



Articolo tratto dal numero n.65 settembre 2016 de <http://www.lascuolapossibile.it>

## IN FORMA per il ritorno a scuola

### Una dieta equilibrata per riprendere un buon ritmo

**Editoriali - di Rosci Manuela**

Bentrovati! Mi auguro che la pausa estiva abbia prodotto quella meritata azione rigeneratrice che fa oggi di noi -donne e uomini di scuola- adulti non solo ritemprati ma motivati e interessati a tornare tra i banchi di scuola. Non riesco a pensare diversamente: il ritorno alla norma (tempi, ritmi, spazi, persone ...) è indubbiamente faticoso per tutti -e quindi anche per noi- e la condizione dei docenti "in pausa estiva" è parte integrante del nostro lavoro (e non dobbiamo quindi permettere a nessuno di ironizzare su questa professione dai tanti privilegi e vantaggi), ma il rientro a scuola deve trovarci IN FORMA.

Le caratteristiche delle professioni di aiuto alla persona sono spesso usuranti e richiedono quindi un periodo di stacco per potersi prendere cura di se stessi. Qualcuno potrebbe obiettare che lo stare a casa da scuola non corrisponde sempre a minor aggravio di lavoro, soprattutto per la donna: figli piccoli da accudire e pure i più grandi richiedono maggiori energie; genitori anziani da seguire con più frequenza perché anche le badanti vanno in ferie; appartamenti in città o nei luoghi di vacanza che sembrano rivendicare anche loro maggiori attenzioni, tutte quelle più approfondite che a volte non si riesce a fare nel periodo invernale, quando si lavora a scuola.

Eppure la pausa estiva è indicata per ritemperare corpo e spirito, ovunque siamo.

L'impegno è tornare in classe RIPOSATI e non più stanchi di quando ci siamo lasciati, PIÙ DISPONIBILI e ATTENTI e non affaticati e nervosi, propensi a mettersi in gioco con se stessi e con i propri alunni, DESIDEROSI di rimettere mano sulla pianificazione dell'anno scolastico -che fare?-, CURIOSI di verificare che tutto ciò che è stato fatto precedentemente sia rimasto, almeno in parte, patrimonio del singolo alunno e del gruppo classe; CONTENTI di incontrare lo sguardo complice degli altri, di alunni, genitori e colleghi, ognuno per motivi differenti: i più tra gli alunni tornano contenti a scuola perché ritrovano i compagni, gli amici; i genitori dei più piccoli perché si conclude per loro un disagio organizzativo che all'inizio delle vacanze scolastiche sembra sempre insuperabile; i genitori dei più grandi perché sperano che il ritorno alla normalità scolastica restituisca ai figli una condizione più disciplinata negli orari (devono alzarsi presto!), nei luoghi (sono a scuola e non in giro, qualche volta a bighellonare un po' troppo!), negli impegni (a scuola si deve lavorare e pure a casa, svolgendo i compiti).

Eppure la pausa estiva a volte sembra scoraggiare il rientro a scuola, come se quello che ci aspetta sia superiore alle nostre forze e ai nostri convincimenti. Una sorta di ingiustizia che si ripresenta ogni primo settembre. Un rituale che si deve praticare prima di riprendere quella quotidianità scolastica che ci accompagnerà fino al prossimo primo luglio, quando saremo -forse!- nuovamente in pausa estiva.

Quale dunque la "dieta equilibrata" per rientrare IN FORMA e non portarsi dietro un sovrappeso, soprattutto emotivo, che affaticherebbe e condizionerebbe il nostro stare e fare scuola?

Al mattino appena alzati, insieme al famoso bicchiere di acqua tiepida con il limone, potremmo prendere la seconda decisione importante (la prima è stata già fatta, ci siamo alzati dal letto!): scegliere un elemento che siamo certi ci infastidirà (il disordine in casa ma anche il chiacchierio continuo degli alunni in classe, la loro distrazione, lo scarso impegno che leggiamo, ... un elenco che in alcuni periodi sembra inesauribile!) e decidere che per quella giornata tale "elemento" non riuscirà a scalfire la nostra voglia di fare e di stare bene con noi stessi e con gli altri.

A metà mattinata, quando siamo già in classe e una prima parte della giornata scolastica è già trascorsa, insieme al caffè o allo yogurt portato da casa, prendere una dose di entusiasmo i cui effetti dovrebbero essere presto visibili: gli alunni sembrano ad un tratto essere tutti capaci di apprendere, quasi desiderosi di entrare in gioco con voi nel creare quel clima di coinvolgimento e collaborazione che, qualcuno dice, essere buona cosa all'interno delle classi (c'è chi lo ritiene addirittura un antidoto alla dispersione di ... risorse umane) perché permette di proliferare di domande e ricerca di soluzioni che caratterizza, ad esempio, la modalità di problem solving, da qualcuno suggerita come indicatore di didattica "buona". A seconda della dose, l'entusiasmo può diventare molto contagioso, è certo comunque mai dannoso, nemmeno in alte concentrazioni. Unica precauzione: attenzione a chi incontrate (es. un collega o un collaboratore scolastico poco predisposto) perché potreste distrattamente indurre l'altro a fare manovre ambigue per evitare ogni vostra contaminazione. Qualcuno arriva perfino a fare campagne contro l'entusiasmo a scuola, sostenendo che si rischia la perdita di credibilità nei confronti della classe, si abbassano i livelli di controllo disciplinare (sembra non essere più tanto necessario urlare e mettere note di demerito!), gli studenti potrebbero perfino arrivare a pensare che i docenti non sono onniscienti e che il loro compito non è tanto trasmettere conoscenze ma ... suscitare interesse verso la conoscenza. Prendete le vostre precauzioni: dopo la dose di entusiasmo cercate di incontrare soggetti che non si spaventano, li riconoscerete immediatamente: sorridono. La seconda parte della giornata scolastica sarà quindi caratterizzata da buona energia fisica e mentale che si protrarrà anche fino alla quinta e -a volte- anche alla sesta ora, senza così sentire alcuna penalizzazione per l'orario scolastico che vi è stato assegnato dal collega responsabile che quest'anno ha deciso (temerario!) di non tenere tanto in conto le esigenze dei docenti ma ha costruito un orario più funzionale al lavoro dei ragazzi (ci ha provato!). Prestate solo attenzione all'uscita da scuola: anche in questo caso potreste trovare chi vi rigurgita addosso l'astio sviluppato in ore di lavoro volto alla ricerca di quello che va storto (e chi cerca, trova sempre!).

