

6. Uscire dal caos con l'Appello Includente

Tra le tribù del Natal settentrionale, in Sud Africa, il saluto più comune, equivalente al nostro "Ciao", è l'espressione "Sawu bona". Significa: "Io ti vedo". Tra membri della tribù, a quel saluto si risponde "Sikhona": "Io sono qui".

La sequenza di questo scambio è importante: prima del momento in cui tu mi vedi, io non esisto. È come se, vedendomi, tu mi mettesti in vita.

Peter Senge, *The Fifth Discipline Fieldbook*

Non ho le prove, ma di una cosa sono sicuro: nel nostro cervello l'empatia si sviluppa dopo poche settimane dalla nostra nascita, quando rispondiamo con il primo sorriso consapevole a quello che ci sta rivolgendo chi si prende cura di noi.

*Il primo sorriso consapevole
fra madre e bambino
attiva i circuiti neuronali dell'empatia
nel cervello di noi umani*

In quegli istanti si attivano per la prima volta i gruppi neuronali dell'empatia, sprigionando tutta la loro energia, come il soffritto di mia nonna che anticipava col suo profumo il sapore di tutto il pranzo. È quell'aroma di cui continuamente andiamo in cerca nella vita e che, stupidamente, a volte neghiamo, nascondendo questo bisogno umanissimo con la nostra rabbia.

Ogni volta che entriamo in classe possiamo riattivare quegli stessi circuiti neuronali in noi e nei nostri alunni. È un bagno di vita, di fiducia, che possiamo rinnovare ogni giorno per cominciare in armonia la lezione e fare un pezzo di strada insieme.

Fin dalla preistoria lo hanno fatto i nostri progenitori, con rituali semplici e potenti, simili a quelli delle tribù del Natal settentrionale. Proprio adesso che la scienza inizia a spiegare le ragioni di quei rituali, perché non possiamo farlo anche noi, in classe?

Riconciliare mente e corpo

Quando rimaniamo incantati a osservare un paesaggio meraviglioso, che ci tocca dentro; quando ci commuoviamo leggendo i versi di una poesia, o godiamo di un quadro, di un romanzo, o di una musica che ci inebria, rimaniamo sorpresi dalla semplicità di queste esperienze. Raramente consideriamo che ciò che muove così potentemente il nostro spirito sia frutto di una grande complessità. Quale extraterrestre, guardando la Terra attraverso le lenti di un telescopio potentissimo, riuscirebbe a sospettare il brulichio di chi la rende viva, dai lombrichi ai nostri alunni, con il contorno delle esplosioni emotive e dei piccoli piaceri che compongono e sconvolgono le nostre vite?

Quando guardiamo il mare non scorgiamo i pesci, le vongole, gli scogli sommersi, ma solo il tutto: quel che la superficie lascia intravedere. Capita di commuoverci guardando quella superficie, eppure, senza *ogni elemento* che li compone gli oceani non esisterebbero. Non abbiamo bisogno di vedere tutto, di conoscere tutto, di controllare tutto, per partecipare a quest'opera di cui siamo parte. La bellezza ci trasporta nella complessità della natura permettendoci di intuirli, percepirla, senza restarne sopraffatti. Senza che il nostro sguardo debba posarsi su ogni creatura dell'oceano, ma contemporaneamente possa accogliere TUTTO, grazie alle capacità intuitive del nostro *corpomente*.

Questa è la sfida del XXI secolo: riconciliare mente e corpo, permettendo alla mente di re-impadronirsi delle proprie radici, di attingere da quel terreno da cui emerge anche quando lo nega (Mannella, 2018). Il corponente siamo noi quando mente e corpo sono strettamente connessi e riusciamo a percepire la nostra unitarietà intrinseca. È quando il corpo e il cervello, che pure è corpo esso stesso, comunicano in modo fluido, armonico, non separato.

