

COME SOPRAVVIVERE ALL'ADOLESCENZA

IMPROVVISAZIONE TEATRALE E FACILITAZIONE CREATIVA

Biblioteca
Casa Bondi
Castenaso

Biblioteca
Le Scuole
Pieve di Cento

Biblioteca
Gianni Rodari
Granarolo

LABORATORI GRATUITI IN BIBLIOTECA

PER GENITORI DI ADOLESCENTI E PRE-ADOLESCENTI



Report

Come sopravvivere all'adolescenza

laboratorio per genitori a cura di Zoè Teatri Aps
a cura di Mavi Gianni

Riconnettiamoci

Progetto finanziato nell'ambito di:

AVVISO PUBBLICO PER L'ASSEGNAZIONE DI CONTRIBUTI DESTINATI A
PROGETTI FINALIZZATI ALL'ORGANIZZAZIONE E REALIZZAZIONE DI ATTIVITÀ
IN CO-PROGETTAZIONE CON IL CENTRO PER LE FAMIGLIE DEL DISTRETTO
PIANURA EST



Il laboratorio Come sopravvivere all'adolescenza, si è svolto nell'ambito del progetto Riconnettiamoci, in coprogettazione con il Centro per le famiglie del Distretto Pianura Est.

L'improvvisazione teatrale e la facilitazione creativa hanno fornito gli strumenti per costruire insieme con i gruppi di genitori uno spazio in cui condividere esperienze ed emozioni, applicando ascolto attivo e comunicazione non violenta, per poi "RAPPRESENTARE" soluzioni creative ai conflitti in famiglia

Strutturato in 4 incontri di 1,45' ciascuno si è svolto nei comuni di Pieve di Cento, Castenaso e Granarolo ed ha avuto una buona e costante partecipazione, salvo alcune assenze dovute all'epidemia influenzale di novembre.

Molto importante la collaborazione con le tre Biblioteche che hanno fornito accoglienza e supporto logistico secondo calendario :

- 4 incontri a Castenaso – sabato 22 e 29 ottobre | sabato 5 e 12 novembre | dalle h 10:00 alle h 11:45 | Biblioteca Casa Bondi, via XXI Ottobre 1944, 7/2 Castenaso
- 4 incontri a Granarolo – mercoledì 16,23,30 novembre, mercoledì 7 dicembre |dalle h 18:00 alle h 19:45 | Biblioteca Gianni Rodari, via San Donato 74, Granarolo dell'Emilia
- 4 incontri a Pieve di Cento – martedì 18 e 25 ottobre |martedì 15 e 22 novembre | dalle h 18:00 alle h 19:45 | Biblioteca "Le Scuole" -, via Rizzoli 4/6 – Pieve di Cento

Le presenze sono state maggiori nel comune di Granarolo, perché abbiamo avuto più tempo per promuovere l'evento sul territorio, soprattutto tra i gruppi di genitori delle scuole. D'altro canto a Pieve di Cento e a Castenaso, si sono aggiunte persone negli incontri successivi al primo. Ancora una volta constatiamo che agli incontri erano presenti soprattutto madri, ma ci conforta il fatto che ci fossero anche dei padri.

Granarolo : 14 partecipanti - 10 f - 4 m

Castenaso : 7 partecipanti - 6 f - 1 m

Pieve di Cento : 9 partecipanti -7 f - 2 m

per un totale di 23 persone, 16 f - 7 m

Quasi tutti i partecipanti provenivano dal luogo in cui si svolgeva il laboratorio, ma ci sono state persone, che sono venute da Bologna a Pieve di Cento, da Minerbio a Granarolo.

