

AREA 2: DIDATTICA PER COMPETENZE

PERCORSO B: LA GESTIONE DEL SETTING NELLA CLASSE - TEMPI, SPAZI, RUOLI

CORSO DI FORMAZIONE PER INSEGNANTI 'EDUCARE ALL'ORGANIZZAZIONE'

Introduzione

Il percorso 'Educare all'organizzazione' si inserisce nella formazione per insegnanti che attiene all'area 2, Didattica per Competenze, Percorso B, la Gestione del setting della classe, nei suoi tempi, spazi e ruoli. Questo tema viene affrontato nel percorso invitando a valutare l'importanza dell'organizzazione personale come competenza basilare per poter garantire un'organizzazione anche della classe e del gruppo.

Abilità organizzative

Attraverso l'**allenamento delle abilità organizzative** dei bambini e ragazzi - e del miglioramento delle altre competenze ad esse connesse - migliora anche la possibilità dell'insegnante di gestirli e di **organizzare la classe**.

Senza consolidare le capacità organizzative del singolo è molto più difficile riuscire a far sì che il gruppo sia organizzato: è importante, quindi, partire dalla competenza individuale per aumentare la **consapevolezza dei bambini** sull'importanza dell'essere organizzati, sia per motivazioni squisitamente personali (riesco ad avere più tempo per giocare o per stare con gli amici, ho più soddisfazione nello studio e nei miei altri impegni, non perdo tempo a cercare cose e informazioni...) sia per stare meglio nel gruppo (dopo aver imparato a rispettare meglio i miei tempi, spazi ed energie, saprò valorizzare e rispettare anche le risorse degli altri: amici, insegnanti, compagni, genitori, eccetera).

Come una lingua

Esattamente come accade per una lingua straniera, se la **lingua organizzativa** viene insegnata fin da piccoli, i bimbi la metabolizzano facilmente e cominciano ad utilizzarla con naturalezza ogni volta che ce ne sarà bisogno.

La credenza più diffusa in Italia è che l'organizzazione vincoli e che metta paletti togliendo libertà di movimento alla persona, forse proprio per questa ragione il suo insegnamento è del tutto casuale (genitori con talento organizzativo o insegnanti particolarmente attenti a questo aspetto). La finalità del nostro progetto, che vede oltre al coinvolgimento degli insegnanti anche progetti che possono essere fatti nelle classi direttamente coi bambini e progetti rivolti ai

genitori, è quello di fare diventare l'**organizzazione una materia di studio** ufficiale, per scuole di ogni ordine e grado.

Obiettivo percorso

Dotare gli insegnanti di strategie, metodi e strumenti pratici per riconoscere e allenare le competenze organizzative di bambini e ragazzi.

Il percorso: quando?

In questo corso si fa riferimento a bambini della scuola dell'Infanzia (3-5 anni) e della Primaria (6-10 anni). Sappiamo che i cambiamenti avvengono mese per mese nei ragazzi e nei bambini, quindi queste fasce di età sono ampie. Tuttavia, per ciò che riguarda le competenze organizzative, le basi teoriche sono invariate: a cambiare saranno gli esempi pratici e i giochi che possono essere fatti.

Il percorso: perché?

Ma **perché insegnare l'organizzazione** ai bambini? Quali sono i benefici e i motivi che dovrebbero convincere gli adulti a lavorare sulle abilità organizzative dei più piccoli?

Competenze collaterali

In generale lo sviluppo delle abilità organizzative può portare innumerevoli benefici ai bambini a che vedono migliorare e aumentare:

- **autostima**, capacità di affrontare le difficoltà, di riconoscere le **emozioni**, di conoscere se stessi e **facilità di apprendimento**
- migliorare consapevolezza di sé e dell'io corporeo, **percezione di sé** e sviluppo della personalità
- **concentrazione** e attenzione
- **organizzazione del pensiero** e capacità di classificare
- esplorazione e **creatività**
- consapevolezza del valore del **tempo**
- consapevolezza dell'importanza di **regole**, doveri e piaceri
- consapevolezza del valore degli **oggetti** e dello **spazio**
- capacità di prendersi **cura** di sé, degli altri e delle cose
- collaborazione
- **responsabilità** e affidabilità
- lucidità e chiarezza nel prendere **decisioni**

Risultati

Attraverso questo lavoro si acquisiscono maggiori competenze relativamente all'organizzazione generale della classe, dei suoi tempi, spazi e ruoli. Quindi uno dei risultati vuole essere facilitare la gestione della classe da parte dell'insegnante.