Fare l'appello per cambiare il clima

A scuola l'esperienza del corpo e quella del pensiero sono tenute così distanti che pretendiamo di immobilizzare il primo e far funzionare il secondo, come fossero due mondi separati. Ma non lo sono. L'immobilità a cui condanniamo i nostri ragazzi, seduti al banco per 5-6 ore, ci fa illudere che non abbia effetti sulla loro capacità di apprendere. Anzi, solo in questo modo, secondo alcuni, si ottengono alunni scolarizzati!

Questa separazione tra corpo e mente raggiunge il parossismo quando entriamo in classe e facciamo l'appello. Non sappiamo niente delle storie che i nostri alunni portano con sé quando arrivano a scuola. A volte il caos si sprigiona proprio per il loro disperato bisogno di tirar fuori quelle storie, di farcele notare. Noi siamo come ciechi di fronte a loro.

La semplice, scontata, banale azione di fare l'appello può offrirci la possibilità di impostare una nuova relazione con i nostri ragazzi: con ognuno e con il gruppo. Può diventare un'esperienza forte, come partecipare al sorgere del sole in una spiaggia che si affaccia sull'oceano tropicale. Perché è sull'oceano che volgiamo il nostro sguardo ogni volta che facciamo l'appello. Sul mare della futura umanità.

Prestare attenzione a quei pochi minuti, come fosse l'ultimo dei nostri giorni, esserne consapevoli, questa è la mindfulness in classe, secondo me. Il nostro lavoro è fare del nostro meglio nel momento presente in cui siamo di

fronte a questa meraviglia. Non per dovere, ma per piacere. Per un generoso egoismo primario che può riservare sorprese inaspettate.

L'Appello Includente

La qualità della tua attenzione all'altro determina la qualità del suo pensiero

Nancy Kline, *Time to Think*

Insieme al Casinometro, la tecnica dell'Appello Includente è stata messa a punto per aiutarci a recuperare la nostra autostima. È un modo particolare di fare l'appello e va impiegato ogni volta che entriamo in classe, fosse pure l'ultima ora, con lo scopo di attivare una relazione empatica con gli alunni. A loro serve per imparare con meno fatica; a noi per disperdere meno energie e riscoprire il piacere di insegnare.

L'Appello Includente è una vera e propria *attivazione corporea*. Impiega il linguaggio del corpo per risvegliare interesse e attenzione, predisponendo la classe alla lezione che stiamo per iniziare.

Come per il Casinometro, fare l'Appello Includente richiede pochi minuti all'inizio della lezione, minuti che recupereremo immediatamente poiché nel clima che avremo instaurato riusciremo a raggiungere meglio i nostri obiettivi. Quei pochi minuti iniziali aiuteranno non solo a svolgere più serenamente la lezione, ma anche ad aumentare il grado di soddisfazione che ognuno di noi riceve dal proprio lavoro. Riuscire a fare lezione a una classe di ex-scalmanati è una soddisfazione che può comprendere appieno solo chi l'ha provata, in termini di benessere e di influssi positivi sulla propria autostima.

La tecnica dell'Appello Includente è la più potente, la più immediata. La ragione di ciò sta nel fatto che ogni studente, anche il più ribelle e provocatorio desidera essere considerato *in quanto individuo*. Desidera, per dirla con gli

etologi, essere visto dal gruppo e in particolare dal capobranco, che nel nostro caso è l'insegnante. Tutto quel che fa e che appare trasgressivo ai nostri occhi, altro non è che un mezzo per porsi al centro dell'attenzione: per rendersi visibile agli occhi dell'adulto e dei propri compagni.

Se appena entrati in aula faremo l'Appello Includente, metteremo in atto una risposta immediata a questa precisa necessità dei nostri alunni difficili (ma anche di tutti gli altri). Essi percepiranno subito di *essere visti* non solo dal capobranco, ma anche - e questo è ancora più importante - da ciascuno dei loro compagni. Stiamo insomma parlando di ingaggio sociale: con l'Appello Includente attiviamo il *desiderio di appartenenza*.

Viceversa, svilire il rituale dell'appello a crude grida di cognomi, ma anche non farlo, getta le basi per veder crollare la nostra funzione di guida. Quando il caos prende il sopravvento e perdiamo il controllo della classe, sarà poi molto più difficile recuperarlo rispetto alla facilità con cui è possibile guadagnarlo fin da subito. Con i "famosi 3 minuti" all'inizio della lezione.

