



Andrea Mian

Ansia, stress e autostima.

Come guidare i propri figli ad affrontare positivamente le sfide scolastiche e la relazione con se stessi

difficoltà scolastiche
in particolare valutazioni



Disagio familiare

Visione: CAUSA - EFFETTO



Una riflessione sulle “difficoltà” scolastiche

Spesso le difficoltà a scuola sono identificate con i voti bassi

Alcuni significati attribuiti al voto

- Il voto come giudizio sulla persona
- Il voto come valutazione di performance
- Il voto come valutazione della relazione studente/insegnante

Alcuni sistemi della società

Differenziazione funzionale



La famiglia moderna è...

Un sistema la cui forma di comunicazione dovrebbe basarsi su

L'AMORE CONIUGALE
&
L'AMORE GENITORIALE

La scuola moderna è...

Un sistema la cui forma di comunicazione dovrebbe basarsi su

L' APPRENDIMENTO

IL PROFITTO E
LA PERFORMANCE

Confusione tra funzioni

Alla **FAMIGLIA** viene richiesto di prendersi carico della performance scolastica del bambino/ragazzo

Alla **SCUOLA** viene chiesto di prendersi carico della gestione affettiva del bambino/ragazzo

Proposta di fondo

Separare la richiesta di
performance scolastica
dalle
aspettative affettive
familiari

Primo lavoro
(su noi stessi)

GESTIRE LA NOSTRA ANSIA
(di genitori che vedono il figlio
“andare male” a scuola)

Alcuni motivi dell'ansia del genitore

quando il ragazzo va male a scuola

- Un questione di IMMAGINE
(come mi vedono gli altri adulti, genitori/insegnanti)
- Non reggere la difficoltà (sofferenza?) del proprio figlio
- Non sentirsi un buon genitore, senso di fallimento
- Senso di un futuro disastroso
(idea che risultati scolastici = successo di vita)
- Urgenza di risultato
-

Confusione tra performance scolastica e benessere

Andare bene a scuola vuol dire
star bene?

LA DOMANDA

E' possibile stare bene in famiglia e contemporaneamente aiutare i nostri figli nelle sfide scolastiche?

Esempio

Performance

- Prendere 8 in matematica

Competenze

- Sapere osservare
- Sapere ascoltare
- Saper fermarsi
- Saper chiedere aiuto
- Sapersi concentrare
- Saper fare collegamenti
- Saper relazionarsi con gli altri
- Saper gestire la frustrazione
-

Promuovere le competenze

- Mantenendo la funzione genitoriale
- Sviluppando la comunicazione affettiva in famiglia
- “Insegnando” a divertirsi ai bambini/ragazzi (ricordarsi l'importanza del sapersi divertire!!)

ES. **Promuovere l'AUTOSTIMA**

Ovvero il **SENSO DI EFFICACIA**

Allenarsi nell'**AUTO-ORGANIZZAZIONE**

Promuovere **MOMENTI NON STRUTTURATI**

Tab. 2 – Percezione del contesto scolastico/lavorativo. Studenti, lavoratori e cittadini a confronto

	Studenti	Lavoratori	cittadini
Fiducia	66,3	70,4	66,7
Inclusione	75,0	77,3	100
Le mie capacità sono riconosciute	61,7	70,5	84,1
Non mi metto nei guai	79,8	92,3	.
Senso di efficacia	56,4	75,6	100
Stabilità	57,7	67,0	79,4
Tranquillità	49,1	60,2	81,0

MOMENTI NON STRUTTURATI sviluppano

- Competenze relazionali
- L'alternanza tra intensità e leggerezza
- L'autoregolazione emotiva
- L'empatia, il senso del limite, la sintonizzazione

Aiutare il bambino/ragazzo a scuola

Un aiuto indiretto, con risultati che si vedono a medio/lungo periodo

Dalla richiesta di performance alla
costruzione di competenze

Le varie riforme scolastiche

dal PROGRAMMA

alle

COMPETENZE

COMPETENZE

life skills

- Saper fare delle scelte
- Saper sperimentare (saper rischiare)
- Saper confrontarsi (saper gestire i conflitti)
- Costruire un senso di autoefficacia (fiducia in se stessi, autostima)
- Sapersi esprimere



GUIDA PRATICA ALLA GENITORIALITÀ POSITIVA



**RISOLUZIONE
DEI PROBLEMI**

**CAPIRE COSA PROVANO E COSA PENSANO
I BAMBINI E GLI ADOLESCENTI**

**FAR SENTIRE
IL PROPRIO AFFETTO**

**FORNIRE PUNTI
DI RIFERIMENTO**

**INDIVIDUARE GLI OBIETTIVI
A LUNGO TERMINE**

Come promuovere le competenze

- **Il dialogo**
- **L'autonomia personale**

Promuovere il dialogo familiare

Distinguendo il

“dialogo” logico

dal

dialogo affettivo

Che cosa è il dialogo

- PARLARE
- ASCOLTARE
- COMPRENDERE
- DIMOSTRARE ATTENZIONE ALLE PROSPETTIVE DELL'ALTRO
- SOSTENERE LA PARTECIPAZIONE COMUNICATIVA
- PROMUOVERE L'ESPRESSIONE DEGLI ALTRI

Che tipo di autonomia?

- Autonomia organizzativa

“se la cava da solo”

-Autonomia emotivo/affettiva

L'autonomia personale permette di
sviluppare le
competenze relazionali, cioè:

- RICONOSCERE CONTESTI DIVERSI
- RICOPRIRE RUOLI DIVERSI
- SAPER FARE DELLE SCELTE
- ASSUNZIONE DI RISCHI
- GESTIRE I FALIMENTI

PROMUOVERE L'ESPRESSIONE

- AMBIENTE CHE FAVORISCE L'ESPRESSIONE
- SOSTENERE LE ESPRESSIONI PERSONALI
(TESTIMONIARE IL SOSTEGNO ALLE DIFFERENZE)
- CLIMA RELAZIONALE CHE FAVORISCE
L'ESPRESSIONE

Come promuovere

L'AUTONOMIA PERSONALE

Dal CONTROLLO
alla
FIDUCIA

