

N. 8

Luglio-agosto 2000

Supplemento di «Scuola Ticinese»

a cura della Sezione della Svizzera Italiana

Via la Santa 31, 6962 Viganello, tel. 091 971 33 01

pro **juventute**



Gioia di vivere

«Mamma, a me piace vivere». Esclama il figlio di cinque anni prima di lanciarsi a perdifiato verso il parco giochi. Oppure, in un momento di pace in casa, l'altro figlio ormai quasi adolescente ci dice che «nonostante siamo degli adulti, con noi si sta bene»...

In simili situazioni il genitore può riflettere, sotto una nuova luce, sui momenti di gioia vera che compensano i tanti sacrifici fatti per i figli. Del resto, non chiamiamo i figli «le nostre gioie»?

Avere e sottolineare questi momenti forti è importante, perché noi, sottoposti alla morsa del tempo che ci stringe e ci cambia, abbiamo bisogno di prospettive che ci diano una sintesi del nostro percorso: da dove veniamo, chi siamo, dove andiamo...

Le gioie più profonde nascono dalle esperienze semplici: lo star bene con chi ci vuol bene, lo scoprire il nuovo o il riscoprirlo nelle cose di tutti i giorni, il poter sperare il meglio.

pro juventute si prefigge di migliorare le condizioni di vita dei bambini e dei ragazzi, consapevole che da essa scaturiscono le forze e le risorse che aiuteranno i giovani e gli adulti.

Il metodo è assai semplice... Incominciamo col prendere atto dei molti momenti di gioia (dei bambini e degli adulti), per saperli identificare e sottolineare. Impariamo ad apprezzare i piccoli gesti della vita quotidiana che non sono «banalità», bensì l'attimo fuggente, miracoloso, della vita assieme a loro.

Poi, saper trasmettere la nostra stessa gioia: quella di quando li vediamo felici, o di quando costatiamo i loro progressi. Ma non solo: sono pure importanti quelle gioie che ci vengono direttamente dalle diverse attività: dallo sport (attivo, s'intende), dall'essere in com-

pagnia con gli amici, fino alle profonde gioie estetiche che ci procurano la musica, l'arte plastica, la letteratura.

Infine, creare le condizioni perché, a loro volta, i bambini e i giovani possano esprimere e trasmettere la loro gioia di vivere. È importante: aumenta la loro fiducia in sé stessi!

Vorremmo quindi portare il lettore di queste pagine a considerare alcuni aspetti dell'esistenza che possono essere occasione e stimolo per migliorare la qualità della vita quotidiana: dalla gioia di mangiare assieme, alla gioia delle attività di gioco, fino alle gioie insite nella vita scolastica.

Auguriamo buona lettura e... molta gioia per il prossimo anno scolastico.



Il piacere di mangiare

Che cosa preferite mangiare? Un piatto preparato da voi stessi, quello di un ristorante rinomato o quello che vi propone il McDonald's? L'offerta alimentare è così vasta da rendere a volte difficile la scelta. Tuttavia il piacere di mangiare non è soltanto una questione di menu. Ancora più importante è la giusta atmosfera. Mangiare vuol dire godimento, piacere, convivialità... e può risvegliare in noi piacevoli ricordi.

Mangiare come rito collettivo

Mi ricordo del desco familiare di trent'anni fa: da otto a dieci persone riunite per il pranzo. Alle 12.15 in punto eravamo tutti seduti a tavola; raccontavamo della scuola e di ciò che avevamo in programma per il pomeriggio. Il rumore durava esattamente fino alle 12.30, l'ora del notiziario. Da quel mo-

mento e fino alla fine delle previsioni meteorologiche, nessuno, tranne l'annunciatore, proferiva più parola.

