

Lucia Attolico

MAI PIÙ BOCCIATI

Il Modello Sos Studio™
per aiutare tuo figlio a scuola
e nel rapporto con te



Le Comete FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Le Comete

Le Comete

Per capirsi di più.
Per aiutare chi ci sta accanto.
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.
Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)
i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati
possono consultare il nostro sito Internet:
www.francoangeli.it e iscriversi nella home page
al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Lucia Attolico

MAI PIÙ BOCCIATI

Il Modello Sos Studio™
per aiutare tuo figlio a scuola
e nel rapporto con te

Le Comete FrancoAngeli

Grafica della copertina: Alessandro Petrini

Illustrazioni presenti nel testo: Lucia Attolico

Copyright © 2017 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Indice

Premessa	pag.	9
Avvertenze	»	11
Prefazione , di <i>Riccardo Gallarà</i>	»	13
 Parte prima – Le basi del Modello Sos Studio		
1. Da genitori disperati a genitori rilassati	»	19
1. I genitori prima del Modello Sos Studio	»	21
2. I genitori dopo il Modello Sos Studio	»	22
3. Mia madre	»	24
4. Perché questo libro è per te	»	25
5. Rischio di non farcela a scuola	»	26
2. Chi ce l'ha fatta migliora anche te	»	28
1. La ragazza che amava ballare	»	28
2. Il ragazzo insopportabile	»	29
3. La ragazza che studiava troppo	»	30
3. Le forze in gioco	»	31
1. La forza distruttrice delle aspettative	»	31
2. La forza creatrice delle abitudini	»	34

4. Le cinque leggi della famiglia	pag.	38
1. La legge della compensazione	»	38
2. La legge del rispetto dei ruoli	»	40
3. La legge dell'attesa	»	41
4. La legge del silenzio	»	43
5. La legge della somiglianza	»	46
5. L'atteggiamento di tuo figlio	»	48
1. Figli consapevolmente in conflitto con i genitori	»	49
2. Figli non consapevolmente in conflitto con i genitori	»	50
3. Figli che si sentono rifiutati e abbandonati	»	51
4. Figli angelici	»	52
5. Figli gelosi dei fratelli	»	53
6. Il tuo atteggiamento	»	54
1. Credenze e convinzioni	»	54
2. L'intruso ovvero il giudizio	»	55
3. Interpretazione e illusione	»	58
4. Le tre grandi amiche	»	59
5. Il tuo miglior modo di essere	»	60

Parte seconda – Il Modello Sos Studio in pratica

7. Organizziamo lo studio	»	65
1. Difficoltà di concentrazione e tempo liquido	»	65
2. Alla ricerca della fiducia in se stessi	»	66
3. La giornata-tipo di tuo figlio	»	67
8. Il segreto per farcela con tuo figlio	»	72
1. Opzioni	»	72
2. Tutto Colorato	»	74
3. Tutto Spento	»	74
4. Dopo cena	»	75
5. Rimando dei Resti	»	76
6. Free Time	»	76

9. Il tuo ruolo	pag.	79
1. Il Blocco Studio	»	79
2. Gong Start	»	80
3. Gong End	»	81
4. Cosa può accadere	»	84
5. Due settimane di tempo	»	86
6. Dopo due settimane	»	87
7. Il potere di manipolare i genitori	»	89
8. La semplice tecnica delle domande	»	90
10. Applicare il Modello Sos Studio	»	95
1. Il tuo modo di porti	»	95
2. Quando parlargliene	»	96
3. Fase 1: la prima domanda	»	97
4. Fase 2: il planner e le regole	»	98
5. Fase 3: il patto iniziale	»	104
6. Come affrontare gli imprevisti	»	106
7. FAQ – Domande frequenti	»	108
8. Le tre cose che non ti conviene fare	»	120
9. Le tre cose che ti conviene fare	»	121
Parte terza – Superare l’ansia		
11. Come gestire la tua ansia e quella di tuo figlio	»	125
1. Strategia EsseElle – Stop alle Lamentele	»	126
2. Strategia Ridiculus	»	128
3. Strategia dell’Orologio	»	130
4. Strategia dell’Ampolla	»	133
5. Strategia Defrost	»	134
12. E adesso, che fare?	»	137
Bibliografia	»	141

Premessa

Caro lettore,
ti riconosci in almeno **una** delle descrizioni di questa lista?

