
Scuola, la famiglia alle prese con il rientro

Autore: Chiara Spatola

Fonte: Città Nuova

L'inizio dell'anno scolastico richiede spesso una certa dose di impegno anche a livello emotivo. Come aiutare i nostri bambini o ragazzi ad affrontare nuove sfide con consapevolezza?

Il momento del rientro a scuola dopo le vacanze estive richiede a ciascuna famiglia di riorganizzare i propri ritmi e le proprie abitudini. Oltre allo sforzo organizzativo, per la famiglia l'inizio dell'anno scolastico richiede spesso una certa dose di impegno anche a livello emotivo. Soprattutto quando si inizia un nuovo ciclo scolastico, lo zaino è carico, oltre che di libri, anche di tante domande: **«Come andrà questo nuovo anno? Sarà facile creare nuove amicizie con i compagni? E come saranno gli insegnanti?»**.

Nella propria unicità ogni bambino o ragazzo vive in modo diverso questo nuovo inizio. E così anche i genitori. Tante emozioni possono emergere. Curiosità, attesa, talvolta anche dubbi e preoccupazioni per quello che accadrà e per come lo si potrà affrontare. **Un primo passo per prendersi cura della dimensione psicologica, oltre che di quella pratica e organizzativa, è quello di fermarsi qualche momento e ascoltarsi a vicenda con attenzione piena.**

Un genitore è generalmente ben disposto ad ascoltare i propri figli. Tuttavia spesso la comunicazione è frettolosa, avviene mentre si è impegnati in altro e non dà il giusto spazio alla dimensione emotiva.

Ci sono alcuni bambini e ragazzi poco portati a condividere le proprie emozioni. È possibile stimolarli alla condivisione, interessandosi al loro stato d'animo e poi accogliendo tutte le emozioni che emergono, in quel preciso momento, senza emettere subito le nostre valutazioni o dare suggerimenti. Se nostro/a figlio/a non desidera aprirsi con noi in quel momento, è meglio non forzarlo a parlare, e magari tornare sull'argomento successivamente. Ogniquale volta costruiamo questo tipo di dialogo con i nostri figli, li aiutiamo a potenziare la consapevolezza della propria interiorità nel momento presente. Daniel Siegel e Tina Payne Bryson chiamano questa capacità ***mindsight*, che significa vista della mente**. A tal proposito suggeriscono di **mettersi alla ricerca delle cosiddette SPIE della mente** (l'acronimo SPIE sta per: Sensazioni, Pensieri, Immagini ed Emozioni). In questo modo aiuteremo i nostri ragazzi ad allargare il "campo visivo" della propria mente, capacità che è utile in moltissime situazioni, ma soprattutto nei momenti che rappresentano per loro una sfida. Se un bambino, ad esempio, è preoccupato all'idea di non riuscire a fare subito amicizia con i nuovi compagni, in quel momento la sua mente sarà concentrata interamente su quella preoccupazione. Invece di affannarci a rassicurarlo, minimizzando la sua paura («Vedrai che ti troverai benissimo» Oppure «Secondo me saranno tutti molto simpatici i tuoi compagni»), **possiamo accogliere l'emozione così com'è, e poi aiutarlo ampliare la prospettiva**. Potremmo ad esempio dire: «In questo momento sei preoccupato, è normale avere qualche timore quando si affronta una cosa nuova. Proviamo però a vedere se insieme a questo pensiero nella tua mente c'è anche qualcos'altro, cerchiamo altre SPIE. Cosa senti nel corpo, come ti immagini questi nuovi compagni, sei curioso di conoscerli oltre che preoccupato?». **Emozioni diverse, a volte persino opposte, possono convivere dentro di noi**, così come nuvole di forme diverse possono stare insieme nello stesso cielo. Più la visuale è ampia più saremo capaci di non rimanere bloccati su un solo aspetto dell'esperienza lasciandoci influenzare completamente da esso.

La ricerca delle SPIE della propria mente non è utile solo per i più piccoli. Per un genitore, ad esempio, è importante saper riconoscere in se stesso la presenza di eventuali segnali di stress, come ad esempio la tensione muscolare, una maggiore irritabilità, la difficoltà ad addormentarsi la sera o la presenza di preoccupazioni ricorrenti. La consapevolezza può infatti aiutarci a capire che abbiamo bisogno di una pausa o di cercare un supporto all'interno e/o all'esterno della famiglia, o ancora di effettuare qualche cambiamento nella nostra routine quotidiana.

L'inizio della scuola, dunque, con tutte le sfumature emotive che porta con sé, può essere visto come un'opportunità per sviluppare consapevolezza e flessibilità, essendo sempre disponibili a fermarsi dalla corsa quotidiana, e se necessario riadattare i propri equilibri alle esigenze della realtà, non solo di quella esteriore ma anche di quella interiore.