- miglior **gestione del gruppo** o della classe
- miglior **flusso di lavoro** con i bambini e i ragazzi
- miglior **livello di risultati**
- strategie per **alleggerire il proprio lavoro** ed essere più efficaci

Un altro risultato ambizioso a cui vogliamo mirare è dare elementi che portino a prevenire il **burn out** degli insegnanti, che sappiamo essere una categoria a rischio. Tra i fattori che determinano il burn out vi sono oltre che motivi sociali e relazionali, anche quelli organizzativi. Riguardano sicuramente la struttura entro la quale si è inseriti (organizzazione scolastica, riforme, risorse, programmi, orari, regolamenti, riunioni, eccetera) ma sappiamo (dalla neuroscienza) che il fattore decisivo nell'efficace gestione dello stress è il riprendere il controllo della propria vita (il peggior stress è quello dato dalla sensazione di non avere il controllo del problema, di essere impotenti). L'organizzazione personale aiuta proprio in questo.

Perché: le neuroscienze

In una parte dedicata alle neuroscienze vedremo come alcune **ricerche scientifiche** siano interessanti e importanti da conoscere e diano autorevolezza alla necessità di dedicare del tempo ad allenare le competenze organizzative dei bambini.

Libretto di istruzioni del cervello

Il cervello è un organo complesso e affascinante, che ciascuno di noi ha e usa, ma in modo parecchio inconsapevole: infatti, non ci viene dato (purtroppo) con **le istruzioni per l'uso**.

Occupandoci di formazione e insegnamento verso i bambini e ragazzi dobbiamo avere un minimo di cognizione sul cervello: sarebbe un po' come occuparsi di software senza avere un'idea di come funzioni un PC. **Non è necessario diventare un esperto** di hardware ma cerchiamo di avere **almeno un'idea generale di come funziona**.

Le neuroscienze sono l'insieme degli studi scientificamente condotti sul sistema nervoso. Lo studio scientifico del sistema nervoso è aumentato significativamente nel corso della seconda metà del **XX secolo** con l'emergere di nuove e potenti tecniche di misurazione, come quelle della risonanza magnetica funzionale, neuroimaging, eccetera.

Questo ha permesso ai neuroscienziati di studiare il **sistema nervoso** in tutti i suoi aspetti: come è strutturato, come funziona, come si sviluppa, il suo cattivo funzionamento, e come quest'ultimo possa essere cambiato. Questo ci fornisce molti elementi interessanti via via che seguiamo il nostro percorso.

*“Cerchiamo di parlare al cellulare e nello stesso tempo guidare, anche se è letteralmente impossibile per il nostro cervello svolgere più compiti quando si tratta di impegnare l'attenzione. Abbiamo creato ambienti di lavoro d'ufficio molto stressanti, anche se un cervello stressato è notevolmente meno produttivo. Le nostre scuole sono concepite in modo tale che la maggior parte dell'effettivo apprendimento debba avvenire a casa. Tutto ciò sarebbe comico se non fosse così dannoso. Tutto ciò sta nel fatto che **raramente gli scienziati che studiano il cervello dialogano con insegnanti e professionisti del mondo del lavoro, con educatori e ragionieri, con provveditori agli studi e amministratori delegati di aziende.**” John Medina (il cervello istruzioni per l'uso)*

Pare quindi fondamentale capire come funziona il nostro cervello, per essere in grado di perseguire comportamenti virtuosi che facilitino il suo lavoro, invece che complicarglielo.

Perché: intelligenza emotiva e life skills

La neuroscienza spiega oggi che valore abbiano **le emozioni nel nostro vivere quotidiano**, quale incidenza abbiano sulla nostra qualità della vita e quanto sia importante conoscerle, valorizzarle e gestirle.

Per arrivare a parlare di emozioni e del funzionamento del cervello rispetto ad esse, facciamo una premessa e partiamo dal **significato del termine 'salute'**.

La salute secondo l'OMS

La **definizione di salute secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS 1946)** è la seguente: 'uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non la semplice assenza dello stato di malattia o di infermità'.