Ci sono genitori che:

- **incitano** i figli a studiare ricordando loro che il futuro è incerto e lo studio può garantire un lavoro dignitoso;
- **chiedono** ai figli se hanno studiato perché non possono essere in casa ad accertarsene di persona;
- **pensano** che i figli abbiano bisogno del loro aiuto nello studio perché senza non se la caverebbero bene a scuola;
- **svolgono** compiti ed esercizi al posto dei figli nella convinzione di evitare loro il trauma del voto indesiderato;
- **elargiscono** continui consigli su quando dovrebbero mettersi a studiare o su come dovrebbero studiare o su quale metodo di studio utilizzare o su quando prendersi una pausa, ecc.;
- **parlano** a insegnanti, direttori, dirigenti o psicologi dell'ottima persona che è il loro figlio al di là di ciò che appare, sperando che costoro mutino la cattiva opinione su di lui.

Tutti costoro:

- **ottengono risultati contrari** a quelli per i quali compiono queste azioni;
- vivono **frustrazione** e **preoccupazione** per il futuro dei propri figli;
- sentono i loro **figli distanti** da loro o comunque con obiettivi diversi da quelli che hanno nei loro confronti;
- sono stufi dei **continui conflitti** e litigi con i figli.

E, poi, ci sono genitori che **hanno perso la speranza!**

Questo libro non è soltanto un **metodo per aiutare tuo figlio a farcela a scuola**, ma ti dice anche **come fare ad andare d'accordo con lui**, a far sì che ti ascolti, a togliere di mezzo l'ansia, la tua e la sua, a **smetterla di stressarti** pensando a come fare perché studi di più se non studia e perché studi di meno se studia troppo.

Il Modello Sos Studio è congegnato in modo tale che il rapporto con lui migliori e si sistemi fin dai primi giorni di utilizzo; non ti sto dicendo che fa miracoli, ma che **ti aiuta a tirare fuori capacità e risorse che già possiedi, non te ne inventa di nuove; ti aiuta a mostrare a tuo figlio quanto ci tieni a lui senza doverti prostrare ai suoi piedi; ti indica il modo migliore per farti rispettare, senza doverglielo “urlare in testa”**.

Insomma, gli mostri come farcela a scuola e intanto, semplicemente e senza quasi accorgervene, il vostro rapporto migliora e si rafforza.

Questo libro è la guida per te, perché tu sia guida per lui e ti dice esattamente cosa fare, come farlo e quando farlo! Perché, **quando sai esattamente cosa fare e come farlo, tutto diventa più semplice e rapido** e tu recuperi tempo per te e per la tua famiglia.

Quanto ho scritto nasce dall'esperienza di incontri degli ultimi vent'anni con migliaia di genitori e ragazzi in Italia e anche all'estero, esperienza grazie alla quale tanti padri e tante madri hanno imparato le migliori strategie per aiutare i figli a farcela a scuola.

Lavorando con i genitori ho imparato quali errori evitare, qual è il miglior modo per farcela con i figli. Perciò **non ti accadrà più di educare tuo figlio per prove ed errori**: quelle le hanno affrontate altri genitori; qui trovi le migliori strategie che funzionano già e tu potrai padroneggiarle e usarle per **aiutarlo a farcela a scuola** e a **rendere il rapporto con tuo figlio migliore di quanto ti sia mai capitato prima**.

Avvertenze

Questo libro, così come il Modello Sos Studio presentato, **non ha intenti terapeutici ma informativi.**

Il Modello Sos Studio non è indicato per chi non ha dialogo con i figli o è in forte conflitto con loro, mentre la Parte I del libro può aiutare a comprendere alcuni meccanismi familiari di chi si trova in questa situazione.

Se tu, lettore, sei in grave difficoltà nella relazione con tuo figlio, puoi rivolgerti ai servizi psicologici pubblici o privati esistenti sul territorio dove abiti.

