

Workshop

“S.O.S. ADOLESCENZA: SI VA IN SCENA!”

STRUMENTI E TECNICHE TEATRALI PER UNA COMUNICAZIONE **FACILE** IN CONTESTI **DIFFICILI**

Condotta da Eleonora Gambelli e Sara Calanna

Introduzione

L'adolescenza è un'età problematica e complessa, disturbata da grandi cambiamenti e spesso resa più difficile dall'atteggiamento educativo e relazionale degli adulti che non riescono a comprenderne le dinamiche e a sintonizzarsi su questa nuova frequenza

La metodologia esperienziale ludico-teatrale che caratterizza il laboratorio permette l'abbattimento delle resistenze individuali, favorisce una predisposizione all'ascolto di sé e degli altri, la valorizzazione dei propri punti di forza e l'attenzione alle proprie aree di miglioramento in un clima di rispetto e collaborazione. Nelle esperienze proposte utilizzeremo alcune tecniche teatrali che fanno parte del training attoriale di base, accompagnando i partecipanti a sondare nuove possibilità di esprimere la propria creatività e scoprire o ri-scoprire modalità più funzionali di comunicare e di porsi in rapporto agli altri e all'interno di un gruppo, con particolare riferimento al variegato contesto adolescenziale.

Il laboratorio è così strutturato:

- Presentazione dei conduttori e della metodologia
- Breve introduzione teorica: Gli adolescenti oggi: quali difficoltà e quali possibili strumenti d'intervento
- Teatrando s'impara: attraverso esercizi di training attoriale diventiamo più consapevoli delle nostre competenze relazionali e del nostro modo di porci con l'altro. Lavoriamo sulla costruzione della fiducia e dell'empatia come piattaforma necessaria per una comunicazione efficace e per il team building (es. gruppo classe, squadra sportiva ecc). Una delle principali tecniche utilizzate è l'improvvisazione teatrale guidata, a seconda dell'obiettivo prefissato. L'insegnante propone esercizi e role-playing che vengono poi sviluppati sia singolarmente che in piccoli gruppi.
- Riflessioni conclusive attraverso il debriefing e condivisione in plenaria di quanto sperimentato da ciascuno

Obiettivi:

- Sviluppare maggiore consapevolezza del proprio modo di comunicare e di entrare in relazione con l'altro.
- Riflettere sulla propria capacità di lavorare in team e per il team
- Acquisire maggior padronanza dei propri mezzi espressivi verbali e non verbali. Infatti, il linguaggio del corpo, l'uso dei social e delle nuove tecnologie, sono strumenti particolarmente sensibili allo sguardo degli adolescenti ed è fondamentale avere piena consapevolezza del modo in cui noi adulti ne facciamo uso.

- Riflettere su ciò che è funzionale a raggiungere l'obiettivo comunicativo prefissato e ciò che invece è confusivo e fuorviante

Destinatari:

il workshop è rivolto a tutte le figure professionali che a vario titolo si occupano e si confrontano con adolescenti (anagrafici e non), insegnanti, genitori, allenatori sportivi, counselors e psicologi.

E' aperto inoltre a tutti coloro che desiderano mettersi in gioco, conoscersi e scoprire o ri-scoprire nuove abilità e modi di porsi in relazione agli altri.

Nella mente di un adolescente

A cura di Eleonora Gambelli

Proviamo a vedere insieme cosa avviene nella mente di un adolescente

Avviene un'accelerazione nella crescita e nella maturazione che non ha paragoni in altre età. Questo cambiamento a livello cerebrale si rispecchia in quattro caratteristiche mentali nuove:

1. La ricerca di novità: si esprime in curiosità, progettualità e apertura al cambiamento, ma che può
2. avere risvolti negativi, come l'impulsività e l'eccessiva ricerca del "brivido"
3. Il coinvolgimento sociale nei confronti dei coetanei, che porta all'isolamento dagli adulti, ma che pone le fondamenta per la costruzione delle relazioni importanti della nostra vita.
4. La maggiore intensità delle emozioni, che si traduce in energia e carica vitale, ma anche in sbalzi d'umore ed eccessiva reattività
5. L'esplorazione creativa, che regala nuove capacità di pensiero concettuale e la predisposizione a pensare fuori dagli schemi, anche se può generare la classica "crisi di identità adolescenziale".