L'immediata efficacia dell'Appello Includente sta inoltre nel fatto che non presenta problemi tecnici, a differenza del Casinometro. La tecnica è già tutta dentro di noi e possiamo cominciare a metterla in atto da subito, per toccare con mano l'effetto che fa. È sufficiente seguire i tre step del protocollo di utilizzo, spiegati qui di seguito.

Protocollo di utilizzo

Se abbiamo acquisito familiarità con il Casinometro, sappiamo che è importante seguire passo passo, nell'ordine indicato, gli step del protocollo di utilizzo.

Questo è ancora più vero per l'Appello Includente. Basta invertire l'ordine temporale della sequenza, o non svolgere fino in fondo ogni step, per vederne svanire l'efficacia. Dopo qualche prova iniziale potremo verificare di persona i benefici di questa tecnica, che diventerà l'azione imprescindibile all'avvio di ogni lezione.

L'Appello Includente va considerato come una sorte di performance recitativa che l'insegnante mette in scena al suo ingresso in aula. Attenzione, però. A prima vista può sembrare un semplice stratagemma, invece è stato concepito su precise basi scientifiche per ottenere i seguenti risultati: calmare la classe; ridurre l'*arousal* degli studenti; aumentare l'autorevolezza dell'insegnante e il suo riconoscimento da parte della classe; predisporre ogni singolo alunno all'apprendimento.

Troppo bello per essere vero?

STEP 1. ENTRATA IN SILENZIO

Entriamo in classe in silenzio, senza guardare nessuno in specifico. Cerchiamo di tenere il collo disteso, la bocca chiusa ma rilassata, senza stringere le labbra. C'è chiasso? Non facciamoci caso.

La prima volta ci sembrerà innaturale, ma è fondamentale fare il nostro ingresso in aula impostando il nostro volto, la nostra intera postura, con questo criterio di neutralità. Ripeto: in silenzio e senza guardare nessuno in specifico, anche se la classe in quel momento si dovesse trovare nella confusione più totale.

In questa fase è fondamentale il non intervento. Non interveniamo sulla classe, a meno che qualcuno non stia mettendo in atto comportamenti pericolosi per sé e per gli altri.

Stiamo attuando una performance recitativa e questa è la nostra entrata in scena. Lasciamo che sia l'interesse dei nostri alunni a indirizzarsi verso di noi. Non il contrario.

STEP 2. IL RESPIRO NEL SILENZIO

Appena entrati portiamoci al centro dell'aula, davanti alla cattedra: in piedi, ben visibili di fronte ai nostri alunni.

Evitiamo di stare dietro la cattedra, che in questo momento costituisce una barriera nella relazione con la classe.

Prestiamo attenzione al nostro respiro: all'aria che entra in noi e che esce da noi, senza ansia, con calma.

Se vogliamo ottenere l'attenzione generale dobbiamo costruire quello che nei termini della Teoria del Caos (Prigogine, 1997) si chiama "attrattore". C'è un solo modo per trasformarsi in attrattori, anziché in inseguitori di alunni imbizzarriti: spostare la nostra attenzione, in modo consapevole, su una parte qualsiasi del nostro corpo, un mignolo, un piede, o ancor meglio, *sul nostro respiro*.

All'inizio non è facile, ma con un po' di allenamento si può fare. Facciamo le nostre prove, a casa, da soli davanti allo specchio. Oppure davanti alla nostra famiglia, per verificare la reazione del pubblico. Possiamo anche frequentare un corso di mindfulness, di yoga o recitazione, anche online.

Questa tecnica è la stessa che a teatro viene seguita dal primo attore che entra in scena. Noi ora siamo l'unico attore e stiamo dominando la scena: il silenzio è nostro prezioso alleato. La nostra attenzione è concentrata sul respiro e lo sguardo è neutrale: non è a caccia di nessuno e non si lascia perturbare dagli accadimenti circostanti.