La carta di Ottawa

Quindi l'individuo per star bene deve avere una vita equilibrata dal punto di vista fisico, mentale e sociale, quando gode di quest'equilibrio essa **'sviluppa e mobilita al meglio le proprie risorse'** (carta di Ottawa 1986).

Salute come sviluppo

Quindi **'la salute viene intesa come sviluppo delle potenzialità umane'**, quando possiamo sviluppare le nostre potenzialità ci sentiamo bene.

Le Life skills

Sempre l'OMS nel 1997 definisce, all'interno del documento 'Life Skills Education for children and adolescents in schools', **le competenze psico-sociali** per i bambini e ragazzi ossia quelle 'abilità di una persona di trattare efficacemente le richieste e le sfide della vita quotidiana; di mantenere uno stato di benessere mentale e di dimostrarlo con un comportamento adattivo e positivo nelle interazioni con altri'.

Per perseguire uno stato di salute e per sviluppare così le nostre potenzialità sono necessarie quindi alcune precise abilità. L'OMS, nello stesso documento, le elenca chiamandole **'life skills'** ovvero competenze di vita. Coltivare queste competenze può anche servire, per l'OMS, a prevenire problemi di salute.

Le 10 life skills dell'OMS

Questo l'elenco delle 'competenze per la vita' individuate dall'OMS:

Prendere buone decisioni

Problem solving

Pensiero creativo

Pensiero critico

Comunicazione efficace

Relazioni efficaci

Consapevolezza di sé

Empatia

Gestione dello stress

Gestione delle emozioni

In ogni momento della nostra vita usiamo le competenze elencate dall'OMS, che sono spesso anche interconnesse. Queste possono essere allenate e migliorate, e vengono potenziate con l'intelligenza emotiva (**'Intelligenza emotiva'** - **Daniel Goleman**), ma sono anche strettamente collegate con le competenze organizzative (**'Facciamo ordine'** - **Sabrina Toscani**), queste ultime infatti possono aiutare a rinforzare le prime. **Più si allenano le competenze organizzative e più queste aiuteranno ad allenare le life skills.**

Ci soffermiamo in particolare sulla competenza per la vita dedicata alla gestione delle emozioni. Proprio le emozioni infatti stanno alla base del nostro lavoro, di ciò che fa un Professional Organizer. Non ci interessano ordine e organizzazione finì a se stessi, ma come mezzo per gestire al meglio le proprie emozioni e favorire emozioni piacevoli.

Definire le emozioni

Per imparare a gestire le emozioni devo poterle identificare e lo faccio dando loro un nome, mi avvalgo di una parola per connotarle (vedi scheda 'le emozioni').

Scheda emozioni

La scheda 'le emozioni' vi viene lasciata con il materiale perché è utile a dare una giusta definizione delle emozioni e abituarci a definirle.

Le parole forgianno la realtà; se non ho le parole non ho gli strumenti.

Un esempio significativo in questo senso è preso dal libro 'La manomissione delle parole' di Gianrico Carofiglio che riporta uno studio condotto a Tahiti negli anni cinquanta da Bob Levy, antropologo e psicoterapeuta. "Levy si era posto il

problema del perché a Tahiti si commettevano tanti suicidi, e scoprì che i tahitiani non avevano il concetto di dolore al di fuori di quello fisico. Lo provavano. Lo conoscevano. Ma non avevano un concetto o un nome per identificarlo. Non lo consideravano un'emozione normale. Non aveva dei rituali collegati. Nessuna terapia, niente del genere. Mancava loro un concetto necessario e finivano per suicidarsi troppo spesso..."

Quindi anche le emozioni spiacevoli devono esistere, ma devono essere riconosciute ed essere vissute: permettere e permetterci di stare dentro le emozioni spiacevoli è un grande dono che facciamo e che ci facciamo.

Perché: rispetto ed etica

Nell'insegnare ai bambini l'ordine e l'organizzazione una grande valenza ha la presenza del prossimo, ovvero le persone con cui il bimbo condivide spazi, tempi, oggetti, quindi non solo famiglia, scuola, amici, ma l'intera società.

La teoria del finestrino rotto

Per dimostrare l'importanza dell'organizzazione e dell'ordine personali, anche nel contesto di argomenti come rispetto ed etica, ci rifacciamo ad un'interessante ricerca condotta nel 1969.

