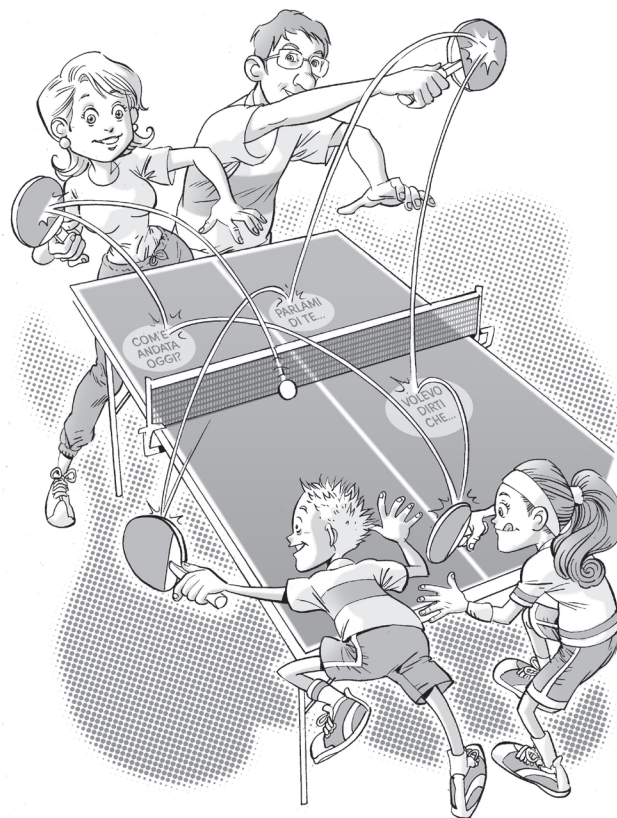


Tennis dialogo

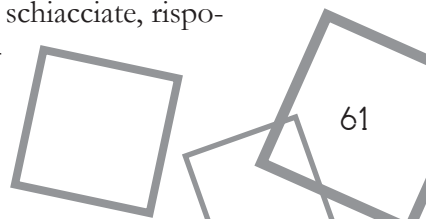
→ Il regolamento ←

Chi di noi non ha mai giocato a ping-pong? Un gioco entusiasmante, veloce, che nel giro di pochi scambi si può chiudere sul punto.



Un po' come il dialogo tra genitori e figli. Si cerca di comunicare rispondendo rapidamente, per difendersi; oppure si attacca per primi. Ma a volte si sbaglia battuta oppure si chiude troppo in fretta; altre volte "la palla" (ciò che comunichiamo) finisce dove non voleva-

mo e spiazza noi o chi sta nell'altra metà campo. I ragazzi ci lanciano continue battute con i loro vissuti e con le loro visioni. A volte sono forti, violente; altre volte sono schiacciate, risposte secche a semplici passaggi che avevamo fatto. A volte sembra impossibile,



proprio impossibile, dialogare. Una soluzione può essere dal gioco il ping-pong allo sport, il tennis-tavolo, fatto di duri allenamenti, di precise tecniche.

Così anche con il dialogo si può iniziare ad allenarsi. Nella vita del ragazzo la crescita avviene con la rielaborazione dell'esperienza fatta e non tanto con l'esperienza in sé. Perciò servono esperienze forti, certo, ma ancora di più servono persone che aiutino i ragazzi a dare un senso a quello che hanno vissuto. Per questo il dialogo è fondamentale. I genitori raccolgono il "pre" e il "post" esperienza sportiva e possono quindi facilitare i ragazzi nell'interpretazione e nell'attribuzione di significati da dare a quel che stanno vivendo.

Aiutare a capirsi non è solo un dono, è anche un'arte che si apprende. L'insieme delle emozioni che i ragazzi vivono è la "pallina" che ci arriva, tanto più forte quanto più il vissuto dei nostri figli è travolgente. Come nel tennis-tavolo, bisogna essere pronti a rispondere alle battute ponendo attenzione al fatto che se siamo troppo deboli nella comunicazione il nostro messaggio si ferma sulla "rete della superficialità", ma se ci mettiamo troppa forza questo esce dal "tavolo della comprensione".

