

PUNTI INTERVENTO COMPETIZIONE – 2 SETTEMBRE

Parte Psicologica: Alessandro Todeschi

1. DIAMO IL NOME ALLE EMOZIONI (o per lo meno diamoci il tempo di capire come ci sentiamo).

Le situazioni competitive possono portare a contatto con un'emotività intensa. La fine dell'esperienza competitiva con i suoi esiti può generare differenti emozioni in chi vi ha partecipato. Prendersi il tempo di capire cosa sentiamo, dove lo sentiamo nel corpo, come possiamo chiamare queste sensazioni è un aspetto molto importante.

Lo è a maggior ragione con bambini/e piccoli/e che sono ancora poco consapevoli (e che possono allenarsi a diventarlo) e che, soprattutto, sono molto a contatto con la loro emotività essendo tendenzialmente istintivi/e.

2. OCCHIO ALLE INTERPRETAZIONI

Una volta finita una competizione può essere utile dare il nome a certe reazioni facendo in modo che siano bambini/e a dare il nome a quello che sentono.

Noi, da fuori, vediamo solo i comportamenti ma non possiamo sentire e pensare con la testa delle altre persone. Spesso ci capita di interpretare i comportamenti delle altre persone. Aiutiamo bambini/e a diventare gradualmente autonomi nel definire i loro stati, diamogli le parole per descrivere ma lasciamo che siano loro a farlo.

3. DIREZIONIAMO L'ENERGIA DELLE EMOZIONI

In quanto reazioni chimiche ad alta intensità le emozioni hanno un impatto fisiologico. L'energia del nostro corpo cambia, a volte alzandosi e a volte abbassandosi. Il problema non è mai l'emozione, piuttosto la modalità con la quale si sceglie (oppure no) di esprimerla.

Per direzionare l'energia delle emozioni ci possono essere diverse strategie nei giochi competitivi:

- lasciare del tempo alla persona per sfogarla (dedicando alcune zone della palestra a questa attività)
- inserire nei giochi competitivi compiti immediati post sconfitta/insuccesso
- costruire delle danze o delle esultanze da mettere in atto e da fare immediatamente finita la competizione, così da scaricare l'energia
- dare dei compiti cognitivi (come la conta dei punti, oppure il ricordarsi cosa hanno fatto, cosa hanno detto, cosa hanno mangiato, cosa avevano addosso il giorno prima, ecc...)

Attenzione: come detto alla formazione se qualche bimbo avesse qualche reazione particolarmente intensa ma, una volta ripartita l'attività, rientra quello è un buon segnale. Impariamo a tollerare reazioni di breve durata che a noi possono fare poco piacere se poi chi le mette in atto ritorna a giocare. Se vogliamo insegnare a bambini/e che le loro emozioni sono normali allora è importante che anche noi le possiamo vivere insieme a loro con senso di normalità e quindi senza demonizzarle o giudicarle.

4. IL SIGNIFICATO DELLA COMPETIZIONE

A livello etimologico quando parliamo di "competere", parliamo di una parola che deriva dal latino. Nello specifico COM deriva da CUM, che è una particella che significa "insieme", mentre PETERE significa "andare verso". Unendo questi due significati ecco che competere diviene quindi "dirigersi insieme", "concorrere". In sostanza competere significa fare qualcosa insieme a qualcun altro! Nella competizione sportiva, quindi, atleti ed atlete si dirigono insieme verso uno spazio, per condividere un'attività da svolgere in un dato tempo e con determinate regole. Nella competizione ci si dirige

insieme anche verso un obiettivo finale, solitamente espresso sotto forma di classifica o trofeo. Questo andare insieme viene quindi condito dall'agonismo (dal latino agone: lotta), ovvero da dei tentativi di prevaricare che corre insieme a noi. La conclusione di tale attività comporta una misurazione di ciò che viene fatto. Al termine di questa misurazione gli scenari che si generano possono essere molteplici a seconda dei regolamenti di gioco.

Il significato della parola competere, quindi, è maggiormente incentrato sulla condivisione dell'attività, sul vivere insieme un'esperienza emotivamente intensa. Anche l'agonismo è un'esperienza molto legata al "qui ed ora" della partita, la lotta infatti si svolge durante la competizione, non alla fine. Competizione ed agonismo rappresentano l'esperienza! La misurazione e quello che consegue da questa esperienza è il risultato, cioè la conseguenza, la risultante, di questa attività.

La competizione non è quindi il risultato, la competizione porta ad un risultato.