In adolescenza si costruiscono rapporti, amicizie e un modo di costruire relazioni che ci porteremo dietro per tutta la vita. E' il momento della scoperta dei talenti, è l'età delle passioni. I genitori non sono più eroi, ma diventano persone con pregi e difetti. Il compito degli adulti è quello di mantenere aperti i canali di comunicazione, per dare ai ragazzi il segnale che pur essendo diversi e funzionando diversamente, possiamo far parte insieme di una comunità che rispetta reciprocamente queste differenze.

COME COMUNICARE CON GLI ADOLESCENTI?

E' importante ciò che si dice ma ancor più COME lo si dice

La comunicazione è il processo che consente alle persone di far conoscere agli altri i propri pensieri, le proprie emozioni e di raccontare esperienze, instaurando una relazione tramite un dialogo.

La comunicazione ha sempre una componente verbale (il contenuto che viene espresso a parole) e una componente non verbale (espressione del viso, postura del corpo, tono della voce...) Queste due dimensioni a volte viaggiano nella stessa direzione mentre in altri casi esprimono sentimenti e pensieri contrapposti, mettendo a disagio l'interlocutore.

Spinoza raccomandava "non deridere né compiangere un essere umano, ma sforzati di comprenderlo".

Capita spesso, invece, che i genitori cerchino di trasmettere ai figli le proprie idee, frutto di anni di esperienze personali, senza essere disposti ad ascoltare le loro ragioni. Non sempre le soluzioni che hanno funzionato in passato sono le migliori nel presente. Gli adolescenti hanno una propria storia, sono persone diverse dai genitori e devono poter sperimentare le conseguenze delle proprie azioni per crescere e diventare autonomi.

Thomas Gordon, uno psicologo americano si è occupato a lungo di comunicazione, studiando con attenzione i fattori in grado di facilitarla e di ostacolarla. Il modello che ha sviluppato, noto come metodo Gordon, offre indicazioni interessanti su come creare e mantenere relazioni efficaci tra le persone, ed è particolarmente utile nella soluzione di conflitti tra genitori e figli.

Gordon ha individuato 10 atteggiamenti che caratterizzano il non ascolto e che andrebbero limitati. Potremmo chiamarle “Barriere che ostacolano la comunicazione”

1. Dare ordini, esigere, comandare: “tu devi, smetti di dire che non sei capace e mettiti all’opera...”
Quando il genitore dà ordini al figlio, spesso non tiene in considerazione i suoi sentimenti e rischia di proporre dei modelli di comportamento inadatti alla sua età. Il comando genera ostilità e rabbia, fa sentire l’adolescente inferiore rispetto all’adulto, trasmette l’idea che le esigenze del genitore siano più importanti di quelle del figlio.
2. Mettere in guardia, minacciare “E’ meglio per te...altrimenti...Datti una mossa e studia se non vuoi prendere un altro 4!!”
Quando l’adolescente si sente minacciato può reagire in due modi opposti: contrattaccare per il semplice gusto di opporsi a quella che percepisce come un’imposizione o sottomettersi per timore di perdere un riferimento di cui sente di avere ancora bisogno. In entrambi i casi si affievolisce il desiderio di affrontare il problema in modo costruttivo e il ragazzo perde fiducia nella possibilità di instaurare una buona relazione con l’adulto.
3. Fare prediche:” non dovresti comportarti in questo modo... E’ tuo dovere aiutare in casa, io faccio centomila cose in casa per tutti e non posso dire che non ne ho voglia!”
L’invito a comportarsi in un certo modo imponendo una morale può generare nell’adolescente sensi di colpa e diminuire la fiducia in se stesso e nelle sue capacità. Dicendogli esplicitamente ciò che deve fare, il genitore metacomunica al figlio che non crede nelle sue capacità di affrontare la situazione in modo autonomo.
4. Offrire soluzioni già pronte, dare consigli: “Non prendertela troppo, fai come me...”
Le soluzioni già confezionate dall’adulto impediscono all’adolescente di riflettere con attenzione sul proprio problema, di pensare a diverse possibili soluzioni e di sperimentarle in prima persona. I consigli troppo direttivi ostacolano lo sviluppo dell’autonomia e possono rendere i ragazzi insicuri e più dipendenti dagli adulti.
5. Persuadere con la logica: “Devi essere obiettivo, hai solo questa opportunità...”
Questa modalità comunicativa offende l’adolescente, può farlo sentire umiliato e lo induce al ritiro in se stesso. Il ragazzo percepisce che per il genitore contano maggiormente le proprie opinioni che i suoi sentimenti. A volte, di fronte alle argomentazioni dell’adulto, il ragazzo reagisce con delle contro-argomentazioni e nessuno dei due riesce a capire il punto di vista dell’altro.
6. Biasimare, giudicare, criticare: “Non hai mai voglia di fare niente, sei un fannullone”