Rimaniamo concentrati sul nostro respiro, con fiducia, è solo questione di pochi istanti. È fondamentale non distrarsi in questo momento: manteniamo l'attenzione sul nostro respiro. Stiamo mettendo in atto il silenzio-respiro spiegato dal prof. Gemignani (al capitolo 5).

STEP 3. LO SGUARDO CHE ACCOGLIE

Dopo qualche istante la classe comincia a interrogarsi su quel che sta succedendo. Possiamo star certi: accade SEMPRE. All'inizio solo per stupore o curiosità, il chiasso diminuisce e l'attenzione prima di qualcuno, poi di tutti, si indirizza verso di noi.

Appena avvertiamo una riduzione del caos, anche minima, dobbiamo essere pronti a cogliere quell'attimo, poiché è quello decisivo per fare il nostro appello.

Con voce ferma e neutra, senza irritazione e senza scomporci, soprattutto senza urlare se ancora qualcuno sta chiacchierando, cominciamo a fare l'appello seguendo queste tre semplici regole:

1. **PER NOME** - L'appello va fatto per nome, tralasciando il cognome che comunica un'idea di autorità non necessariamente inclusiva. Chiamare gli alunni per nome è una prassi per gli insegnanti dei più piccoli, ma si perde con gli studenti più grandi, alle scuole secondarie. Recuperiamola. Non siamo in caserma, ma a scuola. Il nostro obiettivo è stimolare i circuiti neuronali dell'empatia. Chiamare gli alunni per nome è un primo passo in questa direzione. Pretendiamo, certo, una relazione di rispetto reciproco, ma non l'obbedienza a prescindere.
2. **LO SGUARDO CHE ACCOGLIE** - Chiamiamo i nomi con calma, ogni volta alzando il nostro volto e cercando lo sguardo di ciascun ragazzo. Cercare lo sguardo non vuol dire andare a caccia dello studente con occhi inquisitori, minacciosi, per alimentare eventuali conflitti preesistenti. Significa soltanto incrociare il contatto visivo, esattamente come quando incontriamo per strada una persona che siamo contenti di rivedere. È un modo non verbale di comunicare "lo ti vedo". Se riusciamo ad aggiungere un sorriso, ne potenzieremo l'efficacia, con riflessi positivi per tutti. Il sorriso infatti attiva i neuroni mirror (Rizzolati, 2005) del riconoscimento empatico, non solo nel singolo alunno ma nell'intero gruppo: nel cervello sociale che è la classe (altro riferimento al prof. Gemignani: capitolo 5). E se l'alunno non ci guarda mentre chiamiamo il suo nome? Se non ci sta guardando, se è girato dall'altra parte e desidera rimanere estraneo al rituale che stiamo costruendo, non insistiamo. Procediamo oltre, sempre con calma, in ordine alfabetico. Non pensiamo che l'atteggiamento di quel ragazzo sia una mancanza di rispetto nei nostri confronti: nel giro di pochi giorni cambierà, anche se magari si è girato dall'altra parte quando siamo entrati in classe. Ciò che conta adesso è che noi lo abbiamo visto. Lui pure, anche se finge

che non sia così. Se non ha ricambiato, il nostro sguardo si è comunque posato su di lui e anche quello dei suoi compagni: perché *tutti stanno partecipando a questa esperienza*. Anche l'alunno più trasgressivo proverà una sensazione positiva ritrovandosi nel campo visivo ed energetico di cui è parte. Non è più solo, è con il gruppo. Con noi. Si chiama ingaggio sociale ed è lo strumento più potente che abbiamo a disposizione per far sì che una classe di individui solitari e conflittuali si trasformi in una comunità. Qualcuno, tra chi ha seguito i nostri corsi, avendolo messo in pratica ogni giorno con successo, lo ha chiamato "sguardo che accoglie".

