



Azione Cattolica Italiana  
PRESIDENZA NAZIONALE  
AREA FAMIGLIA E VITA



# GenitoriPer 2011-2012 InCordata

L'Azione Cattolica offre la proposta formativa **GenitoriPer** finalizzata a sostenere tutte quelle realtà parrocchiali e diocesane impegnate ad offrire percorsi con i genitori dell'ACR e dei Giovanissimi.

**GenitoriPer** intende costituire una possibilità per riflettere, valutare e ripensare la propria capacità di accompagnare ed incoraggiare i figli nel loro cammino di crescita umana e cristiana; tenere vivo, pur tra le mille incombenze della quotidianità, il desiderio di essere i primi **compagni di cordata**, discreti ma sempre presenti, nel cammino non facile verso la meta: la percezione dell'amore di Dio custodito nel proprio cuore (**cor**). Coerentemente alle proposte ACR e Giovanissimi, è la **montagna** lo sfondo tematico in cui integrare le diverse fasi del percorso. La montagna, intesa biblicamente come luogo dell'incontro personale con Dio, dell'annuncio, della crocifissione e del mandato verso la missione, ma anche vetta da cui è possibile, come genitori, allargare l'orizzonte, aiutare se stessi e i propri figli a spingere oltre il proprio sguardo. Le schede sono scaricabili da: [www.azionecattolica.it/aci/famiglia](http://www.azionecattolica.it/aci/famiglia)

1. **Scheda di introduzione** ed esplicitazione metodologica

2. **Generatività**  
**Dove andiamo?**

Obiettivo: Suscitare il discernimento, cioè l'impegno a comprendere quali siano le mete che orientano la nostra vita in quanto singoli e in quanto genitori; si tratta di riflettere insieme sulle aspirazioni che i genitori nutrono per i figli, le scelte da compiere (la scuola, gli hobbies, il look...) e quale ruolo riveste la scelta della fede e la sequela di Gesù.

3. **Affettività**  
**Dammi una mano!**

Obiettivo: Riflettere sul desiderio di amore, cioè sulla cura delle dimensioni interiori, l'espressione dei sentimenti che nutrono e alimentano la relazione genitoriale, la carica di amore necessaria per sostenere il cammino nelle diverse età della vita. Si tratta anche di mettere in luce quel progetto di amore che Dio ha per ciascuno e che i genitori hanno il compito di manifestare.

4. **Genitorialità**  
**Passo, dopo passo...**

Obiettivo: Recuperare la dimensione genitoriale come capacità di accompagnamento dei figli nelle loro fasi di crescita, comprendendone le domande implicite ed esplicite e disponendosi, più che a reazioni istintive, a risposte ricercate e costruite insieme.

5. **Laicità**  
**Guarda là!**

Obiettivo: Focalizzare alcune esperienze sociali, del territorio, della città, in cui si rende importante e significativo il protagonismo delle famiglie, che non guardano solo ai fatti propri, ma assumono uno sguardo più ampio che si fa carico degli altri, del mondo.

Scheda n.4 - Genitorialità  
**Passo dopo passo...**



Questo modulo ha come obiettivo il **prendersi cura della dimensione genitoriale** come capacità di accompagnamento dei figli nelle loro fasi di crescita, comprendendone le domande implicite ed esplicite e disponendosi, più che a reazioni istintive, a risposte ricercate e costruite insieme.

## 1. «Sul sentiero»

(dalla vita...)

È il momento di analisi che avvia il modulo; è la parte introduttiva che suscita il tema, desunto da situazioni esperienziali, racconti di vita di ragazzi e/o di genitori.

Alcune domande per entrare in tema.

Noi genitori vogliamo continuare a ridirci che il cammino della vita può realizzarsi “Passo, dopo passo...” dentro la relazione. Siamo disposti a metterci in gioco?

Quale stile mi caratterizza nell’accompagnare-educare i figli?

Quale stile mi ha accompagnato nella crescita quando ero bambino?

Dopo un primo confronto ci lasciamo sollecitare ulteriormente da alcuni brani e mettiamo in comune le riflessioni, i commenti, le domande che ci suscitano.

### Che genitore sono?

*Liberamente tratto dalla rivista MADRE – febbraio 2011*

“Credo che essere genitori possa rappresentare questo: mentre aiuto mio figlio a crescere, a definire se stesso, mi rendo conto che cresco anch’io, modifico i miei pensieri, i miei atteggiamenti e stati d’animo”, dice la psicopedagogista Manuela Rosci. Perché educare non significa travasare nei nostri figli ciò che hanno insegnato o che riteniamo giusto solo perché questo ci tranquillizza, ma chiederci in ogni istante: posso vedere le cose in un modo diverso da come sono? Posso osare, cambiare?

“Attenzione però: gli interrogativi rivolti al superamento dei problemi non sono realizzabili finché siamo convinti che a ogni difficoltà corrisponde una sola soluzione. In realtà ogni problema può avere più soluzioni”, spiega la dottoressa Rosci. Ricordiamolo, i nostri bisogni si rinnovano di continuo: accudimento, sicurezza, socializzazione si alternano e come genitori proviamo ogni giorno a chiederci: qual è il mio bisogno oggi? Quale quello di mio figlio? Se i padri e le madri in prima persona non riescono a sviluppare un atteggiamento interrogativo, critico e propositivo verso la vita hanno meno possibilità di offrire ai figli un modello di riferimento che aiuta a essere registi fiduciosi della propria esistenza.

### Tempo di agire: “genitori - accompagnatori - educatori”

In latino esistono due verbi diversi per esprimere l’azione del condurre, dell’essere educatore: il verbo ago e il verbo duco. Da una parte il verbo più famoso, più vistoso, quello che ha dato origine al triste appellativo “dux”, che sappiamo a cosa ci ha portati...è il verbo dei comandanti, dei capi militari, di quelli che entrano in campo con le trombe, che sfilano davanti a tutti accompagnati dalle insegne: i condottieri aprono la strada, “tirano” stando davanti, sono guide perché lasciano le orme su cui tutti gli altri dovranno mettere i piedi. È l’immagine più comune del “comandante” (“del genitore-comandante”), quella stereotipata che a volte per prima salta in mente, ...ma che fa così fatica a conciliarsi con Cristo che lava i piedi agli apostoli.

Dall’altro lato, invece, il verbo che si è poi trasformato nel più generico e pragmatico “agire”, un verbo che indica originariamente il modo di conduzione che hanno i pastori (“pasci le mie pecorelle”, raccomanda Gesù a Pietro), coloro che guidano stando dietro, che spingono in una direzione, recuperano i dispersi, raccolgono gli sbandati e li indirizzano di nuovo. È lo stile di un Genitore-Educatore molto presente, a volte poco appariscente, un genitore che lascia ai figli la gioia di posare per primi i piedi sul sentiero di neve intonsa, ...di avere uno spunto di riflessione imprevisto, un’attenzione particolare,...la soddisfazione di usare una tecnica mai usata. Un genitore che consoli, che incoraggi e aiuti ogni figlio a trovare il proprio ruolo nella famiglia, nella comunità in cammino; un genitore capace di stupirsi di quanto i figli siano ogni giorno diversi, ogni giorno migliori.

Con l’augurio di “ducere” meno e “agere” di più: Buon cammino! Passo, dopo passo...

*Liberamente tratto da un articolo del Dott. Dario Seghi (psicologo, psicoterapeuta)*

## **“Regole”... per lo sviluppo del bambino (e della società)**

### **Il rapporto con le regole nella società, nella scuola, nella famiglia**

Lo sviluppo della personalità del “cucciolo d’uomo” può essere ricondotta lungo due poli opposti: **ATTACAMENTO E SEPARAZIONE**.

Nessun altro cucciolo animale necessita di tante cure affettive quanto il bambino e senza di esse si determinano profonde ferite nella personalità, non sempre guaribili. Nello stesso tempo gradualmente diventa necessario permettere spazi di autonomia sempre più ampi in cui il bambino sperimenti le proprie potenzialità, ma anche il proprio autocontrollo, per poter imparare a vivere con gli altri.

I due ingredienti fondamentali dell’educazione sono quindi l’**AFFETTO** e le **REGOLE**.