Oggi è raro che tutta la famiglia si trovi riunita a tavola. Gli orari ed il posto di lavoro impediscono spesso agli adulti di tornare a casa per il pranzo. I figli, quindi, o mangiano in compagnia di un solo genitore o pranzano anch'essi fuori casa. Il rito del mangiare tutti assieme viene praticato meno spesso ed in modo meno rigido. In compenso è diventato un momento per l'incontro reciproco. In alcune famiglie il pasto assume la funzione di un piccolo rituale. È importante che regni un'atmosfera rilassata e tranquilla mentre si sta mangiando. Troppe regole di comportamento rovinano al bambino il piacere di mangiare e trasformano questo momento in una

lotta. È vero d'altronde che molti conflitti scoppiano proprio durante i pasti. Detto in breve, la tavola familiare è un luogo altamente strategico. Sicuramente più di un politico ha iniziato la sua carriera a tavola!

Mangiare come scienza

Le opinioni su cosa sia «la giusta alimentazione» sono profondamente divise. Nel diciannovesimo secolo, per esempio, la carne era ritenuta (negli ambienti che se lo potevano permettere) l'unico alimento che dava forza mentre cereali, frutta e verdura erano considerati «senza valore». Il movimento opposto si sviluppò in Svizzera a cavallo del secolo con il medico Bircher-Benner che prescriveva ai pazienti un'alimentazione a base unicamente di cereali, frutta e verdure crude.

Oggi le conoscenze scientifiche sull'alimentazione riempiono libri e riviste. Telespettatrici e consumatrici vengono sommersi da buoni consigli; l'ondata di informazioni non impedisce tuttavia che sovrappeso e nutrizione sbagliata siano largamente diffusi nella popolazione. Disturbi d'origine alimentare sono in aumento presso le ragazze e le giovani e negli ultimi tempi questa tendenza si riscontra anche tra i maschi.

Mangiare come piacere

Quando è stata l'ultima volta che avete gustato veramente un cibo senza pensare alle calorie, alla giusta combinazione degli alimenti, ai batteri o ad altri pericoli per la salute? Simili domande vi costringono a un grande sforzo di memoria? Allora vi consigliamo di dimenticare per una volta tutte le regole sull'alimentazione e di chiedervi che cosa vi stuzzichi veramente l'appetito. Andate al mercato e lasciatevi sedurre dai colori e dagli aromi. Consigliatevi con il vostro partner, con i figli o con gli amici sulla composizione del menu. Provate una nuova ricetta o cercate di ricordare qualcosa che da bambini vi piaceva in modo particolare. Infine comperate anche un bel mazzo di fiori freschi per decorare la tavola. L'importante è prendersi nuovamente il tempo per scoprire il piacere di mangiare.

Chi mangia volentieri e con piacere vive in modo più sano

Il fast food ed i menu precotti congelati piacciono, e soprattutto ai bambini, per il loro elevato contenuto di grassi e di sale. Ma a lungo andare

non sono lo stimolo migliore per risvegliare e mantenere il piacere della tavola. Spesso il piacere da essi procurato non è di lunga durata. Inoltre, la mancanza di varietà ha dei risvolti non solo nutrizionali ma anche psicologici. A volte capita che, quando la pizza pronta è scomparsa nello stomaco, si abbia piuttosto una sensazione di pesantezza.

È pure dannoso per la salute far uso del cibo come castigo o come premio secondo il motto «l'amore passa attraverso lo stomaco» oppure «se fai il bravo ricevi un dolce». Per molti genitori quello dell'alimentazione dei bambini è un tema difficile. Non ci sono ricette semplici su come in-

fluenzare in modo positivo il comportamento dei bambini riguardo al cibo. Ma non sarà certamente un male se i genitori stessi avranno imparato ad apprezzare il piacere di stare a tavola.

Grazie all'immensa scelta d'alimenti di cui disponiamo oggi, noi possiamo permetterci quello che i nostri antenati neanche lontanamente potevano sognare: assecondare le nostre preferenze e mantenere le nostre reticenze verso determinati cibi. In fin dei conti, non è così importante se seguiamo la cucina vegetariana, quella macrobiotica o quella convenzionale. L'importante è mantenere il piacere di mangiare.