- 3. VA FATTO OGNI VOLTA** - Facciamo questo appello a ogni nostro ingresso in aula, anche se fosse l'ultima ora della giornata. L'Appello Includente non è l'espletamento di un dovere, ma un metodo efficace per incontrare ciascun individuo della comunità, rivitalizzando la relazione umana. Una volta che ne avremo sperimentato l'efficacia, diventerà un'esigenza: l'interruttore della spinta empatica verso i nostri studenti. Proseguiamo mantenendo un ritmo calmo, anche nella voce, senza fretta, senza giudizio, senza ansia, e ogni volta che possiamo, tra un nome e l'altro, inseriamo un attimo di silenzio consapevole, concentrandoci sul nostro respiro (Porges, 2018).

Nel giro di 2-3 minuti avremo terminato l'appello e quel che è più straordinario avremo cambiato il clima della classe.

Ci accorgeremo ben presto che, se dopo aver messo in atto l'Appello Includente introdurremo il Casinometro e la sua regola, l'effetto di quest'ultimo sarà di molto potenziato.

Funziona. Da sempre

Ma va, non ci credo! È troppo semplice! È tutta una balla!... Sento già i soliti increduli.

La dimostrazione di quanto gli alunni considerino importante questo momento di inclusione è che, se per caso facendo l'appello ci capiterà di saltare uno di loro nel leggere l'elenco sul registro, ce lo faranno immediatamente notare: "Prof mi ha saltato! Ci sono anch'io..."

La prima volta che mi è capitato sono rimasto di stucco. Non mi sarei mai aspettato che Giuseppe, un alunno un po' discolo, mi stesse rimproverando perché non lo avevo chiamato e lui c'era rimasto male! Quella volta mi sono arrampicato sugli specchi, scusandomi. Ma dal giorno successivo ho imparato a stare molto più attento. Ognuno di noi vuole esserci quando chiamano il nostro nome in un "certo modo". Il che non accade certamente con l'appello istituzionale, quello che facciamo per dovere, per cognome e con il distacco degno di un sergente maggiore.

Perché funziona? Perché il rituale dell'appello interviene direttamente sui circuiti inferiori del nostro cervello, quelli che entrano in azione nei momenti delle reazioni istintive, delle provocazioni, del caos. Questo rituale nelle nostre classi produce due effetti.

Da una parte conferma la nostra autorevolezza agli occhi degli alunni. Con l'appello diamo il via alla lezione, stabilendo le posizioni sulla scena e le giuste distanze, evitando di impostare una parità o un'amicizia collusiva fra insegnanti e alunni, che non fa bene a nessuno.

Dall'altra parte la ritualità è ansiolitica e calma i bollenti spiriti. In termini clinici ha l'effetto di ridurre l'allarme: riduce le reazioni più impulsive, aumentando i livelli di noradrenalina e producendo invece serotonina, ovvero le sostanze dell'impegno attivo, dall'attenzione concentrata, in un clima di benessere. Approfondiremo questi aspetti tra poco con il prof. Genovino Ferri (al capitolo 8).

L'Appello Includente è una pratica che recupera la dimensione arcaica e tribale del gruppo, promuovendo gli spazi di cooperazione e contenendo gli aspetti peggiori

delle dinamiche etologiche del branco. Sono elementi che noi, in balia del delirio di onnipotenza novecentesco dell'uomo sulla natura, ci illudiamo di aver rimosso. E invece li abbiamo stampati dentro di noi come un codice culturale. Magari tra qualche anno gli scienziati li rintracceranno nei nostri geni, chissà. Nel frattempo, però, possiamo adottare subito questa tecnica, che ci permette, finalmente, di fare lezione in un clima migliore, per noi e per i nostri ragazzi.

Per chi nutre ancora dubbi, rimando alla lettura di alcune testimonianze sul campo, raccolte in fondo a questo capitolo.

E quando non funziona?

Mmm... Il fatto è che funziona! A condizione che i passaggi del protocollo siano seguiti con attenzione e nell'ordine indicato, che riflette precisi meccanismi del funzionamento del nostro cervello.

Se anche seguendo il protocollo non abbiamo riscontrato grandi risultati, forse dovremmo essere più indulgenti con noi stessi: la prima volta che si prova ad andare in bicicletta è molto probabile che si cada. L'importante è non farsi troppo male, per ritrovare la voglia di ritentare.