Un eccesso di affetto produce un bambino viziato, un eccesso di regole produce un bambino frustrato. Non è facile trovare la giusta miscela tra questi due atteggiamenti, ma è fondamentale. Non c’è dubbio che il clima familiare di oggi sia diventato molto più affettivo e molto meno regolativo di un tempo, con aspetti positivi per la maggiore attenzione, vicinanza e dialogo dei genitori verso i figli, ma nello stesso tempo si assiste a una certa incapacità di strutturare regole, fare verifiche, determinare premi e punizioni. Abbiamo genitori che parlano di più ma sono sempre meno autorevoli. In particolare la figura paterna è diventata più capace di relazionarsi coi figli ma spesso è incapace di autorevolezza e fermezza, sfociando in atteggiamenti iperprotettivi e apprensivi più delle mamme, almeno fino alla preadolescenza, per poi permettere un’ eccessiva libertà da amicone. Sembra che sempre più i padri stiano diventando neutri a livello etico, cioè non trasmettono più con la testimonianza e l’insegnamento quei **VALORI di cui le REGOLE** sono o dovrebbero essere gli strumenti per realizzarli.

La carenza di **regole chiare per realizzare Valori che rispondano ai Bisogni più profondi dell’essere umano**, che ritroviamo nel clima familiare attuale, sembra andare di pari passo con il relativismo etico culturale in cui il bene e il male non hanno più chiari confini. Nell’ambito famiglia gli ingredienti fondamentali dell’intervento educativo sono il mix tra l’affetto, che si traduce nel rapporto relazionale, in cui il genitore rapportandosi con il figlio sappia conoscerlo, accoglierlo e stimarlo per proporgli regole calibrate a seconda dell’età, delle sue forze e nel suo contesto con metodo.

Nella relazione “ogni gioco” per essere giocabile, per far crescere ha la necessità di avere regole chiare e di essere costruito sui bisogni dei ragazzi, per entusiasmarli pur richiedendo loro fatica e responsabilità. È necessario che i ragazzi siano sempre aiutati a consapevolizzare i motivi educativi degli impegni che devono assumersi, e che le nostre “leggi” (le nostre regole) siano costruite sui loro bisogni profondi e non su un’impostazione ideologica.

La nostra riflessione può allargarsi anche all’ambito della Fede in cui il polo affettivo si traduce nella **CARITÀ** e quello regolativo nella **VERITÀ**, anche qui il mix è fondamentale. Giovanni Paolo II qualche anno fa le ha così miscelate chiedendo scusa per gli errori commessi per eccesso di amore alla VERITÀ: **MAI PIÙ LA VERITÀ SENZA LA CARITÀ**.

Le regole sono quindi “paletti” fondamentali sia per la costruzione di ogni personalità, sia per la costruzione di un’adeguata società, che sintetizzano in modo concreto la modalità di realizzazione di Valori universali. Tale relazione tra regole e valori è fondamentale, anche se capita, non di rado, che possano avvenire delle involuzioni pericolose in cui le regole tradiscono “lo spirito della legge” per diventare legacci burocratici o prigioni formali.

Educare è anche perciò accompagnare i nostri figli a divenire buoni cittadini, e questo ci deve vedere capaci di volta in volta di scoprire e far scoprire ai ragazzi l’ideale che dovrebbe star sotto ad ogni regola, ad ogni impegno, ad ogni norma, sapendo sempre prima guardare all’uomo, perché “il Sabato è fatto per l’uomo e non l’uomo per il Sabato”.

*Dedichiamo ora un po’ di tempo alla riflessione personale e successivamente invitiamo al confronto in coppia:*

- Nella nostra coppia chi è più regolativo? Chi più affettivo?
- Come valorizzo l’atteggiamento autorevole del mio partner?
- Pensa infine ad un episodio in cui hai ecceduto nell’impartire regole e ad uno in cui hai ecceduto nell’affetto.

## 2. «La sosta»

(dalla vita...)

È il momento di confrontarsi sulla tematica introdotta, fermandosi a riflettere e a rileggere atteggiamenti, comportamenti, modalità di relazione. Le attività sono differenziate in riferimento alle fasce di età dei figli.

### **Diamo parola ai sentimenti...** (per i genitori dell'ACR)

Proponiamo due dei brani, due storie di vita (Storia KO e Storia OK) in cui il genitore reagisce in modi differenti ai sentimenti dei figli. Non stereotipi da applicare, ma casi su cui riflettere, tenendo conto che le parole... fanno la differenza. Le parole diventano strumento per entrare in relazione quando si coltiva concretamente il desiderio di un incontro. Incontrare noi stessi, il partner, i figli, vuol dire coltivare un ascolto che ha bisogno continuamente di essere rinnovato, che accoglie la pienezza della natura umana, creata e benedetta da Dio, a partire dal "sentire".

Da: A. Pellai – B. Tamborini, *QAF quoziente autostima familiare*, San Paolo, 2011

#### ***Luca e il temporale*** (storia KO)

Luca non sa dire quando in lui sia entrata la paura del temporale. Fatto sta che se in cielo si scatenano lampi e tuoni a lui succede una cosa stranissima. È come se la centralina del suo corpo andasse in tilt come quella che eroga energia elettrica alle case della città. E se poi al temporale si accompagna qualche folata di vento, la paura si trasforma addirittura in panico. Lui non riesce più a far nulla: se ne sta lì sdraiato sul letto sperando che tutto passi il prima possibile, con i nervi tesi e i muscoli contratti. E deve anche sperare che in camera sua non entri il papà. L'ultima volta che l'ha visto così terrorizzato da un temporale, ha cominciato a prenderlo in giro. Lo scherniva chiamandolo in tanti modi diversi: bebè, caca-sotto, femminuccia, mezzacalzetta.

Ragazzi e Genitori provano ad interagire, quasi entrando in scena o compiendo un gioco di ruolo, valutano la reazione del papà e le trascrivono sulla colonna sinistra di un cartellone (es.: ridicolizza, prende in giro, non comprende, non incoraggia...) ed esprimono sulla colonna di destra quali possono essere le parole e i comportamenti più adeguati per aiutare Luca a vincere la sua paura.

Dopo qualche minuto di questa simulazione leggiamo la seconda storia per notare se nell'atteggiamento della mamma riscontriamo le parole e i comportamenti analoghi a quelli trascritti sulla colonna di destra del cartellone ed eventualmente ne aggiungiamo altri.

Da: A. Pellai – B. Tamborini, *QAF quoziente autostima familiare*, San Paolo, 2011

#### ***Ho paura del buio*** (storia OK)

"Mamma io ho paura del buio. Non voglio andare in camera mia da sola. Per favore accompagnami".  
"Tesoro, basta che accendi la luce e il buio scompare. Tutto torna visibile davanti ai tuoi occhi".  
"Sì, mamma, ma nel frattempo qualcuno può essersi nascosto sotto il letto e quando io accendo la luce potrei non accorgermi che lui è nella mia stanza". "Mamma mia, questo è proprio un pensiero che fa paura. Se dovessi andare in una stanza in cui temo che ci sia qualcuno nascosto sotto il letto, probabilmente batterei anch'io i denti per il terrore". "Appunto, mamma, ecco perché mi devi accompagnare in camera".  
"Va bene, però, dimmi un po', come può essersi infilato qualcuno sotto il letto se in casa ci siamo solo io e te, la porta è chiusa a chiave e nessuno ha suonato il campanello nelle ultime due ore chiedendoci di entrare". "Mamma, nessun fantasma suona il campanello per entrare in casa. Lui arriva e basta, si mette dove vuole senza chiedere permesso". "E come facciamo a vedere che c'è un fantasma nascosto sotto il tuo letto? Per quanto ne so io i fantasmi sono invisibili". "Mamma, io ho paura e basta: vieni con me nella mia stanza altrimenti non riuscirò mai a prendere la mia bambola". "Va bene, Michela, vengo con te. Ma sai cosa facciamo? Io entro con te, controllo sotto il letto e dietro la porta. Se non c'è nessun fantasma torno in cucina e poi tu rimani in camera tua a cercare la bambola, spegni la luce e torni da me". "Va be-

ne, mamma, ma prima tu controlla bene sotto il letto". Michela e la mamma vanno in camera insieme: la mamma controlla sotto il letto e dietro la porta. "Non c'è proprio nessuno" dice a Michela.

La bambina allora corre verso il cesto dei giochi per prendere la bambola. Dall'altra stanza la mamma le dice: "Michela, già che ci sei, prendi anche i pennarelli". "Va bene, mamma" risponde Michela. "Ah, dimenticavo, prendi anche l'album con i fogli da disegno". Michela apre i cassetti della sua scrivania, prende tutto e poi torna in cucina. Non si è resa conto che per prendere tutte queste cose è rimasta per quasi tre minuti da sola nella stanza. "Che disegno vuoi farmi fare, mamma?"