Storie, situazioni e dialoghi qui presentati sono stati modificati per rendere irriconoscibili i protagonisti ai quali è stato dato un nome di fantasia. Nonostante tutti gli accorgimenti presi, è possibile che qualcuno possa erroneamente riconoscersi in virtù delle similitudini tra persone, situazioni e storie di cui vengo a conoscenza tramite il mio lavoro.

Voglio precisare, inoltre, che, per una immediata comprensione, i termini “**figlio**”, “**allievo**”, “**studente**”, “**ragazzo**” e “**ragazzi**” sono stati utilizzati per indicare sia il sesso femminile sia quello maschile.

Uso il termine “**partner**” per indicare la persona che convive con te che leggi o che intrattiene un rapporto affettivo con te e con tuo figlio; sostituisce i termini: marito, moglie, fidanzato, fidanzata, compagno, compagna, convivente, ecc.

Il Modello Sos Studio è adatto agli studenti delle scuole medie superiori e inferiori e della scuola primaria.

Prefazione

Nel lontano anno scolastico 2000 ho preso servizio come preside (oggi si direbbe Dirigente scolastico) al Liceo Scientifico “Giordano Bruno” di Torino.

Ero un preside giovane e pieno di entusiasmo.

Ho trovato una **scuola all'avanguardia** nella didattica e nella sperimentazione e, per me novità assoluta, con un “**Centro di ascolto**” già attivo da qualche anno.

Il Centro era **tenuto dalla giovane psicologa, Lucia Attolico**, e fin dai primi giorni ho cominciato a fare due chiacchiere con lei per capire che cosa succedeva nel Centro di ascolto e quali erano le problematiche che gli studenti portavano alla sua attenzione.

La sintonia tra me e la Dr.ssa Attolico è stata immediata: i problemi scolastici degli studenti e delle studentesse erano legati da un lato al contesto socio-economico e culturale di provenienza; dall'altro lato il rapporto dei ragazzi con le famiglie, con le loro aspettative e con le loro capacità di supporto e aiuto, si è rivelato fin da subito centrale.

Le riflessioni con la Dr.ssa Attolico mi hanno permesso di conoscere il mondo delle emozioni e delle relazioni degli adolescenti che frequentavano il Liceo.

Ma il vero salto di qualità è stato determinato dal mio trasferimento in un altro istituto di ben differente natura e popolazione.

Molti immaginano che dirigere un Liceo Classico, magari il più prestigioso della città, sia una *sine cura*, una tranquilla routine quotidiana in fondo anche un po' noiosa.

In realtà, come tutti sanno, il Liceo Classico è una scuola molto dura e severa, che richiede agli studenti grande fatica, impegno e perseveranza.

Gli incidenti di percorso (brutti voti, talvolta anche bruttissimi...) sono all'ordine del giorno e anche gli abbandoni e i cambi di istituto sono frequenti.

Anche in questo contesto attribuire i piccoli e grandi fallimenti scolastici quotidiani esclusivamente alla difficoltà delle materie si è rivelato un approccio superficiale e semplificato.

Nell'arco di un anno mi sono trovato a dover modificare l'esistente Centro d'ascolto del Liceo Classico "Vittorio Alfieri" di Torino: la lunga consuetudine e la voglia di sperimentare insieme alla Dr.ssa Attolico l'approccio che già aveva dato buoni risultati nell'altra scuola mi hanno portato ad affidare a lei questo nuovo Centro di ascolto.

La metodologia sperimentata nel Liceo Scientifico si è però trovata di fronte a un ambiente dalle caratteristiche molto diverse.

Nel Liceo Classico le aspettative dei genitori in relazione al rendimento scolastico dei figli sono molto alte; ma non sempre il tempo che le stesse famiglie possono dedicare a seguire le attività di studio dei figli è adeguato, soprattutto per impegni di lavoro.

E poi affiancare o sostituirsi ai figli nello studio pomeridiano non garantisce minimamente il successo nelle verifiche del mattino.

La relazione tra genitori e figli si è rivelata quindi di nuovo cruciale sia per il successo scolastico di alcuni sia per l'insuccesso di altri.

Quotidianamente mi sono ritrovato a ricevere famiglie preoccupate per l'andamento scolastico dei figli e che venivano a chiedermi aiuto e consigli per migliorare situazioni scricchiolanti ("rischia di andare a settembre o di essere bocciato...") e quindi rasserenare la loro vita familiare.

