

7. Il metodo

Quando mi resi conto che Casinometro e Appello Includente funzionavano, fu un'esperienza sorprendente. La nebbia che mi avvolgeva improvvisamente svanì, davanti a me apparve nitida la strada che conduceva verso una relazione migliore, di stima reciproca, con i miei studenti. E la stessa strada portava diritta verso la costruzione della mia autorevolezza!

La cura delle relazioni nel tempo della lezione

Stiamo parlando di relazioni umane. Una buona relazione fra insegnanti e alunni, e degli alunni fra loro, è alla radice di ogni soddisfacente esperienza di apprendimento, a scuola e fuori. Come esseri umani impariamo a camminare, a parlare e a fare quasi tutto il resto *solo nell'ambito delle relazioni*. La prima relazione, il fondamentale imprinting, è con chi si prende cura di noi dalla nascita. Poi la nostra rete si allarga verso il resto del mondo, che pian piano cominciamo a scoprire. Così a scuola.

Insomma, a scuola si impara meglio, si insegna meglio e con meno fatica, se ci dedichiamo a costruire con cura la relazione umana con la nostra classe. Sembra una banalità, ma quanti sono davvero preparati ad affrontare a scuola il problema delle relazioni personali? Mettendo a punto le tecniche del Casinometro e dell'Appello Includente, dedicando anni a sperimentare, sbagliare, migliorando infine la situazione, ho capito che il segreto della nostra autorevolezza sta nella qualità del tempo con cui curiamo la relazione con la nostra classe.

È questa la sintesi del metodo a cui ho lavorato e viene illustrata in questo capitolo indipendentemente dal fatto che tu voglia adottare le tecniche del Casinometro e dell'Appello Includente.

Il tempo della lezione

Quando cominciai a utilizzare Casinometro e Appello Includente non sapevo ancora quanto fosse determinante l'organizzazione del tempo di una lezione per eliminare il caos. Questa scoperta avvenne come effetto collaterale, dopo aver applicato con costanza le due tecniche.

Lasciamo per un attimo da parte i contenuti della lezione: sulle nozioni che insegnamo, ognuno di noi è specialista e non va aggiunto altro. Se però è il caos il problema, come potremo spiegare ciò di cui siamo esperti ai nostri studenti? Quanto tempo della nostra ora in classe sarà impiegato per la lezione vera e propria? Perché allora non dedicare tempo anche alla cura della relazione con i nostri ragazzi se, in questo modo, possiamo ridurre il chiasso e migliorare la qualità del loro apprendimento?

Il metodo che propongo prevede l'organizzazione del nostro tempo in classe, con l'obiettivo di ridurre, e possibilmente eliminare, quello consumato nel caos, a vantaggio di quello da dedicare alla lezione.

Questo metodo parte da un presupposto: ogni lezione si compone di una sequenza fissa di cinque fasi, come illustrato dal grafico di seguito. La durata di ogni fase è imprevedibile a priori, poiché dipende da infinite variabili, soprattutto se incontriamo una classe per la prima volta. Il nostro carattere, la disposizione d'animo quel giorno, lo stato emotivo degli studenti, eventuali condizionamenti esterni, ecc. sono fattori del tutto imponderabili e possono appunto variare il tempo di ogni fase.

Quel che non cambia, invece, è la sequenza. È questo fattore - la prevedibilità di questa struttura - che ci consente di prepararci in anticipo, per curare l'organizzazione del tempo che trascorreremo insieme alla nostra classe e di conseguenza la qualità della relazione con i nostri studenti.

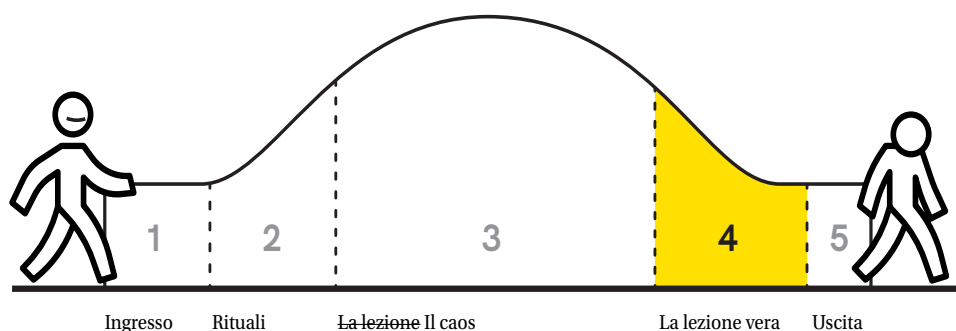
Questa struttura ha corrispondenze in molti fenomeni naturali e fa riferimento alla loro evoluzione nel tempo. Non ho inventato io le cinque fasi, ho solo disegnato il grafico riadattandolo alle nostre esigenze, ispirandomi in particolare al pensiero e alle suggestioni proposte da Wilhelm Reich e da Gabrielle Roth.

