendere spunto dalle tematiche affrontate nel Modulo 3 e introdotte dalla storia. Alcuni traguardi possibili potrebbero essere: «Provo a controllarmi prima che la rabbia arrivi a un livello massimo», o «Mi impegno a riconoscere i miei segnali della rabbia», ecc. In questo caso potranno essere aggiunti in seguito alla lettura della storia e alle attività previste nel terzo modulo.

Monitoraggio «Risorse della classe»

L'insegnante chiede agli alunni di riprendere la lista con le risorse della classe e individuare la qualità che ciascuno vuole mettere a disposizione della classe per tutta la durata del Modulo 3. Gli alunni possono confermare la qualità eventualmente già scelta nel modulo precedente oppure sceglierne un'altra dalla lista oppure ancora aggiungerne di nuove secondo le indicazioni inserite nel Modulo 1 «Traguardi a breve e a lungo termine e struttura del gruppo» (paragrafo «Seconda fase: approfondimento dei concetti di traguardo a breve e a lungo termine e del significato di gruppo»).

Scelta del premio di classe

Gli alunni scelgono il premio (o i premi) di classe che raggiungeranno al termine del modulo o comunque quando tutti avranno raggiunto il proprio traguardo mensile (due punti o due quadratini colorati). L'insegnante, sia nella fase di individuazione sia in quella di rappresentazione del premio, seguirà i criteri illustrati nel Modulo 1 «Traguardi a breve e a lungo termine e struttura del gruppo» (paragrafo «Terza fase: introduzione al sistema dei traguardi, scelta degli obiettivi individuali e dei premi di classe»).

Creazione dei gruppi di lavoro

L'insegnante procede alla formazione/composizione dei gruppi di lavoro che opereranno secondo la metodologia del *cooperative learning* e che saranno impiegati ogni qualvolta è prevista un'attività o un'esercitazione da svolgere a gruppi, sia all'interno del modulo che all'interno delle normali attività didattiche delle varie discipline. L'insegnante seguirà i criteri illustrati nel Capitolo 2 «Guida all'opera» (paragrafo «Suggerimenti e indicazioni per lavorare in gruppi di apprendimento cooperativo») e al Modulo 1 «Traguardi a breve e a lungo termine e struttura del gruppo» (paragrafo «Attività introduttive»).

Prima fase: lettura del Capitolo 13 e del Capitolo 14 (prima e seconda parte), approfondimento tematico, esercitazione «La rabbia innocua», role play «L'esplosione di rabbia», esercitazione «Le strategie di autocontrollo»

La prima fase del modulo prevede la lettura dei Capitoli 13 e 14 con l'approfondimento tematico e le esercitazioni «La rabbia innocua» e «Le strategie di autocontrollo», il role play «L'esplosione di rabbia». L'insegnante può utilizzare una serie di domande guida per facilitare la discussione in classe, partendo dai vissuti dei personaggi della storia (*Traccia per l'insegnante 1*) per passare poi alle esperienze personali degli alunni (*Traccia per l'insegnante 2*), potendo utilizzare anche la Scheda 1 *Approfondimento tematico* (Capitolo 4 «Materiali per il docente»). Al termine di ogni esercitazione l'insegnante stimolerà gli alunni a fornire una restituzione del lavoro svolto, relativa al significato dell'attività e agli insegnamenti che ciascuno ne ha tratto, utilizzando la Scheda 4 *Report esercitazione* (Capitolo 4 «Materiali per il docente»). Al termine del role play, l'insegnante può consegnare la Scheda 5 *Report role play* (Capitolo 4 «Materiali per il docente») agli alunni che hanno interpretato i vari personaggi, al fine di raccogliere i feedback sull'attività svolta.

Letture del Capitolo 13 e del Capitolo 14 – Prima parte, approfondimento del testo, esercitazione «La rabbia innocua» e role play «L'esplosione di rabbia»

L'insegnante propone la lettura dei Capitoli 13 e 14 (prima parte), che vede un malessere crescente all'interno del gruppo culminare nello scontro tra Diego e Vanessa. Di fronte alle forti critiche espresse da Diego, Vanessa reagisce con uno scoppio di rabbia e se la prende con la chitarra di Diego. Quando rientra nella stanza, si scuserà con i compagni raccontando tutti i brutti episodi che le erano capitati in quella giornata. In questo modo si abbassa la tensione all'interno del gruppo e gli altri ragazzi si dimostreranno più comprensivi verso Vanessa, condividendo il suo stato emotivo, non giustificando però la sua reazione eccessiva. Segue l'approfondimento tematico, l'esercitazione «La rabbia innocua» e il role play «L'esplosione di rabbia».

► LETTURA

Siamo un gruppo
Capitoli 13 e 14 – Prima parte
(pp. 56-62)



Breve sintesi

Vanessa arriva per prima a casa di Asabi ma appare da subito molto turbata, arrabbiata, confusa. Non ha voglia di parlare neppure con la sua amica Asabi, la quale capisce immediatamente che qualcosa non va. Non c'è nemmeno il tempo di parlare con lei, perché tutti gli altri arrivano e iniziano subito a provare il pezzo, incitati da Adrian e Diego, consapevoli che c'è ancora molto lavoro da fare. Le prove cominciano ma qualcosa non va. Soprattutto in Vanessa, che appare distratta, demotivata, non riuscendo a mettere un adeguato impegno nell'esecuzione del brano. Diego, infastidito dal comportamento della compagna, smette di suonare e, di fronte a tutti, attacca duramente Vanessa, dicendole che in quel modo non possono andare avanti, che la sua prestazione non è sufficiente e il suo assolo inascoltabile. Vanessa posa il basso in un gesto di stizza mostrando tutta la sua contrarietà. Gli altri assistono alla scena, non intervengono, in parte concordi con lo sfogo di Diego, almeno nei contenuti: solo Asabi prova a stemperare la tensione, ma senza successo. Dopo il tentativo di conciliazione da parte di Asabi, arriva il secondo affondo di Diego, questa volta letale: l'assolo di basso verrà eliminato dalla canzone se non ci sarà maggiore impegno. Vanessa, sentendosi attaccata in quel modo, ha un'esplosione di rabbia e se la prende con tutti, in particolare con Diego colpendo e scaraventando la sua chitarra a terra per poi scappare fuori casa.

Principali sequenze

Capitolo 13

- Vanessa arriva alle prove arrabbiata e nervosa, Asabi se ne accorge subito.
- Adrian e Diego spronano il gruppo a mettersi a lavoro perché la strada è ancora lunga.
- Il pezzo adesso c'è, ci avevano lavorato tanto, ma manca ancora qualcosa nell'esecuzione.
- Diego se la prende con Vanessa che non appare concentrata sul pezzo e fa molti errori.
- Gli altri condividono il contenuto della critica, non i modi.
- Vanessa risponde con rabbia, Asabi prova a consolarla.
- Diego continua ad attaccare Vanessa che scoppia di rabbia e colpisce la chitarra di Diego e poi scappa via.

Capitolo 14 – Prima parte

- Descrizione della giornata di Vanessa: una pessima giornata, tanti brutti episodi.
- Vanessa fuori della casa di Asabi, ripensa alla sua giornata e a quello che ha appena fatto.
- Vanessa rientra nella sala prove, Diego chiede spiegazioni, lei chiede scusa a tutti.
- Vanessa racconta la sua giornata: gli altri comprendono il suo stato.
- Diego le dice che per sfogare la rabbia avrebbe potuto fare altre cose.

Approfondimento tematico

L'insegnante stimolerà nei ragazzi una riflessione sugli stati emotivi dei personaggi e sui comportamenti messi in atto.

Innanzitutto il senso di disagio (rabbia, senso di colpa, delusione, ecc.) provato da Vanessa all'arrivo a casa di Asabi ma soprattutto la sua reazione emotiva di

fronte all'attacco di Diego. La ragazza infatti, sentendosi criticata da Diego e sotto giudizio da parte di tutto il gruppo, ha un'esplosione di rabbia che esprime con una reazione verbale (prendendosela con tutti, dicendo che per lei non conta niente quel gruppo) e fisica (colpendo la chitarra di Diego e correndo fuori dalla stanza).

Inoltre l'insegnante riprende il concetto di termometro delle emozioni, già affrontato nel modulo precedente, per far riflettere sulle variazioni nell'intensità delle emozioni che i personaggi, in particolare Vanessa, hanno provato nell'episodio. Ad esempio si potrà evidenziare come il livello sul termometro della rabbia di Vanessa abbia subito verosimilmente molte oscillazioni nel corso della giornata, salendo sempre di più a ogni evento negativo che le accadeva: probabilmente, quando la ragazza è arrivata alle prove, il livello della rabbia sul termometro era già nella fascia «alta» (ad esempio sopra 70) a causa di una serie di eventi negativi accaduti nella giornata, così è bastata la critica di Diego a farla arrivare al massimo e di conseguenza alla esplosione. Nello specifico, dopo la prima critica da parte di Diego la rabbia sarà salita notevolmente, ma arrivando al massimo con il secondo attacco da parte del ragazzo. Non solo rabbia: probabilmente Vanessa avrà provato altre emozioni a diversi gradi di intensità nel corso della giornata, come ad esempio paura e tristezza. La paura di essere bocciata e di perdere l'anno, la paura di parlare con la madre e darle una delusione; infine tristezza e delusione verso se stessa per aver avuto prima la reazione eccessiva con la madre e poi quella di fronte al gruppo: emozioni che al termine delle prove, dopo aver raccontato la sua giornata, essersi scusata e aver ascoltato i consigli dei compagni del gruppo, sembrano essere diminuite fino quasi a scomparire per lasciare spazio a una maggiore serenità e sensazione di sollievo. Quando infatti Vanessa rientra nello scantinato dopo aver riflettuto su quanto accaduto, racconta agli altri tutti gli eventi negativi che le erano capitati in quella giornata e come aveva finito per accumulare tutta quella rabbia: gli altri a questo punto riescono a comprendere i motivi della sua rabbia e capiscono la situazione. Vanessa a questo punto si sente meglio, intanto si è «sfogata», ha raccontato tutto quello che si teneva dentro e si sente liberata da quel peso, inoltre si sente adesso accolta e compresa dagli altri. Tuttavia Diego farà notare come se è vero che si può provare tutta quella rabbia, è altresì importante trovare il modo di controllarsi e provare a fare altre cose piuttosto che avere reazioni impulsive e fare la prima cosa che passa per la testa.

È importante stimolare i ragazzi a riflettere su questi stati emotivi, oppure su altre emozioni che riescono a individuare nel testo, utilizzando gli strumenti già visti nel modulo precedente per l'analisi dell'episodio emotivo: identificare le emozioni, le tre componenti fondamentali (cognitiva, comportamentale, fisiologica), il livello di intensità sul termometro, le «molle» che hanno fatto scattare l'emozione.

L'insegnante poi guiderà gli alunni a ricercare nel testo le numerose descrizioni di Vanessa, protagonista di questi due capitoli, soprattutto quando si trova a dover affrontare le brutte batoste ricevute nella giornata e nello scontro che ha con la madre, oltre all'episodio dello scatto di rabbia nei confronti di Diego.

TRACCIA PER L'INSEGNANTE I

I PERSONAGGI DELLA STORIA

Che cosa succede nei capitoli letti? Quali sono gli eventi principali?
Come si sente Vanessa quando arriva a casa di Asabi? Quali le sue emozioni?

Cosa fa Asabi? Come vanno le prove?
 Cosa dice Diego a un certo punto? Perché? Come si sente? Quali i suoi pensieri?
 Come reagiscono gli altri? E Asabi?
 Come reagisce Vanessa alla prima critica di Diego? Quali emozioni prova? Quali i suoi pensieri?
 Quale il livello di intensità delle sue emozioni?
 E come si sente dopo la seconda critica da parte di Diego?
 Riesce a controllarsi o perde il controllo? Cosa fa? Perché?
 Come avrebbero reagito gli altri personaggi al posto di Vanessa?
 Cosa sarebbe successo se dopo la prima critica Vanessa avesse raccontato la sua giornata e le emozioni provate?
 Come era andata la giornata di Vanessa? Cosa le era successo?
 Come si sente quando scappa fuori dalla casa di Asabi? A cosa ripensa? Cosa decide di fare?
 Cosa succede quando rientra nella stanza delle prove?
 Cosa le dice Diego? E Asabi?
 E Vanessa come reagisce? Cosa dice o fa? Come si sente?
 Come si sente Vanessa dopo aver raccontato come era andata la sua giornata?
 E gli altri come si sentono dopo il racconto di Vanessa? Perché? Cosa pensano?

TRACCIA PER L'INSEGNANTE 2

LE ESPERIENZE PERSONALI DEGLI ALUNNI

Vi è mai capitato di essere arrabbiati e non riuscire a parlarne con gli altri?
 Come vi siete sentiti? È difficile parlare agli altri delle cose che ci fanno arrabbiare?
 Come ci si sente se invece proviamo a parlare con gli altri e a sfogarci?
 Vi è mai capitato di vedere una persona avere un'esplosione di rabbia?
 Che cosa avete fatto? Come vi siete sentiti?
 E a voi è mai capitato di non riuscire a controllare la rabbia? Che cosa avete fatto? Come vi siete sentiti dopo?
 Perché a volte è difficile controllare la rabbia?
 Cosa possiamo fare per imparare ad autocontrollarci?
 Vi è mai capitato di avere una giornata piena di eventi spiacevoli? Come vi siete sentiti?
 Vi è mai capitato di avere paura o ansia a un livello di intensità molto alto?
 Che cosa avete fatto?
 Cosa si può fare per abbassare il livello di intensità della paura?
 Avete mai provato una tristezza molto forte?
 Come si può abbassare il livello di intensità della tristezza?

Esercitazione «La rabbia innocua»

L'insegnante riprende e rilegge in classe le ultime righe della prima parte del Capitolo 14 dove Diego spiega a Vanessa che nel momento in cui sentiva esplodere dentro di sé la rabbia, avrebbe potuto fare altre cose per sfogarsi o per controllare le sue emozioni:

«Eccome se hai esagerato! Puoi dirlo forte!». Diego, sempre attaccato alla sua chitarra, non appariva molto disposto a perdonare. «Avresti potuto fare un sacco di altre cose, in verità, piuttosto che prendere a calci lei!». Alcune volte si rivolgeva al suo strumento come se fosse una persona.

L'insegnante divide la classe nei «gruppi di lavoro» e chiede a ciascun gruppo di pensare una serie di consigli e suggerimenti da dare a Vanessa per gestire più adeguatamente la sua rabbia. Può essere utilizzata la Scheda 16 *La rabbia innocua* (Capitolo 4 «Materiali per il docente»).

TRACCIA PER L'ESERCITAZIONE

Cosa avrebbe potuto fare Vanessa invece che aggredire verbalmente e prendere a calci la chitarra?
Che cosa avrebbe potuto fare nel momento della massima intensità della sua rabbia?
Che cosa avreste fatto voi al posto di Vanessa? Che cosa le avreste consigliato?
Prova a immaginare quali consigli darà ciascuno dei personaggi a Vanessa per gestire la sua rabbia, oppure i consigli che daresti tu a Vanessa.