Genitori che, certo inconsapevolmente, incolpano i figli di dar loro eccessive preoccupazioni per l'andamento scolastico non fanno che accrescere i sensi di colpa e gli stati d'an-

sia degli adolescenti, rendendo in questo modo più faticoso e complicato il quotidiano susseguirsi di capitoli da studiare, traduzione da fare, verifiche da preparare.

Si fa un gran parlare alle superiori della necessità di un metodo di studio che ottimizzi il tempo a disposizione e che renda proficuo il lavoro pomeridiano dei ragazzi.

Purtroppo non sempre i docenti riescono a dedicare parte delle loro ore ad aiutare i ragazzi nell'acquisizione di questo metodo di studio.

Il singolo studente quindi si arrangia come può, con un misto di bricolage e fai da te cognitivo, con esiti non sempre soddisfacenti e gratificanti.

Su proposta della Dr.ssa Attolico allora abbiamo deciso che il Centro d'ascolto si sarebbe occupato anche dei problemi legati alla scarsa efficienza nello studio.

E così poco per volta, con piccolissimi gruppi di due, tre, massimo quattro studenti, la Dr.ssa Attolico ha iniziato il lavoro di razionalizzazione del comportamento dei ragazzi nel momento dello studio a casa.

I dettagli li troverete nelle pagine di questo libro, ma quello che è stato il ritorno a me come preside di questa attività di consulenza è stata la **grande soddisfazione degli studenti, che hanno visto in brevissimo tempo migliorare il loro profitto scolastico, diminuire l'ansia da prestazione** e, ultimo ma non trascurabile effetto, **aumentare l'autostima e la sicurezza di sé.**

Anche le **famiglie** hanno percepito il miglioramento dei risultati e la maggiore serenità dei loro figli, e spesso **sono venute a chiedermi di poter frequentare i seminari serali** che nel frattempo la Dr.ssa Attolico aveva attivato con il fantasioso ma azzeccatto titolo "Scuola pratica per genitori".

Credo però che il risultato più grande di questa attività sia stato il **miglioramento del rapporto tra genitori e figli**: i secondi si sono sentiti più capiti e supportati nelle loro momentanee e inevitabili difficoltà, i primi sono riusciti a evitare atteggiamenti di colpevolizzazione che durante l'adolescenza certo non aiutano.

E devo ammettere che **anche io ho tratto profitto da questo modello**, modificando alcune delle pessime abitudini di la-

voro che con l'andare del tempo avevano finito per rovinarmi un po' la vita.

Ho imparato a concentrare in due orette pomeridiane le cose che prima mi trascinavo fino a dopo cena, a smettere di lavorare tenendo contemporaneamente d'occhio il cellulare, Twitter, Instagram, i siti d'informazione e a crearmi una stanza di lavoro mentale in cui c'era posto solo per il compito che dovevo svolgere e niente altro.

E, vi assicuro, la mia vita familiare e la mia serenità personale sono cambiate in maniera decisiva.

Il Modello Sos Studio è un esperimento di successo, esportabile in altri contesti scolastici e lavorativi, che può contribuire in maniera significativa non solo ad aiutare tutti i ragazzi e le ragazze a migliorare il proprio metodo di studio e di lavoro, ma anche aiutare i genitori a essere presenti nella maniera corretta ed efficace nella vita dei loro figli.

Provare per credere...

Riccardo Gallarà
Già Preside del Liceo Classico
"V. Alfieri" di Torino

Parte prima

**Le basi del Modello
Sos Studio**

Da genitori disperati a genitori rilassati

Nessuno è libero se non è padrone di se stesso.

Epitteto

Il Modello Sos Studio ti cambia, ti restituisce la dignità di genitore.

Ti capita di pensare spesso a tuo figlio solo in casa nel pomeriggio, nel dubbio che stia studiando o nella certezza che non lo stia facendo? Ti dici: “Al mio ritorno scoprirò che non ha studiato e gliene dirò quattro”. E poi concludi: “Quel ragazzo è proprio il solito fannullone!”.