Possiamo provare a rileggere il protocollo, studiarlo meglio, per attuarlo con maggiore convinzione. Infine, come per il Casinometro, cominciamo dalla classe più facile, non da quella che ci crea maggiori difficoltà.

Non ho altri modi per convincerti. Spetta solo a te la decisione di adottare questa tecnica, di metterla in pratica di persona, di sperimentarla con le tue classi. È necessario essere disponibili a mettersi in gioco e so bene che per alcuni può non essere semplice.

Nel fare questo appello stai proponendo ai tuoi alunni, attraverso il linguaggio del corpo, di cambiare abitudine: passare da un momento di disinteresse, arido e scontato, qual è l'appello burocratico, a un momento di scambio e di attenzione reciproca. Giusto quello che ci vuole per iniziare la lezione nel migliore dei modi! Puoi aspettarti che all'ini-

zio qualcuno non capisca, o faccia orecchie da mercante. In quel caso insisti: vedrai tu stesso che dopo tre-quattro giorni, non di più, tutti parteciperanno e in silenzio.

La ragione è semplice: questo appello è inclusivo per definizione e... nessuno di noi vuole essere escluso dalla propria tribù!

Un'attivazione corporea

Nella complessità di significati e di relazioni che contiene, la classe è anche uno scenario teatrale. È lo spazio dove l'insegnante mette in scena una rappresentazione, meditata, studiata, emozionalmente significativa. È un palcoscenico, che l'insegnante deve poter padroneggiare con sicurezza e serenità, per riuscire a trasmettere la stessa sicurezza e serenità anche ai suoi alunni.

Come a teatro, l'entrata in scena è un'azione cruciale. Il nostro ingresso in aula si rivela uno dei passaggi chiave per gestire il caos. Si tratta di un momento decisivo perché - esattamente in quel momento - il nostro comportamento, le nostre azioni, la nostra postura, intervengono in maniera determinante sull'*arousal* dei nostri alunni e della classe in quanto cervello sociale.

Conosciamo bene questo meccanismo, ne abbiamo già fatto un cenno al capitolo 2. Quando ci capita di incontrare qualcuno, i primi secondi sono quelli cruciali per determinare le nostre reazioni. All'apparire di un nostro simile, il nostro cervello decide immediatamente se mettersi in allarme, attivare i circuiti della paura, porsi sulla difensiva, oppure se è il caso di fidarsi e innescare una reazione collaborativa, ben disposta, amichevole. Non è una questione logica, bensì fisiologica.

Essere consapevoli dell'importanza di questi istanti, in cui avviene il passaggio dal fuori al dentro dell'aula, è molto importante.

Abbiamo visto che con il Casinometro, se stabiliamo subito una regola oggettiva e la facciamo rispettare, riusciamo a intervenire sul clima emotivo della classe. Ora possiamo

potenziare - e di molto! - l'effetto del Casinometro, mettendo in campo anche l'Appello Includente. L'applicazione di queste tecniche attiva i circuiti neuronali più adatti all'apprendimento, del singolo e del gruppo, attraverso due canali corporei straordinari: il canale uditivo con il Casinometro (Tomatis, 2011); lo sguardo e la voce con l'Appello Includente. Se impiegati con piena consapevolezza - in modalità mindfulness - costituiscono una vera attivazione corporea, capace di provocare nuove connessioni intelligenti nei cervelli dei nostri alunni e di riflesso anche in noi.

Parlare il linguaggio del corpo

L'applicazione continuativa di Casinometro e Appello Includente allena anche noi insegnanti all'autoregolazione. Ci aiuta a mantenerci "centrati", a non rispondere per le rime al bullo che ci provoca, a prendere le decisioni più appropriate per mantenere la nostra autorevolezza, anche quando sembra che la classe sia sul punto di esplodere, come una pentola a pressione.

Per questo la mindfulness - a cui entrambe le tecniche si ispirano - praticata in classe è più simile all'aikido, a un'arte marziale nonviolenta, piuttosto che a una pratica meditativa o allo yoga. È esattamente quel che serve quando c'è bisogno di tutta la nostra esperienza per evitare che qualcuno si faccia male nel caos. Noi per primi.