Gli alunni si confronteranno all'interno del gruppo e discuteranno sui comportamenti che avrebbe potuto mettere in atto Vanessa in quella situazione, provando anche a immaginare cosa le dirà ciascuno dei personaggi come consiglio. Poi scriveranno le varie soluzioni proposte, spiegandone le motivazioni che ne stanno alla base e le eventuali conseguenze prodotte. Inoltre potranno indicare il livello di intensità delle emozioni di Vanessa sul termometro nel momento in cui ha avuto l'esplosione di rabbia, così come le componenti fondamentali dell'emozione (cognitiva, comportamentale, fisiologica), specificando i pensieri, i comportamenti e le sensazioni corporee di Vanessa. Al termine dell'esercitazione ciascun gruppo presenterà quanto prodotto e tutte le strategie proposte verranno scritte su un cartellone: nello specifico, nella parte sinistra verranno scritti tutti i nomi degli alunni o del gruppo a cui appartengono e a destra i relativi suggerimenti e consigli per Vanessa. Quest'attività ha la finalità di far esercitare gli alunni nella ricerca di diversi modi di gestire un'emozione molto intensa e nella individuazione di più soluzioni di fronte a una situazione problematica. Tale abilità, come già visto, viene promossa trasversalmente in quasi tutte le attività del programma (attraverso l'approfondimento tematico dei vari capitoli della storia e nelle varie esercitazioni), in particolare nell'attività del Modulo 1 «Perché lo ha fatto?» e in altre attività del Modulo 4 e Modulo 5. È importante far sperimentare ai ragazzi che di fronte a un problema ci possono essere sempre una serie di soluzioni che possiamo attuare, così come di fronte a un'emozione vissuta in modo molto intenso ci sono diverse strategie che possono essere messe in atto per gestire quest'emozione e autocontrollarsi. Inoltre imparare a prevedere le conseguenze di ogni comportamento ci aiuta a scegliere la soluzione migliore.

Role play «L'esplosione di rabbia»

L'insegnante può proporre, se lo ritiene opportuno, un role play riprendendo l'episodio dello scatto di rabbia di Vanessa. Utilizzando se possibile i gruppi di

lavoro, darà a cinque alunni il ruolo di interpretare ciascuno dei cinque personaggi della storia: i ragazzi metteranno in scena l'episodio e al termine l'insegnante chiederà come si è sentito ciascuno di loro, quali emozioni e pensieri ha avuto, che cosa avrebbe voluto fare se avesse potuto cambiare il copione della storia. L'insegnante cambierà poi i ruoli tra i vari alunni, possibilmente facendo interpretare Vanessa ad alunne caratterialmente diverse rispetto al personaggio in modo che possano sperimentare anche vissuti emotivi e comportamenti con i quali non hanno familiarità.

Letture del Capitolo 14 – Seconda parte, approfondimento tematico ed esercitazione «Le strategie di autocontrollo»

L'insegnante propone a questo punto la lettura della seconda parte del Capitolo 14, nel quale ciascuno dei personaggi consiglia a Vanessa una modalità di comportamento da mettere in atto quando è al massimo della rabbia. Al termine della discussione il clima si rasserena tra i ragazzi: la discussione è stata un importante momento di condivisione all'interno del gruppo. Segue l'approfondimento tematico e l'esercitazione «Le strategie di autocontrollo».

► LETTURA

Siamo un gruppo
Capitolo 14 – Seconda parte
(pp. 63-64)



Breve sintesi

La seconda parte del Capitolo 14 è tutta incentrata sui consigli dati da ciascun membro del gruppo a Vanessa per provare a contenere la rabbia quando è molto forte. Diego, Adrian, Asabi e Giulio proveranno a suggerire ciascuno una strategia diversa a Vanessa, ciascuno secondo il proprio carattere e le proprie modalità di affrontare un problema. Vanessa ascolta tutti con molta soddisfazione e gratitudine. I suggerimenti dati dai compagni comprendono la maggior parte delle strategie di autocontrollo: si va dai consigli di Diego per «sfogare» fisicamente la rabbia, alle tecniche di distrazione e all'allontanamento dal conflitto suggerito da Adrian, fino alle strategie di ristrutturazione e rassicurazione fornite da Asabi. Infine ci sono le strategie proposte da Giulio, ovvero le autoistruzioni o «frasi della calma»: frasi da ripetere a se stessi che ci possono rassicurare e calmare.

Principali sequenze

Capitolo 14 – Seconda parte

- Diego, Adrian, Asabi e Giulio consigliano ciascuno a Vanessa strategie per controllare la rabbia: Vanessa li ascolta con attenzione.
- Adrian chiude la discussione con una battuta che strappa una risata a tutti.

Approfondimento tematico

Dopo la lettura, gli alunni potranno innanzitutto confrontare le strategie da loro ideate con quelle che effettivamente propongono i personaggi della storia,

verificando se sono simili oppure se si discostano da esse, provando a trovarne altre.

L'insegnante cercherà di evidenziare le modalità e strategie di gestione della rabbia, partendo proprio dalle proposte fatte dai personaggi della storia e da quelle suggerite dagli alunni. Ciascuno dei personaggi suggerisce a Vanessa la modalità che ritiene più efficaci o che ha già sperimentato in prima persona in quelle occasioni. Diego propone delle condotte che hanno lo scopo di «sfogare» fisicamente la rabbia, abbassando la tensione fisiologica, senza però fare danni a se stessi, agli altri e alle cose: prendere a pugni un cuscino, una vecchia bambola, un tronco di un albero, un pungiball, ecc. Adrian propone come consiglio sia quello di allontanarsi e abbandonare il conflitto, per evitare di reagire, sia strategie di distrazione, come contare fino a 10, che permettano di far abbassare il livello di rabbia prima di compiere delle azioni. Asabi propone delle riflessioni che aiutano a cogliere gli aspetti positivi degli episodi che sono successi oppure a sdrammatizzare gli eventi negativi. Per quanto riguarda la situazione scolastica, si può considerare che ci sono ancora diversi mesi per poter migliorare e poi lei stessa può aiutare l'amica. Per la questione del litigio con la madre, si può pensare che è normale litigare a volte con i propri genitori, succede a tutti i ragazzi della loro età, poi però si fa la pace: basta pensare a quante volte le è capitato di litigare con la madre per poi riappacificarsi dopo poco; tutte le madri si preoccupano per i figli, se si interessano all'andamento scolastico è solo per il loro bene. Giulio infine propone strategie di autocontrollo attraverso il dialogo interno e le autoistruzioni, nello specifico le frasi della calma. Infatti spiega a Vanessa che quando sente che sta per perdere il controllo può provare a dire dentro di sé frasi che possono calmarla o rassicurarla. Inoltre suggerisce di riflettere sulla provocazione di Diego per cercare di non prenderla come un attacco personale: consiglia a Vanessa di pensare che Diego non ce l'ha con lei, si comporta così con tutti, è il suo modo di fare.

Un altro aspetto importante su cui guidare la riflessione in classe sono i passi in avanti e i miglioramenti che i personaggi hanno iniziato a fare rispetto agli obiettivi che ciascuno si è posto. Vanessa per prima, la quale, se è vero che ha avuto una forte reazione impulsiva, uno scatto di rabbia incontrollata, è anche vero che in un secondo momento riesce a ritornare sui suoi passi, analizzare tutta la giornata e capire i motivi che l'avevano resa così arrabbiata e frustrata, tanto da tornare dai compagni e chiedere scusa per il suo gesto. Cosa piuttosto insolita per lei. Diego inizialmente esprime una forte critica a Vanessa, poi accetta le scuse, non si arrabbia ulteriormente come suo solito e, anzi, dà un consiglio a Vanessa per controllare la rabbia. Giulio trova il coraggio di parlare e dà utili consigli a Vanessa. Adrian riesce a non farsi prendere dall'agitazione e a non farsi contaminare dal clima di tensione che si respira e con calma dà suggerimenti all'amica. Asabi supera la timidezza e l'insicurezza facendo un importante discorso a Vanessa, non soltanto fornendo efficaci strategie ma sostenendola e incoraggiandola.

TRACCIA PER L'INSEGNANTE I

I PERSONAGGI DELLA STORIA

Che cosa consiglia ciascuno dei personaggi a Vanessa per controllare la sua rabbia?

Cosa suggerisce Diego? E Adrian? Asabi? Giulio?

Cosa pensate di ciascun suggerimento dato a Vanessa? Quale credete sia più efficace per lei? Quale utilizzereste voi?
Ci sono altri suggerimenti che potreste dare a Vanessa?
Come si sente Vanessa dopo aver ascoltato i consigli dei compagni di gruppo?

TRACCIA PER L'INSEGNANTE 2

LE ESPERIENZE PERSONALI DEGLI ALUNNI

Vi è mai capitato di provare a calmare un amico o un compagno perché troppo arrabbiato?
Come avete fatto? Che cosa gli avete consigliato? Perché?
Gli avete dato dei suggerimenti per far abbassare la sua rabbia?
Vi è mai capitato che qualcuno vi abbia aiutato a calmarvi quando eravate molto arrabbiati?
Come ha fatto? Ci è riuscito? E dopo come vi siete sentiti?
Cosa possiamo fare quando il livello di intensità della nostra rabbia è molto alto?
Cosa possiamo fare quando ci accorgiamo che l'intensità della nostra rabbia sta salendo?
Quali comportamenti possiamo mettere in atto? Quali pensieri ci possono aiutare?

Esercitazione «Le strategie di autocontrollo»

L'insegnante propone un'esercitazione che coinvolge l'intera classe. Dopo aver discusso con gli alunni sugli argomenti inseriti nell'approfondimento tematico, l'insegnante spiega che tutte le strategie di gestione della rabbia emerse dal racconto e prodotte da loro stessi nell'esercitazione precedente («La rabbia innocua») andranno inserite in uno schema, realizzato possibilmente attraverso un cartellone visibile a tutti. Tale schema sarà suddiviso in quattro colonne contenenti:

1. il nome di chi propone la strategia per Vanessa (personaggi della storia e poi alunni);
2. la strategia consigliata;
3. il tipo di strategia consigliata (in quale categoria rientra);
4. l'effetto che produce l'applicazione della strategia.

Il cartellone verrà costruito e compilato in classe dall'insegnante con il contributo e la partecipazione attiva degli alunni. Prima di inserire i contenuti nel cartellone, l'insegnante scrive alla lavagna oppure su un cartoncino le cinque strategie di autocontrollo, che verranno poi approfondite nella seconda fase del modulo, chiedendo agli alunni di provare a inserire le varie strategie consigliate a Vanessa all'interno delle cinque categorie fornite. Le categorie sono le seguenti:

1. dialogo interno, autoistruzioni/frasi della calma;
2. tecniche di distrazione;
3. respirazione profonda;
4. attività per calmarsi o tecniche per ridurre l'attivazione fisiologica;
5. allontanarsi da un conflitto/evitare lo scontro.

L'insegnante, per ciascuna strategia evidenziata, sia riferita ai personaggi della storia sia a quelle prodotte dagli stessi alunni, discuterà con la classe prima di inserirla in una delle cinque categorie.

Personaggio	Consiglio/suggerimento	Tipo di strategia	Effetto
Diego	«Quando senti che stai per andare così su di giri, perché non prendi un cuscino, per esempio, e non riempi quello di cazzotti fino a svenire dalla stanchezza? Così non fai nessun danno! Oppure sbatacchia la porta, corri in giardino e prendi a botte il tronco di un albero, comprati dei guantoni per scatenarti su un pungiball, riempi di schiaffi una vecchia bambola» (Cap. 14, Seconda parte)	Attività per calmarci o tecniche per ridurre l'attivazione fisiologica	Ridurre il livello di intensità della rabbia
Adrian:	«[...] cerco di mollare il tiro e di allontanarmi da quello che mi mette in crisi, per non reagire» (Cap. 14, Seconda parte)	Allontanarsi da un conflitto/evitare lo scontro	Il livello di rabbia può rimanere lo stesso inizialmente ma si evita di mettere in atto comportamenti aggressivi verso gli altri, se stessi o le cose
Adrian	«Oppure conto sottovoce fino a 10 prima di parlare o di muovermi. Provo a dare il tempo alla rabbia di sbollire, in pratica» (Cap. 14, Seconda parte)	Tecniche di distrazione	Ridurre il livello di intensità della rabbia
Asabi	Le cose non sono così negative come puoi pensare: la scuola si può recuperare; con la mamma si può far pace; i genitori si arrabbiano per il bene dei figli (Cap. 14, Seconda parte)	Autoistruzioni/frasi della calma/dialogo interno	Ridurre il livello di intensità della rabbia
Giulio	Ripeti dentro di te frasi come: «Non è vero che gli altri mi ritengono incapace, è solo che non mi conoscono», oppure «Io sono consapevole delle mie capacità e non me la prendo troppo per una critica», o ancora «Ricordati che non devi esplodere: blocca la rabbia prima!» (Cap. 14, Seconda parte)	Autoistruzioni/frasi della calma/dialogo interno	Ridurre il livello di intensità della rabbia
Alunno 1			
Alunno 2			
Alunno 3			

L'insegnante aggiungerà alla tabella anche le strategie proposte dagli alunni nell'esercitazione «La rabbia innocua», continuando sotto il nome di Giulio con i nomi di tutti gli alunni e compilando tutte le colonne come per i personaggi della storia. Dovrà guidare attivamente gli alunni in questa attività, soprattutto per inserire i consigli evidenziati nelle varie tipologie presentate.

Seguirà quindi la discussione con gli alunni sul fatto che, se Vanessa avesse utilizzato alcune di queste strategie, forse il suo termometro della rabbia non sarebbe arrivato al massimo dell'intensità e lei avrebbe evitato quella reazione così forte. Nello specifico, se dopo la prima critica da parte di Diego la ragazza avesse raccontato gli eventi della sua giornata e le emozioni provate, forse la sua rabbia sarebbe scesa e gli altri avrebbero compreso, soprattutto Diego non avrebbe continuato ad attaccarla. Vanessa potrà però utilizzare le strategie suggerite dai compagni quando si troverà nuovamente in situazioni simili. È importante far capire ai ragazzi come spesso sia fondamentale cercare di capire se il livello della nostra rabbia si sta alzando troppo, perché in questo modo si possono mettere in atto strategie per far scendere il livello e non farlo arrivare al massimo, evitando in questo modo di compiere azioni di cui poi ci possiamo pentire amaramente (come nell'episodio di Vanessa). Quest'attività ha lo scopo di far conoscere agli alunni le principali strategie di autocontrollo, che verranno poi approfondite nella successiva fase del modulo.