La competizione è il processo che ha portato a far sì che quell'esperienza condivisa insieme ad altre persone sia andata in un certo modo. La competizione è come abbiamo giocato, come ci siamo parlati, che strategie abbiamo scelto e molto altro ancora.

5. LA COMPETIZIONE È UNA SCATOLA DA RIEMPIRE

Bambini e bambine non sanno cosa vuol dire competizione e possono arrivare con dei modelli o degli stereotipi che non sono esattamente coerenti con la definizione appena vista. È quindi importante, nel nostro ruolo educativo, condividere ad inizio anno questi significati e porsi la domanda:

"quali azioni e comportamenti ci possono portare a vivere una competizione sana dove, anche nel dispiacere di una sconfitta, riusciamo a stare meglio possibile?"

"come ci comportiamo all'interno di una competizione?"

"cosa non ci piace che accada dentro ad una competizione?"

Sulla base di queste risposte diventa possibile costruire un patto educativo e delle regole che vadano ad indicare i comportamenti privilegiati e che vogliamo promuovere, inserendo anche qualche divieto se necessario.

6. LA COMPETIZIONE È SANA, LA PREPARAZIONE FA LA DIFFERENZA

Non possiamo togliere la competizione dalla vita delle persone. Anche un'attività come mettersi in fila può scatenare delle gare tra le persone, se la competizione viene percepita ed è intrinseca per la persona coinvolta in quella situazione. Possiamo però "preparare il terreno" alla competizione per fare in modo che possa essere vissuta nella maniera migliore possibile.

Con migliore possibile si intende anche con le emozioni spiacevoli che fanno parte della competizione. Un po' di paura o di preoccupazione, del dispiacere per una sconfitta, il fastidio di non riuscire in qualcosa sono parte integrante del gioco e della competizione stessa.

Abbiamo visto che preparare la competizione significa:

- usare le informazioni raccolte dalla classe per capire cosa piace e cosa non piace, scegliere i giochi o le varianti
- avere una storia divertente ed accattivante che possa fare da filo conduttore per proporla come gioco, come sfida
- avere chiaro le diverse tipologie di competizione che posso andare a proporre: a tempo, a punteggio, mescolate (a tempo e punteggio), in base alla collaborazione e comunicazione delle squadre, ecc...

- avere chiaro quali obiettivi educativi intendo allenare attraverso lo svolgimento di quel gioco. Allenare è diverso da riuscire, quindi è possibile allenarsi a comunicare efficacemente anche sbagliando la comunicazione. Per assurdo averla sbagliata genera l'allenamento perché se così non ha funzionato, in che modo può funzionare? E i criceti cominciano a girare...

6. DARE FEEDBACK, NON GIUDICARE

Abbiamo visto che la differenza tra un feedback e un giudizio è che il primo è sul comportamento mentre il secondo è sulla persona. Quando facciamo giochi competitivi è importante confrontarsi sul comportamento e sulle azioni che sono state messe in atto, piuttosto che sul dare la colpa o giudicare chi ha fatto qualcosa di sbagliato.

Il feedback mostra una soluzione, il giudizio mostra un problema. Il feedback contribuisce alla creazione del clima attorno alla competizione.

Stimolare, utilizzandolo noi per primi, l'utilizzo dei feedback anche tra bambini e bambine è importante per allenare una comunicazione che consenta di gestire la competizione con efficacia.

7. METTERE AL CENTRO IL PROCESSO

Bambini e bambine, finita una competizione, possono essere aiutati ed aiutate a prendere maggiore consapevolezza di quello che hanno fatto. È importante prevedere dei momenti di confronti o immediatamente vicini alla fine della competizione oppure all'interno della lezione.

Parlare con bambini e bambine di cosa hanno fatto, fermare il gioco in momenti dove non c'è un vincitore in gran vantaggio, chiedere quali alternative hanno o che altre strategie esistono, di cosa possono o vogliono fare meglio mette al centro il processo.

In questo senso abbiamo visto che è possibile anche utilizzare i/le bambini/e che hanno compreso prima di altri/e una strategia o un trucchetto e:

- dividerlo con gli/le altri/e
- insegnarlo ad altri/e (peer education)

8. AVERE PAZIENZA

Insegnare queste cose richiede tempo, sono aspetti che bambini/e non conoscono e per i quali hanno strumenti e strutture cerebrali tutte da fare. Con un lavoro come questo è possibile arrivare nel corso degli anni a sviluppare un approccio consapevole ed intenzionale alla competizione.

Sbagliando, perdendo, capendo e riprovando...esattamente come bambini/e.