Voglia di giocare

Giocare fa parte della vita, come mangiare, bere o dormire. Ma quando parliamo di gioco, noi adulti generalmente pensiamo ad attività infantili e non di rado siamo presi dalla nostalgia. Sembra quasi che il gioco non faccia più per noi. Dobbiamo invece ritrovare la nostra capacità di giocare perché essa è la chiave migliore per penetrare nel mondo spesso ermetico dei bambini: un mondo nel quale la gioia di vivere e l'immaginazione

non sono sacrificate sull'altare della ragione utilitarista.

Una cultura del gioco

Tuttavia, come adulti e a differenza dei bambini, possiamo stare attenti ad alcuni aspetti che permettono al gioco di diventare un vero catalizzatore di scoperte ed esperienze varie. Anzitutto bisogna riconoscere che il gioco è sensorialità: da qualunque parte lo si guardi, il gioco fa appello



ai sensi. Inoltre esso sviluppa l'immaginazione e, proprio per questo, anche la capacità di afferrare la realtà da nuove angolature. Il gioco svolge inoltre un ruolo molto importante nella socializzazione. Infine esso incentiva le capacità di superare le difficoltà (dalle paure alle sfide), ecc. Dobbiamo considerare le esigenze ludiche di tempi e di spazio, di strumenti e di materiali per il gioco, ma soprattutto l'accortezza di saper ascoltare e difendere gli interessi ludici dei bambini, e anche degli adulti! Occorre insomma una cultura del gioco dove ognuno possa trovare quelle risorse che gli permettano di essere il padrone del gioco e non il suo schiavo.

I giochi cooperativi

A questo riguardo sembra che il piacere di giocare assieme, in particolare nei giochi cooperativi che spostano l'attenzione sui giocatori e sulle loro esperienze comuni, permetta di sviluppare le capacità di superare le frustrazioni e quindi di avere nei confronti del gioco un atteggiamento attivo e sempre all'erta. Punti centrali dei giochi cooperativi sono lo sviluppo delle capacità fisiche, di attenzione e d'immaginazione e il rinforzo delle capacità di comunicare¹⁾.

Nei giochi di gruppo, pensati in modo tradizionale, c'è chi vince e chi perde, e la competizione spesso seduce i partecipanti. Ciò non si verifica nei giochi di cooperazione, in cui il principale obiettivo è il piacere di giocare assieme. Certamente il confronto, la competizione permangono in una certa misura, ma senza implicare che vi siano dei perdenti. Come dire che «l'importante è partecipare!»²⁾

Ulteriori aspetti relativi al gioco vengono trattati nella scheda info-Gioco, la più recente pubblicazione di pro juventute. Si tratta di una serie di sei quaderni che trattano i temi legati al gioco: la vita, gli spazi quotidiani, la sistemazione degli spazi di gioco, le animazioni e le feste, i cortili per la ricreazione, come far partecipare i bambini e i ragazzi alla progettazione. Le schede si possono chiedere direttamente alla Sezione Svizzera Italiana di pro juventute.

¹⁾ Vedi la pagina dedicata al tema dalla Central Washington University: <http://www.cwu.edu/~ulmenm/coopgames.html>.

²⁾ Sul tema della competitività vedi Alfie Kohn, *La fine della competizione*, Milano 1999.



Adolescenza e gioia di vivere

Quella adolescenziale è un'età di trasformazioni importanti e, quasi per definizione, un'età con poche gioie. Ma «la più delicata delle transizioni», come la definì Victor Hugo, racchiude momenti di gioia immensa, pur alternati a momenti di franca disperazione. L'età giovanile è comunque un'età di transizione, durante la quale il giovane s'orienta verso un futuro più o meno aperto ed è chiamato alla realizzazione di sé.

Per aiutare i giovani in questo periodo esistono, in altre culture, i famosi riti di passaggio, vissuti con ansia e trepidazione dai diretti interessati, ma anche con gioia. Gioia che sembra derivare in particolare da due elementi: l'attesa di partecipare alle novità della vita adulta (novità spesso segrete, ma non tanto) e il rafforzamento dei legami con il clan e con i coetanei.

