

## PAURA DELL'INTERROGAZIONE? RIMEDI IN SCENA

Fare un laboratorio di teatro, serio e continuativo, aiuta i bambini a conoscere le proprie paure, a essere più sereni nel momento dell'interrogazione e del dialogo con compagni e insegnanti. Tre esercizi utili.

### Occhio alla paura

È quasi trascorso un anno da quando ho iniziato a collaborare con questa rivista e per me da settembre è ripreso un nuovo ciclo di lezioni di teatro nelle scuole. Quasi settimanalmente incontro nuovi giovani nelle classi primarie, delle medie e delle superiori per parlare loro di teatro e soprattutto per *fare* con loro un po' di teatro; indipendentemente dall'età degli alunni però devo ammettere che il comune denominatore dei miei giovani attori in scena è sempre e comunque la **paura del giudizio degli altri**. Come ho già avuto modo di scrivere in un [precedente articolo](#), questa paura è paragonabile al terrore di "morire socialmente" e comporta uno stato di rigidità fisico e mentale altamente paralizzante. La mia sensazione, forse errata, è che questa paura sia un po' sottovalutata dagli adulti oppure mascherata o con l'etichetta di una generica "timidezza" o con il suo finto opposto "agitazione" mentre invece questa è un'emozione molto precisa e potente ma se conosciuta e ben inquadrata risulta anche molto facile da gestire.



### Teatro e scuola: un'alleanza produttiva

Quando il giovane attore si trova in scena davanti ai suoi compagni per fare un qualunque "banale" esercizio teatrale, del tipo "chiudi gli occhi e immagina di mangiare le stesse cose che hai mangiato ieri sera a cena", direi che il 20% della sua attenzione è dedicata all'esercizio in sé per sé mentre l'**80% è usato per gestire la tensione e la paura di essere sotto lo sguardo**, e il giudizio, di tutti. Ora immaginate che questa medesima proporzione, 20%-80%, è applicabile anche durante le interrogazioni quando cioè l'alunno invece di concentrarsi a ricordare i concetti studiati, a riproporre ragionamenti assai complessi e da poco digeriti si trova in uno stato emozionale in cui "spreca" attenzione ed energia non per trovare la migliore risposta alle domande dell'insegnante ma piuttosto per calmare le proprie paure. Ecco perché il teatro nelle scuole ancor prima, e direi, a prescindere dall'imparare ad interpretare determinati personaggi torna utilissimo per "allenare" e abituare il giovane al parlare davanti agli altri abbassando il proprio livello di paura, perché questo "training" risulta assai utile anche nel proprio rendimento scolastico.

### Maleducazione o imbarazzo?

Quindi iniziamo con il **riconoscere quali sono le caratteristiche comportamentali derivanti dalla difficoltà del parlare davanti agli altri**: arrivare in scena (o alla cattedra) strisciando i piedi, mani davanti alle pudenda, testa bassa, voce bassa, piedi non piazzati per terra ma inarcati sui lati, il continuo gingillarsi con cerniere, felpe, ecc... e ancora andare in scena (o alla cattedra) guardando i compagni ridendo, ridere senza motivo, atteggiamento di sfida o finto disinteresse ecc. Tutti questi atteggiamenti non possono essere sempre etichettati come maleducazione oppure

risolti con un urlo “parla più forte!” perché non fanno altro che aumentare il timore della scena.

Dopo aver notato questi atteggiamenti prima di tutto in noi (perché anche noi “adulti” non siamo esenti), arriva il momento di “**sciogliere**” queste rigidità del corpo e della mente che ci distraggono dal nostro vero obiettivo che può essere sia fare una parte in scena a teatro che rispondere a delle domande dell’insegnante in piedi davanti agli altri.

## Tre esercizi utili

Sarebbe utile anzitutto mettersi tutti seduti a cerchio o semi cerchio e fare velocemente degli esercizi dove i ragazzi si abituino a fidarsi del proprio istinto evitando di trascorrere troppo tempo a pesare e soppesare gli effetti delle cose che stanno per dire.

- **Con parole nostre:** un gioco/esercizio molto divertente, che aiuta a sviluppare concentrazione e capacità di ascolto (due qualità fondamentali per l’attore/alunno), attraverso la creazione di un racconto collettivo in cui ciascun alunno ha a disposizione una sola parola, da agganciare a quella del compagno. Inizia per esempio Luca: *ieri*. Continua Federico: *sono*. Continua Caterina: *andata*. E poi di seguito Donata, Attilio, Lorenzo, Suleima...: *al-mare-e-ho-visto* ecc... Di nuovo è importante la velocità anche se tutto deve essere fatto con il sorriso.
- **Inizi tu, continuo io:** è il racconto di una storia collettiva, ciascuno dicendone una parte. Inizia l’insegnante: “Ieri notte mi sono svegliato perché avevo sete; sono andato in cucina e mentre stavo bevendo un bicchiere d’acqua ho visto fuori dalla finestra una luce fortissima scendere dal cielo verso la strada, mi sono affacciato e ho visto...”. A questo punto l’insegnante indica uno dei ragazzi che deve continuare la storia da quel punto e continuarla con la propria fantasia come se fosse un suo ricordo. Quando vorrà, indicherà a sua volta un’altra persona che dovrà proseguire la narrazione e così via.... Anche questo esercizio esercita l’ascolto, la concentrazione, la fiducia nel proprio istinto e nel mettersi in gioco senza troppi tentennamenti.
- **Pensieri in gioco:** è un esercizio delle associazioni mentali. Tutti in cerchio, l’insegnante spiega le regole del gioco: “Allora ragazzi, inizio io e dico una parola, solo sostantivi - vietati colori e numeri -, la persona accanto a me deve dire la prima cosa che la mia parola le fa venire in mente, qualunque cosa va bene, nel senso che non c’è risposta giusta o meglio sono tutte giuste! Dovrete quindi dire la prima cosa che vi viene in mente ascoltando la parola della persona accanto... meno ci mettete e meglio è!”. Questo esercizio, di cui avevo già parlato in [un precedente intervento](#), è importantissimo, forse il più importante di tutti e il più incisivo, perché allena il giovane attore/alunno a ragionare velocemente sotto pressione e sotto lo sguardo di tutti; il fatto che qualsiasi parola detta è giusta all’inizio non eliminerà paure, espressioni che mostrano insicurezza. Sono i momenti in cui l’insegnante può inserirsi nel gioco: per rassicurare tutti.

Questi tre esercizi andrebbero eseguiti per tutto l’anno scolastico una o due volte a settimana: può sembrare molto ma in realtà il vero risultato (e lo dico con cognizione di causa perché lo vedo nei miei corsi di teatro annuali) si ottiene solo con esercizi frequenti che permettono ai ragazzi di familiarizzare con i meccanismi della concentrazione, il ragionamento sotto pressione e gli sguardi degli altri.

Tendenzialmente **gli alunni che frequentano un corso annuale di teatro riescono a migliorare le loro prestazioni scolastiche** proprio perché imparano a leggere i testi assumendone velocemente i concetti, sanno meglio gestire la tensione scenica, o da cattedra, e imparano a risolvere velocemente e soprattutto autonomamente i problemi che incontrano, proprio perché fin da subito viene detto loro che: “in scena non ci si ferma mai. Se incontri un problema improvviso la prima cosa da fare è tentare di risolverlo osservando con attenzione quel che c’è dentro di te e quel che hai a disposizione intorno”.

---

## Commenti

Solo gli utenti registrati possono scrivere commenti.

[Entra in Giunti Scuola](#)