"Perché non disegniamo i fantasmi che tanto ti fanno paura? Aiutami a capire come sono fatti quelli che pensi si nascondano sotto il letto, senza nemmeno chiederci il permesso". Michela si fa seria seria, poi all'improvviso sorride. Afferra un pennarello e comincia a disegnare.

*Ragazzi e Genitori provano ad interagire valutando la reazione della mamma.*

*La stessa attività potrà essere fatta con le due storie seguenti, riferite all'esigenza di espressività dei figli.*

Da: A. Pellai – B. Tamborini, QAF *quoziente autostima familiare*, San Paolo, 2011

### **La parole per dirlo**

Vi proponiamo due situazioni nelle quali entrambe i figli si muovono in ambiti espressivi e i genitori interagiscono con loro in modi differenti

(storia KO)

Roberta, 6 anni, sta disegnando da sola con gli acquarelli in cucina. Dopo molta insistenza, è riuscita a convincere la mamma ad aprirle la confezione di acquerelli che la zia Giulia le ha regalato in occasione dell'ultimo compleanno. A lei questi colori ad acqua sembrano un vero e proprio parco di divertimento. Può disegnare, cosa che le piace tanto, può giocare con l'acqua, altra cosa che la diverte tantissimo, ma la mamma continua a fare incursioni.

"Stai attenta perché gli acquarelli sporcano molto. Anzi, per evitare di macchiarti la camicetta che ti ho messo stamattina, appena lavata, è meglio se indossi il mio grembiule da cucina". Roberta interrompe il disegno, prende il grembiule della mamma, se lo allaccia e torna a disegnare. Dopo due minuti la mamma è ancora alle sue spalle: "Non mescolare troppi colori. Se intingi il pennello continuamente in tanti acquerelli diversi li sciupi tutti e alla fine non riuscirai più a ottenere le tinte che vai cercando". Roberta comincia a intingere il pennello nel bicchiere d'acqua dopo aver toccato con esso ogni singolo colore. Di nuovo la mamma è alle sue spalle: "Stai bagnando troppo il pennello, così il foglio si inumidisce tutto e poi si rovina. Cerca di fare più attenzione". Roberta comincia a essere un po' annoiata da tutti questi commenti della mamma e mentre con uno scatto cerca di pulire su un piccolo straccio il pennello troppo intriso d'acqua, col gomito urta il bicchiere di carta pieno d'acqua che si rovescia sul tavolo e sparge dappertutto il proprio contenuto, bagnando anche il foglio.

La mamma accorre in cucina alla velocità della luce: "L'avevo detto che tu sei troppo piccola per usare gli acquarelli. Appena la zia te li ha consegnati, io l'ho avvertita che avrebbe dovuto chiederlo a me prima di comprarteli. Era meglio se ti prendeva una bella scatola di matite colorate, che non sporcano e sai come usare. Adesso metto tutto via e fino al prossimo anno di acquarelli in casa non se ne parla più". Roberta piange in silenzio. Si alza e va in camera sua.

### **Spunti di riflessione**

In questa storia la mamma ha un approccio solo performativo e in questo modo annulla la dimensione di protagonismo della propria bambina, fino a farla stare davvero male e piangere. L'uscita di scena in lacrime della piccola protagonista è un esempio concreto di come certi stili educativi troppo rigidi rischiano a volte di affossare, con il protagonismo, anche l'autostima di un figlio.

(storia OK)

La mamma sta pensando di organizzare una festa a sorpresa per la nonna Ida che compie 60 anni. Così, questa sera, riunisce intorno al tavolo il papà e i suoi due figli, Anna di 5 anni e Tiziano di 8, per spiegare il suo progetto. "Voglio che la festa sia indimenticabile, ma tutto quello che faremo dovrà rimanere una sorpresa fino all'ultimo momento".

"Ma proprio niente niente possiamo dire alla nonna?" domanda Anna che non riesce a tenere un segreto neppure se la pagano. "Anna, deve essere una sorpresa grandissima. Io mi occuperò del pranzo e degli invitati. Ma ciascuno di voi sarà responsabile di qualcosa. Cosa vi piacerebbe fare?"

Tiziano, che è bravissimo a disegnare, alza subito la mano: “Io farò tutti i decori per la tavola e preparerò dei biglietti di invito con il ritratto della nonna e una torta piena di candeline”.

Anna ci pensa un po' e dice: “Vorrei fare uno spettacolo per la nonna. Cantarle una canzone, organizzare un balletto e poi, se qualcuno mi aiuta, potrei anche imparare una poesia per lei”.

Subito Tiziano interviene di nuovo: “La poesia per la nonna potrei inventarla io. Così la scrivo e te la insegno. Poi la ricopio in bella calligrafia su un foglio da disegno e tu, mamma, la fai incorniciare”.

La mamma ascolta sorridendo tutte le belle idee dei suoi figli. Solo una persona non ha proposto niente, il papà: “Qui a tavola mi sembra che ci sia un bel pigrone”.

Il papà sorride poi commenta: “Io comprerò il più bel mazzo di fiori che si sia mai visto e poi mi faccio prestare dal mio collega la videocamera digitale. Così riprenderò i momenti più belli della festa e poi con un programma del computer le monterò un filmato ricordo con le musiche di sottofondo e tutte le nostre voci. Volevi che la festa della nonna fosse indimenticabile? Come vedi io riuscirò a renderla tale”. La mamma adesso sembra soddisfatta. “Siamo proprio una bella squadra” commenta. Poi si alza e dà un bacio sulla guancia a tutti.

### Spunti di riflessione

Nella seconda situazione la mamma ha chiarito l'obiettivo: oltre che fare una cosa bella per la nonna che compie gli anni, desidera che tutti si sentano protagonisti dell'evento e perciò stimola il processo decisionale e anche l'assunzione di responsabilità. Tutti ne sono coinvolti e, nel circolo di pensieri e parole che si genera, ognuno individua il proprio spazio di protagonismo e condivide l'entusiasmo di sentirsi parte di una squadra che sa fare cose differenti per un obiettivo comune.

### Interagiamo (per i genitori dei Giovanissimi)

I giochi d'interazione che proponiamo possono servire a far interagire anche genitori e figli: nel momento in cui importanti temi di vita vengono alla luce nel gruppo dei coetanei e vengono espresse differenti esperienze, rappresentazioni e fini, l'adolescente ha molteplici occasioni di confronto della propria situazione con quella degli altri. Egli non ha più soltanto a disposizione i modi di pensare e le tradizioni familiari, ma può chiedersi: Che cosa è ancora possibile di diverso? Che cosa vale davvero nella vita? Che cosa voglio e che cosa posso veramente?

Da: K.W.Volpel, *Giocchi di interazione per adolescenti e giovani*, LDC, 2006

### ***Detti familiari***

PARTECIPANTI: dai 15 anni

TEMPO: circa 50 minuti

MATERIALI: Fogli di carta e matite

OBIETTIVO: Nel corso di questo gioco gli adolescenti, sulla base dei luoghi comuni, proverbi e modi di dire in uso nella loro famiglia, possono individuare le principali posizioni e i valori dei suoi diversi componenti, e capire quali conseguenze abbiano “sentenze” così drastiche.

ISTRUZIONI: Questo gioco è imperniato sull'analisi dei luoghi comuni, frasi fatte o proverbi usati nella vostra famiglia. Essi la dicono lunga su come si vede la vita, cosa si può aspettare, cosa si deve e cosa non si deve fare, ecc.

Scrivete tutte le espressioni più usate nella vostra famiglia, i proverbi, gli slogan, i consigli, i rimproveri e gli ammonimenti, come per esempio: “Chi non semina non raccoglie – Le bugie hanno le gambe corte – Il tempo è denaro – Cosa penserà la gente? – Finché vivrai sotto il mio stesso tetto, farai quello che dico io”, ecc. Chiudete gli occhi un momento e pensate alle espressioni più ricorrenti e a chi solitamente ne fa uso... (1 minuto). Ora scrivete cosa vi è venuto in mente e, accanto a ogni detto, indicate la persona che lo ripete più spesso. Per far ciò avete a disposizione 10 minuti...