Ognuno degli incontri ha esplorato un tema diverso, sempre collegato in unico filo:

1. **Ho perso la bussola: non riconosco più in miei figli preadolescenti!!! Che fare??**
2. **Autostima. Come aiutare i figli a crescere sulle proprie gambe**
3. **Il ruolo educativo in tempi di internet.**
4. **La famiglia, la palestra delle emozioni**

Diario di bordo

La sfida di questo ciclo era quella di presentare una “tecnica mista” di metodologie ed era importante che le persone fossero pronte a “mettersi in gioco” e che non sarei stata io a fornire loro la soluzione alla problematica dell’adolescenza.

Invece del solito “cerchio di presentazione” ho scelto di attivare il “cerchio delle aspettative”.

Le persone hanno così fatto conoscenza del gruppo, dichiarando cosa si aspettavano dal ciclo di 4 incontri. Chi si riconosce in uno dei “desiderata” lo vota con un “pallino”.

Nell’ultimo incontro riprendo l’elenco dei desiderata e chiedo al gruppo, spuntandoli uno alla volta, se sono stati rispettati ed esauditi.

Questo celebra e suggella la fine del ciclo, aiutando le persone a prendere consapevolezza del risultato.



ROAD MAP

Ho perso la bussola: non riconosco più in miei figli preadolescenti!!! Che fare??

1

Process Drama per riconoscere il conflitto.

Il Process Drama è un metodo di apprendimento che offre l'esperienza teatrale senza preoccuparsi di prove e di esibizioni finali. **Il processo è lo scopo.** inizia con una sfida, una scelta o un luogo da esplorare. Tutte le persone sono coinvolte nella creazione di un mondo immaginario e lavorano per obiettivi e conflitti attraverso l'improvvisazione teatrale.

Come in un L.A.R.P., gioco di ruolo dal vivo abbiamo rappresentato, "gruppi di famiglia con adolescenti", con ruoli e caratteri nati in modo spontaneo e fantasioso, che nel debriefing finale scoprivamo essere profondamente ancorati alla realtà.



Autostima. Come aiutare i figli a crescere sulle proprie gambe.

2

Design thinking per aiutare a scoprire i propri bisogni.

Nel secondo incontro il gruppo ha già fatto conoscenza e abbiamo così iniziato a praticare l'**ascolto profondo** attraverso il design thinking. Divisi in coppie di "perfetti sconosciuti" si sono intervistati a vicenda per restituirsi a vicenda le proprie scoperte sui bisogni altrui.

Un esercizio di orientamento allo studio che utilizzo spesso con gli adolescenti e che i genitori potranno replicare a casa propria.



Il ruolo educativo in tempi di internet.

3

Coaching circle e improvvisazione teatrale

Una pratica di intelligenza collettiva che parte dall'utilizzo consapevole dei propri livelli di ascolto: downloading, fattuale, empatico, generativo.

Un vero e proprio "allenamento empatico" utile a tutte le persone che partecipano ai cerchi, composti da 3-4 persone. In ognuno di questi si sceglie il "caso" da allenare e al termine del ciclo, il gruppo propone soluzioni creative ed efficaci al problema de "casegiver", utilizzando l'improvvisazione teatrale.