Se nelle nostre società non esistono riti codificati, esistono per contro i rituali, innumerevoli e cangianti, dettati dalla moda (sapientemente orchestrata dal mondo degli adulti) e, in certa misura, dai gruppi giovanili medesimi. Le domande che ci si deve porre sono: quali attese suscitano quei riti giovanili; se tali riti non riprendono, in modo meno «selvaggio» ma quanto più efficace, il compito di assoggettamento dei singoli al gruppo; e, infine, in quale misura le attese risvegliate dai nuovi rituali corrispondano alle attese dei giovani. Perciò un vero e positivo aiuto ai gio-

vani (e qui la scuola può fare molto) consiste nel dar loro l'opportunità di guardare criticamente verso quei riti o mode (indotti o meno che siano) per poter esaminare obiettivamente le loro implicazioni ed eventualmente prenderne le necessarie distanze.

Politica giovanile

Al tempo stesso le autorità politiche e la società civile potrebbero tentare di chiarire quali siano le attese dei giovani. Da alcuni studi fatti anche in Ticino risulta che le loro attese si manifestano in primo luogo quale esigenza d'affermazione in rapporto al mondo degli adulti, e quindi quale autonomia positivamente desiderata e criticamente assunta (e non solo «vagheggiata» come presupposto da taluni). Ma questo implica riconoscere ai giovani delle responsabilità, ciò a cui il mondo degli adulti non sembra dare oggi la necessaria importanza. Occorre invece creare, assieme a loro e non «per loro», mezzi e strumenti d'aggregazione giovanile attiva. Tali mezzi possono andare dal centro «giovanile» (aperto a tutte le classi d'età), fino al lavoro «di strada» o, meglio, «di quartiere», grazie al quale i giovani possano effettivamente aiutare a configurare il loro habitat; a forme più complesse quali i parlamenti dei giovani a livello comunale e cantonale, parlamenti che abbiano però «vera voce in capitolo», quindi con capacità decisionale.

Il piacere insegna

Si è soliti dire che l'intelligenza del bambino è una tabula rasa su cui la scuola deve scrivere le prime e necessarie nozioni. Ma la realtà è che il bambino vi arriva quando ha già acquisito gli apprendimenti sui quali la conoscenza successiva dovrà costruirsi (e se non lo ha fatto, sarà assai difficile per lui recuperare).

Molti autori spiegano questo «sconcertante fenomeno» attribuendolo al gioco, a quella capacità che lo fa entrare in contatto con il mondo in un modo interamente libero. «Il giocare del bambino – dicono – è perdersi nel tempo, è incontrarsi con il mondo in un rapporto eccitante, pieno di mistero, di rischio, di avventura.»¹⁾

Più di un docente è quindi tentato di ricorrere al gioco per motivare gli allievi. Ma le esperienze fatte in questo senso sono state letteralmente deludenti (de – ludere). Forse guadagneremo se riflettessimo sul vero motore che spinge l'attività ludica: il piacere, il motore più potente che l'essere umano conosca. Spesso le nostre proposte educative, pur necessarie, si muovono ad un livello poco stimolante e per ciò stesso risultano essere meno efficaci. In particolare, programmi e sussidi didattici, ritagliando e parcellizzando il sapere (per renderlo «sicuro e valutabile»,

anche in vista della selezione...), corrono il rischio di far mancare all'allievo la presa sul mondo concreto. «La scuola, con questa sua semplificazione, con la sicurezza della sua programmazione, ha perso completamente il rapporto con il piacere e deve ricorrere ad un motore molto meno potente ed efficace, quello del dovere.»¹⁾

Noi non vi proponiamo di lasciare che i ragazzi siano guidati dai loro piaceri: a quello ci pensa già la televisione! Vi proponiamo, invece, di puntare quanto prima ai piaceri della cultura, tenendo in considerazione che le esperienze più alte e straordinarie dell'adulto (come quelle della ricerca scientifica, della esplorazione, dell'arte) recano in sé qualcosa di squisitamente ludico e quindi piacevole.