Osservate la vostra lista e scegliete il detto che vi tocca di più emotivamente, che cioè vi rallegra o vi irrita in modo particolare... Riscrivete questo detto in stampatello... Considerate poi, per un attimo, quale vantaggio può avere la persona che lo prenda sul serio e agisca conformemente ad esso. Scrivete cosa vi viene in mente a questo proposito. Avete 3 minuti di tempo...

A desso pensate un attimo al prezzo che deve pagare questa stessa persona. A quali rischi e inconvenienti si potrebbe andare incontro? Scrivete quello che vi viene in mente. Avete altri 3 minuti di tempo... Dividetevi ora in

gruppi di quattro persone... Ciascuno dica agli altri quali detti gli sono venuti in mente e quale di essi lo tocca in modo particolare. Analizzate poi, insieme, altri quattro detti e trovate i pro e i contro. Scrivete questi complessivi otto detti su un grande foglio di carta... Fatto ciò, provate a trovarne uno dal contenuto incoraggiante e piacevole...

Per questo lavoro avete a disposizione, in tutto, 30 minuti...

Riformate ora un cerchio unico, in modo che possiamo valutare l'esperienza tutti insieme...

#### APPROFONDIMENTO

- Mi è piaciuto il gioco?
- Quali espressioni in uso nella tua famiglia trovi utili? Quali alquanto discutibili?
- Di quali espressioni faccio uso io stesso?
- Mi è stato facile individuare pro e contro dei detti familiari?
- Come si conciliano le espressioni di mamma e quelle di papà? Rivelano una medesima mentalità? Si contraddicono a vicenda?
- Che cosa ho appreso da questi detti?
- Che cosa vorrei dire ancora?

Da: K.W.Volpel, *Giocchi di interazione per adolescenti e giovani*, LDC, 2006

### ***Verso nuovi approdi***

PARTECIPANTI: dai 15 anni

TEMPO: almeno 60 minuti

MATERIALI: Il modulo "Verso nuovi approdi"

#### OBIETTIVO

Questa attività-gioco è molto vivace e si adatta bene anche ad adulti, a gruppi genitori, o genitori e figli insieme. In questo gioco gli adolescenti possono rendersi conto dei valori ai quali essi intendono dare importanza nel vivere comune. Possono anche esercitarsi a sviluppare con altre concezioni condivise sui valori e scoprire quale priorità vogliono e possono dare ai singoli valori.

#### VERSO NUOVI APPRODI

Quali valori vorresti particolarmente evidenziare in una nuova civiltà?

Disponi in ordine di preferenza i valori indicati, numerandoli da 1 a 14.

La cifra 1 indicherà il valore che tu ritieni più importante, e la cifra 14 quello al quale potresti rinunciare più facilmente.

- |                           |                |
|---------------------------|----------------|
| ( ) ricchezza             | ( ) salute     |
| ( ) uguaglianza           | ( ) pace       |
| ( ) vita familiare serena | ( ) giustizia  |
| ( ) progresso             | ( ) bellezza   |
| ( ) tradizione            | ( ) saggezza   |
| ( ) libertà               | ( ) felicità   |
| ( ) amore                 | ( ) istruzione |

ISTRUZIONI: Vi propongo un gioco tramite il quale potete chiarire quali valori vorreste porre alla base della vostra convivenza sociale. Nella nostra cultura esistono molti diversificati valori, che in parte sono compatibili tra di loro, e in un primo momento noi stessi assimiliamo molte delle loro norme senza riflettere. Quanto più cresciamo e diventiamo adulti, tanto più ci troviamo di fronte al compito di chiarire cosa più ci interessa nella vita e quali valori vogliamo erigere a regole del nostro agire. Solo rendendomi consapevole di ciò che per me ha realmente valore, posso, almeno in parte, fare in modo che nella mia vita e nel mio ambiente quei valori vengano rispettati. E solo allora potrò stabilire con gli altri quali regole del gioco debbano valere per la convivenza.

Nel nostro gioco potete cercare dapprima di trovare da voi stessi le risposte alle domande, e poi confronterete le vostre opinioni personali con quelle degli altri, dividendovi in piccoli gruppi.

Riflettete un attimo su quali membri del gruppo desiderate avere come compagni in modo da formare poi gruppetti di 6 persone. Ora mettetevi vicini a quei partecipanti con i quali volete formare un gruppo. Mettetevi d'accordo e formate poi gruppi di 6 persone. *(Si attenda fino a quando il gruppo si è diviso opportunamente).*

Ora guardate il gruppo nel quale vi trovate e anche gli altri gruppi formati.

Siete veramente con quelle persone con cui vorreste lavorare? Oppure qualcuno vorrebbe apportare delle modifiche? (*Eventualmente si interviene in aiuto*) Prendete nota degli appartenenti al vostro gruppo e poi tornate ai vostri posti.

Ecco la spiegazione del gioco.

Trasferitevi con la fantasia nella futura era galattica, quando sarà possibile popolare lo spazio. Immaginate di partire tutti verso un nuovo pianeta, molto simile alla nostra Terra. Lì ogni gruppetto riceverà un'enorme estensione di territorio, per dare inizio a una nuova civiltà. Ogni gruppo deve trasferire nel nuovo ambiente i valori più importanti della nostra civiltà sulla Terra. Avete da scegliere tra 14 valori indicati nella scheda. Innanzitutto ognuno decida prima per sé quali valori sono fondamentali, e a questo scopo è stato preparato un modulo che dovete elaborare singolarmente. Avete 10 minuti di tempo...

Ora riformate i gruppetti e preparatevi alla fase successiva del gioco. Parteciperete ad un'asta di valori, per acquistare quelli necessari a ciascun gruppo e poter così fondare la vostra nuova civiltà. Ciascuno dei 14 valori può essere acquistato una volta sola. Ogni gruppo possiede 1000 punti da usare per l'acquisto dei suoi valori. Dopo aver esaurito i vostri punti non potete più comperare nessun valore. Riflettete prima con il vostro gruppo sui valori che ritenete più importanti e accordatevi anche su come procedere durante l'asta nel caso in cui un altro gruppo ostacoli i vostri interessi. E' tutto chiaro? Formate allora i gruppi di 6 persone e preparatevi per l'asta. Avete 20 minuti di tempo... (*Si controlli se questo tempo è sufficiente e lo si prolunghi opportunamente*). Ora riunitevi tutti e diamo inizio all'asta. (*Si scelga un valore e si reciti la parte del banditore in modo da ottenere, con rialzi di 10 punti alla volta, il prezzo più alto possibile per ogni valore. Si offrano i valori secondo la successione ritenuta più adatta, finchè o tutti i valori saranno stati acquistati o i gruppi non avranno più punti. Si prenda nota dei valori acquistati da ciascun gruppo con i prezzi pagati*).

Ora l'asta è terminata. Ogni gruppo ha la possibilità di discutere nel frattempo alcune delle seguenti domande: Quali valori abbiamo acquistato? - Quale tipo di civiltà fonderemo con essi? - Vivrei volentieri in tale civiltà? - Sono soddisfatto del comportamento del mio gruppo durante l'asta? - Come si è giunti alle decisioni prese? Avete 15 minuti per discutere... Fermate le vostre discussioni a questo punto e rimettetevi in cerchio per l'approfondimento finale. Per cominciare, ognuno esponga quale valore ha messo personalmente al primo posto.

#### APPROFONDIMENTO

- Mi è piaciuto il gioco?
- Quando mi sono sentito più coinvolto?
- Quale valore ho messo al primo posto e come sarebbe la mia vita senza di esso?
- Quali di questi valori sono particolarmente stimati nel mio ambiente? Quali invece sono considerati di meno?
- Cosa mi ha colpito del lavoro del mio gruppo? Cosa mi è piaciuto e cosa dispiaciuto?
- Quali valori abbiamo effettivamente considerato nel nostro gruppo?
- Quali valori svolgono un ruolo essenziale per il nostro gruppo?
- Con chi discuto quotidianamente di queste questioni?
- I miei genitori avrebbero valutato questi valori al mio stesso modo?
- Cosa desidero aggiungere ancora?

### 3. «Sulla vetta»

(alla Parola...)

È il momento in cui riferirsi e lasciarsi illuminare dalle parole di persone autorevoli (esperti, autori...) e dalla Parola di Dio. Tenendo conto del brano di riferimento, si potranno correlare altri brani biblici per la meditazione e la preghiera.

