



CREA IL TUO GRUPPO!



**STUDIO SPECIALISTICO
DI PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA**

Studio Specialistico
Dott. Sandro Sigillò

del Dott. Sandro Sigillò

PAVONA di Albano Laziale - Via Ancona, 16

www.sigillosandro.com – Tel. 069315950

HAI MAI DATO UNA MANO A UN AMICO?

Quante volte ti sarà capitato di aiutare un amico a superare un momento difficile, una crisi sentimentale o piuttosto un problema a scuola! E quante volte sei stato aiutato da chi ti è stato vicino nel momento del bisogno! Lo sapevi che questo significa essere parte di un gruppo di auto-aiuto? Una specie di piccolo sistema sociale dove i membri del gruppo non sono semplici "ragazzi", ma... persone giuridiche, cioè un complesso organizzato di persone che hanno un potere riconosciuto dallo Stato!

In altre parole: se cinque ragazzi si incontrano a casa di uno di loro a mangiare una pizza, sono cinque amici; se gli stessi, si "organizzano" in un gruppo con un "atto giuridico", sono una associazione! Mangiare una pizza, nel primo caso è un passatempo per socializzare; nel secondo, è una "riunione"!

PERCHE' UN GRUPPO COSI'?

La differenza tra un "gruppo" ed un insieme di persone è che il primo è qualcosa di più della somma delle parti! E' un'entità a sé che ha vita propria indipendentemente dai singoli partecipanti! Ti faccio alcuni esempi:

La Roma non è di Totti!



Una squadra di calcio è riconosciuta dai suoi tifosi e da tutti gli sportivi, indipendentemente dalla sua formazione! Ogni giocatore è importante, ma ognuno di essi, compreso Totti, può essere sostituito

senza, per questo, far perdere alla squadra la propria "identità"!

I tuoi nonni, tifavano per la Roma? I tuoi genitori, anche? Ebbene, la Roma è sempre la Roma, ma i suoi giocatori sono tutti cambiati nelle diverse generazioni? Capito?

Uno per tutti, tutti per uno!

I partecipanti di un gruppo, così costituito, condividono la stessa situazione di vita, gli stessi interessi o le stesse difficoltà! Si costituiscono volontariamente per scambiarsi informazioni, giocare insieme, mangiare una pizza, vedere un film, uscire a fare una passeggiata, incontrare nuovi amici o superare un problema.

METTICI LA FACCIA!



Un gruppo di questo tipo ha un volto, un nome, una casa e una missione da compiere! E' per questo che la prima cosa da fare è quella che fanno i genitori quando nasce un figlio! Decidere come si chiama!

Poi bisogna dargli un volto, un logo, vale a dire un'immagine che lo rappresenti e lo faccia riconoscere da tutti!

A questo punto, bisogna trovargli una casa! E sì, mica si può lasciare un bambino per strada? Ma non temere, sarà più facile di quanto sembra!

All'inizio, può andar bene anche la casa di uno dei partecipanti od un garage, od un punto di ritrovo dove potersi riunire liberamente!

Infine, non resta che dargli pane per i suoi denti! La mission! Come per gli eroi dei cartoon, anche questo tipo di gruppo ha le sue grandi imprese da compiere! Ma su questo ti dirò più avanti!



1. Nome
2. Faccia
3. Casa
4. Missione

A CHE SERVE UN GRUPPO COSI'?

- Stare insieme alle persone con le quali si condividono gli stessi interessi, ci fa sentire meno soli e ci aiuta a conoscere le nostre emozioni
- Incontrare persone che hanno superato gli stessi ostacoli, ci aiuta ad acquisire competenza ed esperienza
- dare una mano ad un amico, accresce il nostro senso di autostima e ci dà soddisfazione sul piano psicologico

SI VA BE'... MA LASCIO STARE!

Hai visto il film "il gladiatore"?

Se stai pensando che la cosa possa non interessarti o possa sembrarti complicata, ricorda cosa dice Russel Crowe in quel film: *ciò che facciamo in vita...riecheggia per l'eternità!*

Non farti sfuggire l'occasione!



CREA IL TUO GRUPPO!