Presso l'Università di Stanford (USA), il professor Philip Zimbardo condusse un esperimento di psicologia sociale. Lasciò **due auto abbandonate in strada**, due automobili identiche, la stessa marca, modello e colore. Una nel Bronx, quindi una **zona povera e conflittuale** di New York; l'altra a Palo Alto, una **zona ricca e tranquilla** della California. Si scoprì ciò che ci si aspettava: l'automobile abbandonata nel Bronx ha cominciato ad essere smantellata in poche ore. Ha perso le ruote, il motore, gli specchi, la radio, eccetera. Tutti i materiali che potevano essere utilizzati sono stati presi e quelli non utilizzabili sono stati distrutti. L'automobile abbandonata a Palo Alto, è rimasta intatta.

È comune attribuire le cause del crimine e del vandalismo alla povertà. Tuttavia, l'esperimento in questione non finì lì: i ricercatori decisero di **rompere un vetro** della vettura a Palo Alto, California. Il risultato fu che scoppiò lo stesso processo del Bronx di New York: **furto, violenza e vandalismo ridussero il veicolo a pezzi**, come era accaduto nel Bronx.

Perché il vetro rotto in una macchina abbandonata in un quartiere presumibilmente sicuro è in grado di provocare un processo criminale? Non è la povertà, ovviamente, ma qualcosa che ha a che fare con la psicologia, col comportamento umano e con le relazioni sociali. Un vetro rotto in un'auto abbandonata trasmette un senso di **deterioramento**, di **disinteresse**, di **noncuranza**, sensazioni di rottura dei codici di convivenza, di **assenza di norme**, di regole, anche di **rassegnazione**. Ogni nuovo attacco subito dall'auto ribadisce e moltiplica quell'idea, fino all'escalation di atti, sempre peggiori, incontrollabili, col risultato finale di una violenza irrazionale.

In esperimenti successivi James Q. Wilson e George Kelling hanno sviluppato la teoria delle finestre rotte, con la stessa conclusione da un punto di vista criminologico: la criminalità è più alta nelle aree dove l'incuria, la sporcizia, il disordine e l'abuso sono più alti.

Se si rompe un vetro in una finestra di un edificio e non viene riparato, saranno presto rotti tutti gli altri. Se una comunità presenta segni di deterioramento nell'indifferenza di tutti, allora lì si genererà la criminalità. Se parchi e altri spazi pubblici sono gradualmente danneggiati e nessuno interviene, questi luoghi saranno abbandonati dalla maggior parte delle persone e questi stessi spazi lasciati dalla comunità, saranno progressivamente occupati dai criminali.

Gli studiosi hanno risposto in una forma più forte ancora, dichiarando che l'incuria ed il disordine accrescono molti mali sociali e contribuiscono a far degenerare l'ambiente.

A casa, tanto per fare un esempio, se il capofamiglia lascia degradare progressivamente la sua casa (mancanza di tinteggiature alle pareti in pessime condizioni, cattive abitudini di pulizia, proliferazioni di cattive abitudini alimentari, utilizzo di parolacce, mancanza di rispetto tra i membri della famiglia, eccetera) poi, gradualmente, cadranno anche la qualità dei rapporti interpersonali tra i membri della famiglia e inizieranno a crearsi cattivi rapporti con la società in generale.

La "teoria delle finestre rotte" è stata applicata per la prima volta alla metà degli anni ottanta nella **metropolitana di New York City**, che era divenuto il punto più pericoloso della città. Si cominciò combattendo le piccole trasgressioni: graffiti che deterioravano il posto, lo sporco dalle stazioni, ubriachezza tra il pubblico, evasione del pagamento del biglietto, piccoli furti e disturbi. I risultati sono stati evidenti: a partire dalla correzione delle piccole trasgressioni si è riusciti a fare della Metro un luogo sicuro.

Successivamente, nel 1994, Rudolph Giuliani, sindaco di New York, basandosi sulla teoria delle finestre rotte e l'esperienza della metropolitana, ha promosso una politica di tolleranza zero. La strategia era quella di creare comunità pulite e ordinate, non permettendo violazioni alle leggi e agli standard della convivenza sociale e civile. Il risultato pratico è stato un enorme abbattimento di tutti i tassi di criminalità a New York City. L'idea è di creare delle comunità pulite, ordinate, rispettose della legge e delle regole che sono alla base della convivenza umana in modo civile e socialmente accettabile.