Seconda fase: approfondimento delle strategie di autocontrollo, costruzione del cartellone «Le strategie di autocontrollo»

In questa fase l'insegnante propone un approfondimento sulle varie strategie di gestione delle emozioni quando si manifestano a un livello alto di intensità, facendo costantemente riferimento alla storia, in particolare alla seconda parte del Capitolo 14, dove i personaggi consigliano a Vanessa dei modi per gestire la sua rabbia.

È importante che l'insegnante, attraverso tutte le attività previste nel modulo, trasmetta agli alunni i seguenti messaggi:

- tutti possono provare a volte emozioni (rabbia, paura, tristezza) in modo talmente intenso da stare male;
- è importante imparare dei modi per calmarsi prima di perdere il controllo: possiamo abbassare il livello del termometro delle emozioni ed evitare che arrivi ai valori massimi;
- se riusciamo a calmarci e a non agire d'impulso, possiamo fare scelte migliori e maggiormente ponderate per affrontare la situazione problema;
- è più facile utilizzare le tecniche di autocontrollo e pensare a modi migliori per gestire l'emozione quando è a un livello basso rispetto a quando l'intensità della emozione è alta.






L'insegnante ricorderà nuovamente che ciascuno di noi prova tutte le emozioni, è una cosa normale. Tutte le emozioni e tutti i sentimenti sono accettabili, mentre alcuni comportamenti e reazioni non lo sono. Dunque, può capitare a tutti di provare emozioni a livelli di intensità molto alti, ma dobbiamo ricordare di rispettare sempre queste tre regole:

1. non fare male agli altri (con le parole o con i gesti);
2. non fare male a se stessi;
3. non rompere le cose.

Queste regole vanno sempre ricordate e ci aiutano anche nel momento in cui dobbiamo scegliere quale soluzione attuare per gestire un'emozione intensa o per risolvere un problema. Se una soluzione produce conseguenze che non rispettano queste tre regole, significa che non sarà una strada perseguibile.

Costruzione del cartellone «Le strategie di autocontrollo»

L'insegnante riprende quindi tutte le strategie che vengono suggerite a Vanessa, sia nella storia dai quattro compagni del gruppo, sia quelli emersi in classe dagli alunni durante l'esercitazione «La rabbia innocua». L'insegnante cercherà di inserire tali strategie proposte all'interno di cinque grandi categorie:

LE STRATEGIE DI AUTOCONTROLLO				
Dialogo interno: autoistruzioni o frasi della calma	Tecniche di distrazione	Respirazione profonda	Allontanarsi/ abbandonare/ evitare il conflitto	Attività per calmarsi o tecniche per ridurre l'attivazione fisiologica
				
<ul style="list-style-type: none"> – Parole o frasi che posso dire a me stesso, dentro la mia testa – Pensieri e riflessioni per «normalizzare un'emozione», sdrammatizzare un episodio o vedere anche aspetti positivi 	<ul style="list-style-type: none"> – Pensare a una cosa bella e piacevole – Pensare a una cosa positiva che accadrà in seguito – Concentrarsi su un oggetto nella stanza – Contare fino a 10 	<ul style="list-style-type: none"> – Esercizi di respirazione profonda/diaframmatica – Esercizi di rilassamento – Esercizi che contengono un aspetto immaginativo 	<ul style="list-style-type: none"> – Andare via ed evitare lo scontro con qualcun altro – Allontanarsi dal conflitto – Evitare il conflitto 	<ul style="list-style-type: none"> – Attività che aiutano a rilassarsi – Attività per calmarsi – Attività che servono a distrarsi

Dialogo interno: autoistruzioni o «frasi della calma»

L'autocontrollo può essere sviluppato attraverso un dialogo interno o autoistruzioni: frasi che posso dire a me stesso per calmarmi (ad esempio le «frasi della calma»). I personaggi della storia si trovano spesso ad affrontare delle situazioni in cui utilizzano proprio le autoistruzioni per gestire degli stati di forte attivazione emotiva. Utilizza questa modalità Giulio quando suggerisce a Vanessa una serie di frasi che lui ha utilizzato spesso quando si è trovato in situazioni di forte attivazione emotiva (Capitolo 14 – Seconda parte). Rientrano in questa modalità di gestione emotiva anche i suggerimenti che Asabi dà a Vanessa e che cercano di farle capire che le cose non sono così negative come aveva pensato e che si può provare a risolvere i problemi pensando a diverse soluzioni (Capitolo 14 – Seconda parte). Inoltre troviamo altri esempi nella storia in alcune sequenze della parte introduttiva (capitoli 1-9) dove Giulio parla a se stesso per cercare di trovare il coraggio di affrontare una serie di situazioni. Sono comprese in queste strategie sia una serie di argomenti a cui pensare nel momento in cui l'emozione è forte, sia vere e proprie frasi che sintetizzano tali pensieri (le cosiddette «frasi della calma»). Riportiamo sotto alcuni esempi di

frasi della calma che possono essere utilizzate per la rabbia, adatte a chi non riesce a controllarsi di fronte a tale emozione o reagisce con impulsività.

Esempi di frasi della calma per la rabbia

Voglio cercare di non reagire, non voglio mettermi nei guai.
Se riuscirò a stare calmo, le cose poi si aggiusteranno.
Anche se mi dicono delle cose brutte, io faccio finta di non sentirli.
Se riesco a sopportare questo momento, poi la rabbia si abbassa.
Calmati, se reagirai sai a cosa vai incontro.
So che ce la posso fare, altre volte mi sono già controllato.
Io so che ho le mie ragioni, con calma le dimostrerò agli altri.
Non gliela darò vinta, non reagirò.
Mi stanno provocando, ma io so quello che devo fare.
Se provo a rimanere calmo, posso mantenere il controllo della situazione.
Mi verrebbe voglia di reagire, ma provo a seguire i consigli dei miei compagni.

Tecniche di distrazione

Si possono utilizzare tecniche di distrazione quali: contare fino a 10, concentrarsi su un oggetto in una stanza, pensare a una cosa bella o a un evento piacevole che accadrà in seguito. Si riferisce a tali strategie Adrian, nel Capitolo 14 – Seconda parte, quando suggerisce a Vanessa di contare fino a 10 sottovoce, per dare il tempo alla rabbia di «sbollire». Troviamo un esempio di tale strategia anche nel Capitolo 4, dove Asabi per controllare l'ansia dell'esibizione aveva focalizzato la sua attenzione sulle mani dell'amica che si muovevano tra le corde del basso.

Autocontrollo attraverso la respirazione profonda

L'insegnante spiega ai ragazzi che, oltre a usare le autoistruzioni per calmarsi spesso può essere utile fare esercizi di respirazione che possono aiutare ad auto controllarsi. A volte può capitare che anche se proviamo a usare le autoistruzioni non riusciamo a calmarci, allora possiamo provare degli esercizi di rilassamento. Si propone a questo punto un esercizio di respirazione profonda/diaframmatica, utilizzando le istruzioni riportate di seguito nella *Traccia per l'insegnante 1*. Tale attività può essere svolta dall'insegnante di educazione fisica, all'interno della classe o in palestra.

TRACCIA PER L'INSEGNANTE I

ISTRUZIONI PER IL RESPIRO PROFONDO

Mettetevi in una posizione comoda. Mettete una mano sul vostro stomaco e un'altra sul vostro torace. Inspirate lentamente e guardate quale delle due mani si muove. I respiri poco profondi fanno muovere la mano sul torace, i respiri profondi fanno muovere la mano sullo stomaco.

Adesso, lentamente, inspirate dal vostro naso. Mentre voi inspirate, contate lentamente fino a tre e sentite il vostro stomaco che si espande sotto la vostra mano. Trattene il respiro per un secondo e quindi lentamente espirate mentre di nuovo contate fino a tre. Mentre voi inspirate, pensate alla parola «inspira». Quando espirate pensate alla parola «rilassati».

Inspira 1... 2... 3

Trattieni 1...

Rilassati 1... 2... 3

Continuate l'esercizio di respiro profondo per alcuni minuti, cercando di sentirvi sempre più rilassati ogni volta che espirate.

Se l'insegnante vuole approfondire ulteriormente questa modalità di lavoro, può proporre altri esercizi di respirazione o rilassamento e utilizzare la Scheda 18 *Istruzioni per il rilassamento* (Capitolo 4 «Materiali per il docente»). Tale esercitazione può essere svolta sia in classe sia in palestra, in collaborazione con l'insegnante di educazione fisica e deve prevedere una discussione successiva in cui si rielabora l'esperienza e si riceve un feedback dagli alunni. L'insegnante spiega ai ragazzi che il rilassamento è uno dei modi per calmarsi, ma che possiamo trovare anche altre modalità.

Abbandonare il conflitto

Si spiega ai ragazzi che in alcuni casi se le nostre emozioni sono troppo forti e non riusciamo ad autocontrollarci con le autoistruzioni o con la respirazione, possiamo comunque adottare altre modalità di comportamento che possono aiutare a calmarsi o a gestire in modo più adeguato situazioni di forte attivazione emotiva: possiamo ad esempio provare a evitare lo scontro con qualcun altro. In questo modo non è detto che la rabbia si abbassi subito, nello stesso tempo però abbiamo evitato di perdere il controllo compiendo gesti di cui poi potremmo pentirci (aggredire un compagno, verbalmente o fisicamente, rompere un oggetto, fare del male a se stessi, ecc.). L'insegnante stimolerà gli alunni a fare esempi di situazioni in cui ci si è allontanati da un conflitto, chiederà ai ragazzi come si sono sentiti dopo aver abbandonato un conflitto. L'insegnante spiegherà che è normale inizialmente continuare a sentire la rabbia ma evidenzierà gli aspetti positivi di tale modo di agire. Tale modalità viene proposta nella storia da Adrian quando dice che cerca di «mollare il tiro» e allontanarsi dalla situazione critica (Capitolo 14 – Seconda parte).

Attività per calmarsi o tecniche per ridurre l'attivazione fisiologica

Ci sono poi attività, comportamenti, gesti che possiamo mettere in atto quando siamo fortemente attivati dal punto di vista emotivo che possono aiutare a calmarci o a ridurre l'attivazione fisiologica. Si può fare un elenco di cose che si possono fare per far diminuire l'intensità dell'emozione.

Alcuni esempi di comportamenti che i ragazzi possono mettere in atto in ambito scolastico sono:

- andare a parlare, «sfogarsi» con un amico
- andare a parlare con l'insegnante
- scrivere o disegnare cosa lo ha fatto arrabbiare
- stringere un antistress tra le mani.

Altri esempi di attività che possono essere attuate fuori dall'ambiente scolastico

- dare pugni a qualcosa di morbido
- ascoltare la musica
- fare una corsa
- giocare a calcio, basket, ecc.
- giocare con il cane/gatto.

Alcune di queste strategie vengono proposte nella storia (Capitolo 14 – Seconda parte) da Diego quando consiglia di sfogare la rabbia su oggetti morbidi in modo da non danneggiarli e non farsi male.

L'insegnante stimola gli alunni a ricercare in tutti i capitoli della storia letti in classe episodi o situazioni nei quali i personaggi hanno utilizzato alcune delle

strategie appena illustrate, o comunque dei tentativi di controllarsi e gestire un'emozione. L'insegnante spiegherà agli alunni come sia importante imparare a utilizzare queste strategie nella vita di tutti i giorni, perché ci consentono di gestire le emozioni e non perdere il controllo della situazione. L'insegnante spiegherà come molte di queste strategie saranno già state utilizzate dagli alunni stessi in molte occasioni della vita quotidiana, anche se probabilmente non ne erano consapevoli: queste strategie sono in realtà diffuse e rientrano in molti nostri comportamenti, hanno un nome e un'efficacia nel momento in cui li utilizziamo consapevolmente. Gli stessi personaggi della storia, quando si trovano a dare consigli a Vanessa, rivelano come ciascuno di loro metta già in atto una serie di strategie quando hanno a che fare con una rabbia molto forte. Sapere che esistono una serie di strategie che possiamo attuare quando un'emozione è troppo intensa può rassicurarci e farci sentire più «equipaggiati» di fronte alle emozioni. Sapere che queste strategie le utilizziamo un po' tutti e in molte situazioni ci aiuta a vederle come strumenti da utilizzare nella quotidianità.

L'insegnante stimolerà gli alunni a pensare a situazioni o episodi nei quali hanno messo in atto una o più di queste strategie o altre forme di autocontrollo e se sono state o meno efficaci. Inoltre l'insegnante farà una serie di esempi presi dalla propria esperienza personale nei quali sono state utilizzate strategie di autocontrollo e chiede agli alunni di pensare a situazioni quotidiane nelle quali potrebbe essere utile mettere in atto tali strategie.

Terza fase: sperimentare le strategie di autocontrollo, esercitazione «Abbassiamo il termometro!»

Dopo aver affrontato le varie strategie di gestione delle emozioni nelle due fasi precedenti, attraverso le vicende dei protagonisti e le esercitazioni, in questa fase gli alunni sono chiamati a sperimentare tali strategie attraverso un'esercitazione esperienziale fatta di diversi step: una prima parte individuale, attraverso la compilazione di una scheda, e un'eventuale seconda e terza fase che coinvolgono tutta la classe. Questi ultimi due step verranno eseguiti se l'insegnante lo ritiene opportuno, in base anche a come la classe risponde all'attività. Inoltre l'insegnante, per gli step 2 e 3, ha a disposizione tre varianti, per questo può scegliere più soluzioni in base anche alle caratteristiche della propria classe. Se l'insegnante vuole completare l'attività con gli step 2 e 3 e ha una classe dove si ritrovano molte difficoltà nell'esprimere i propri vissuti ed esporsi personalmente con il racconto di proprie esperienze, potrà scegliere la Variante I. Questa infatti consente di far esercitare gli alunni sulle strategie di autocontrollo attraverso i vissuti dei personaggi della storia: gli alunni quindi partecipano all'attività come se fossero uno dei personaggi della storia che racconta un proprio episodio. Oppure la Variante III, che consente agli alunni di utilizzare per l'esercitazione delle situazioni già predisposte e fornite dall'insegnante. È consigliabile svolgere quest'attività alla presenza di un altro insegnante di classe (insegnante di sostegno, insegnante di potenziamento o altro docente) che può aiutare a gestire la classe e a organizzare l'attività. Questa esercitazione consente di approfondire ulteriormente il concetto di termometro delle emozioni, facendo esercitare gli alunni sulle diverse strategie di autocontrollo. Al termine dell'esercitazione, l'insegnante stimolerà gli alunni a fornire una restituzione del lavoro svolto, relativa al significato dell'attività e agli insegnamenti che ciascuno ne ha tratto, utilizzando la Scheda 4 *Report esercitazione* (Capitolo 4 «Materiali per il docente»).