→ Dagli spogliatoi ←

Forza, energia e grinta. È questo il modo di giocare di **Rafa Nadal**, l'esplosivo tennista spagnolo che aggiunge alla sua forza fisica una straordinaria capacità di gestione della partita e una difesa sempre molto efficace. La sua determinazione è frutto di tanta preparazione *«Mi alleno tre o quattro ore la mattina e un'ora e mezzo di palestra al pomeriggio»*. Così come per Nadal, anche per un genitore ci vuole allenamento per rispondere al proprio figlio ed essere pronti ad ogni sua battuta. Come a dire: «Se oggi non ottieni nulla, continua! I risultati arriveranno».



→ I record ←

DECADIALOGO

Provate a seguire questo decalogo per un mese. È un allenamento di gesti quotidiani che cambierà l'atmosfera in casa.

1. Non aspettate sempre un pretesto, cercate di parlare con i vostri figli anche quando non c'è un'apparente scusa. Darete l'impressione di avere uno stile di "genitori che comunicano".
2. Entrereste mai nella stanza di qualcuno senza bussare? No? Bene fatelo anche con i vostri figli!
3. Fate in modo che in ogni scambio con i vostri figli riusciate a sottolineare in loro almeno una cosa positiva (e vera).
4. Evitate le frasi fatte («Perché no!» o «Perché sì!») e le banalizzazioni: piccoli problemi per noi sono fondamentali per loro.
5. Create l'ambiente. Evitate situazioni rumorose (persone che vanno e vengono, rumori, televisione, ecc): l'intimità è più efficace.
6. Ogni tanto cercate i figli per parlare di qualcosa che interessa loro, il loro sport e il loro mondo.
7. Prendete un appuntamento con vostro figlio. Al posto di parlargli davanti alla tv, annunciategli che volete parlargli con calma durante la giornata.
8. Chiedete aiuto e pareri, certo rispettando la loro età, ma dando anche la giusta importanza al loro punto di vista. Otterrete più rispetto.
9. Fate le domande "giuste". Informatevi dei loro amici, collegate a quanto vi hanno detto altre volte. Dimostrerete un vero ascolto.
10. Non cercate di risolvere subito un problema. A volte i ragazzi hanno bisogno solo di parlare per uscire da alcune situazioni.



→ Conferenza stampa ←

QUEL PAZZO VENERDÌ

In America una delle tecniche più utilizzate per aumentare la comprensione tra genitori e figli è quella del role-play in corsivo, cioè un “gioco di ruolo”, in cui i genitori fanno i figli e i figli i genitori. Spesso emergono risultati molto interessanti che fanno vedere in un altro modo le persone che ci sembra di conoscere di più. Ma cosa succederebbe se il gioco divenisse realtà?

È quello che capita a Tess (Jamie Lee Curtis) e Anna Coleman (Lindsay Lohan) in “Quel pazzo venerdì”. Tess è una valida psicologa, perfetta organizzatrice, sempre tutto sotto controllo che dopo aver perso il marito tre anni prima, è finalmente riuscita a innamorarsi di Ryan, con cui si sposerà la settimana successiva.

Anna è la figlia adolescente, rozzetta e ribelle, che ha mille difficoltà a scuola. Le due non si capiscono più e quando, complice un pizzico di magia cinese, si risvegliano una nel corpo dell'altra, dovranno affrontare molti problemi. Tess si ritroverà a rivivere le problematiche adolescenziali, già risolte ma ben presto dimenticate. Anna capirà cosa significa essere adulti. Solo quando la voglia di aiutarsi prenderà il sopravvento riusciranno a porre rimedio alla situazione, capendo che per dialogare serve mettersi nei panni dell'altro.

- Dopo il film fate anche voi un gioco di ruolo. Prendete un foglio a testa. Sul foglio ogni componente della famiglia scrive il proprio nome e lo passa a chi sta alla sua destra. Poi a turno si pone una domanda, tipo cosa pensa della mamma. Ognuno dovrà scrivere immedesimandosi nell'altro. Dopo aver scritto si passa il foglio fino a ricevere il proprio. A quel punto, si leggerà la visione degli altri facendo partire una bella chiacchierata.