Wilhelm Reich (1897-1957) ha descritto uno schema simile a questo ne *La funzione dell'orgasmo* del 1927 (prima edizione italiana nel 1969) ed è stato l'ideatore della vegetoterapia analitico-caratteriale, approccio psicoterapeutico che approfondiremo nel prossimo capitolo per i suoi aspetti collegati all'educazione.

Gabrielle Roth (1941-2012) è l'ideatrice dei *5 Ritmi*, una pratica di danza consapevole che permette di riscoprire in noi, cosiddetti civilizzati, un sentire arcaico che abbiamo sepolto nella memoria. Roth ha descritto questo schema nel 1989 con il libro *Maps to Ecstasy. Teachings of an Urban Shaman*.

Vediamo nel dettaglio le cinque fasi della nostra lezione.

Le cinque fasi e il linguaggio del corpo



1. L'INGRESSO

La nostra entrata in scena deve essere consapevolmente preparata, con vera pignoleria, perché sappiamo quanto siano decisivi i primi momenti per determinare il clima della classe. Ricordate "quei primi 3 minuti" cruciali? (capitolo 2).

Teniamo presente la dimensione teatrale della classe (capitolo 6) e il fatto che i dettagli sono decisivi, anche se a prima vista possono farci sorridere. L'accuratezza che porremo nella preparazione di questa fase verrà ripagata dal risultato.

Entriamo in silenzio. Anche se tutti stanno chiacchierando, fanno baccano e fingono di non accorgersi della nostra presenza. Fingono, appunto, ma in un nanosecondo ci hanno già studiato in ogni dettaglio. Ogni nostro dettaglio parla di noi agli occhi dei nostri studenti.

Facciamo molta attenzione alla nostra postura: collo disteso, non rigido; bocca chiusa ma rilassata, senza stringere le labbra; sguardo neutro, calmo, rivolto alla classe, senza fissare alcuno in particolare.

Rimaniamo in piedi, possibilmente davanti alla cattedra, sia per non porre subito una barriera tra noi e i ragazzi, sia per renderci pienamente visibili a tutti.

Rimaniamo in silenzio, in questa posizione, finché non avremo ottenuto l'attenzione generale. Sarà questione di pochissimi minuti: il nostro silenzio lavorerà per noi, suscitando gradualmente curiosità e indurrà l'interesse dei nostri alunni a indirizzarsi verso di noi.

All'inizio non sarà facile, soprattutto se la classe si trova nel caos. Ci sarà di grande aiuto fare attenzione al nostro respiro. Regoliamo il nostro respiro: mettiamo in atto un *respiro consapevole* (concetti spiegati dal prof. Gemignani al capitolo 5). Il respiro sarà il nostro migliore alleato in questa fase. E se avremo già qualche dimestichezza con la mindfulness (vedi capitoli 4, 5 e 6), non incontreremo difficoltà.

2. I RITUALI

Ognuno di noi ha le sue abitudini, i suoi piccoli riti, di cui spesso siamo inconsapevoli, ma sono proprio questi che *comunicano noi stessi agli altri*. Rivelano a chi ci conosce la nostra disposizione d'animo.

Dopo il nostro ingresso in aula ciascuno di noi si comporta in genere alla stessa maniera, seguendo un personale copione, che i ragazzi imparano presto a riconoscere. Ai nostri soliti rituali di avvio lezione ora possiamo decidere di

affiancare anche l'Appello Includente (vedi capitolo 6) e il Casinometro (capitolo 4).

È importante stabilire un rituale, perché consolida una relazione. Se avete un bambino in casa, ma anche un cane o un gatto, sapete bene a cosa mi riferisco. Sono loro stessi a chiederci di ripetere certe azioni, certe abitudini, che funzionano solo tra noi e loro, perché seguire quel certo copione dà conferma del nostro legame: rassicura, rasserena, significa "stai tranquillo, anche oggi sono qui con te". Per il nostro bambino, come per i nostri amici animali, è una necessità vitale.

La stessa cosa accade con i nostri ragazzi a scuola. Ripetere un rituale, soprattutto appena dopo il nostro ingresso, rasserena la classe, garantisce che è tutto normale, tutto a posto, e rafforza la nostra leadership. Nel prossimo capitolo potremo approfondire le ragioni per cui questo succede e perché i rituali hanno una funzione così decisiva per rasserenare il clima in classe e impostare una relazione di qualità con i nostri studenti.

3. IL CAOS

Può sempre succedere, anche se saremo diventati esperti anti-caos. Quindi va previsto.

