

Articolo tratto dal numero n. 97 novembre 2019 de <http://www.lascuolapossibile.it>

## A scuola di resilienza

### Favorire esperienze di vita per alimentare capacità innate negli esseri viventi

*Long Life Learning - di Calcagni Maria*



Nell'attuale organizzazione sociale contraddistinta da veloci e articolate dinamiche di cambiamento, in cui il futuro degli individui viene costantemente ridefinito, diventa di primaria importanza predisporre ambienti di crescita supportivi in grado di porre le nuove generazioni, in condizione di far fronte alle difficoltà. Le Raccomandazioni del Parlamento Europeo riconoscono alla scuola il ruolo di **promotrice di quelle competenze chiave** che implicano lo sviluppo di abilità personali e interpersonali, pertanto, fin dai primi anni di vita scolastica, occorre aiutare i bambini ad affrontare e superare le difficoltà della vita, potenziando quella che sempre più spesso viene definita "**resilienza**". Il termine trae origine dalle scienze e fa riferimento alla proprietà di alcuni materiali di riprendere la forma originale dopo essere stati deformati. Il termine è stato poi introdotto in psicologia in relazione alla capacità di reagire in modo costruttivo di fronte ad ogni tipo di ostacolo quotidiano o straordinario, traumatico. Più che di un "andare avanti", si tratta di uscire dalle situazioni con un cambiamento, più forti e flessibili. Essere resilienti significa quindi possedere competenze emotive, relazionali e cognitive tali da permettere il superamento di ogni

avversità incontrata sulla propria strada.

Divenire resilienti dipende dallo sviluppo di diversi fattori: individuali quali l'umorismo, la perseveranza, la creatività, l'amore per l'apprendimento e ambientali derivanti dalle relazioni interpersonali, familiari, scolastiche e sociali. La resilienza è un'abilità da sempre presente negli esseri viventi e come tale si può apprendere. Afferma George E. Vaillant: *la resilienza la si costruisce lottando. E' un processo e cresce attraverso le esperienze di vita*. Lo stesso Michael Ungar, uno dei maggiori esperti sulla resilienza, pensa che sia un bene che i bambini siano esposti a livelli di difficoltà, affrontino sfide collegate alla loro età e capacità. Se i bambini crescono in ambienti iperprotettivi e controllati, con genitori che spianano loro la strada non svilupperanno la resilienza. Secondo la psicologa Susanna Kobasa le persone resilienti hanno una personalità caratterizzata da impegno, controllo, gusto per le sfide concepite come stimolo per il cambiamento e non come impedimento.

Introdurre la resilienza a scuola, in termini più espliciti, mediante attività specifiche che sviluppino la capacità di affrontare difficoltà, apporterebbe certamente dei **benefici sia a livello didattico che di comunità**. Sicuramente i bambini resilienti godono dei vantaggi da questa loro attitudine in ogni ambito di vita poiché ha effetti sull'apprendimento, sull'autostima, sulla **consapevolezza di sé** e sull'**autoefficacia**. Ci sono state delle sperimentazioni in alcuni Istituti, soprattutto in condizioni o territori disagiati, in una progettualità "riservata" ad individui sottoposti ad un'alta fonte di stress, eppure, in quanto competenza importante, il suo sviluppo dovrebbe essere l'obiettivo primario di ogni istituzione al fine di equipaggiare ogni singolo futuro cittadino di quelle capacità emotive, sociali e intellettive necessarie al superamento di ogni problema.

Le attività per i bambini sono indirizzate a creare una solida rete di relazioni sociali con adulti e coetanei poiché alcuni studi hanno dimostrato che chi è inserito in un **sistema di sostegno sociale** è meno vulnerabile e più capace di far fronte efficacemente alle difficoltà. Le relazioni sociali hanno effetti positivi anche sullo sviluppo morale; i bambini imparano a mettersi nei panni dell'altro a sviluppare il pensiero positivo. Incoraggiando l'ottimismo e l'umorismo, quali elementi fondamentali per affrontare nel giusto modo i problemi, si favorisce la socializzazione e l'inclusione.

Lavorare in classe con una prospettiva resiliente significa perciò costruire una rete di fattori protettivi che possano agire da sistema di sicurezza interna ed esterna all'individuo. Un bambino "attrezzato" ha molte più probabilità di affrontare in modo adeguato gli ostacoli e le frustrazioni che giorno dopo giorno potrebbero prospettarsi lungo il suo cammino di vita; più forte e flessibile volgerà lo sguardo al futuro come cittadino propositivo e costruttivo.

*Maria Calcagni*

Docente presso l'Istituto Omnicomprensivo di Roccasecca (FR)