Col tempo, la tecnica dell'Appello Includente può assumere persino i lineamenti di una pratica di mindfulness collettiva: quando per esempio riusciamo a fare l'appello in totale silenzio, dalla A alla Z, semplicemente incrociando lo sguardo di ogni ragazzo. Non accade sempre, e non certo in tutte le classi, ma quando succede... sembra una magia! Invece si tratta di un metodo che abbiamo approfondito con il prof. Genovino Ferri, presidente della SIAR, la Società Italiana di Analisi Reichiana che prende le mosse dal lavoro di Wilhelm Reich, il quale per primo ha introdotto il corpo nella psicoanalisi. Con il prof. Ferri avremo modo di comprendere meglio come l'Appello Includente agisce sul nostro corporeo (al capitolo 8).

L'APPELLO DIVENTA
UN MOMENTO SPECIALE

Buongiorno Mauro,

Dal giorno dopo il corso, ho cambiato il modo di fare l'appello in classe.

Prima imponevo il silenzio e chiamavo i nomi come se si trattasse di una lista di deportati. Adesso che pronuncio i nomi gentilmente, anche stavolta c'è silenzio, ma è un silenzio diverso. Percepisco i loro sorrisi verso di me, la loro quiete. Sembra quasi che la mia voce li raggiunga come una carezza.

L'appello diventa così un momento speciale, attraverso il quale possiamo costruire un legame umano di reciproca fiducia. Ho già spiegato loro che ci sarà sempre l'appello all'inizio di ogni nostra lezione, anche se ci vedessimo in quinta ora, perché l'appello è un rituale e come tale è confortante, come quando ci si saluta per strada.

Nessuno di loro ha avuto alcunché da obiettare, persino tra i maggiorenni delle classi V.

Livio, Roma

LA BAMBINA
PROVOCATORIA

Caro prof. Sandrini,

A scuola, arriva la solita bambina provocatoria, che mi guarda con sguardo imbronciato e carico di rabbia e pronuncia una frase di sfida... A quel punto mi ritornano in mente le sue parole professore... Aspetto in silenzio, respiro, mi comporto di conseguenza... La bambina si rasserena visibilmente e cominciamo un dialogo più disteso, che alla fine porta a una conclusione soddisfacente per entrambe.

Michela, Pordenone

QUESTE STRATEGIE FUNZIONANO

Gentile professore,

Al momento sto sperimentando l'appello con il contatto visivo e inoltre lascio la porta semi aperta. Riusciamo a lavorare abbastanza tranquillamente per la prima parte della lezione.

Ho notato che nella seconda metà dell'ora è la scarsa concentrazione e attenzione che provoca episodi di caos... Dovrò attivare altre strategie e applicare la revisione quotidiana come suggerito al seminario.

Grazie ancora per i preziosi consigli.

Concetta, Messina

LA MIA VITA È CAMBIATA IN MEGLIO

Gentilissimo Mauro,

Il corso mi è stato molto utile, ho già sperimentato la questione dell'appello. Le differenze già le noto. Ora considero che gli adolescenti hanno molto sviluppata la memoria rettiliana e prendo le loro reazioni meno sul personale. La mia vita è cambiata in meglio, grazie!

Maurizio, Ascoli Piceno

ADESSO CI GUARDIAMO NEGLI OCCHI

Buongiorno Mauro,

Dopo il corso ho fatto l'appello nelle classi, come da lei suggerito. All'inizio i bambini rispondevano distrattamente, senza guardarmi in faccia. Allora ho ripetuto il loro nome per catturare il loro sguardo. Il terzo giorno hanno capito e ci guardavano negli occhi. Continuerò a praticarlo anche dopo le vacanze.

Per quanto riguarda la mindfulness, a volte faccio gli esercizi di respirazione imparati al corso, di inspirazione ed espirazione. Mi sembra di ragionare meglio, di essere più presente e consapevole. Sono più calma anche con le colleghe, una mi ha persino ringraziato per una cosa da nulla! Sono convinta sia merito della mindfulness.

Alessandra, Firenze