Step 1

L'insegnante dà agli alunni la seguente consegna da svolgere individualmente: pensare ciascuno a un episodio in cui ha provato rabbia, paura o tristezza a un livello medio-alto del termometro. Si chiede agli alunni di scrivere tale episodio sotto forma di un breve racconto o pagina di diario, cercando di individuare le emozioni provate e le componenti fondamentali, ovvero i comportamenti messi in atto, i pensieri e le sensazioni del corpo. Inoltre gli alunni scriveranno il livello dell'emozione raggiunto sul termometro e potranno, a loro scelta, rappresentare l'episodio attraverso un disegno o un fumetto. Gli alunni indicheranno le eventuali strategie di gestione dell'emozione messe in atto, ovvero se hanno provato a utilizzare strategie di auto-controllo o di gestione dell'emozione o se hanno in ogni caso fatto qualcosa per provare a ridurre l'emozione e risolvere l'eventuale problema. Gli alunni infine indicheranno le strategie o soluzioni, soprattutto tra quelle viste nella fase precedente, che avrebbero potuto mettere in atto in quella situazione per far abbassare il termometro o risolvere il problema. Questo primo step può essere svolto utilizzando la Scheda 17 *Abbassiamo il termometro!* (Capitolo 4 «Materiali per il docente»).

L'insegnante suggerirà di pensare esclusivamente a un episodio accaduto in ambito scolastico; se uno o più alunni ha difficoltà a trovare una situazione in tale contesto si può estendere la consegna anche all'ambito extra scolastico (a casa, con gli amici, nelle attività pomeridiane), purché si tratti di situazioni che possono essere affrontate con il gruppo classe e non riguardino situazioni legate al contesto familiare o che coinvolgano persone non presenti all'interno del gruppo classe (nel caso l'insegnante chiederà di non inserire informazioni che fanno risalire all'identità della persona). Può essere un episodio recente, accaduto nei giorni precedenti, oppure un episodio passato, o ancora una situazione che solitamente o quotidianamente provoca una determinata reazione emotiva. Possono quindi essere anche episodi legati alla quotidianità: litigi in classe, incomprensioni con i compagni o con i professori, difficoltà ad affrontare una verifica o un'interrogazione oppure a parlare davanti alla classe, problematiche legate alla didattica o che comunque generano vissuti spiacevoli e che creano disagio e malessere.

L'insegnante, per stimolare gli alunni a raccontare episodi, potrà utilizzare una serie di spunti o domande guida e fare una serie di esempi:

Chi di voi vuole raccontare l'ansia o la paura che provate alle volte quando c'è una verifica importante o un'interrogazione? Oppure esibirsi o parlare di fronte agli altri?

Chi vuole parlare della rabbia che si prova dopo un fallimento o un insuccesso, un obiettivo che ci tenevate a raggiungere ma che non siete riusciti a ottenere? Ad esempio un brutto voto a scuola in una verifica per la quale avevate studiato tantissimo; oppure essere esclusi dai titolari della squadra per giocare una partita importante.

Chi vuole parlare della rabbia quando vi sentite traditi da un amico che credevate fidato?

Chi vuole raccontare della vergogna quando dobbiamo fare qualcosa davanti a tutti?

Chi di voi vuole invece parlare della tristezza o delusione quando ci sentiamo di non essere all'altezza degli altri, oppure non in grado di fare qualcosa?

Gli alunni poi consegnano l'elaborato o la scheda all'insegnante, il quale visionerà quanto prodotto dai ragazzi e darà successivamente loro un feedback. Riprenderà quindi la riflessione già iniziata riguardante l'importanza di conoscere

e utilizzare tali strategie per gestire più efficacemente le situazioni che ci accadono. In questa fase l'insegnante darà una restituzione generica su quanto prodotto dai ragazzi, focalizzandosi sugli elementi delle emozioni che hanno evidenziato e sulle strategie di autocontrollo che sono riusciti a individuare, senza però entrare nei contenuti personali degli alunni.

Step 2

L'insegnante, se lo ritiene opportuno e valutando anche la disponibilità della classe, procederà con il secondo step. Per far questo dovrà necessariamente rileggere attentamente tutti gli elaborati prodotti per accertarsi che gli episodi raccontati possano essere eventualmente raccontati e condivisi, su libera scelta, con il resto della classe. Uno dei motivi per cui era stato indicato agli alunni di circoscrivere gli episodi all'ambiente scolastico era proprio questo: se si individuano episodi che sono successi o succedono nella quotidianità scolastica si tratterà di situazioni che già sono conosciute o che comunque è bene affrontare per migliorare il contesto di apprendimento del singolo alunno e della classe. L'altro motivo riguarda la ricaduta immediata che tale attività può avere sul gruppo classe: se si va a condividere e a cercare di risolvere un problema all'interno della classe che un alunno racconta, si potranno da subito vedere dei risultati nel contesto di classe.

Nel caso in cui un alunno avesse scritto un episodio non idoneo ad essere affrontato nel contesto di classe, l'insegnante parlerà individualmente con l'alunno stesso prima di iniziare l'attività e lo stimolerà eventualmente a trovare un altro episodio per l'esercitazione. L'insegnante, se percepisce la volontà dell'alunno di parlare ed esternare tali vissuti con qualcuno, ascolterà sicuramente l'alunno stesso in un altro momento e in forma riservata oppure consiglierà di parlarne con altre figure (con i genitori, allo sportello d'ascolto della scuola, con uno psicologo accompagnato dai genitori, ecc.).

Una volta che gli elaborati sono stati visionati e ritenuti adeguati da parte dell'insegnante, si può procedere con la seconda fase dell'esercitazione. L'insegnante dispone la classe in cerchio, poi invita gli alunni, uno alla volta, a raccontare l'episodio che hanno scelto, indicando il valore numerico sul termometro che corrisponde al livello di intensità raggiunto dall'emozione in tale episodio. Naturalmente l'attività si svolge su libera scelta dell'alunno, il quale può decidere o meno se condividere la sua esperienza e ascoltare i consigli dei compagni. A questo punto l'insegnante chiede all'alunno di raccontare agli altri qual è stato il suo comportamento, cosa ha fatto quando ha sentito tale emozione e se il livello del termometro si è alzato oppure abbassato. L'alunno potrà anche rileggere quanto aveva scritto nella scheda compilata nel primo step (Scheda 17 *Abbassiamo il termometro!*), che l'insegnante avrà riconsegnato a ciascuno di loro. Inoltre chiede all'alunno di pensare ad altri comportamenti che avrebbe potuto mettere in atto, e successivamente coinvolge tutti i compagni, stimolandoli a proporre strategie, suggerimenti e consigli che possono essere utili per gestire efficacemente tale situazione. L'insegnante stesso sarà impegnato come tutta la classe a proporre comportamenti alternativi all'alunno. È importante spiegare ai ragazzi che potranno proporre sia le strategie che hanno imparato precedentemente, ovvero l'autocontrollo attraverso le cinque strategie fondamentali, così come fanno i protagonisti della storia, sia tutte le modalità che possono essere utili per gestire una determinata emozione e affrontare al meglio una situazione, cercando in ogni caso di far scendere un po' il livello sul termometro. Gli alunni,

nel proporre le varie strategie o suggerimenti, devono avere in mente questi due obiettivi da raggiungere:

- ridurre il livello di intensità dell'emozione
- aiutare a risolvere l'eventuale problema.

In effetti è importante riuscire a ridurre uno stato emotivo che, se molto alto, crea un forte malessere e rischia di far perdere il controllo e far mettere in atto condotte di cui poi ci si può pentire. Nello stesso tempo l'obiettivo è anche quello di provare a risolvere il problema o la situazione critica che si è venuta a creare e che ha generato tale stato emotivo. Gli alunni nel cerchio, nel fare la proposta, cercheranno di pensare a quello che il compagno avrebbe potuto fare, o immaginare quello che loro stessi avrebbero fatto al suo posto, oppure ancora il comportamento che hanno messo in atto quando si sono trovati loro stessi in quella situazione. L'insegnante spiegherà che le soluzioni da proporre dovranno seguire i due obiettivi che sono stati posti, ma rispettando sempre le tre regole fondamentali esposte nella seconda fase del modulo: non far male agli altri (con le parole e con i gesti), non far male a se stessi, non rompere le cose. Inoltre l'insegnante invita gli alunni a non entrare nel merito dell'episodio per stabilire ad esempio chi ha sbagliato e chi no, oppure prendere le posizioni a favore di uno o più protagonisti della vicenda. Ricorderà agli alunni che è importante concentrarsi solo sull'aspetto emotivo dell'episodio e sulla ricerca di strategie per gestire efficacemente la situazione.

L'alunno in questa fase si limiterà ad ascoltare tutte le soluzioni suggerite dai compagni, cominciando a pensare alle conseguenze di ciascuna di esse ma senza ancora dare un feedback a ciascun compagno. Questo per rendere più fluida l'attività e fare in modo di dare spazio a tutte le proposte dei compagni senza perdere l'attenzione della classe. L'alunno avrà la possibilità di valutare e commentare tutte le proposte nella fase successiva (step 3). Inevitabilmente l'alunno sarà portato a commentare immediatamente ciascuna proposta fornita dai compagni e sarà quindi compito dell'insegnante ricordare la regola e contenere i commenti, rimandando le considerazioni e gli approfondimenti alla fase successiva. L'obiettivo in questa fase è far sì che gli alunni producano il maggior numero di soluzioni possibili.

L'insegnante cercherà di guidare la discussione, accogliendo tutte le proposte suggerite dai ragazzi, riformulandole se necessario per rendendole più chiare e comprensibili a tutti: un alunno sarà incaricato di trascrivere tutte le proposte emerse in un cartellone dove andrà inserito il nome di ciascun compagno seguito dalla strategia consigliata. In questa fase andranno inseriti i contenuti proposti dagli alunni nella seconda colonna del cartellone (la prima è occupata dal nome del compagno che ha dato il consiglio; si veda la tabella riportata nel paragrafo relativo alla Variante I), le altre due colonne andranno riempite nello step 3. Come già visto per altre attività del programma, l'insegnante cercherà di gratificare e rinforzare l'atteggiamento costruttivo degli alunni e il tentativo di aiutare un compagno, mostrando considerazione per tutte le proposte che arrivano dai ragazzi.

Tutti gli alunni in cerchio dovranno dare, uno alla volta, il proprio suggerimento al compagno: l'insegnante si accerterà che ciascuno abbia suggerito una strategia: se un alunno non ha in mente niente gli sarà concesso più tempo, se un alunno dice che è d'accordo con un'altra proposta già fatta facciamo in modo che la ripeta provando magari a elaborarla con parole diverse oppure aggiungendo qualcosa. L'insegnante accoglierà tutte le proposte che vengono fatte, anche quelle che possono avere scarsa o nulla efficacia per il compagno, purché siano tentativi di aiutare il compagno. Non accetterà invece i suggerimenti che vengono proposti

per ridicolizzare il compagno, per attirare l'attenzione o palesemente volgari e offensivi. Se tali interventi cominciano ad avere una certa frequenza l'insegnante può decidere di interrompere l'attività. L'insegnante cercherà di assumere il ruolo di motivatore, facendo sentire tutti gli alunni come parte di una squadra impegnata a trovare un modo per aiutare uno dei suoi membri. Il messaggio ancora una volta è: siamo tutti impegnati alla stessa maniera nel tentativo di aiutare un compagno. L'insegnante chiede a tutti di pensare e fare proposte come se fossero tutti alla ricerca di soluzioni per risolvere un problema. Più soluzioni abbiamo, più possibilità ci sono di trovare quelle che ci aiutano a risolvere un problema. Se in una classe ci sono 20 alunni in cerchio più l'insegnante ad aiutare un alunno a risolvere il suo problema, nel momento in cui ciascuno dà il suo contributo avremo 21 suggerimenti per far abbassare il termometro e risolvere il problema di quell'alunno: 21 comportamenti che possono essere messi in atto, 21 consigli per uscire da quella situazione. L'insegnante cercherà di spronare gli alunni a verificare e toccare con mano che avere 21 soluzioni è molto più vantaggioso di averne una soltanto, perché avendo più alternative ho più probabilità di trovare quelle che mi aiutano a uscire dalla situazione problematica e a ridurre il mio senso di disagio. Alla fine dell'attività ci sarà quindi un cartellone o un foglio visibile a tutti con i nomi di ciascun alunno e la relativa proposta: l'insegnante, nella fase successiva (step 3), riprendendo le proposte fatte dalla classe cercherà di stimolare un'analisi e valutazione delle stesse in base alle conseguenze che possono avere.

Step 3

Una volta che tutti gli alunni della classe hanno dato ciascuno uno o più suggerimenti al compagno, si conclude lo step 2 e si inizia lo step 3. L'alunno che ha fatto l'esercitazione passerà in rassegna, con l'aiuto dell'insegnante e della classe, tutti i suggerimenti dei compagni scritti sul cartellone e darà un feedback rispetto alla loro efficacia, indicando per ciascuna soluzione proposta sia le conseguenze prodotte sia le eventuali variazioni di livello sul termometro. L'alunno quindi cercherà di valutare l'efficacia di un suggerimento ricevuto pensando a quanto potrebbe, nel suo caso, far diminuire il livello sul termometro di una determinata emozione e alle conseguenze previste, ricordandosi di verificare che non vada a infrangere le tre regole fondamentali esposte precedentemente. L'insegnante, dopo aver nuovamente gratificato tutti per i contributi portati, spiegherà che ciascun alunno valuterà l'efficacia dei suggerimenti su se stesso, perché non esistono strategie valide universalmente per tutti. Dunque l'alunno non farà torti a nessuno, semplicemente cercherà di capire quali possono essere i consigli più efficaci e realizzabili per le sue caratteristiche e per la situazione specifica che deve affrontare.

L'insegnante imposta inizialmente la discussione, propone le domande, facendo da modello per gli alunni, poi gradualmente lascia che siano loro a condurre il dibattito, permettendo ai ragazzi di confrontarsi tra di loro rivolgendosi direttamente le domande e le risposte, aiutandoli a evidenziare i vantaggi e gli svantaggi di ciascuna soluzione e guidandoli verso quelle che possono essere più efficaci. In questo modo, dopo aver fatto vedere alla classe le modalità di conduzione dell'attività, l'insegnante si comporta come un «moderatore» della discussione intervenendo nella discussione solo per evidenziare o riformulare alcune proposte e chiudendo ciascuna esercitazione con un commento e una riflessione finali.

Dopo aver esaminato tutte le proposte, l'alunno farà una sintesi ed elaborerà due, tre o più strategie tra quelle che sono risultate essere più efficaci per lui (per-

ché hanno portato delle conseguenze positive e hanno contribuito ad abbassare il termometro). I suggerimenti così individuati verranno scritti dall'alunno su una pagina personale e andranno a costituire una sorta di valigetta di «pronto intervento» che potrà utilizzare ogni qualvolta si troverà in situazioni simili a quelle proposte nell'esercitazione. A questo punto l'insegnante chiederà all'alunno di aggiungere eventualmente altre osservazioni e poi chiuderà l'esercitazione con un feedback rispetto al significato e agli aspetti salienti dell'attività.