Come?

Il corso si sviluppa proprio sul come. **Come insegnare l'organizzazione personale a bambini e ragazzi? Come far capire loro il valore dell'organizzazione?** Come individuare e allenare le loro abilità organizzative? A questa e molte altre domande vogliamo trovare risposta nel nostro percorso.

Le risposte al '**come?**' si divideranno in due ambiti:

- 1) 'come' ovvero attraverso quali **metodologie**: vedremo giochi ed esercizi per coinvolgere i bambini e i ragazzi
- 2) 'come' ovvero attraverso quali **materie**: quali ambiti organizzativi verranno insegnati? Ci si focalizzerà su sette diversi ambiti:
 - la percezione e la gestione del tempo
 - la consapevolezza di sé
 - la gestione dell'attenzione e la concentrazione
 - la capacità di selezionare (categorie e classificazioni)
 - la capacità di organizzare spazi e oggetti
 - economia domestica
 - gioco, narrazione e fantasia
 - la gestione organizzativa della classe.

Il tempo dei bambini

Andiamo quindi ad iniziare con il tema del primo incontro: Il tempo dei bambini. Iniziamo con qualche nozione di approfondimento sul tempo.

Il tempo è prezioso

Il tempo è il bene più **prezioso** che abbiamo, è un bene limitato, imprevedibile e irripetibile. Imparare a gestirlo bene fin da piccoli aiuta a migliorare lo stile di vita e a renderlo sereno e appagante.

Per **insegnare la gestione del tempo ai bambini e ai ragazzi**, dobbiamo sapere che cos'è il tempo e su quale aspetto possiamo intervenire.

Il tempo assoluto

Esistono due aspetti del tempo: il tempo assoluto e il tempo relativo (o personale). Il tempo **assoluto è intangibile, misurabile e infinito**. Inoltre, è la somma di ogni singolo tempo relativo.

Il tempo relativo

Il tempo **relativo (o personale) è tangibile, percepito e limitato**. Ogni essere animato e inanimato ha il suo tempo relativo.

In ogni caso, il tempo è irripetibile, va sempre avanti e non torna mai indietro: ecco perché non possiamo agire sul tempo assoluto.

Possiamo, però, curare con attenzione il tempo relativo, cioè il nostro tempo: senza affanni e senza sprechi, in armonia e serenità, per poter dire in ogni momento della vita "Ho speso bene il mio tempo".

Non tangibile

Il tempo non è tangibile, eppure tocca tutto quello che esiste.

Il tempo, infatti, lascia il segno: ogni giorno, dall'alba al tramonto; ogni mese, nelle fasi lunari; ogni stagione, nel giardino di casa, nel bosco, nella natura; ogni

anno, con le feste tradizionali, gli anniversari e i compleanni. Lascia il segno su di noi, sul corpo e tra i pensieri.

Infinito

Il tempo è infinito, eppure ha un inizio e una fine.

C'è prima, durante e dopo, in ogni istante e per sempre. Ognuno di noi, però, nasce con una scorta di tempo ben definita, con un inizio e una fine, misurabile in decenni, anni, mesi, settimane, giorni, ore, minuti, secondi...

Misurabile

Il tempo è misurabile, eppure cambia da persona a persona.

È talmente vasto che la mente umana ha bisogno di misurarlo, per imbrigliarlo.

Vita, natura...

Il tempo non è facile da definire, ma **osservando la nostra vita, la natura e la storia**, possiamo farcene un'idea.

L'umanità si accorge del tempo osservando la natura e se stessa, e inizia a segnare i giorni (alternanza di alba e tramonto), i mesi (cicli lunari), le stagioni (avvicinarsi della natura), gli anni (ciclo solare) e la propria età (nascita, crescita, maturità, vecchiaia, morte).

... e storia

Li segna per ricordarsene, per organizzare gli spostamenti dagli insediamenti invernali a quelli estivi e viceversa, per pianificare le battute di caccia (in base alle migrazioni degli animali), per organizzare i raduni, le feste e le fiere commerciali.

Le antiche civiltà dei fiumi studiano a fondo i fenomeni celesti confrontandoli con gli avvenimenti naturali (le piene dei fiumi) e realizzano i primi strumenti in grado di misurare il tempo (calendari, orologi solari e clessidre ad acqua) per organizzare le attività produttive, le cerimonie religiose, le spedizioni militari, i commerci e la vita quotidiana.