#### La Parola

I figli sono un dono prezioso del Signore. Non vanno ritenuti mai un proprio "possesso", ma un bene inestimabile, da custodire e seguire con premura e attenzione crescente: essi infatti sono come una "piantina" delicata (cf Sal 143,12), che il padre e la madre devono far crescere senza essere né troppo indulgenti (cf Sir 30,7-8.13), né troppo rigidi (cf Ef 6,4).

(Genesi 1,27-31)

Dio creò l'uomo a sua immagine; a immagine di Dio lo creò; maschio e femmina li creò.

Dio li benedisse e disse loro: "Siate fecondi e moltiplicatevi, riempite la terra; soggiogatela e dominate sui pesci del mare e sugli uccelli del cielo e su ogni essere vivente, che striscia sulla terra".

Poi Dio disse: "Ecco, io vi do ogni erba che produce seme e che è su tutta la terra e ogni albero in cui è il frutto, che produce seme: saranno il vostro cibo.

A tutte le bestie selvatiche, a tutti gli uccelli del cielo e a tutti gli esseri che strisciano sulla terra e nei quali è alito di vita, io do in cibo ogni erba verde". E così avvenne.

Dio vide quanto aveva fatto, ed ecco, era cosa molto buona. E fu sera e fu mattina: sesto giorno.

(Sal 143,12)

I nostri figli siano come piante cresciute nella loro giovinezza;  
le nostre figlie come colonne d'angolo nella costruzione del tempio.

(Prov 1,8-9)

Ascolta, figlio mio, l'istruzione di tuo padre e non disprezzare l'insegnamento di tua madre, perché saranno una corona graziosa sul tuo corpo e monili per il tuo collo.

(Ef 6,1-4)

Figli obbedite ai vostri genitori nel Signore, perché questo è giusto.

Onora tuo padre e tua madre: è questo il primo comandamento associato a una promessa: perché tu sia felice e goda di una vita lunga sopra la terra.

E voi, padri, non inasprite i vostri figli, ma allevateli nell'educazione e nella disciplina del Signore.

#### LE PAROLE

(da un relazione del Dott. Dario Seghi, psicologo, psicoterapeuta)

L'uomo è un essere relazionale

L'essere umano è sempre espressione di una relazione.

Ogni ulteriore azione educativa che abbia l'intento di far crescere la persona nella sua globalità, dovrà attivare quel senso di fiducia senza il quale è molto difficile promuoverne lo sviluppo.

La mente e la personalità, si sviluppano solo all'interno di una relazione positiva

Madre-Bambino: una buona madre è quella che sa contenere l'angoscia del figlio di fronte a ciò che non conosce (funge da filtro), nello stesso tempo, lo aiuta ad affrontare la realtà accettando anche la paura... Aiutare i figli a verbalizzare i propri sentimenti, soprattutto quelli negativi (frustrazione, rabbia, inadeguatezza, perdita, invidia, gelosia, ecc...) può contribuire a renderli meno sconosciuti, meno opprimenti e persecutori, riconoscendo che non sono così spaventosi e distruttivi, ma possono essere espressi, elaborati ed utilizzati per apprendere e comprendere.

Ragione ed emozioni nella relazione: dualismo o integrazione?

Gli studi più recenti nel campo delle neuroscienze evidenziano come l'aspetto razionale può funzionare adeguatamente solo se in rapporto con la parte emotiva.

Il sentimento non può essere disgiunto dagli aspetti cognitivi.

La capacità di pensare, di riflettere, di ragionare, dipende dal riuscire a capire ciò che avviene dentro di noi (focalizzare i vissuti ed esprimerli).

La consapevolezza delle emozioni è quindi il passo principale verso la conoscenza e l'integrazione di sé;

Come formare alla relazione

Tra le funzioni del genitore ed educatore rientrano:

- sintonizzazione affettiva
- contenimento e regolazione affettiva
- riconoscere il potenziale creativo del figlio
- rafforzare il livello personale di autostima

Capacità che un genitore è chiamato ad attivare per relazionarsi (*con il partner, i figli...*)

Osservare ASCOLTARE Comunicare Pensare e Ragionare per cause Riconoscere e accogliere i propri sentimenti e quelli degli altri Sintonizzarsi sui sentimenti Essere pazienti Essere tolleranti verso se stessi e gli altri Contenere l'ansia	Tollerare la frustrazione VALORIZZARE Collaborare Cambiare Crescere e far crescere nella consapevolezza di sé Contenere INCORAGGIARE Proporre Stimolare Valutare
---	---

#### VALORIZZARE

Per valorizzare è necessario avere uno sguardo attento alla persona in modo globale, cogliendone tutti gli aspetti al fine di intravedere le qualità, specifiche di ognuno. Sulla base di questa stima le aspettative positive come pure quelle negative, condizionano in modo determinante l'evoluzione di un bambino e la sua crescita.

#### INCORAGGIARE

Permette alla persona di superare, pur accogliendoli, quei sentimenti negativi riguardo al proprio valore e alle proprie capacità; sentimenti che spesso bloccano la realizzazione dei propri obiettivi.

#### ASCOLTARE

- Per ascoltare realmente è necessario sospendere i propri schemi di riferimento per entrare in quelli dell'altro e comprenderli. Ciò implica che i propri giudizi personali debbono essere consapevolizzati, quindi riconosciuti, al fine di non confonderli con l'immagine reale dell'altro.
- E' necessario concentrarsi sull'altra persona, sulle sue esperienze comportamentali ed interiori. Ogni comunicazione presenta un contenuto che secondo Rogers andrebbe idealmente riformulato rispondendo alle sei domande: Chi? Che cosa? Perché? Quando? Dove? Come?
- Tale riformulazione ci permette di verificare la comprensione di ciò che abbiamo ascoltato e, nello stesso tempo, di far percepire all'altro che stiamo cercando di soddisfare un suo bisogno fondamentale.
- Riuscire a riformulare il contenuto significa far percepire all'altro che siamo "dentro" la sua esperienza, che stiamo camminando "con le sue scarpe". Ciò ci permette di andare ancor più in profondità e di riformulare le emozioni del nostro interlocutore, emozioni che unite all'esperienza acquistano un significato e diventano perciò veri e propri sentimenti.
- La persona che "sente" di essere ascoltata e capita nei suoi sentimenti più profondi, si sente "letta" nella sua interiorità: proprio in questo modo si genera empatia mediante la quale tra i due interlocutori si crea un ponte, una forma di sintonia che rafforza la personalità di entrambi, che aiuta l'elaborazione dei vissuti negativi.
- Attraverso l'ascolto e la capacità di interpretare i vissuti, l'interlocutore diventerà sempre più in grado di leggersi, di ascoltarsi, e di leggere e ascoltare gli altri.

Formare al metodo della consapevolezza emotiva

Identificare e descrivere i sentimenti

Riconoscere e condividere i sentimenti degli altri: l'empatia

Riformulare

Cogliere i Bisogni

#### Identificare e descrivere i sentimenti

- Riuscire a *dare un nome* a ciò che si sente permette al bambino di conoscere, identificare e contenere il proprio vissuto, capire da dove esso deriva e da quale *bisogno* parte. Solo in questo modo è possibile imparare ad accettare le "sfumature" emotive, e grazie ad un atteggiamento di accettazione, è possibile cambiare;

- Anche il genitore o l'educatore, mentre insegna, può imparare moltissimo perché insieme al suo allievo va verso un percorso che non conosce.
- Non si può insegnare se non si è in grado di imparare insieme a colui che si guida.
- Il primo contatto con l'emozione avviene attraverso il corpo ed è quindi importante partire dal corpo, dalle sensazioni che esso prova per descrivere ciò che si sente. Si può imparare a riconoscere le sensazioni del corpo, senza spaventarsi troppo, e rispondervi attraverso la calma dell'accettazione.

### Cogliere i Bisogni

(Finora abbiamo visto che poter) Aiutare i (propri) figli a diventare più consapevoli di tutto ciò che si muove nel proprio intimo, permetterà loro di far crescere la loro personalità in modo completo.

Ma tali funzioni da che cosa vengono stimulate?

“Dai bisogni fondamentali della persona”

I sentimenti di gioia con i relativi pensieri, indicano la realizzazione dei bisogni, mentre i sentimenti di rabbia, paura e tristezza con i relativi pensieri, sono invece segnali d'allarme che suggeriscono che manca qualcosa, indicano una carenza, un bisogno non soddisfatto.