Può esplodere per i motivi più vari e impensabili, soprattutto se il livello generale di tensione è alto, ad esempio durante una verifica: basta una matita che cade, uno starnuto, un alunno che chiede di uscire nel momento meno opportuno, una folata di vento che fa sbattere le persiane...

Possiamo negare, reprimere, il baccano prodotto dagli studenti, oppure comprenderne la funzione, che in fondo è quella di metterci alla prova, per capire se anche oggi possono affidarsi alla nostra guida, riconoscendoci come leader. Di tutto questo naturalmente non sono consapevoli, ma si tratta di un test evolutivo che sconfinava nell'etologia: è il branco in cerca della conferma del capo.

Saper affrontare il caos senza scomporsi è la chiave di volta nella gestione della classe. Un ottimo modo per esercitarci in questo senso è l'applicazione del Casinometro (capitolo 4).

4. LA LEZIONE

Una lezione deve essere appropriata, coerente con i contenuti della materia che insegnamo, non può essere fatta a casaccio. Se questo succede, i ragazzi se ne accorgono immediatamente.

Non è il caso di aggiungere altro: primo perché dei contenuti della lezione ciascuno di noi è lo specialista; secondo perché l'obiettivo di questo metodo è precisamente quello di liberare più tempo possibile da dedicare alla lezione.

5. L'USCITA

Va sempre fatta a testa alta.

È forse il momento più trascurato nel tran tran quotidiano del nostro lavoro a scuola. Capita spesso di lasciare una classe senza nemmeno guardare i ragazzi, salutando in fretta il collega che sta entrando, perché dobbiamo correre trafelati in quella successiva che è senza docente e temiamo che qualcuno si possa far male e... ma che stress!

Se i primi 3 minuti sono decisivi per impostare il clima in classe a vantaggio della lezione che stiamo per iniziare, altrettanto decisivo sarà il nostro saluto nel momento dell'uscita dall'aula. Un sorriso e un arrivederci, naturale esito di una bella lezione, producono un'aspettativa reciproca per l'appuntamento successivo. Il contrario di quel che avviene lasciando la classe girando le spalle a tutti, senza salutare, ingrigniti e arrabbiati per il chiasso che abbiamo dovuto sopportare, impotenti.

L'uscita di scena riveste una funzione cruciale: salutare volgendo lo sguardo alla classe, possibilmente con un sorriso sulle labbra, non è solo un gesto di rispetto nei confronti dei ragazzi, ma consolida il clima che abbiamo creato con loro e rende *permanente la nostra autorevolezza*, la nostra funzione di leader. In quel momento il nostro sguardo verso di loro esprime questo: qualsiasi cosa sia successa oggi, la prossima volta ricominceremo da qui, da questo sorriso, da questo saluto, senza ripicche, senza conseguenze.

Non serve altro. Non aggiungiamo salamelecchi.

Solo un leader autorevole può permetterselo. *E loro lo sentono.*

Il *come* usciamo dall'aula ci aiuta dunque a consolidare la nostra relazione col gruppo, a rafforzare la nostra autorevolezza naturale, ad aumentare il piacere dell'esperienza di insegnare.

*La fine della lezione rappresenta
l'inizio del piacere di insegnare*

L'autorevolezza non è un dono di natura

Mi accorsi a un certo punto che, quando entravo in classe, la mia autorevolezza non era poi così scontata, non era un dono di natura, ma risultava dall'incastro corretto delle cinque fasi all'interno della linea del tempo della lezione.

Riconoscere queste fasi, sapere che esiste questa struttura nel tempo della lezione, è decisivo. Cominciamo a prestarvi attenzione, magari con l'ausilio del nostro Diario del Caos (capitolo 3 e sezione Strumenti in fondo al libro), su cui annotare ciò che succede nelle singole fasi e quanto durano. Prendiamoci questo tempo di riflessione, magari la sera, prima di coricarci: servirà a comporre la nostra relazione con gli studenti, servirà per costruire la nostra autorevolezza naturale. Ne vale la pena!

Quando avremo acquisito la padronanza di questa scansione temporale della lezione, quando saremo riusciti a *respirarla* in classe, ci accorgeremo che la durata del tempo di caos (fase 3) si ridurrà sempre di più, a vantaggio del tempo disponibile per la lezione (fase 4). Gli insegnanti che lavorano con classi caotiche e provocatorie, che soccombono al caos, quando riescono a fare anche solo 10 minuti di lezione diventa una fatica immane, sanno bene quanto sia importante realizzare questo obiettivo.

*L'autorevolezza naturale scaturisce
dall'organizzazione del tempo.
Da chi organizza quel tempo. Da te.*

Per un approfondimento sulle dinamiche che innesciamo in classe seguendo questo metodo, è utile la lettura del capitolo seguente, dove insieme al prof. Genovino Ferri, medico psichiatra e psicoterapeuta, analizzeremo fase per fase la struttura della lezione.