Critiche e giudizi finiscono per ledere l’immagine che l’adolescente ha di sé. Alcuni ragazzi finiscono per accettare come vere le note di biasimo dei genitori (sono proprio sbagliato, non valgo niente) mentre altri contrattaccano (sarai perfetto tu! Senti chi parla!). Tutti i messaggi che ridicolizzano o umiliano inducono a chiudere la conversazione.

7. Essere compiacenti, fare complimenti esagerati “ Come sempre sono d’accordo con te! Figurati se non ce la fai!”
Apprezzamenti esagerati e poco credibili minano la fiducia nell’adulto e confondono

8. Interpretare i comportamenti e le emozioni (In realtà non credi veramente a questa cosa che hai detto! Comportandoti così vuoi solo farmela pagare)
E' poco utile analizzare il comportamento dell'adolescente e comunicare l'idea che ci si è fatta di lui e delle sue intenzioni. Se l'interpretazione del genitore è corretta il figlio tenderà a mettersi sulla difensiva, se è sbagliata si sentirà ancora più incompreso.
9. Minimizzare, consolare: "Non pensarci, vedrai domani non ci penserai già più, fossero questi i veri problemi!"
Quando i ragazzi sono giù di morale spesso i genitori cercano di distrarli, di parlare di argomenti diversi da quello che costituisce il problema, oppure tendono a negare la reale importanza della questione, sottostimando la pesantezza del loro stato d'animo. Questo atteggiamento trasmette non ascolto e non considerazione dei propri sentimenti.
10. Interrogare, indagare: "Si può sapere perché? Come mai..." Se l'adolescente si sente sotto interrogatorio, percepisce l'adulto come invadente e controllante e tenderà a chiudere la conversazione e non raccontare più nulla di sé.

Riflessioni per gli insegnanti:

I dati delle più recenti ricerche dimostrano che:

L'efficacia dell'insegnamento è strettamente legata al modo in cui l'insegnante comunica alla classe.

Caratteristiche specifiche dello stile drammatico (tra gli atteggiamenti personali, quello drammatico è maggiormente correlato all'efficacia dell'insegnamento):

1. Avere capacità di intrattenimento
2. Saper attirare l'attenzione
3. Essere divertente, simpatico
4. Insegnare raccontando storie
5. Esporre i contenuti in maniera coinvolgente
6. Capacità di stimolare la fantasia degli studenti
7. Far ridere gli studenti (la risata è un mezzo attraverso il quale l'insegnante può manipolare le emozioni dei suoi studenti, creando empatia)
8. Controllare lo stato d'animo della classe
9. Massimizzare l'abilità degli studenti ad apprendere
10. Avere capacità di influenzare positivamente i ragazzi

Gli insegnanti considerati efficaci possiedono anche questi atteggiamenti comunicativi:

- Sono più attivi
- Usano più gestualità
- Si muovono maggiormente nella stanza
- Guardano di più negli occhi
- Si aprono agli studenti raccontando storie e aneddoti per chiarire il contenuto del discorso
- Enfaticizzano gli argomenti proposti stimolando l'attenzione
- Hanno un ritmo e un tono di voce coinvolgenti che captano l'interesse.

Il comportamento comunicativo degli insegnanti è risultato associato ai risultati positivi della classe