**STUDIO SPECIALISTICO
DI PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA**

Studio Specialistico
Dott. Sandro Sigillò

del Dott. Sandro Sigillò

PAVONA di Albano Laziale - Via Ancona, 16

www.sigillosandro.com – Tel. 069315950

FORZA E ONORE!



La vita di ognuno di noi ha senso solo se noi riusciamo a “darle” un senso! Indossare una maglia qualsiasi vuol dire “vestirsi”; indossare una maglia di marca, vuol dire “essere alla moda”! Inseguire una palla che rotola, vuol dire “giocare”; farlo in maniera organizzata, vuol dire “fare una partita”. Riunirsi a casa di amici e brindare, significa “incontrarsi”; farlo in maniera organizzata significa “festeggiare”! Scambiarsi idee senza capirsi, significa “parlare”; discutere quelle idee, significa “comunicare”! Compiere gli anni senza dare senso alla vita, significa “arrancare”; investire il tempo in ciò che crediamo, vuol dire “vivere”!

Mission impossible!

Un gruppo che funzioni deve avere delle “missioni” da compiere! Per esempio:

- organizzare eventi
- giocare
- imparare
- aiutare
- insegnare
- costruire
- crescere

Si ma come si fa?



Un gruppo di rispetto ha certamente un blog! Una casa virtuale dove incontrarsi a distanza!

Il blog è facile da realizzare ed è gratuito! Ideato il logo ed il nome del gruppo, si fa la home page del blog sul quale poi si possono inserire dei video da condividere insieme ai programmi settimanali degli eventi organizzati dal gruppo.

Il giornalino

Senza grandi difficoltà si può ideare un giornalino (cartaceo e virtuale) sul quale ogni membro del gruppo può esprimere la sua su un argomento o curare una piccola rubrica di modo da diventare un piccolo giornalista! Le pubblicazioni possono essere anche “anonime”, per chi abbia cose “scottanti” da dire! Il cartaceo può essere diffuso anche ai lettori non appartenenti al gruppo, per fargli arrivare la sua “la voce”! Il virtuale può essere spedito per e-mail ad amici ed essere scaricato dal blog!

Le gite

Un gruppo che si auto organizza non ha difficoltà a mettere insieme un certo numero di individui per fare insieme un viaggio o semplicemente una passeggiata!

Mangiare una pizza

Il rituale del mangiare è un'esperienza fondamentale per questo tipo di gruppo, perchè rinforza l'appartenenza e aiuta la socializzazione! Un gruppo organizzato ha più possibilità di reperire i fondi necessari all'acquisto degli alimenti, perchè gli adulti sono più propensi a finanziare gli eventi “organizzati” piuttosto che quelli “improvvisati”!

LA SEDE

La sede reale deve avere una rete wireless ed almeno una postazione internet! Un tavolo con delle sedie ed un ambiente che possa ospitare almeno 7 ragazzi! Deve avere inoltre: una Tv, un piccolo frigo, un divano, ed altro.

La macchina



Almeno una macchina ed un guidatore “patentato”! Spesso i ragazzi usano quelle di alcuni di loro ed il problema più comune è la benzina! Ma che ti sembra di una macchina verniciata con il logo ed il nome del gruppo? Come? Volere è potere! Non dimenticare che sei parte di un gruppo che ha “potere giuridico” e che la società in cui vivi è piena di risorse!

Molte persone possiedono macchine vecchie, funzionanti ma da “cambiare”! Rottamare una macchina costa al proprietario dai 70 ai 150 euro! Regalarla, non costa niente! Chi la prende deve fare il passaggio di proprietà (a nome del gruppo) pari a circa 150 euro, più il bollo di circa 70 euro l'anno, più l'assicurazione di circa 400 l'anno. Ti sembra molto? Allora vuol dire che non sei ancora entrato nell'ottica del gruppo! L'unione fa la forza!



CREA IL TUO GRUPPO!



STUDIO SPECIALISTICO
DI PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA

Studio Specialistico
Dott. Sandro Sigillò

del Dott. Sandro Sigillò

PAVONA di Albano Laziale - Via Ancona, 16

www.sigillosandro.com – Tel. 069315950

SEI FORSE TU UN BARBARO?