Con Snyder²⁾ vi proponiamo di partire dalla «cultura primaria», quella «che nasce dall'esperienza diretta della vita ed è assunta senza renderse-ne conto», per passare, quanto prima, alla «cultura elaborata», a quell'insieme di forme che permettono di vivere gli stessi valori ma in modo più pieno.

Si tratta di aprire gli occhi dei ragazzi, di fare loro scoprire i diversi aspetti della cultura elaborata: il saper apprezzare il presente alla luce del pas-

sato e in prospettiva del futuro; la capacità di affrontare le contraddizioni e il non-senso per superarli; il riconoscere il ruolo del sapere scientifico come conferma del legame tra le cose e l'essere umano; l'apertura di orizzonti che diano significato alla quotidianità; l'incontro con la propria natura affettiva attraverso le più alte opere d'arte e della letteratura; l'espressione dei sentimenti connotati di giustizia e di solidarietà grazie alla comprensione dei fenomeni che le realizzano e quelli che le contrastano, ecc.

Certo, non bisognerà illudersi che tutto fili liscio, senza momenti di «rottura» (nel senso dialettico, ma anche nel senso che la parola ha di solito presso i ragazzi...). Dovremmo perciò imparare ad identificare quelle falle, quelle insoddisfazioni che le gioie primarie lasciano nei giovani, per farvi riflettere gli allievi stessi e procedere con loro alle scoperte di quelle gioie più profonde menzionate sopra.

¹⁾ Tonucci, Francesco: *La città dei bambini*, Laterza, Bari, 1996.

²⁾ Snyders, Georges: *La joie à l'école*, PUF, Paris 1986. Nell'ultimo capitolo l'autore propone alcuni ambiti dove applicare le sue idee: la gioia della scelta, la gioia di agire in un mondo reale, l'apertura alla vastità del mondo, il lavorare insieme, nuovi rapporti tra docenti e allievi.

Gioia di dare e di ricevere

Ci sono molte sorgenti di gioia nell'esistenza. Una tra le più naturali e forti è quella costituita dagli scambi di reciprocità, dove il dare e il ricevere sono liberi dalle leggi dello Stato o dalle leggi del mercato. Tra le diverse modalità dello «scambio di reciprocità» abbiamo la beneficenza e il volontariato.

Avendo uno scopo sociale e non di lucro, la Fondazione svizzera pro juventute fa appello ad entrambe queste forme: alla beneficenza con la sua ormai tradizionale vendita di francobolli, al volontariato per l'attuazione dei suoi progetti.

Il volontariato significa la mobilitazione di innumerevoli persone qualificate professionalmente che mettono gratuitamente a disposizione il loro tempo e le loro competenze e

agiscono per il miglioramento della vita di tanti bambini, giovani e famiglie. L'inserimento nelle strutture locali di persone qualificate ha permesso e permette tuttora a pro juventute di essere presente e di rispondere in modo efficace e tempestivo alle richieste della popolazione.

La Fondazione pro juventute agisce inoltre in collaborazione con altri enti, pubblici e privati, per il raggiungimento dei suoi obiettivi. Tra i diversi partner istituzionali di pro juventute si contano la Conferenza del Volontario Sociale, la Conferenza Cantonale dei Genitori e, di recente, il Telefono amico: quest'ultimo per la gestione del numero 147, la linea telefonica di ascolto e consulenza per bambini e giovani.

Sezione Svizzera Italiana

pro juventute

Via La Santa 31
6962 Viganello
Tel. 091/971 3301
Fax 091/972 9056

Segretario regionale GR(it) / TI:

Alejandro Avilés

Appello

pro juventute è sempre alla ricerca di volontari per i più svariati ambiti di attività, sia per i progetti gestiti dalla fondazione a livello regionale o locale, sia per quelli gestiti in collaborazione con i suoi partner. Per maggiori informazioni potete telefonare al segretariato regionale per la Svizzera Italiana.