(da: O.Poli, *Andare d'accordo, la collaborazione fra marito e moglie nell'educazione dei figli*, EDB 2000)

Tutti i genitori, per esperienza e con convinzione, affermano che è assolutamente desiderabile che marito e moglie siano in sintonia nell'educazione dei figli. Ciò è reso ancora più necessario dalla constatazione sempre più ricorrente che i figli sembrano “avere un solo genitore”, poiché è l'influsso educativo che accompagna la loro crescita è dovuto quasi esclusivamente a uno di loro. Questa “solitudine educativa” derivante dalla mancata intesa con il coniuge è fattore ricorrente nelle situazioni in cui sono presenti tratti di immaturità o problemi comportamentali dei figli. Tale constatazione riconferma la profonda intuizione, apparentemente paradossale, che “ogni figlio ha tre genitori”. L'influsso educativo è infatti riconducibile alla personalità di ogni genitore, ma anche al rapporto esistente nella coppia genitoriale. Questa variabile assume un'importanza tale da essere considerata come un terzo genitore, in grado di caratterizzare lo stile educativo di ogni famiglia. Ogni figlio è, dunque, sempre e realmente figlio del rapporto di coppia, anche nelle situazioni in cui è assente o non raggiunge l'espressione più matura della sintonia educativa. Quando il confronto con il partner viene meno, infatti, gli interventi educativi sono maggiormente esposti a rischi ed errori, o quanto meno più poveri di stimoli positivi per la crescita dei figli. Ogni genitore lasciato solo, cresce i figli come meglio può e sa, ma il suo punto di vista non può arricchirsi né le sue decisioni trovare conferma se la sua sensibilità educativa non può incontrarsi e restare contaminata da quella del coniuge.

Ogni genitore, per impostare il rapporto con i figli e creare la giusta atmosfera affettiva, ha a disposizione una diversa tavolozza di colori e il suo stile educativo non potrà che essere originale e personalissimo. Il modo di voler bene di ciascuno, infatti, è paragonabile a un'impronta digitale, costituita da capacità e sfumature molto diverse e inimitabili. Se un genitore ha un modo di amare i figli che consiste nel “rispettare la loro libertà” (perché egli stesso è stato educato con questo stile), il coniuge, d'altro canto, potrà amare i figli attraverso la sua capacità di “capire e venire incontro ai loro bisogni”. Ognuno ha a disposizione una propria cassetta degli attrezzi contenente strumenti diversi con cui gestire la relazione educativa. La sintonia rappresenta la capacità di utilizzare anche gli strumenti dell'altro, di assimilare progressivamente la sua sensibilità, fino a farla diventare parte del proprio modo di essere vicino ai figli. Rimanendo “contaminato” dalla sensibilità del partner ognuno può arricchirsi intuendo e vedendo realizzati “altri modi” di voler bene e facendoli propri quasi inavvertitamente. Poter arricchire la propria sensibilità tramite quella dell'altro dilata la capacità di voler bene ai figli sviluppandola in modo più completo e autentico.

Naturalmente educare non è facile, perché non è né automatico, né ripetitivo.

Ogni figlio è unico e va seguito in modo particolare, ma non sempre i genitori sanno bene come aiutarli a crescere. Certo gli ostacoli e le difficoltà sono numerosi e qualche volta anche imprevedibili, ma la speciale “grazia educativa” che Dio concede in modo unico alle mamme e ai papà, li rende educatori primari ed insostituibili dei loro figli.

## «La discesa»

(alla vita...)

È il momento di sintesi, di conclusione del modulo, e di apertura ad atteggiamenti nuovi da maturare per suscitare il cambiamento. Quasi degli impegni per casa da assumere come singoli e, possibilmente come famiglia.

Non si tratta perciò tanto di cose da fare quanto di canali di relazione da alimentare per permettere che ogni vita continui autenticamente ad essere plasmata!

Cerchiamo di coltivare una spiritualità non idealista, ma incarnata che si sviluppa nella relazione, a partire dall'accoglienza della bontà della natura umana nelle emozioni e nei sentimenti....

## Dall' ascolto di sé all' ascolto dei figli

(da un relazione del dott. Dario Seghi, psicologo, psicoterapeuta)

L'ascolto delle emozioni dei figli ci apre la strada a "leggere" i bisogni dei nostri figli, perché le emozioni sono come "sensori" dei loro bisogni, bisogni di cui a volte nemmeno loro sono a conoscenza perché avvolti completamente dal vissuto emotivo. La capacità di analizzare insieme ai figli i loro bisogni ed anche la capacità di focalizzare ed esprimere i propri di genitori, permette di superare conflitti e di trovare alternative di soluzione ai problemi di relazione. L'impegno che vogliamo assumerci è quello di prestare più attenzione alla nostra capacità di ascolto.

Lo facciamo accogliendo i seguenti spunti:

(tratti dal Cammino di Retrouvaille)

### I QUATTRO PASSI DEL BUON ASCOLTO

<p><b>1</b> Metti da parte il tuo egocentrismo Sii consapevole dei pensieri, giudizi e sentimenti che si agitano in te di fronte a ciò che il tuo partner (figlio/a) dice; non lasciare che siano loro a comandare; fa liberamente la scelta di essere in ascolto col cuore</p>	<p><b>2</b> Cerca di identificare e comprendere le emozioni che prova il tuo partner (figlio/a) mentre ti parla</p>
<p><b>3</b> Di qualcosa che faccia capire che ascolti e che stai cercando di capire i sentimenti che il tuo partner (figlio/a) prova. Dalla tua risposata, o dal ripetergli ciò che hai capito, deve essere evidente che hai individuato i suoi sentimenti e come ha vissuto la cosa che ti sta raccontando; la cosa in sé e per sé non è la più importante; ciò che conta è il come l'ha vissuta.</p>	<p><b>4</b> Chiedi al tuo partner (figlio/a) approfondimenti sui suoi sentimenti per meglio sentirli</p>

### LA BILANCIA DEL BUON ASCOLTO

<p>Quando il mio partner (figlio/a) dice qualcosa ed io.....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>....respingo oppure metto in ridicolo i suoi sentimenti</li> <li>....lo/la critico</li> <li>...metto in dubbio ciò che percepisce</li> <li>...mi difendo</li> <li>...lo/la ignoro</li> <li>... condivido solo per soddisfare i miei bisogni</li> </ul>	<p>Questa è la risposta peggiore Ferisce Denota rifiuto Il tuo partner (figlio/a) si sentirà:  FERITO</p>
<p> </p>	<p> </p>

<p>Quando il mio partner (figlio/a) dice qualcosa ed io.....</p> <p>...faccio domande su ciò che è successo ... do consigli ... ignoro i suoi sentimenti ... lo/la rassicuro, senza stare a curarmi dei suoi sentimenti</p>	<p>Questa è una risposta scarsa Dimentico i sentimenti Esprime tolleranza</p> <p>Il tuo partner (figlio/a) si sentirà:</p> <p><b>FRUSTRATO</b></p>
<p>Quando il mio partner (figlio/a) dice qualcosa ed io.....</p> <p>Identifico con precisione i suoi sentimenti principali</p>	<p>Questa è una buona risposta Riconosco i sentimenti più importanti ed evidenti Esprime accettazione razionale</p> <p>Il tuo partner (figlio/a) si sentirà:</p> <p><b>ACCETTATO</b></p>
<p>Quando il mio partner (figlio/a) dice qualcosa ed io.....</p> <p>... faccio domande sui sentimenti ...mi rispecchio con empatia ...cerco di capire il non verbale ...comunico comprensione dei suoi sentimenti</p>	<p>Questa è una risposta ottima Vado al di là di ciò che appare in superficie per comprendere i sentimenti che ci sono sotto Esprime comprensione</p> <p>Il tuo partner (figlio/a) sentirà che ti sta veramente a cuore e si sentirà invogliato ad aprirsi di più</p>

### ALLENIAMOCI:

Il genitore è convinto di ascoltare il figlio, il figlio è convinto di ascoltare il genitore. In realtà ciò che si ascolta sono spesso solo le parole senza riconoscere "i vissuti emotivi" che ci stanno sotto e cioè i sentimenti. Imparare a fare attenzione a quali sentimenti stanno sotto alle parole permette di capire molto di più il nostro partner, figlio/a. E' possibile allenare il cuore a questo ascolto.