Lo sai qual era, in battaglia, la differenza fondamentale tra i barbari ed i romani? I primi, erano delle folle disorganizzate di guerrieri che attaccavano alla rinfusa urlando come furie scatenate; i secondi, erano dei “professionisti” della guerra, organizzati in squadre (le falangi) capaci di muoversi in battaglia “come un solo uomo”! Un piccolo gruppo di romani, poteva combattere contro un numero di nemici anche dieci volte più numeroso!

I RUOLI

Hai presente quando un gruppo di amici organizza una festa di compleanno a sorpresa?

Alcuni si occupano di raccogliere i soldi e comprare il regalo; altri vanno a prendere la torta; altri ancora, preparano la sala con i palloncini; e così via! Ognuno ha dei compiti precisi all'interno di ruoli precisi! E tutti insieme riescono a fare cose straordinarie perchè sono coordinati!

Lo stesso vale per il gruppo di auto-aiuto, nel quale ognuno ha un ruolo ben definito e svolge le mansioni per le quali è più portato! Non esiste un unico leader che “comanda” gli altri, ma esistono diverse leadership per i diversi compiti! Ognuno è capo, e quindi responsabile, per un dato compito!

In altre parole, il gruppo non è organizzato a “piramide”, dove i pochi comandano e gli altri eseguono; ma a “cerchio”, dove tutti sono alla pari ed ognuno svolge un ruolo indispensabile a mantenere l'equilibrio del sistema!

Ma allora è come giocare a fare gli adulti?



Ti confesso la mia opinione: in realtà, sono gli adulti a giocare a fare i ragazzi! Tutti i sistemi sociali in cui sono coinvolti gli adulti, da quelli militari alla Chiesa o alla Scuola o ancora all'Azienda, a ben vedere sono come i gruppi dei ragazzi nei quali si “gioca” a giochi sempre diversi! Anche in questi gruppi di adulti esistono dei “ruoli” all'interno dei quali ogni individuo ha delle responsabilità insieme a dei vantaggi! Per lo più essi, però, sono organizzati in maniera gerarchica: forse perchè gli adulti sappiano organizzarsi peggio che i ragazzi? Ma il tuo gruppo sarà paritario e senza “privilegiati”!

Quali sono i ruoli principali?

Provo a farti un esempio per darti l'idea di come potrebbe essere organizzato un gruppo. Ma questo non è l'unico modo!

Immagina una squadra di calcio, essa è composta da:

- 11 giocatori di ruolo (i Soci fondatori del gruppo)
- I giocatori in panchina (gli Associati esterni al gruppo)
- Un Capitano (il Responsabile)
- I Difensori (i Responsabili dei progetti fondamentali per tenere in piedi il gruppo)
- Gli Attaccanti (i Responsabili dei progetti innovativi)
- I Centrocampisti (i coordinatori del gruppo)
- Il Portiere (il tesoriere che gestisce i fondi e organizza entrate ed uscite del gruppo)



Possono, inoltre, essere collaboratori esterni al gruppo:

- L'Allenatore (un professionista che aiuta il gruppo a gestirsi in autonomia)
- L'Allenatore in seconda (potrebbe essere un commercialista che da le dritte per ottenere i fondi)
- I Preparatori atletici (potrebbero essere degli adulti di riferimento in grado di dare una mano nei momenti più difficili)
- Il Presidente (se il tuo gruppo funziona, qualcuno potrebbe volerlo “comprare”)
- Altri

Il Capitano non è “il capo”, ma colui che si carica la responsabilità di mantenere in piedi il gruppo! I suoi compiti sono quelli di vigilare e di garantire il corretto funzionamento delle cose!

I Giocatori di ruolo sono coloro che, per primi, costituiscono il gruppo assumendosi la responsabilità di portarlo avanti. Essi “votano” in collegio le decisioni da prendere e i progetti da approvare. Essi decidono se, e chi, associare come elemento esterno al gruppo o come collaboratore.

Gli Giocatori in panchina sono i ragazzi non appartenenti al gruppo che vogliono “farne” parte solo marginalmente o con poche responsabilità.

I Centrocampisti sono coloro che tengono le redini



CREA IL TUO GRUPPO!



**STUDIO SPECIALISTICO
DI PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA**

Studio Specialistico
Dott. Sandro Sigillò

del Dott. Sandro Sigillò

PAVONA di Albano Laziale - Via Ancona, 16

www.sigillosandro.com – Tel. 069315950

del gruppo mettendo insieme i vari membri e favorendo la cooperazione tra le parti.