Indicazioni per un corretto svolgimento dell'attività nella classe

L'insegnante dovrà cercare di attenersi a una serie di indicazioni. Sarà importante spiegare molto bene inizialmente la finalità dell'esercitazione e l'importanza che può avere nell'aiutare gli alunni a risolvere i problemi e a vivere più adeguatamente determinati vissuti emotivi. Una volta che gli alunni hanno ben chiaro quale deve essere il clima con cui si affronta tale attività e le regole da rispettare, l'insegnante spiegherà che se venissero meno tali condizioni l'esercitazione potrebbe essere sospesa, riprendendo le regolari attività didattiche previste. In ogni caso se l'insegnante percepisce che l'attività rischia di non portare benefici all'alunno che ha raccontato l'episodio, che invece può sentirsi in difficoltà o a disagio, interrompe il gioco. Se, una volta iniziata l'attività, dovessero esserci condotte poco rispettose nei confronti del compagno che fa l'esercitazione o viceversa verso i compagni in cerchio (offese, prese in giro, comportamenti), l'insegnante farà notare che l'attività non può essere portata a termine perché sono venute meno le condizioni stabilite, quindi proseguiranno con le attività didattiche in programma. Farà questo non come una punizione alla classe, ma semplicemente come l'applicazione di una regola concordata. Spiegherà quindi che non ci sono ancora le condizioni per svolgere tale attività e che verrà riproposta successivamente quando il gruppo classe sarà pronto per affrontarla. Tuttavia quello che abbiamo potuto vedere nella nostra esperienza all'interno delle classi è che, se le regole sono state ben spiegate in classe e l'insegnante ha fatto capire agli alunni lo spirito con cui deve essere condotta questa attività e gli obiettivi che si vogliono raggiungere, la classe partecipa in modo costruttivo e porta a termine positivamente l'attività. Inoltre è importante considerare come questa esercitazione non venga proposta all'inizio del programma, bensì al termine del Modulo 3, dopo diversi mesi di lavoro sulla classe: gli alunni dovrebbero a questo punto aver già familiarizzato con le modalità di cooperazione, aiuto reciproco, valorizzazione positiva dell'altro alla base del programma e arrivare quindi a svolgere questa attività ben «equipaggiati».

L'insegnante, nel guidare l'esercitazione, cercherà di fare in modo che la discussione non diventi un «processo» agli alunni o ad altre persone eventualmente chiamate in causa nel racconto dell'episodio. Non deve essere un dibattito per stabilire chi aveva ragione o torto: l'obiettivo è trovare più soluzioni possibili da suggerire a un alunno. L'insegnante cercherà di non cadere in questa «trappola» riportando sempre l'attenzione sul problema evidenziato e sulle strategie da proporre, avendo in mente sempre alcune domande da porre durante l'esercitazione, come un «disco rotto»:

Che consiglio daresti al tuo compagno? Tu che cosa hai fatto quando ti sei trovato in una situazione simile? Oppure che cosa avresti fatto al posto del tuo compagno?

Dunque, ogni qual volta gli alunni escono fuori tema, iniziano a raccontare altri episodi legati al compagno, oppure tendono a fare un «processo» ai protago-

nisti dell'episodio, l'insegnante riporterà l'attenzione sulle regole del gioco e sugli obiettivi che sono stati posti, così come sulle finalità dell'esercitazione, ripetendo come un «disco rotto» le domande sopra esposte. In questo modo gli alunni acquisiscono e interiorizzano le regole dell'attività e l'insegnante riuscirà a gestire il gruppo senza difficoltà. Questo è l'aspetto più importante che l'insegnante deve sempre avere in mente durante lo svolgimento dell'esercitazione. L'insegnante cercherà di tenere un ritmo piuttosto sostenuto, facendo in modo che le proposte degli alunni in cerchio si susseguano piuttosto rapidamente, una dopo l'altra senza far passare troppo tempo, per evitare il rischio di perdere l'attenzione e l'interesse della classe verso l'attività. Se quindi gli alunni indugiano eccessivamente nella risposta oppure perdono troppo tempo tra una risposta e l'altra, l'insegnante interverrà ponendo domande incalzanti per velocizzare le operazioni e rendere più fluida l'esercitazione. Eventualmente si potrà dedicare un po' più di tempo, una volta scritti tutti suggerimenti, alla fase di valutazione e scelta delle soluzioni migliori.

È bene che l'esercitazione, almeno per quanto riguarda lo step 2, non duri più di 10-15 minuti ad alunno, altrimenti il resto della classe nel cerchio perderà l'attenzione rischiando di compromettere l'efficacia dell'attività. È consigliabile fare questa esercitazione per un massimo di un alunno al giorno, altrimenti si corre il rischio di rendere l'attività ripetitiva e poco attraente per i ragazzi.

Vantaggi e punti di forza dell'esercitazione

Se l'esercitazione viene svolta seguendo i criteri indicati, può avere molti risultati positivi e tangibili all'interno della classe. In effetti l'attività è in grado di produrre dei feedback sociali positivi molto forti sia per l'alunno che effettua la prova sia per la classe che lo aiuta a superarla. Il bambino che si esercita sul termometro riceve dai compagni consigli e suggerimenti per affrontare più efficacemente una situazione: questo costituisce un rinforzo sociale molto potente perché arriva dai coetanei e l'alunno sentirà che i compagni si stanno impegnando per aiutarlo. Inoltre i suggerimenti saranno probabilmente efficaci proprio perché sono prodotti dai pari, che spesso riescono a proporre idee e soluzioni originali e concrete tali da poter essere attuate dai ragazzi nelle successive esperienze. Gli alunni possono avvertire la sensazione di far parte di un gruppo, riflettendo sul valore dei propri comportamenti all'interno della classe, potenziando in questo modo le condotte pro sociali e di aiuto.

In ogni caso tutti i bambini saranno portati a riflettere sul fatto che il livello delle emozioni può cambiare continuamente e per questo è importante porci attenzione; soprattutto ci sono dei comportamenti e delle strategie che se messe in atto ci aiutano a far scendere il livello di un'emozione vissuta come troppo intensa. Tutto questo viene realizzato attraverso una sorta di gioco, un'attività che risulta piacevole e divertente per i ragazzi e nella quale possono mettersi alla prova in prima persona.

Naturalmente non si tratta di un'attivazione emotiva nel qui e ora, ovvero di un'emozione in vivo che viene stimolata durante l'esercitazione, come invece potrebbe essere previsto se l'attività fosse svolta in contesto clinico-terapeutico. Nel lavoro in classe, l'alunno prova a immaginare quanto ogni soluzione e strategia farebbe abbassare il termometro. Ma è comunque un esercizio importante, perché consente di esercitarsi all'uso del termometro come strumento di mediazione cognitiva e che favorisce la «mentalizzazione» dei propri vissuti.

In conclusione, questa attività, se viene attuata seguendo le indicazioni fornite e avendo sempre in mente la finalità, stimola diverse abilità negli alunni e

permette loro di sperimentare una serie di abilità che costituiscono gli elementi portanti dei sei moduli del programma, oltre ad avere ricadute tangibili e a breve termine all'interno della classe. In sintesi i vantaggi e i punti di forza di questa esercitazione possono essere così sintetizzati:

- gli alunni imparano che le esperienze e i vissuti emotivi non solo si possono condividere, senza aver paura o vergogna, ma si possono anche ricevere utili consigli dagli altri;
- gli alunni imparano che anche ai compagni può essere capitata la stessa esperienza: non sono i soli;
- gli alunni possono scoprire e comprendere come ci si sente in alcune situazioni nelle quali non è mai capitato di trovarsi (ad esempio prevaricatore/vittima di prepotenze), sviluppando delle competenze empatiche;
- gli alunni che raccontano il proprio episodio ricevono un feedback sociale positivo da parte dei compagni: «Tutti i miei compagni mi stanno aiutando a risolvere il mio problema». Un riscontro dato da un coetaneo ha un valore molto più forte di quello dato da un adulto;
- gli alunni che raccontano il proprio episodio ricevono dai compagni utili ed efficaci consigli e strategie che possono mettere in atto quando si ritroveranno nella stessa situazione: i suggerimenti dati dai coetanei spesso hanno molta più efficacia nella pratica rispetto a quelli proposti dall'adulto;
- gli alunni fanno un'importante esperienza di aiuto e incoraggiamento al compagno che racconta un problema, imparando a interessarsi ai problemi degli altri e cercando soluzioni per risolvere i problemi;
- l'attività costituisce un *problem solving* di gruppo: «Siamo tutti impegnati a risolvere un problema, più soluzioni abbiamo più probabilità ci sono di trovare quelle efficaci». Non solo un aspetto quantitativo (più siamo e più soluzioni abbiamo) ma anche qualitativo (interagendo il gruppo si influenza positivamente e costruisce insieme soluzioni sempre più efficaci). Inoltre sperimenteranno già tutte le fasi del *problem solving* che poi affronteranno nel quinto modulo: identificazione del problema, proposta di soluzioni, individuazione delle conseguenze, scelta delle soluzioni migliori;
- gli alunni si allenano ad agire come un gruppo, una squadra: il problema del compagno è anche un problema della classe e tutto il gruppo deve affrontare il problema. Come già sperimentato nei traguardi individuali e in tutte le attività del programma che richiedono la collaborazione e cooperazione della classe.

Variante I (valida per gli step 2 e 3)

Una soluzione che l'insegnante può adottare, soprattutto nelle classi dove si riscontrano più difficoltà a raccontare e condividere con i compagni le esperienze personali, è quella di svolgere l'attività proposta negli step 2 e 3 utilizzando i personaggi della storia. Si chiede agli alunni di immedesimarsi in uno dei cinque personaggi della storia alle prese con una situazione in cui emerge un'emozione molto intensa e difficile da gestire. Ogni alunno sceglierà uno dei personaggi della storia in cui identificarsi e racconterà un episodio accaduto a quel personaggio nel quale ha provato un'emozione (rabbia, paura, tristezza) con un livello di intensità molto alto. Tale episodio può essere inventato dagli alunni, non deve necessariamente essere riferito a uno degli episodi letti nei capitoli della storia. Ad esempio, un alunno può decidere di interpretare Giulio alle prese con un'interrogazione o una verifica importante ai fini della valutazione finale che ha generato una forte ansia e paura di fallire. L'alunno interpreterà allora Giulio che arriva a scuola, prima di iniziare la

verifica, e in preda all'ansia e alla paura e chiederà ai compagni di classe: «Come posso fare a controllarmi?», «Come posso gestire questa situazione?», «Come posso fare ad abbassare l'intensità di queste emozioni? Mi date un consiglio?». I compagni di classe a questo punto aiuteranno Giulio, ovvero l'alunno che interpreta Giulio, fornendogli una serie di consigli e suggerimenti da mettere in atto per far scendere un po' il termometro e gestire più efficacemente quella situazione. Nel far questo si rivolgeranno a lui chiamandolo Giulio, come se l'alunno in quel momento fosse per davvero il personaggio della storia. Per il resto l'attività si svolge con le stesse modalità illustrate precedentemente. Utilizzare questa variante dell'attività consente di aggirare le difficoltà che alcuni alunni potrebbero incontrare nel raccontare in prima persona un proprio episodio: immedesimarsi in un personaggio della storia rende l'attività più accessibile a tutti, consentendo anche agli alunni più timidi, riservati o poco inclini alla condivisione, di raccontare un episodio attraverso i personaggi della storia. In questo caso l'insegnante chiederà agli alunni di compilare la Scheda 17 *Abbassiamo il termometro!* (Capitolo 4 «Materiali per il docente») come se la compilasse il personaggio che hanno deciso di interpretare. Riportiamo un'esemplificazione del cartellone che può essere costruito su questa attività, prendendo l'esempio sopraccitato di un alunno che immedesimandosi in Giulio racconta della forte ansia prima di una verifica o interrogazione. Tale schema può essere utilizzato per l'esercitazione «Abbassiamo il termometro!» in tutte le sue varianti. I suggerimenti degli alunni sono solo esempi, così come gli effetti sul termometro e le conseguenze sono solo ipotizzate: ogni alunno dovrà indicare se un suggerimento o consiglio è per lui efficace oppure no. I contenuti riportati sono stati presi da un'esercitazione in classe.

Un alunno interpreta Giulio che quando ha la verifica di italiano prova PAURA e ansia a un livello molto alto di intensità (termometro a 90, fascia alta): cerca in tutti i modi di concentrarsi sulla prova che dovrà fare e cerca di scacciare via le paure, ma senza grandi risultati. Il termometro resta a 90 per tutto il tempo che precede la verifica e anche durante la prova, poi comincia a scendere quando di tempo per lavorare ne rimane poco. La performance ne risulta compromessa.

Nome Alunno	Consiglio, suggerimento di ciascun alunno	Effetto sul termometro secondo Giulio	Conseguenze condivise con tutta la classe
Alunno 1	Pensa a una cosa bella o a una cosa che ti piace che farai nella giornata	Il termometro scende a 80 ma per poco, poi risale	La tensione forse scenderebbe un po' ma quando l'insegnante consegna la verifica l'ansia risale
Alunno 2	Pensa che è solo una verifica, i problemi nella vita sono altri, questi si possono risolvere	Il termometro potrebbe scendere a 70	Potrebbe aiutarmi a sdrammatizzare l'evento e a prenderla con un po' più di leggerezza
Alunno 3	Prova a fare dei respiri lunghi e profondi	Il termometro potrebbe scendere a 50	Potrebbe farmi rilassare e far scendere un po' la tensione
Alunno 4	Pensa che se anche la verifica andasse male ci saranno altre possibilità di recuperare	Il termometro potrebbe scendere a 70	Potrebbe aiutarmi a sdrammatizzare l'evento e a prenderla con un po' più di leggerezza

Alunno 5	Prova a parlare con un compagno prima della verifica così ti distrai e non pensi alla verifica	Il termometro resta a 90	Ho già provato, ma vedo gli altri che ridono e scherzano tranquilli e io mi sento ancora più inadeguato
Alunno 7	Parla con l'insegnante e prova a spiegare come ti senti, magari ti tranquillizza e ti rassicura	Il termometro potrebbe scendere, non so di quanto	Non ho mai provato, mi vergogno un po', però forse potrebbe aiutarmi a stare meglio
Alunno 8	Prova a parlare con qualche compagno/a che può sostenerti e incoraggiarti	Il termometro potrebbe scendere, non so di quanto	Non riesco ad ascoltare i consigli in quel momento, sono troppo agitato, però se mi stanno vicini e mi aiutano...
Alunno 9	Anche io ho l'ansia forte come te, l'unica cosa che mi funziona è pensare che dopo un po' so per certo che l'ansia mi diminuisce e perciò se aspetto poi mi tranquillizzo	Il termometro potrebbe scendere a 60	Potrebbe servirmi sapere che dopo un po' passa, perché in effetti anche a me dopo un po' diminuisce, però sembra che duri un'infinità
Alunno 10	Perché non provi a fare subito le cose che ti riescono della verifica così ti rincuori e ti torna su il morale? lo faccio così	Il termometro potrebbe scendere fino a 50	Sì, ci provo, ma poi dopo poco mi viene da riprovare a risolvere gli esercizi più difficili e mi scoraggio di nuovo.