- ASCOLTARE I SENTIMENTI (esercizio per genitori)

Tratto da Thomas Gordon, *Genitori efficaci. Educare figli responsabili*. La Meridiana Edizioni, 2007

I figli comunicano ai genitori molto più delle semplici parole o idee. Nelle parole spesso si nascondono i sentimenti. Qui di seguito elenchiamo alcuni dei tipici messaggi che i figli inviano. Leggeteli uno per volta cercando attentamente di decifrare quali sentimenti nascondono. Poi nella colonna di destra scrivete i sentimenti che avete individuato. Scartate il contenuto del messaggio e inscrivetevi soltanto il sentimento con una o più parole. Alcune affermazioni potrebbero contenere più sentimenti diversi. Annotate e numerate i principali. Quando avete finito, paragonate il vostro elenco a quello che troverete nelle "Risposte" segnando il punteggio secondo le istruzioni relative.

Quando il figlio dice...	Voi genitori, pensate che il genitore si sente...
ESEMPIO:	

<i>Non so cosa non va. Non riesco a capire. Forse dovrei solo smettere di provarci</i>	<i>Sconcertato, scoraggiato, tentato di rinunciare</i>
1 – Ehi, mancano solo dieci giorni alla fine della scuola.	.....
2 – Papà, guarda! Ho fatto un aeroplano con i miei attrezzi nuovi!	.....
3 – Mi tieni per mano quando entriamo nella scuola materna?	.....
4 – Uffa, non mi sto divertendo. Non riesco a pensare a qualcosa da fare.	.....
5 – Non sarò mai bravo come Gianni. Mi alleno in continuazione, ma lui è sempre più bravo di me.	.....
6 – Il nuovo insegnante dà troppi compiti. Non riesco mai a finirli. Che devo fare?	.....
7 – Tutti gli altri bambini sono andati al mare. Non ho nessuno con cui giocare.	.....
8 – I genitori di Giovanni lo lasciano andare a scuola in bici, ma io ci so andare meglio.	.....
9 - Non avrei dovuto essere così ingiusto con il piccolo Giulio. Credo di essere stato cattivo.	.....
10 – Voglio tenere i capelli lunghi come mi pare. Sono i miei capelli o no?	.....
11 – Pensi che vada fatto così questo compito? Sarà fatto abbastanza bene?	.....
12 – Ma perché quella vecchia strega mi ha fatto restare a scuola più a lungo? Non ero l'unico a parlare. Mi piacerebbe darle un pugno in faccia.	.....

13 – Posso farlo da solo. Non c'è bisogno che tu mi aiuti. Sono grande abbastanza per farlo da me.	.....
14 – L'aritmetica è troppo difficile. Sono troppo stupido per capirla.	.....
15 – Vattene. Lasciami solo. Non voglio parlare con te né con nessun altro. E comunque a te non importa niente di quello che mi succede.	.....
16 – Per un certo periodo stavo andando bene, ma adesso va peggio di prima. Io ci provo, ma mi sembra di non ottenere alcun risultato. Che mi sforzo a fare?	.....
17 – Mi piacerebbe tantissimo andarci, ma non riesco a chiamarla. E se poi glielo chiedo e mi ride in faccia?	.....
18 – Non voglio giocare mai più con Pamela. E' proprio stupida e meschina.	.....
19 – Sono proprio felice di essere figlio tuo e di papà invece che di altri genitori.	.....
20 – Credo di sapere cosa vorrei fare, forse mi sbaglio. Sembra che io faccia sempre le cose sbagliate. Che devo fare papà, lavorare o continuare a studiare?	.....

Calcolate:

4 punti per le risposte che vi sembrano coincidere con quelle elencate; 2 punti per le risposte che si avvicinano solo parzialmente; 0 punti per le risposte sbagliate.

Le risposte:

- 1) felice, sollevato
- 2) orgoglioso, compiaciuto
- 3) impaurito, timoroso
- 4) annoiato, sconcertato
- 5) inadeguato, scoraggiato
- 6) affaticato, sconfitto
- 7) abbandonato, solo
- 8) vittima di un'ingiustizia, capace
- 9) in colpa, pentito
- 10) risentito dell'intromissione genitoriale
- 11) dubbioso, insicuro
- 12) arrabbiato, carico d'odio, vittima di un'ingiustizia
- 13) capace, non desidera essere aiutato
- 14) frustrato, incapace

- 15) ferito, arrabbiato, non amato, trascurato
- 16) scoraggiato, rinunciatario
- 17) vuole andare, timoroso
- 18) arrabbiato
- 19) grato, felice, apprezza i genitori
- 20) incerto, insicuro

La vostra capacità di riconoscere i sentimenti è:

- Alta se hai raggiunto 61/80
- Buona 41/60
- Sufficiente 21/40
- Scarsa 0/20

(Da: Paola Milani, *Progetto Genitori, Itinerari educativi in piccolo e grande gruppo, Erikson 2009*)

La comunicazione in famiglia è più che mai il cuore della famiglia stessa e va salvaguardata come l'ossigeno che respiriamo. Evitare il conflitto o negarlo può essere addirittura nocivo; manifestarlo in forma avvilente intristisce la vita familiare; dargli dignità di chiarimento e di approfondimento anche appassionato dei punti di vista interni alla famiglia può essere invece uno stimolante strumento di apprendimento e di crescita: anche di speranza che le persone possono ritrovarsi oltre il conflitto in una dimensione di umanità e di accettazione reciproca. E il conflitto, se affrontato e non negato, insegna ai coniugi e ai figli che la relazione umana non è una partita destinata a definire chi vince e chi perde, ma una relazione in cui vicendevolmente ci si riconosce in una reciproca positività. (Garbellini, *Dal conflitto al dialogo, in "Famiglia oggi", 1992, n. 58, p.20*)

Definire il problema in termini di bisogni è il primo passo per giungere alla soluzione del problema stesso.

Per ognuna delle seguenti situazioni, individuate il bisogno sottostante del genitore e del figlio.

Poi descrivete la soluzione adottata da ciascuno.

Infine, tenendo presenti i bisogni di entrambi, trovate delle possibili soluzioni.

*Esempio:*

Siete in pizzeria con i vostri due figli di 11 e 6 anni. Entrambi vogliono la "pizza gigante". Voi sapete bene che la bimba di 6 anni non la mangerà tutta, perciò pensate di dargliene una porzione della vostra. La bambina comincia a piangere e a dire che lei è grande e vuole una pizza tutta per sé come suo fratello.

BISOGNO DEL GENITORE: Non sprecare né soldi, né cibo.

BISOGNO DELLA BIMBA: Avere una pizza tutta per sé per non essere trattata da bambina piccola e non sentirsi inferiore al fratello.

SOLUZIONE DEL GENITORE: Dividere la pizza con la bambina.

SOLUZIONE DELLA BIMBA: Reclamare la propria pizza, piangere, protestare.

SOLUZIONI ALTERNATIVE: Ordinare per la bambina una pizza intera, ma più piccola; ordinare una pizza speciale; offrirle spiegazioni, farle esprimere il suo vero bisogno.

### **(per i Genitori dell'ACR)**

**SITUAZIONE:** Quando andate a prendere vostra figlia (6 anni) a scuola, lei richiede se può portare a casa un'amichetta. Avete già organizzato il pomeriggio e avete una serie di cose da fare. Dite questo alla bambina e che l'amichetta potrà venire a casa domani.

Lei è visibilmente contrariata, butta per terra la cartella e si mette a piangere.

BISOGNO DEL GENITORE: \_\_\_\_\_

BISOGNO DELLA BIMBA: \_\_\_\_\_

SOLUZIONE DEL GENITORE: \_\_\_\_\_

SOLUZIONE DELLA BIMBA: \_\_\_\_\_

SOLUZIONI ALTERNATIVE: \_\_\_\_\_

Possibili soluzioni per un confronto:

Bisogno del genitore: Sbrigare le commissioni.

Bisogno della bambina: Giocare con l'amica.

Soluzione del genitore: Portare la bambina con sé, come previsto.

Soluzione della bambina: Restare a giocare con l'amica.

Soluzioni alternative: Portare anche l'amichetta fare le commissioni; pattuire con la bambina che l'amichetta potrà venire dopo le commissioni; lasciarle entrambe a casa dell'amichetta; fare un accordo chiaro e non vago con entrambe per il giorno successivo; parlare con loro, spiegare il proprio bisogno e coinvolgerle nella soluzione del problema.