Finalmente a casa. Potreste trovare i vostri cari "affamati" e desiderosi di attenzioni, quanto quelle richieste dai vostri alunni in classe. Il pranzo è importante, quindi non saltatelo anche se la voglia di scappare e non dare retta a nessuno passa per la mente: un buon mix di carboidrati (due o più indicatori di clima produttivo in classe sono sufficienti), proteine (almeno una soddisfazione derivata dal comportamento/atteggiamento di un vostro alunno che vi ha sorpreso) e vitamine (valutazioni positive della giornata, fanno al caso vostro) vi permetteranno di reggere l'assalto. Se condividete il pasto con altri componenti della famiglia, ricordatevi di non parlare solo di scuola, soprattutto se ci sono minori che la frequentano: loro hanno vissuto la scuola e non sempre sono disponibili ad ascoltarvi o a rispondere alle vostre domande ("come è andata oggi a scuola?"). Sto suggerendo di condire il vostro pasto con ingredienti fondamentali quali: "sapete cosa mi è successo questa mattina?" E far seguire il racconto di un episodio che metta in luce qualcosa di significativo, che lasci traccia. Anche a tavola un educatore (sia esso docente o genitore) non molla mai, o quasi! Dopo pranzo è utile un momento di pausa, liberando la mente da tutto quello che riguarda la scuola. Non è sempre semplice perché spesso gli elementi che rispondono alla voce "scuola" sono variegati e complessi, con la tendenza a rimanere nella testa del docente sotto forma di problemi percepiti a volta come ... insormontabili.

Il pomeriggio - che sia in casa o a scuola, prendendo parte a qualche riunione di programmazione o di dipartimento, se non di organi collegiali- necessita di uno spuntino che vi permetta di essere presenti a voi stessi: se siete a scuola, occupatevi di scuola senza far volare il pensiero a situazioni personali o familiari. Il rischio è di "digerire" male ciò di cui vi state occupando, con la conseguenza di provare un senso di nausea soprattutto per le faccende scolastiche, rischiando di compromettere il piano di lavoro annuale e le potenzialità che volete sollecitare. In questi momenti il disorientamento potrebbe insinuarsi e orientare il vostro pensiero verso contenuti che squalificano il vostro operato ("a cosa serve investire tanto nella scuola? Meglio prendere le distanze e fare il meno possibile, per quello che ci pagano! Con tutte le beghe che alunni e genitori ci procurano!"). I dubbi si insinuano e le soluzioni, per togliersi da questo stato di malessere generale, potrebbero indurvi ad atteggiamenti evitanti: "Didattica per sviluppare competenze? No, grazie, io già lavoro così e non ho bisogno di apportare alcun cambiamento al mio modo di fare scuola." Apparentemente questa sembra essere una buona soluzione: togliere i problemi significa evitare tutto ciò che sa di nuovo, di impegnativo, di cambiamento. Il guaio, riconosciuto anche da autorevoli ricerche sul burnout degli insegnanti, è che la difesa ad oltranza di ciò che si è sempre fatto richiede un dispiego di energie quasi doppie di quanto richiesto da un approccio più aperto verso ciò che non si conosce. Quindi è consigliabile aggiungere ogni giorno una piccola dose di "non l'ho mai fatto e non so da dove cominciare": a distanza di poco tempo vi troverete più entusiasti, più capaci di leggere le poliedriche forme della realtà scolastica, con una spiccata tendenza a ricercare situazioni di incertezza, intesa come condizione che contrasta un controllo rigido delle realtà (tutto deve funzionare come sempre) a vantaggio di un atteggiamento più curioso verso: "che cosa potrebbe accadere?"

Scivoliamo così verso l'ora di cena, ancora con energie spendibili e atteggiamento fiducioso del tipo "ce la posso fare!". Gli ingredienti che non potranno mancare: 1. La percezione del tempo che passa è naturale, tanto vale pensare di averlo speso bene; 2. Domani è un altro giorno, non per questo dobbiamo attenderci catastrofi; 3. Godere del momento che si sta vivendo è salutare per il proprio equilibrio psicofisico.

La serata sarà dedicata agli affetti, agli svaghi, alle relazioni, alla cultura, al relax. Una calda tisana favorirà la digestione di quanto mandato giù durante la giornata e vi accompagnerà tra le braccia di Morfeo per garantirvi un sonno tranquillo, senza travagli e incubi, con l'immagine di una porta che si apre e ...

Ognuno imposti i propri sogni così da trascorrere una notte rigenerante e l'indomani sentirsi ... IN FORMA.

Buoni sogni per tutto l'anno!



Registrata presso il: Tribunale di Roma n. 63/2010 del 24/02/2010

Direttore responsabile: Manuela Rosci

Manuela Rosci