Come si può vedere dall'esempio, riportare tutto quello che i compagni suggeriscono e le risposte dell'alunno è importante perché permette di vedere concretamente tutti gli aspetti positivi e i benefici di cui abbiamo parlato sopra. I ragazzi parlano di un episodio che può essere vissuto da un compagno con molto disagio, ma...

- lo condividono;
- «normalizzano» uno stato emotivo;
- scoprono che capita un po' a tutti di provare ansia di fronte a una verifica/interrogazione;
- capiscono che non c'è da vergognarsi a provare tale emozione;
- ne parlano come se stessero affrontando un problema di matematica, alla ricerca di soluzioni;
- sono tutti impegnati a risolvere il problema di un loro compagno che ha bisogno di aiuto;
- lo fanno insieme all'insegnante;
- sono portati a pensare alle conseguenze di ogni soluzione scelta;
- cercano di immaginare come possono cambiare i livelli di intensità di un'emozione in base ai comportamenti che si mettono in atto;
- si confrontano tra di loro, discutono, ricercano un feedback nel compagno;
- lavorano come una squadra.

Se l'attività viene condotta in questo modo, dove tutti gli alunni danno un contributo in modo costruttivo per aiutare il compagno a risolvere un problema

in un clima di collaborazione e aiuto reciproco, l'obiettivo sarà stato in ogni caso pienamente raggiunto. Se si sono attivate queste modalità di lavoro all'interno della classe, l'attività avrà portato enormi benefici alla classe, anche se non sono stati trovati suggerimenti efficaci per quell'alunno.

Variante II (valida per gli step 2 e 3)

Per le classi prime l'attività può eventualmente essere svolta con l'ausilio di un termometro gigante, o «termometrone», sul quale gli alunni possono camminare per segnalare le variazioni nel livello di intensità della propria emozione a seconda dei suggerimenti dati dai compagni. L'insegnante propone agli alunni la costruzione del «termometrone», un termometro come quello prodotto dal gruppo classe nel secondo modulo, ma in un formato molto più grande. Il termometrone è infatti un termometro delle emozioni costruito come un tappeto di 3-4 metri di lunghezza, dove i ragazzi salgono e si spostano per indicare come i livelli dell'emozione possono cambiare in base all'efficacia dei consigli dei compagni. Può essere costruito con cartoncino, carta da pacchi o altro materiale disponibile su cui riportare la scala di livelli da zero a cento (0-100) e le tre fasce di intensità (bassa, media, alta). Il termometro sarà costruito dagli alunni possibilmente distribuendo il lavoro a piccoli gruppi, coinvolgendo eventualmente insegnanti di tecnica e arte che possono aiutare la classe nella realizzazione del prodotto finale. Ogni gruppo potrebbe realizzare una delle parti del termometro che poi verrà assemblato con l'apporto di tutta la classe. L'insegnante spiega ai ragazzi che il termometro che hanno costruito servirà per imparare a trovare dei modi per gestire le emozioni quando sono molto forti ed esercitarsi con le strategie di autocontrollo che hanno appreso nella fase precedente. L'attività a questo punto si svolge esattamente con le stesse modalità illustrate precedentemente, con la differenza che in questo caso gli alunni si spostano fisicamente sul termometro dopo ogni suggerimento dato dai compagni. Il vantaggio dell'uso di questo strumento consiste nel fatto che gli alunni spostandosi sul termometro riescono a capire meglio e a vedere le variazioni dell'intensità dell'emozione, oltre a rendere l'attività più divertente e accattivante per gli alunni. Sperimentandolo anche attraverso l'esperienza di tipo cinestesico e con l'utilizzo del corpo, il concetto di termometro di emozione diventa un'esperienza interiorizzata e consolidata.

Variante III (valida per gli step 2 e 3)

Se gli alunni non riescono a pensare a situazioni problematiche dal punto di vista emotivo né attingendo dalle proprie esperienze personali né utilizzando i personaggi della storia, l'insegnante potrà fornire loro una serie di situazioni già predisposte come quelle di seguito riportate. L'insegnante potrà eventualmente prendere spunto dalle situazioni proposte e, se lo ritiene opportuno, idearne altre simili utilizzando la stessa modalità.

«A scuola dei compagni mi prendono in giro, mi offendono o mi provocano facendo battute su di me».

«In classe ho una verifica su un argomento molto difficile e che devo far bene a tutti i costi».

«L'allenatore della mia squadra mi dice davanti a tutti che non sono convocato per la prossima partita perché non mi sono impegnato abbastanza negli allenamenti nell'ultimo periodo. Io però so di aver dato il massimo come sempre».

«Un amico/a mi scrive un messaggio in cui mi dice che non vuole più vedermi e parlare con me».

Approfondimento tematico

I personaggi della storia

► *Rispondi alle seguenti domande dopo aver letto un episodio o un capitolo della storia.*

Quali emozioni provano i protagonisti dell'episodio? A quale livello di intensità?

Quali sono i loro pensieri? Quali i comportamenti che mettono in atto? E quali sensazioni sentono nel loro corpo?

Saresti spiegare le motivazioni dietro ai comportamenti dei personaggi?

Quali altri comportamenti avrebbero potuto mettere in atto i personaggi?

Approfondimento tematico

Esperienze personali degli alunni

► *Rispondi alle seguenti domande dopo aver letto un episodio o un capitolo della storia.*

Ti è capitato di identificarti in uno dei protagonisti dell'episodio? Quale?

Cosa avresti fatto al posto del protagonista? Avresti provato le stesse emozioni?

Ti è mai capitato di trovarti in una situazione simile a quella raccontata nell'episodio? Che cosa hai fatto? Quali emozioni hai provato?

Il Diario del Modulo

Cosa hai imparato in questo modulo?

Quale tematica è stata trattata? Su quali abilità ti sei esercitato?

In quali situazioni puoi mettere in pratica questa abilità?

Quale è stata l'attività o l'esercitazione che più ti è piaciuta?

Autovalutazione alunno

Sei riuscito a impegnarti per raggiungere i tuoi obiettivi?

Qual è il comportamento (o i comportamenti) sul quale sei riuscito a impegnarti maggiormente?

In che modo ci sei riuscito? Sei soddisfatto dei traguardi raggiunti?

Qual è il comportamento (o i comportamenti) che ancora non riesci a migliorare? Perché? Quali sono le difficoltà che incontri?

Quale soluzione potresti trovare? Cos'altro potresti fare per cercare di migliorare tali comportamenti?

I compagni potrebbero aiutarti in questo? In che modo?

Report esercitazione

► Dopo aver svolto l'esercitazione in classe, rispondi alle seguenti domande.

Quali sono il significato e la finalità dell'attività svolta?

Cosa pensi di avere imparato?

Hai trovato difficoltà?

Sei riuscito a collaborare con i compagni?

Report role play

► Dopo aver svolto il role play, rispondi alle seguenti domande.

Come ti sei sentito nel fare questa attività?

Qual era il significato di questa attività? Cosa pensi di aver imparato?

Ti sei identificato nel personaggio che interpretavi? Hai provato le sue stesse emozioni?

Sei riuscito a capire meglio il suo punto di vista?

Ti è mai capitato di trovarti in una situazione simile?

Abbassiamo il termometro!

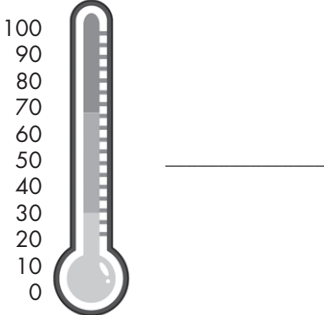
► *Racconta un episodio in cui hai provato rabbia, paura, tristezza o vergogna nella fascia di intensità media o alta. Individua tutte le componenti dell'emozione, le «molle» e il livello di intensità sul termometro. Poi prova a pensare a dei comportamenti alternativi che ti avrebbero potuto aiutare ad abbassare il livello sul termometro e/o risolvere il problema.*

Che tipo di episodio vuoi raccontare? Quale emozione hai provato?

Quali sono le «molle» che hanno fatto scattare l'emozione?

Individua le componenti dell'emozione.

Componente comportamentale <i>Cosa hai fatto?</i>	Componente fisiologica <i>Cosa ha sentito dentro il tuo corpo?</i>	Componente cognitiva <i>Quali sono stati i pensieri nella sua testa?</i>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>

<p>Grado di intensità <i>Quanto è salito il livello sul termometro?</i></p>	
---	---

Che cos'altro avresti potuto fare per far abbassare il livello del termometro?

Istruzioni per il rilassamento *(per l'insegnante)*

Adesso vi chiederò di rilassarvi.

Vi dirò alcune cose che spero vi aiuteranno a creare un'immagine nella vostra mente...

Sto per chiedervi di rilassare parti diverse del vostro corpo.

Imparare a rilassarvi vi aiuterà ad affrontare meglio la rabbia, la tristezza e i sentimenti di paura.

Cercate una posizione confortevole nella vostra sedia, non toccate nessuno e fate alcuni respiri rilassanti e profondi...

Chiudete i vostri occhi e rilassatevi...

Muovetevi un poco e mettetevi comodi...

Ancora, fate dei respiri profondi...

Inspirate... espirate... inspirate... espirate.

Così, adesso vi sentite tranquilli.

Se siete arrabbiati, potete immaginarvi di spostarvi da caldo a freddo nel termometro.

Diventate sempre più rilassati, tranquilli, calmi.

Adesso, con gli occhi chiusi, fate finta di essere su una soffice nuvola bianca, in alto nel cielo in una bella giornata.

State galleggiando tranquillamente sulla soffice nuvola bianca, muovendovi molto lentamente, leggeri come una piuma.

E la soffice nuvola bianca vi trasporta al sicuro... galleggiando nel cielo blu.

Adesso, conto da 1 a 3, immaginate che state affondando sempre di più nella nuvola...

Intorno a voi c'è solo la nuvola.

1... 2... 3

Siete felici di passeggiare sulla nuvola.

Adesso, sentite le dita dei piedi e i vostri piedi... quanto sono rilassati!

Sentite le braccia... tutti i muscoli nelle vostre braccia sono rilassati!

Sentite il vostro collo... sentite la vostra testa...

Adesso siete totalmente rilassati... galleggiando sulla soffice nuvola...

Ricordate che potete ritornare alla vostra nuvola ogni volta che sentite il bisogno di calmarvi e rilassarvi.

Ogni volta che avete bisogno di raffreddarvi, di spostarvi dal caldo al freddo nel termometro.

Adesso, siamo pronti a concludere la nostra passeggiata sulla nuvola.

Ci fermeremo al mio 3: 1... 2... 3.

Aprite gli occhi e stirate un po' i muscoli.

Domande alla fine dell'esperienza di rilassamento

- Come vi siete sentiti durante questa attività?
- Che cosa vi è piaciuto di più? E di meno?
- Come potete usare questa attività? Quali sono i suoi benefici?

CAPITOLO 13



Il cielo, quel pomeriggio, era così pieno di nuvole da sembrare pesante, metallico. Un'atmosfera di piombo ingombrava l'aria e pareva togliere spazio all'ossigeno. Non pioveva, però era possibile sentire tutt'intorno l'odore umido di un acquazzone vicino, ancora nascosto tra le nubi ma pronto a scrosciare violento. Niente, insomma, lasciava al momento presagire l'arrivo della primavera. A detta del calendario, l'inverno avrebbe dovuto iniziare a cedere il passo, eppure quel giorno la stagione grigia e fredda sembrava più che mai padrona della scena.

«Marzo marzo pazzerello, guarda il sole e prendi l'ombrello!» cantilenò Asabi con allegria, sorridendo accogliente mentre apriva

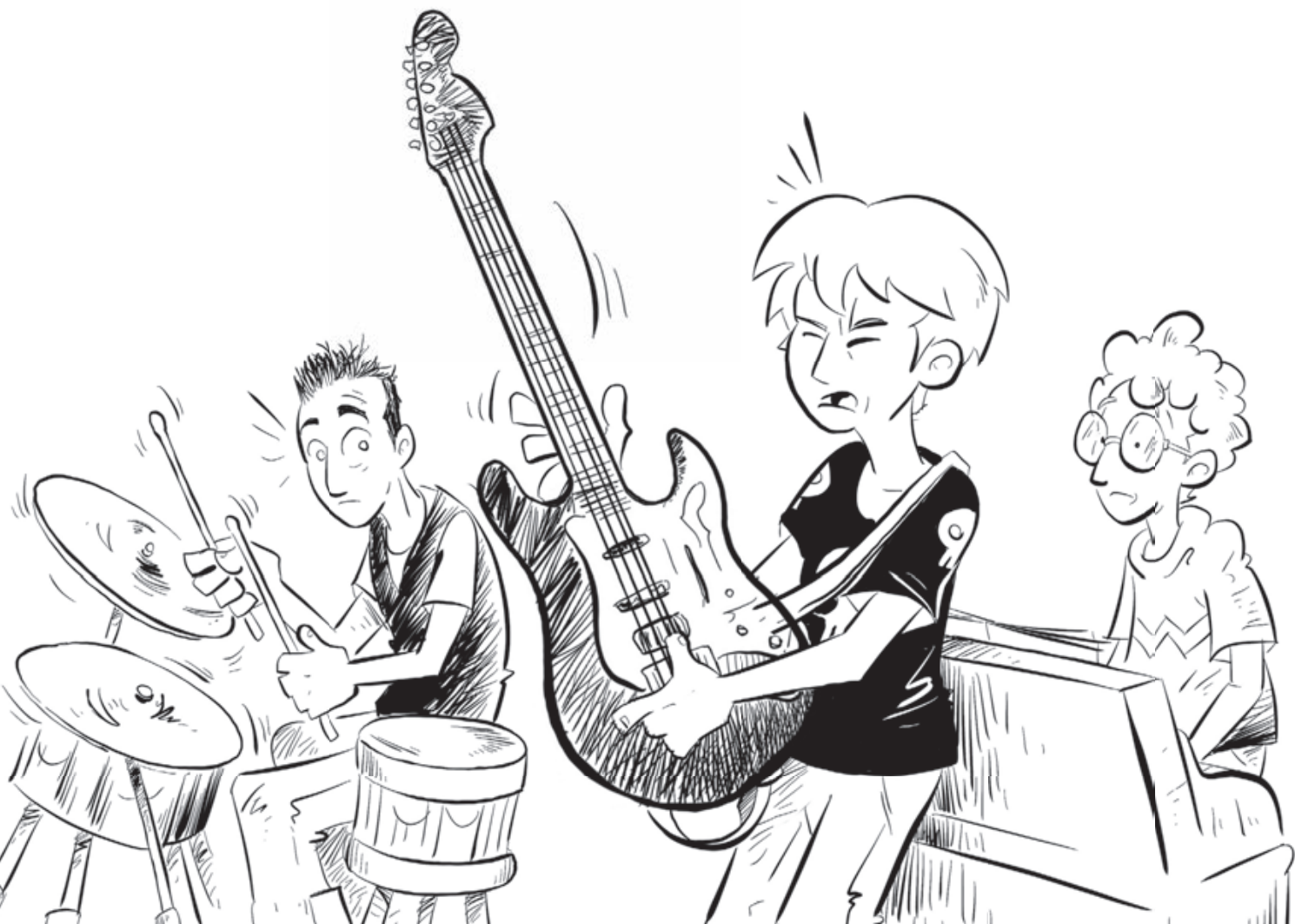
a Vanessa, che in maniera insolita era stata la prima a presentarsi alle prove. Il tono caldo della sua voce schiarì l'orizzonte come una folata che scaccia il maltempo, ma il viso dell'amica era più in tempesta del cielo e la ragazzina se ne accorse subito. «Che succede, Vani?». La risposta le arrivò dalle scale, che Vanessa aveva già infilato a tutta velocità per rifugiarsi nello scantinato come un orso ferito, in fuga da casa sua. «Nulla! Non succede nulla! Nessun problema, ok?». Non aveva voglia di parlare, evidentemente, e Asabi non insistette, sapendo che prima o poi si sarebbe confidata di sua spontanea volontà, se avesse davvero avuto bisogno di sfogarsi. «Che aspettano gli altri a venire?». Impazien-

te e polemica, Vanessa protestò arricciando il nasino lentigginoso. «A dire il vero oggi tu sei arrivata un po' in anticipo... Ma vedrai che non tarderanno...». E infatti il campanello suonò più volte nel giro di pochissimo tempo, tanto che solo alcuni minuti più tardi erano tutti lì, pronti a cominciare.