**(per i Genitori dei Giovanissimi)**

**SITUAZIONE:** Vostro figlio di 14 anni si vuole iscrivere a una squadra di pallavolo. Gli allenamenti si svolgono tre volte alla settimana dalle 18 alle 20 in una palestra abbastanza lontana da casa. Non gli date il permesso di iscriversi perché vi pesa accompagnarlo e andarlo a prendere con la macchina proprio all'ora in cui dovete preparare la cena. Il ragazzo propone di andare da solo in bicicletta e di saltare la cena.

BISOGNO DEL GENITORE: \_\_\_\_\_

BISOGNO DEL RAGAZZO: \_\_\_\_\_

SOLUZIONE DEL GENITORE: \_\_\_\_\_

SOLUZIONE DEL RAGAZZO: \_\_\_\_\_

SOLUZIONI ALTERNATIVE: \_\_\_\_\_

Possibili soluzioni per un confronto:

Bisogno del genitore: Non fare l'autista del figlio, non preparare due cene, non dare al figlio la possibilità di correre pericoli per strada.

Bisogno del ragazzo: Giocare nella squadra di pallavolo.

Soluzione del genitore: Non mandarlo in palestra

Soluzione del ragazzo: Andare in bici, saltare la cena

Soluzioni alternative: I genitori l'accompagnano a turno; andare in bici solo nella bella stagione; mettersi d'accordo con altri genitori; insegnare al figlio a prepararsi la cena; prendere l'autobus all'andata e tornare con qualche altro genitore.

## Preghiera

Quando amiamo i nostri figli mostriamo loro la tua bontà, o Dio  
Quando giochiamo parliamo della tua simpatia  
Quando li accarezziamo testimoniamo la tua tenerezza  
Quando li lasciamo essere "se stessi" raccontiamo la tua libertà  
Quando li correggiamo riveliamo la tua giustizia

Quando li ascoltiamo mostriamo la tua delicatezza  
Quando li perdoniamo parliamo loro della tua fedeltà  
Quando soffriamo testimoniamo la tua croce  
Quando ci inginocchiamo raccontiamo il tuo desiderio di intimità  
Quando ci commuoviamo riveliamo il tuo cuore

Quando ci feriscono mostriamo la tua vulnerabilità  
Quando diamo loro un comando parliamo della tua autorità  
Quando sconfitti ricominciamo testimoniamo la tua risurrezione  
Quando contempliamo il creato raccontiamo la tua intelligenza  
Quando li proteggiamo riveliamo la tua affidabilità

Quando ammettiamo di aver sbagliato mostriamo la tua umiltà  
Quando lavoriamo parliamo della tua creazione  
Quando li consoliamo testimoniamo la tua sensibilità  
Quando insieme ascoltiamo la Parola raccontiamo i tuoi pensieri  
Quando li benediciamo riveliamo il tuo sogno

...Perdonaci o Dio quando di te diciamo male  
o non diciamo nulla..."

## 4. «Nello zaino»

*(linguaggi della cultura)*

*In questa parte si forniscono delle indicazioni emerografiche, titoli di libri, film, canzoni, opere... che si ritengono efficaci sia per gli incontri stessi che per la riflessione personale e di coppia.*

*Film:*

**Io non ho paura**, regia di Gabriele Salvatores, 2003

**Trama:** la storia è tratta dal romanzo di Nicolò Ammaniti. Michele vive in un paesino della Basilicata e trascorre le giornate nei campi con la sorella e gli amici. Mentre perlustrano un caseggiato abbandonato, Michele scopre un buco in fondo al quale è stato nascosto un bambino. Michele torna a trovare il piccolo prigioniero, fino al giorno in cui scopre il terribile segreto del suo rapimento. Questa volta deve rischiare tutto per salvare l'amico; lui sa da che parte vuole stare, anche se ciò significa mettersi contro suo padre.

**Per chi:** genitori e figli adolescenti (+14).

**Perché:** un film bello da vedere e pieno di spunti per genitori e figli. La scena iniziale è perfetta per parlare di bullismo. Michele assiste all'arroganza del ragazzo che si è autoproclamato capo della banda. Michele non riesce a starsene lì a guardare mentre viene imposta un'orribile penitenza alla ragazza cicciotella del gruppo, così decide d'intervenire e di fare lui la penitenza. Ecco il talento che lo connota subito: lui non ha paura. O meglio, affronta le sue paure. Il coraggio e la sensibilità del protagonista caratterizzano la relazione tra Michele e Filippo, il ragazzo rapito. Il contrasto tra luce accecante e buio è una splendida metafora dei sentimenti che si muovono nell'animo umano.

"...Gino ha tolto le domande di riflessione che per me erano molto adeguate.....)

Libro:

Gary Chapman e Ross Campbell, *I cinque linguaggi dell'amore dei bambini*, LDC 2001

"Tuo figlio capisce il linguaggio che tu usi per esprimere il tuo amore?" Un libro per approfondire l'ascolto e la relazione. Cinque diversi stili di comunicazione (momenti speciali, parole d'incoraggiamento, doni, gesti di servizio, contatto fisico), per esprimere e accogliere meglio l'amore tra genitori e figli.

Canzone:

### **Mario**

Jovanotti - 2004

Mi ricordo da bambino che mio padre era spesso  
arrabbiato con me  
E non sapevo perché  
Ritornavo dalla scuola verso l'una e quaranta  
E la fame era tanta  
Con mia madre che diceva "che c'è?  
Lorenzo dimmi che c'è?  
Come andata? come mai non mi dici mai niente?  
Ma che razza di gente  
Questi figli che ho  
Certe volte non so  
Cosa ho fatto per vedervi dire sempre di no  
Non lo so, non lo so ma ti droghi?  
Fai veder le braccia  
Ma che razza di faccia  
Non mi piace per niente  
Quella razza di gente  
Con la quale ti vedi  
Ma che cosa ti credi?  
Che tuo padre ed io non ti vogliamo bene?"  
Sempre le stesse scene  
Ogni giorno ogni sera quella stessa atmosfera  
Mentre mio padre mi vedeva crescere  
Lui mi sembrava non potesse invecchiare  
Mentre crescevo tre centimetri l'anno  
Lui era sempre uguale  
Mi ricordo a dodici anni un pomeriggio di sole  
Mi portò a un funerale  
Ma era uno speciale  
Che non c'era neanche un morto parente  
Neanche un conoscente  
Solo un sacco di gente  
Seria molto composta  
Una specie di festa al contrario  
E mio padre Mario  
Mi diceva "quando avrai un po' di anni  
Potrai dire io c'ero  
Ai funerali degli agenti della scorta di Moro"  
Questa sera quasi ventisette anni  
Sto leggendo il giornale  
E di quel funerale  
Mi risale l'immagine in mente  
E ho chiarissimo in testa  
Quel concetto di festa al contrario  
E di mio padre Mario  
Che per come era sempre severo  
Mi appariva sincero

Nel dolore del restare impotente  
Insieme a molta altra gente  
Che sostava di fronte  
Al potere di pochi  
Sulla vita di molti  
E a quei volti sconvolti  
Delle madri delle mogli dei parenti e dei figli  
Degli agenti della scorta di Moro  
E mio padre Mario era così serio  
E mi teneva sulla testa una mano  
Quel pomeriggio lontano  
Quasi venti anni fa  
I negozi che chiudevano in tutta la città  
Ogni cosa era strana nella mia fantasia  
Non capivo perché in giro c'era tutta quella polizia  
Le sirene spiegate  
Le serrande abbassate  
Sono pi grande ma le cose non sono cambiate  
La mia mano pi grande  
E mio padre pi anziano  
La mia mamma si preoccupa perché sono lontano.  
Questa storia che ho detto con la rima baciata  
Non so forse neanche io perché ve l'ho raccontata  
Forse il centro di tutto quella mano che mio padre  
mi appoggi sulla testa  
Questo quanto mi resta  
Un ricordo profondo  
Grande come il mondo  
Questo gesto che mio padre ebbe il cuore di fare  
Questo gesto d'amore mille volte pi potente di un  
pugno  
In questa notte di giugno in cui scrivo  
Mi fa essere vivo  
Pronto ad essere padre a mia volta  
E a spiegare a mio figlio bambino  
Come ogni destino si unisce si confonde e si in-  
treccia  
In comune con le altre persone  
Gli dir che ogni schiaffo e ogni pugno che dato  
Ogni piccolo diritto che nel mondo violato  
una ferita per tutti gli esseri della terra  
E finché non c'è giustizia ci sarà sempre guerra  
(no justice, no peace...)  
(no justice, no peace...)  
(no justice, no peace...)