L'evoluzione degli studi scientifici e della tecnologia dei secoli e millenni seguenti ha permesso di realizzare strumenti sempre più precisi.

Il nostro tempo

Abbiamo visto e cercato di definire cos'è il tempo e come si può misurare. Ora andiamo ad approfondire il nostro rapporto e il rapporto dei bambini con il tempo. Ma prima di parlare del loro tempo facciamo qualche riflessione sul **nostro tempo, il rapporto che ciascuno di noi sente di avere con il proprio tempo.**

Il tempo è certamente percepito da chiunque come la risorsa esauribile per eccellenza. La maggior parte delle persone a cui chiediate un commento in

proposito vi risponderà: “Non ho abbastanza tempo per fare tutto”, “Corro sempre, ma non arrivo mai a finire tutto” e altre frasi che comprovano come il tempo sia prezioso e poco per tutti. Quindi tutti siamo potenzialmente in cerca di soluzioni per una migliore gestione del tempo.

Gestione del tempo...

Se parliamo di gestione del tempo **rischiamo di concentrarci sull'orologio e sul tempo che scorre**, cose per le quali non possiamo che prendere atto visto che niente possiamo intraprendere per cambiare la giornata che rimane di ventiquattro ore o l'ora che rimane di sessanta minuti. È meglio invece pensare in maniera diversa: la gestione di noi stessi.

... o gestione di sé?

Se ci **concentriamo su noi stessi**, poniamo l'attenzione sul nostro modo di muoverci e lavorare nel quotidiano. Ci prendiamo la responsabilità, possiamo scegliere di agire diversamente e quindi cambiare lo scorrere della nostra giornata, del nostro tempo, in modo che sia più funzionale rispetto a ciò che vogliamo e dobbiamo fare.

Partendo da noi stessi vediamo quindi quali sono alcune delle risorse che dovremmo imparare ad usare meglio e che, invece, troppo spesso non teniamo in considerazione come dovremmo e rischiamo, così, di sprecare. Ci riferiamo in particolare alle **risorse esauribili** che vedremo oggi e nei prossimi incontri: attenzione, capacità di focalizzare, capacità decisionale, chiarezza mentale, energia mentale.

Corteccia prefrontale

La consapevolezza del tempo è un processo dipendente dalla lenta maturazione e sviluppo della corteccia prefrontale.

Ci troveremo spesso a parlare di corteccia prefrontale durante il nostro percorso: **si tratta di quell'area del cervello che si trova dietro alla nostra fronte ed è l'area di sviluppo più recente in termini di evoluzione umana.** È quella zona che solo l'essere umano ha sviluppato e che ci contraddistingue dagli altri esseri viventi: è la sede della presa di decisioni, e anche della gestione delle emozioni, e matura, appunto, con il passare degli anni.

Effetto Zeigarnik

L'essere umano tende a chiudere ciò che è aperto (per esempio, visivamente tende a 'completare' le linee e le forme). E ciò che proviamo se non chiudiamo qualcosa è una sensazione di fastidio, incompletezza, disagio dovuto a qualcosa di inconcluso: l'effetto Zeigarnik.

È una reazione che avviene nel nostro cervello e che è stata studiata per la prima volta dalla ricercatrice e psicologa polacca **Bluma Zeigarnik** negli anni '30.

Quindi l'effetto Zeigarnik è la **tendenza ad avere pensieri intrusivi relativamente a qualcosa iniziato in passato e non portato a compimento**. Secondo gli studi di Bluma infatti l'essere umano ha una tendenza innata a portare a termine tutto ciò che ha iniziato: se ciò non avviene, la mente innescava un sistema automatico e inconscio che segnala la presenza di un compito non terminato. Questo succede anche se siamo impegnati in tutt'altra cosa per nulla attinente. Ti è mai successo di essere in panificio e ricordarti di non aver firmato quell'importante documento? O magari sei al lavoro e ti ricordi di non aver comprato il pane? **Tutto avviene senza che tu lo possa controllare direttamente.**

I cerchi e la mente

Questo significa che le cose non portate a termine, i cosiddetti **cerchi aperti**, si accumulano nella nostra mente, anche in maniera inconsapevole, e ritornano a galla periodicamente in modi del tutto casuali. A questo punto è ovvio comprendere come queste cose inconcluse rappresentino delle **distrazioni** (più o meno gravi) e come, se il numero di cerchi aperti continua ad aumentare, questo possa influenzare la nostra attenzione, il nostro lavoro e quindi la nostra produttività.