«Dai, ragazzi, diamoci dentro!». Adrian incitò gli altri membri del gruppo come un allenatore che incoraggia la squadra. «Siamo a metà marzo, ormai, e lo spettacolo di fine anno scolastico si terrà fra un paio di mesi! Dobbiamo metterci sotto davvero se non vogliamo fare una figuraccia!». Il pensiero esternato da Adrian era assolutamente condiviso. «Se non cambiamo passo la brutta figura è assicurata, te lo dico io!». Diego parlò con la faccia vicina alle chiavette della sua chitarra, alle quali stava dedicando tutta la propria attenzione, ma nessuno ebbe difficoltà a sentirlo. E stavolta era impossibile

dargli torto. Neppure Vanessa riuscì a opporsi e chinò la testa sul basso, preoccupata. Asabi, adattando l'asta del microfono alla sua altezza, rimase in silenzio, pensierosa, e Giulio si chinò sopra la tastiera un po' più del necessario.

Al momento, in effetti, il pezzo non veniva bene. Ci avevano lavorato parecchio assieme, per tante ore, modificando sia le parole sia la melodia, e sulla carta tutto sembrava filare liscio. La canzone aveva un buon ritmo, accattivante e orecchiabile. C'era qualche passaggio ancora incerto, poco incisivo e sicuramente da sistemare, ma nel complesso poteva dirsi ben equilibrata. Anche il testo era giusto, con una dose accettabile di frasi a effetto, il linguaggio adatto ai ragazzi della loro epoca e un ritornello facile, ruffiano, di quelli pronti a diventare un tormentone. Perfino la professoressa Ciccuto, che li teneva in un certo senso monitorati, si era espressa



sull'ottima qualità del loro lavoro. Tuttavia, quando il gruppo cominciava a eseguire il pezzo, c'erano sempre degli inceppi. E non solo perché venivano fatti degli errori qua e là: a quelli si sarebbe potuto rimediare con lo studio e l'esercizio, senza particolari problemi. Era qualcosa di più profondo a incepparsi, come se a un tratto i ragazzi si trovassero bloccati davanti a un portone per aprire il quale serviva una parola d'ordine che si erano improvvisamente dimenticati.

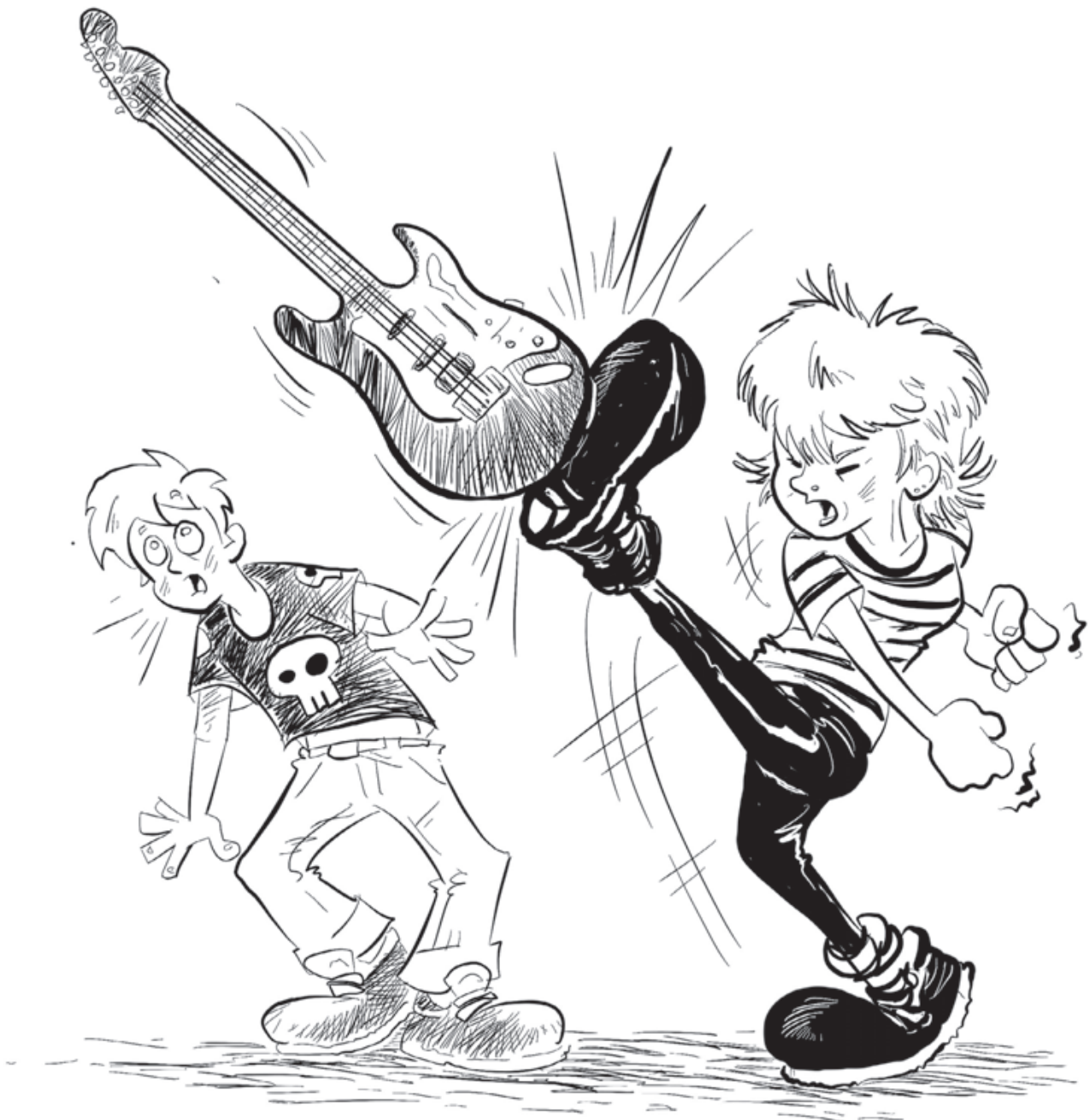
«Ma via! È impossibile! Così fa schifo!». Le prove andavano avanti da circa un'ora quando Diego esplose in questo urlo arrabbiato. Era il ringhiare feroce di un lupo costretto a rinunciare alla preda. Il ragazzo vedeva il successo a portata di mano, però gli altri non lo seguivano nel suo intento vincente e lui si sentiva sfuggire fra le dita un'opportunità grandiosa, come se stringesse una manciata di sabbia. Non gli andava di perdere un'occasione simile e voleva giocare al meglio le carte, ma sembrava davvero che ci fossero delle difficoltà insormontabili. Quella musica ormai avrebbe dovuto essere nelle loro anime fino a vivere di vita propria, invece la suonavano ancora in maniera meccanica, distante. Diego la sentiva vibrare sulle corde della propria chitarra e nella voce di Asabi, con la quale doveva ammettere di duettare alla grande, ma voleva percepirla anche negli altri strumenti, al più presto. Altrimenti sarebbe stato un disastro e lui non poteva accettarlo. «Devi concentrarti, accidenti, vuoi capirlo! Il tuo assolo di basso è una pena! Orribile!». In effetti Vanessa quel giorno non ci stava con la testa. Aveva sbagliato una nota dietro l'altra, distratta e con i pensieri che la portavano chissà dove. Fra i vari passaggi eseguiti, neppure uno era risultato pulito e armonioso. C'erano state sbavature e imprecisioni ovunque. Nessuno poteva negarlo e nessuno poteva giudicare immotivata la critica di Diego. Certo, c'era modo e modo di

fare un appunto e i toni usati dal ragazzo non si potevano sicuramente definire moderati o comprensivi, ma, lasciando perdere la sua eccessiva aggressività, Diego aveva ragione.

«Che scatole!», Vanessa si strappò via il basso come se fosse diventato una schifosa sanguisuga che le succhiava il sangue. «Che scatole immense!», gridò a sua volta, volgendo attorno lo sguardo a cercare un sostegno che però in quella precisa circostanza non arrivò, nemmeno da parte di Asabi. La sua amica, infatti, era costretta a condividere la critica di Diego e poté solo cercare di abbassare la temperatura, pericolosamente vicina alla deflagrazione emotiva. «Dai, Vanessa! Non prendertela! Capita a tutti di non essere in palla, ogni tanto! Non è grave! Magari oggi è una giornata no, ma sono sicura che la prossima volta andrà meglio...». Le parole di Asabi cercavano di ammortizzare il colpo. Adrian si spostò sul divano, nel tentativo di allontanarsi dall'area dello scontro. Lo seguì anche Giulio, che si acciambellò in un angolo, taciturno e già in ansia. «Me lo auguro proprio, se no il tuo assolo lo eliminiamo e si risolve il problema! Così fa schifo, te lo ripeto!». Non c'era alcun bisogno di ripeterlo, in realtà, e sarebbe stato meglio che Diego non lo ribadisse. «Ma fa' un po' come ti pare!». Vanessa, attaccata in maniera così diretta e senza sconti, non riuscì a controllarsi. «Per quello che me ne frega! Non mi interessa un accidente di questo cavolo di canzone e neanche del gruppo! Non me ne importa un emerito accidente di nulla! Nemmeno di quella cavolata dello spettacolo! Non me ne importa nulla, capito?!». Con la faccia sconvolta e la voce strozzata dalla rabbia, la ragazzina sbraitò, dritta e tesa sulla punta degli anfibii, agitando in aria i pugni in maniera convulsa. «Sono stufa! Stufa di tutto e di tutti! Cercatevi qualcun altro per suonare il basso! Qualcuno alla vostra altezza, banda di imbecilli! Con me avete chiuso! Chiuso!».

Offuscata dall'ira e dall'amarezza, non faceva più distinzioni e ricopriva tutti del proprio disprezzo, attaccando per difendersi. «Vi odio! E non vi permetto di trattarmi così!». Come un aeroplano fuori controllo, si avviava su se stessa, sul punto di precipitare. E l'impatto al suolo arrivò, prevedibile e violento. Con gli occhi ridotti a due fessure, Vanessa lanciò ovunque le sue occhiate di sfida. Era preda di una foga irrefrenabile, come se fosse ormai infilata in rapide scoscese che la trascinavano inesorabili nella loro corren-

te. Non riusciva a fermarsi e giunse perciò alla collisione temuta e voluta. Si avvicinò a Diego come una furia e con un calcio ben assestato gli fece volare l'amatissima chitarra, che compì in aria una breve traiettoria da uccello abbattuto. Il rumore delle corde che saltavano fu quello di un'ala spezzata. Nessuno credeva ai propri occhi e per un istante furono tutti incapaci di reagire. Giusto l'istante che bastò a Vanessa per scappare via, abbaiano nella corsa il suo «Andate a quel paese!» dedicato a chiunque.



CAPITOLO 14

Prima parte



Non erano solo i suoi compagni d'avventura a doversi andare a quel paese, infatti, secondo Vanessa. Quel giorno tante persone avevano meritato un simile invito da parte sua. Almeno per come ragionava la ragazza.

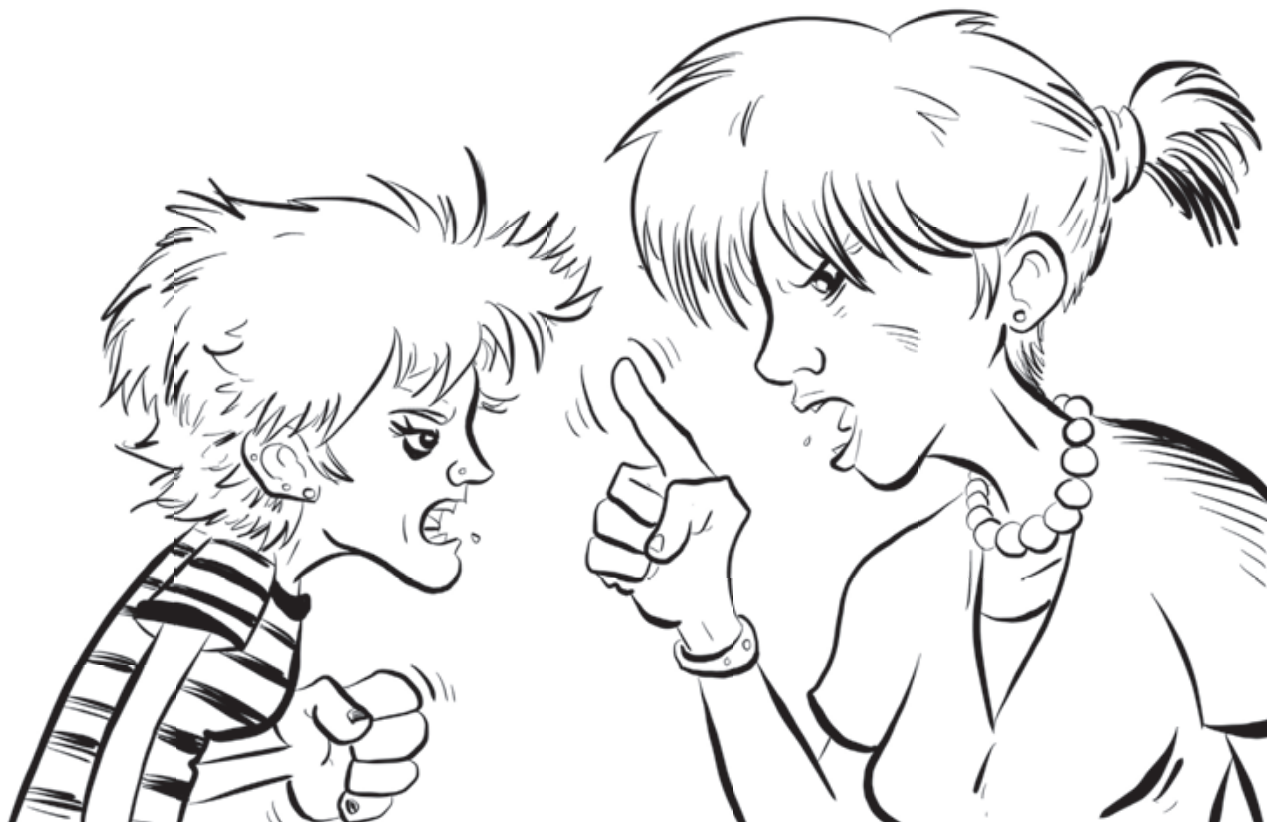
Era stata una giornata infernale, orribile fin dall'inizio. A scuola, subito alla prima ora, tanto per cominciare bene, la professoressa di matematica aveva riconsegnato le verifiche corrette e aveva affibbiato a Vanessa un bel 3. Lei se lo aspettava, naturalmente, perché aveva lasciato il compito quasi in bianco, ma la noia era sopportare la ramanzina dell'insegnante e soprattutto far firmare la valutazione ai suoi genitori. Vanessa immagi-

nava la scena e viveva come un *déjà vu* il putiferio che sarebbe venuto fuori per un voto del genere.