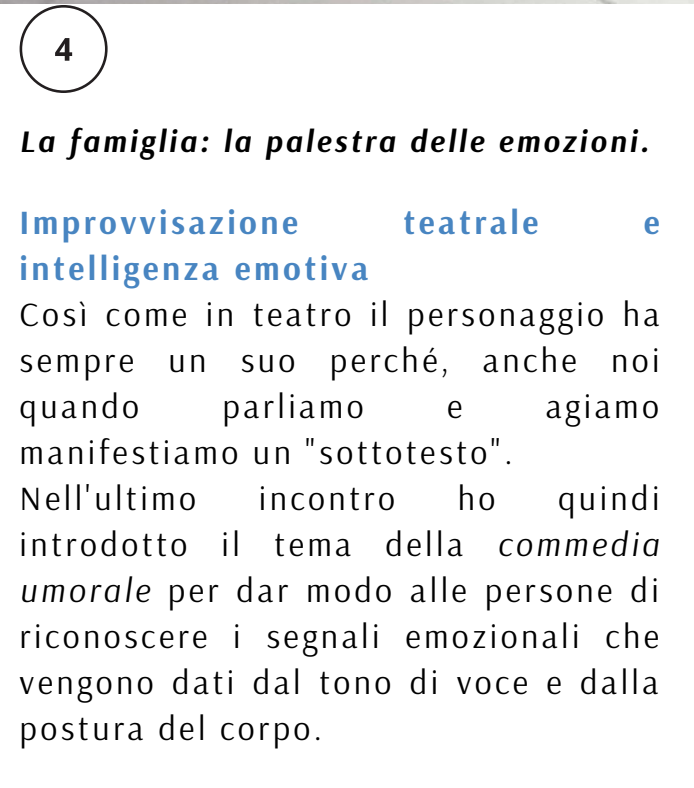
4

La famiglia: la palestra delle emozioni.

Improvvisazione teatrale e intelligenza emotiva

Così come in teatro il personaggio ha sempre un suo perché, anche noi quando parliamo e agiamo manifestiamo un "sottotesto".

Nell'ultimo incontro ho quindi introdotto il tema della *commedia umorale* per dar modo alle persone di riconoscere i segnali emozionali che vengono dati dal tono di voce e dalla postura del corpo.



MELANCONIA

TERRA
SUD

MISERICORDIA

PENA

COMPASSIONE = ...
... di ...
... un altro essere

EMPIRIA
INCONSA

COMPASSIONE
INCONSA

COMPISSIONE
UN'ABBRACCIARSI DI ANNI

MONITORAGGIO E VALUTAZIONE

Quali risultati?

Ritengo importante monitorare e valutare corrispondenze tra obiettivi dell'attività e impatto finale. Nell'ultimo incontro riprendiamo in esame la lista dei desiderata e spuntiamo gli obiettivi raggiunti. Un momento di celebrazione che fa comprendere soprattutto la necessità di esprimere le proprie "intenzioni".

In aggiunta, al termine di ogni incontro distribuisco alcune carte con domande sull'attività appena fatta e, nel cerchio finale ogni persona se lo desidera, condivide domanda e risposta.

Un momento importante per calibrare i passaggi successivi.

Tra tutte le risposte scelgo questa di un papà :

"devo condividere quello che mi è successo dopo l'incontro della volta scorsa durante l'attività del coaching circle. Io ero il case giver e portavo il conflitto con mio figlio che non mi ascolta. Questa cosa era condivisa da tutti quelli presenti al tavolo, e nella discussione generativa qualcosa è stato detto che evidentemente mi ha smosso l'emozione. La mattina dopo, ero ancora a letto e mi è tornata in mente questa cosa del controllo che io voglio avere per forza, della rabbia e, niente sono scoppiato in lacrime. Ma è stato un bel pianto, liberatorio".

Conclusioni

I feedback positivi ricevuti a conclusione dei laboratori o nei giorni successivi hanno permesso di verificare la bontà dei contenuti e degli strumenti elaborati e proposti, nonché delle 2 fasi previste in ogni singolo laboratorio pre e post attività:

1. pre-attività : ice breaking giocoso per connettersi alle altre persone in un clima di fiducia
2. post-attività : debriefing per attivare esperienze riflessive e rinforzare l'esperienza.

Credo che la fase adolescenziale sia difficile non solo per l'adolescente ma anche per chi ne ha la tutela e che ci sia il bisogno di creare spazi di riflessione *profondamente leggeri*, per condividere esperienze e punti di vista, riconoscendo negli altri la possibilità di emozionarsi senza filtri.

I tre gruppi di genitori sono pronti a ripetere l'esperienza appena sarà data loro la possibilità e speriamo di poter quindi replicare con un nuovo ciclo.

Nel frattempo siamo andati a mangiare la pizza.

Mavi Gianni