L'effetto Zeigarnik non è un effetto necessariamente negativo (ci aiuta, per esempio, a portare a compimento le cose una volta iniziate!): quindi, a livello organizzativo perché è importante conoscere l'effetto Zeigarnik? Che cosa ci aiuta a capire? Perché ci serve? I tre insegnamenti principali che per ora traiamo sono questi.

Terminare

Prima di tutto, spesso abbiamo troppi cerchi aperti semplicemente perché ne apriamo troppi; la maggior parte delle volte è una **nostra responsabilità** aprire dei cerchi per poi rischiare di non chiuderli mai (un esempio è chi passa da un hobby all'altro, lasciando la casa disseminata di tante cose, tutte appena iniziate o a metà). Non diamo quindi colpa agli altri (al lavoro non è sempre colpa del capo!) e risvegliamo la nostra consapevolezza: i nostri cerchi aperti sono nostri, non di altri, e infastidiscono noi, non altri, quindi siamo noi a dovercela vedere con loro. Cerchiamo quindi di portarli a termine, di chiudere i cerchi: il nostro cervello ce ne sarà molto grato!

Scrivere

Il secondo insegnamento che traiamo è che, come abbiamo visto, la mente rischia di essere sopraffatta dai cerchi aperti. Trovare, quindi, un modo per scaricarla è non solo auspicabile, ma necessario. Ed ecco che i sistemi

organizzativi vengono in soccorso: l'utilizzo di un **calendario**, per segnare quei cerchi aperti con scadenza temporale, e delle **to do list**, per segnare tutto il resto, rappresenta un toccasana per il nostro cervello. Naturalmente però i sistemi organizzativi scelti devono essere super **affidabili**, il cervello deve potersi fidare al 100%. Un solo dubbio può essere infatti fonte di un nuovo cerchio aperto, invece che un aiuto (per esempio, se scrivo un appunto su un post-it, con la paura poi di perderlo e non ritrovarlo, la mente non si rilassa, ma anzi rischia di rimanere con il pensiero aggiuntivo di dove sia finito l'appunto!).

Aiuta a chiudere

Aiutiamo i bambini a chiudere i loro cerchi aperti:

- non mettiamo troppa carne al fuoco contemporaneamente, ma aiutiamo a chiudere un concetto, un tema prima di affrontarne un altro
- non lasciamo cerchi aperti, argomenti buttati lì e mai approfonditi; e nemmeno esempi, storie, rimproveri o lodi.
- suggeriamo ai bambini e ai ragazzi di portare a termine un compito prima di dedicarsi a una nuova attività, in modo che diventi una sana abitudine
- suggeriamo ai ragazzi di scrivere i propri cerchi aperti piuttosto che tenerli in testa

Tutto deve avere un inizio e una fine per il cervello!

LA PROCRASTINAZIONE

Adesso è meglio di dopo

L'essere umano (quindi tutti noi!) ha la tendenza naturale a dare più valore a una ricompensa se questa è immediata, e la percezione del suo valore si abbassa mano a mano che passa il tempo. Quindi la stessa ricompensa ha più valore 'adesso' che 'dopo', anche se oggettivamente il suo valore non cambia. Questa tendenza rende cose anche con grande valore, ma future, meno appetibili di cose oggettivamente con meno valore, ma ottenute subito. È così che una bella fetta di torta alla panna diventa sicuramente più interessante della dieta che ti farà perdere dei chili da qui a 3 o 6 mesi.

Ribasso iperbolico

In termini tecnici questa tendenza si chiama 'ribasso iperbolico': l'iperbole indica infatti **come il valore iniziale dato a una ricompensa scemi con l'andare del tempo**. Ciò avviene anche, e ciascuno di noi lo sa bene, con 'ricompense' di peso diverso.

... e dopamine

Ma non solo. Ogni volta che facciamo un'azione gratificante, nel nostro cervello viene rilasciata la dopamina, un **neurotrasmettitore che ci scatena un senso di benessere**. Il cervello lo percepisce appunto come qualcosa di positivo per lui, quindi da riprodurre. È lui quindi che ci 'inganna' impegnandoci in alcune cose (più gradevoli) e rimandandone altre.