Gli Attaccanti sono coloro che propongono di fare cose nuove, secondo la procedura di seguito descritta, e se ne assumono la responsabilità di portarle a termine.

I Difensori sono coloro che si occupano delle procedure fondamentali per tenere in piedi il gruppo e sono stretti collaboratori del Portiere e del Capitano.

I Centrocampisti mettono pace tra le parti e cercano di coordinare le azioni tra i vari componenti del gruppo.

Il Portiere è colui che tiene la cassa e gestisce il denaro in entrata e quello in uscita! Attenzione! Ciò non vuol dire che il denaro è suo e che lui può farci ciò che vuole! Egli, infatti, ne è solo il custode, come una banca! Le spese e gli investimenti sono sempre decisi in gruppo dall'intera squadra dei "titolari"!

Chi ti scrive è un coach! Non esitare a chiedermi dei consigli perchè il mio mestiere è proprio formare dei "campioni"!

COLPISCI NEL SEGNO!



Non tirare a casaccio quando cerchi di raggiungere un obiettivo! La vita non è come andare a pesca: butti l'amo e aspetti che il pesce abbocchi!

Se vuoi raggiungere degli obiettivi devi saper pianificare le azioni senza improvvisare o sprecare inutilmente energie! Impara fare i progetti! Un progetto è un piano di azione scritto e predefinito. Esso deve avere almeno tre punti saldi e imprescindibili:

1. deve indicare l'obiettivo, cioè "cosa fare"
2. deve specificare "chi lo deve fare", cioè i soggetti che vi partecipano
3. deve definire i tempi di esecuzione; cioè, "quando fare"!

Ti sembra difficile? Sono sicuro che tu e i tuoi amici ne avete eseguiti tanti di progetti, e forse non lo sapete! Per esempio: organizzare una festa come descritto sopra, è un progetto!

Viene definito "cosa fare": comprare la torta, addobbare la sala, ecc.

Viene definito, chi lo fa! E, cosa importante, viene definito "a che ora" lo si fa!

Ti è mai capitato che qualcuno abbia trascurato di comprare qualcosa perchè "credeva" ci avesse pensato qualcun altro? Ebbene, progettare significa "fare prima" sulla carta ciò che sarà eseguito dopo meccanicamente a livello pratico! Ricorda: pensare

è il mestiere più difficile!

A che serve perdere tempo con i progetti?

Redigere un progetto significa poter spiegare ai partecipanti od ai potenziali "finanziatori", ciò che avrebbe intenzione di fare! Una ditta di costruzioni che fa una casa con un "progetto", sa già dal primo mattone quanto materiale gli servirà, quanti operai, quanti soldi e... quanto tempo impiegherà! E se non riesce a compiere d'un colpo il lavoro, può attendere anche anni: perchè c'è il progetto che spiega come si deve procedere!

Esempi di progetti?

Possono essere considerati dei semplici progetti:

- Accompagnare con la macchina "del gruppo" alcuni membri presso una determinata sede per ragioni utili a tutti
- Organizzare un evento che coinvolga il gruppo (una festa, una pizza, ecc.)
- Organizzare una gita od una passeggiata o una partita
- Recuperare dei fondi tramite richieste formali agli Enti o ai genitori
- Provvedere al recupero di arredi per la sede
- Organizzare dei Corsi su argomenti scelti dal gruppo
- Andare al cinema o programmare la proiezione di un film presso la sede
- Acquistare materiale, CD, DVD, Play Station, Computer, ecc. utili per il gruppo
- Altro.

Non dimenticare: pensare è il mestiere più difficile!

Metti la tua squadra su Facebook!



Dopo aver scelto il nome ed il logo, e dopo aver ideato il blog, comincia a far conoscere il tuo gruppo agli altri e aggiungi nuovi amici! Iscriviti a Facebook tra le celebrità e i personaggi pubblici!

I fondi

Un gruppo organizzato può ottenere fondi dal Comune, dalle Regioni, dallo Stato oltre che dagli sponsor, dai genitori e dai singoli cittadini! Basta saper chiedere! Arriverete fin dove crederete di poter arrivare!