Appena tornata a casa, poi, aveva trovato sua madre in assetto da guerra, appoggiata al frigorifero, con le mani sui fianchi e l'aria battagliera. «Ma come faccio io, con una figlia come te?!». Vanessa, che non aveva ancora posato lo zaino né tanto meno tirato fuori il libretto delle comunicazioni, aveva già davanti la mamma incavolata nera e non riusciva proprio a comprenderne il motivo. «Non ti vergogni neanche un po'?». Non capiva di cosa avrebbe dovuto vergognarsi e questo attacco indecifrabile la infastidiva terribilmente. Gli scontri madre-figlia erano all'ordine

del giorno in casa Nardi, però di solito Vanessa ne conosceva le cause e questo le permetteva di difendersi contrattaccando a sua volta. In quella situazione, invece, non sapeva cosa ribattere e si sentiva inaccettabilmente indifesa. «Non rispondi neppure? Eh?! Neanche ti degni di rispondermi?! È il colmo! Il colmo!». «Se magari mi spieghi di che stai parlando! Cosa t'è preso oggi? Sei impazzita?». «Ma che ho fatto di male nella vita per meritarmi una figlia come te?». Quella frase era davvero un brutto segno, come l'estrazione del cartellino rosso da parte dell'arbitro: preludeva l'espulsione, la pena più severa, e Vanessa cominciava ad essere decisamente preoccupata. «Lo sai cosa mi ha detto stamattina la tua professoressa d'italiano?». A quelle parole Vanessa ricordò, all'improvviso. L'insegnante aveva l'ora di ricevimento settimanale e sua madre le aveva detto che sarebbe andata ai colloqui. Se l'era dimenticato, ma la memoria le si rinfrescò all'istante sotto la secchiata d'acqua gelida uscita dalla bocca della mamma. «Riesci a immaginare cosa può avermi detto?». Vanessa non aveva la minima difficoltà a farlo, purtroppo. «Mi ha detto che fai schifo! Schifissimo!». Di si-

curo la prof non si era espressa in questi termini, però il concetto era davvero quello, in fondo. «Sei una vagabonda, non ti impegni, stai seduta dietro il banco come se tu fossi al tavolino di un bar!». Gettando lo zaino e il giacchetto sul divano, Vanessa sospirò profondamente. «E sbuffi? Mi sbuffi in faccia? Hai perfino il coraggio di sbuffare, ragazzina strafottente?». Con lo sguardo dritto in quello della madre, Vanessa subiva senza cedere. «Hai dei voti terribili e non c'è mai una volta che tu vada volontaria per rimediare! Così sei pronta, bella e impacchettata, per la bocciatura! Me l'ha detto chiaro e tondo, sai? Se non cambi alla svelta sei bocciata! Bocciata, capito?!». Mentre la donna gesticolava furiosa, Vanessa, immobile e muta, non si muoveva di un millimetro, come un'antica torre di pietra resistente a qualsiasi intemperie. «Ma finché vivi sotto questo tetto non puoi fare come ti pare e piace! Ti raddrizzo io, stanne certa! Fattelo pure entrare in quel tuo cavolo di testa ribelle!». Quasi a sottolineare l'ultima affermazione, la mamma picchietto forte, con l'indice, sulla fronte della figlia e Vanessa, che non sopportava sentirsi le mani addosso, non ci vide più. Volarono parole





grosse da entrambe le parti, a quel punto. E la confusione fu interrotta solo dall'uscita della ragazzina, che se ne andò sbattendo con forza la porta d'ingresso. Avrebbe passeggiato un po' senza meta per smaltire il nervosismo. Poi sarebbe andata alle prove, che quel giorno le avrebbero fatto comodo per staccare il cervello. E invece... Invece anche lì era stato un disastro totale...

«Che giornata da incubo!». Vanessa lo pensò mentre scalciava la strada coi suoi anfibi, incerta su quale direzione prendere. Rimuginava tra sé, arrabbiata e delusa. Era stata poche volte così triste in vita sua e non le piaceva quello che aveva combinato. Non le piaceva per nulla, però non era riuscita a controllarsi e ormai era inutile piangere sul latte versato. «Quel che è fatto è fatto!» pensò stizzosa, però quasi involontariamente, qualche metro più avanti, tornò sui suoi passi.

Quando rientrò nello scantinato gli altri c'erano ancora tutti. «Ma cosa ti è preso, pazza che non sei altro?». Diego, schizzato in piedi come una molla da un materasso sfondato, si avventò su Vanessa a falcate feroci. «Guarda che hai fatto, cretina!». Teneva stretta la sua chitarra, le cui corde penzolavano sbilen-

che, piegate in posizioni innaturali come arti malamente fratturati. «Ti rendi conto che avresti potuto distruggerla? Tutto sommato hai fatto meno danni del previsto, ma in ogni caso questa non te la perdono, davvero! Sei fuori di testa!». Diego era furioso e avrebbe voluto sfogarsi a dovere con quella ragazzina a suo avviso del tutto squilibrata, ma Vanessa non reagiva e questo gli rendeva le cose più difficili. «Scusa... Scusate tutti...». Parole ovattate, quasi impercettibili, che sembravano arrivare confuse da una dimensione parallela, un mondo lontano e distante. Il mondo di una Vanessa diversa, appunto, dispiaciuta e contrita di fronte all'accaduto.

«Ascolta, Vani...». Fattasi avanti immediatamente, Asabi, subito disposta a comprendere, si avvicinò all'amica che era ferma in mezzo alla stanza. «Quando sei arrivata per le prove ho visto che avevi la luna di traverso... Forse eri già nervosa per i fatti tuoi e la critica di Diego, che quando parla non va certo per il sottile, è stata la classica goccia che ha fatto traboccare il vaso...». Vanessa accennò di sì con la testa e, lasciandosi scivolare per terra, riferì a mezza voce tutto quello che le era accaduto nell'arco della giornata. Alla fine del racconto erano sicuramente tutti più disponibili, ma restava indubbio che Vanessa aveva sbagliato. Non era stata capace del minimo autocontrollo, del minimo dominio di sé. Non aveva gestito né gli istinti né le azioni e questo non poteva essere giustificato. «Sono consapevole di essere proprio andata oltre,» ribadì infatti Vanessa, cosciente della situazione «però non sono riuscita a trattenermi e in quel momento non avrei saputo che altro fare...». «Eccome se hai esagerato! Puoi dirlo forte!». Diego, sempre attaccato alla sua chitarra, non appariva molto disposto a perdonare. «Avresti potuto fare un sacco di altre cose, in verità, piuttosto che prendere a calci lei!». Alcune volte si rivolgeva al suo strumento come se fosse una persona.

CAPITOLO 14

Seconda parte



«**Q**uando senti che stai per andare così su di giri, perché non prendi un cuscino, ad esempio, e non riempi quello di cazzotti fino a svenire dalla stanchezza? Così non fai nessun danno! Oppure sbatacchia la porta, corri in giardino e prendi a botte il tronco di un albero, comprati dei guantoni per scatenarti su un *pungiball*, riempi di schiaffi una vecchia bambola... Insomma... Fa' un po' quello che ti pare, ma datti una regolata!». Diego in sostanza proponeva, come strategia alternativa, uno sfogo diverso, il più possibile innocuo e senza conseguenze.

«Ha ragione lui, sai Vanessa?». Era del tutto normale scoprire Adrian d'accordo col suo amico. Il ragazzo si schierava quasi sempre dalla parte di Diego, ma stavolta sembrava particolarmente convinto. «Io ti capisco, perché spesso anche dentro di me le emozioni raggiungono un livello così alto da non riuscire più a controllarle». Il termometro interiore di Adrian non era certo fra i più stabili, in effetti. «Quando però mi rendo conto

che sto per dare di matto, cerco di mollare il tiro e di allontanarmi da quello che mi mette in crisi, per non reagire. Oppure conto sottovoce fino a dieci prima di parlare o di muovermi. Provo a dare il tempo alla rabbia di sbollire, in pratica. Non funziona sempre e soprattutto non tutte le volte ce la faccio, ma sono migliorato rispetto a qualche mese fa. Potresti fare un tentativo anche tu, non credi?». Le idee proposte da Adrian erano in sostanza delle tecniche di distrazione, delle modalità piuttosto semplici da mettere in atto per provare a spostare il pensiero e tornare padroni di sé, delle proprie emozioni, con un'accettabile dose di autocontrollo.

«Comunque devi anche capire, Vani, che tutto quello che ti succede non è per forza brutto e negativo come lo vedi tu...». Asabi, acciambellandosi sul pavimento accanto all'amica, provò ad offrirle una lettura diversa della realtà per tirarla un po' su di morale. «Capisco che con la scuola tu non sia messa bene, ma siamo a marzo e se ti impegni

puoi ancora rimediare le insufficienze e essere promossa! Posso anche darti una mano io... Sempre che tu sia d'accordo...». Vanessa le sorrise così sconfortata che Asabi avvertì una stretta al cuore. «E poi i litigi con i genitori non sono certo qualcosa di irreversibile e tu lo sai alla perfezione! Quante volte hai discusso con tua mamma? Eppure vi volete sempre un bene dell'anima!». Vanessa si buttò sulla schiena, di nuovo nella sua posizione da divano, con gli occhi lucidi di commozione appesi al soffitto. «Come tutte le mamme del mondo, anche la tua brontola e ti sgrida perché vuole il meglio per te! Magari non usa sempre le parole giuste, ma ti assicuro che è così! E in fondo ne sei consapevole anche tu. Potresti provare ad essere meno aggressiva con lei... A evitare lo scontro... E magari tutto filerebbe più liscio... Ma comunque se si litiga non è un problema enorme. Genitori e figli fanno in ogni caso la pace, alla fine!». Con Asabi tutto sembrava facile.

Giulio, seduto sul suo sgabello con la tastiera alle spalle, non aveva perso una parola del suo rassicurante discorso e lo condivideva in pieno. Lui era il campione dell'autocontrollo. Attento, trattenuto e misurato in ogni suo comportamento, non poteva dire di percepire vicini al suo modo di essere gli scatti di Vanessa, ma sentiva di poterle essere utile. Perciò, in quel momento in cui tutti davano i propri consigli all'amica, si avvicinò a sua volta, muovendosi cauto. «Sai cosa potresti fare, Vani, quando capisci che stai per perdere le staffe? Potresti pronunciare dentro di te delle frasi in grado di calmarti e rassicurarti. Io lo faccio molto spesso!». Gli aveva consigliato questa tecnica una psicologa da cui era andato alcuni anni prima, quando faceva diversi incontri con vari specialisti per diagnosticare la sua dislessia. Vista la bassissima autostima che lo caratterizzava, la dottoressa gli aveva suggerito di ripetersi precisi concetti fondamentali nei momenti

di difficoltà. All'inizio li avrebbe ricordati in maniera meccanica, come se li leggesse dopo averli scritti sul palmo della mano, ma poco alla volta sarebbe riuscito a interiorizzarli e farli propri, automaticamente. Erano frasi tipo «Non è vero che gli altri mi ritengono incapace, è solo che non mi conoscono», oppure «Io sono consapevole delle mie capacità e non me la prendo troppo per una critica», o ancora «Ricordati che non devi esplodere: blocca la rabbia prima!». Giulio le riferì a Vanessa che lo guardava poco convinta. «So che con me queste frasi non sembrano funzionare tanto...». Giulio lo ammise da solo, imbarazzato. «Ma ti assicuro che se non me le ripetessi andrebbe ancora peggio, per me! E un giorno riuscirò a crederci davvero, magari!». Appoggiata ai gomiti per vederlo meglio, Vanessa gli sorrise sincera, ringraziandolo di cuore. Giulio le aveva suggerito delle autostruzioni interiori e quello era un consiglio più importante di quanto entrambi potessero capire. «Ma soprattutto ricordati che Diego non ce l'ha con te in particolare. Si comporta così con tutti, è fatto in questo modo e perciò non devi cadere nella sua provocazione!». Adesso sembrava davvero un vecchietto saggio e occhialuto che dispensa preziose verità esistenziali, però in realtà era il solito Giulio, timido e impacciato, che arrossì violentemente rendendosi conto di aver attirato l'attenzione di tutti.

«Va bene, dai! Ora diamoci un taglio, però! Altrimenti a Vanessa scoppia la testa! E anche a me! Anche a me, ve lo assicuro!». Adrian, stringendosi il cranio e tirando fuori la lingua come un impiccato sulla forca, cominciò a saltare qua e là per lo scantinato, ridendo scomposto. Bastò un attimo e la risata si impadronì di ogni viso, distendendo anche le lentiggini corruciate di Vanessa. Aveva iniziato a piovere, fuori, ma dentro la tempesta era passata e si preannunciava il sereno, per fortuna.



www.erickson.it

Tutti i diritti riservati. Vietata la riproduzione con qualsiasi mezzo effettuata,
se non previa autorizzazione dell'Editore.
È consentita la fotocopiatura delle schede operative contrassegnate dal simbolo
del © copyright, a esclusivo uso didattico interno.