Tutto questo quindi spiega bene perché tutti siamo, chi più chi meno, procrastinatori e lo siamo ancor più spesso con le cose più noiose, difficili o lunghe. Quasi tutti ci troviamo quindi a lavorare alacremente all'ultimo minuto, con una condizione emotiva generalmente non troppo favorevole! È confortante sapere che nella lotta alla procrastinazione non siamo da soli. Ma cosa possiamo fare?

Premiarsi

Purtroppo non è così facile e immediato ridurre la tendenza a procrastinare. Bisogna adottare con costanza diverse tecniche e strategie. Prima tra tutte la necessità di **premiarsi a intervalli**.

Soprattutto, quando affrontiamo un lavoro difficile, lungo o noioso, è necessario trovare il modo di far scatenare le dopamine nel cervello. Sappiamo già che le dopamine scatenano un senso di benessere e tendono, quindi, a fare in modo che l'azione che causa il benessere venga riprodotta; perciò, se noi leghiamo una cosa che ci piace (e che fa scatenare le dopamine) al lavoro che ci sembra pesante, allora 'inganniamo' un po' il cervello. L'intervallo serve proprio a questo. È importante dedicare cinque o dieci minuti di pausa a una cosa che ci piace (una boccata d'aria, una chiacchierata, un caffè, uno snack...) per poi ricominciare il duro lavoro, sapendo che un'altra pausa ci aspetta (e anche il cervello lo sa!).

Rimuovere le tentazioni

Allontanare tutte le tentazioni e le distrazioni che possono portarci sulla cattiva strada può essere un'altra strategia vincente. Se, per esempio, tengo lo smartphone a portata di mano con Facebook che notifica ogni nuova interazione, sarà veramente difficile resistere e la procrastinazione sarà dietro l'angolo ad aspettarmi. Quindi, in questo caso, spegnere il cellulare o metterlo in modalità silenziosa in un posto remoto è un piccolo gesto ma molto significativo.

Scadenze

Un'altra strategia per lavorare sulla tendenza a procrastinare è **farsi dare delle scadenze**. Ogni volta che ci viene assegnato o accettiamo un compito, infatti, se abbiamo una scadenza sarà più facile approcciarlo.

Saremo più propensi a metterlo in ordine di priorità e di importanza, proprio perché la scadenza gli dà un'ulteriore importante connotazione. Se una scadenza

non ci viene data, allora diamocela da soli. Certo, una scadenza esterna è più potente, ma meglio averne una (anche autoimposta) che non averla affatto.

Lista delle motivazioni

Un altro strumento utile per affrontare un compito particolarmente ingrato è scrivere quali sono le vere motivazioni per cui dobbiamo lavorare proprio su quello. Vederlo elencato nero su bianco sarà utile per dichiararlo ufficialmente, per non perderlo di vista e per tenere viva più facilmente la motivazione stessa.

Fare piccoli passi

Un altro metodo per affrontare un progetto lungo, difficile, noioso o pesante è dividerlo in step. Guardare il compito nel suo complesso può spaventare, ma guardare e fare un piccolo passo alla volta è molto più facile, e ci porterà lo stesso al vertice della montagna.

Aiutare la mente

Abbiamo visto cosa sia il tempo, come ciascuno di noi e l'intera umanità cerchi di definirlo, afferrarlo, controllarlo. Ma abbiamo anche visto che non possiamo gestirlo: dobbiamo gestire noi stessi e le nostre risorse, che sono esauribili e che fanno tutte capo al cervello. Quindi il cervello va aiutato e la mente, per poter dare il meglio delle sue potenzialità, deve essere rispettata. Gli strumenti, le strategie, i metodi organizzativi in questo possono darci una grande mano: più li sappiamo usare a nostro favore più grande sarà l'aiuto che possiamo dare al nostro cervello e alla nostra mente.

Ricerca

Organizzare Italia cura una ricerca sull'organizzazione personale in collaborazione con l'Università La Sapienza di Roma. Se ci volete aiutare nella ricerca, potete andare tramite questo link <http://tiny.cc/66y6ny> al test, che in pochi minuti dà i risultati relativi alle vostre qualità organizzative. Fatelo fare a chi conoscete, soprattutto ai più disordinati! ;-)

Grazie!