

Serve un cambiamento culturale, nelle scuole e nelle famiglie. Prima che messaggi e stereotipi influiscano sulle scelte delle ragazze.

È soprattutto tra gli 8 e i 12 anni che bisogna agire per *rinforzare l'autostima* delle future donne. Perché è proprio in quel periodo che precipita. *Come fare?* Progetti e idee per un *empowerment* mirato. Che però fa bene a tutti

di DANIELA CONDORELLI

MARIA FREQUENTA

la prima media e crede di poter fare ciò che vuole del suo futuro. Alice, in prima liceo, non ci crede più. L'autostima delle ragazze precipita dal 36 al 14 per cento tra gli 11 e i 16 anni. Lo dice una ricerca canadese, ma è vero anche in Italia. La buona notizia è che, se si investe sulle giovanissime dando loro strumenti per continuare a credere in se stesse, i risultati ci sono. Dopo aver partecipato a progetti che potenziano l'autostima, nove su dieci si sentono più forti. Vale la pena lavorarci.

Canada e Stati Uniti lo stanno facendo da tempo. Oltreoceano si moltiplicano programmi e camp di empowerment per giovanissime dove, tra una partita di pallavolo e un meeting, ragazze tra gli 11 e i 17 anni assistono a lezioni dal titolo *Reputations, Ending Blame* e *Self-defeating habits*, cioè "Reputazione, Biasimo e Abitudini autodistruttive". L'obiettivo è insegnare alle teenagers a capire chi sono, in cosa credono e come esprimerlo. In che modo? Simone Marean, cofondatrice del Girls Leadership Institute (www.girlsleadership.org), lo ha spiegato a *Elle*. «Lavoriamo sull'intelligenza emotiva, cioè sulla capacità di riconoscere e comunicare emozioni: l'obiettivo è porre le basi di una maggior consapevolezza di sé e capacità di difendere i propri diritti».

IO VALGO E LO SO

«L'idea è nata in una scuola durante un esercizio di leadership in cui alle ragazze era stato chiesto di guardare l'interlocutore negli occhi e stringergli la mano con fermezza», continua Marean. «Il risultato? La maggior parte distoglieva lo sguardo e la stretta di mano era tutt'altro che vigorosa. Avevano timore di ciò che gli altri avrebbero pensato di loro. Così Rachel Simmons e io abbiamo pensato che l'attenzione andasse spostata dagli atteggiamenti esteriori ai processi interiori e abbiamo sviluppato un programma basato sull'intelligenza emotiva».

Rachel Simmons, cofondatrice del Girls Leadership Institute, non era nuova a questi temi. Autrice del best seller *La maledizione della brava ragazza* (Mondadori), aveva già documentato la diffusione, tutta femminile, di atteggiamenti remissivi, sottomessi, e di continua autocritica.

L'IMPORTANZA DI AGIRE

Se, infatti, fino alla scuola primaria le bambine sono sicure di sé, dei propri gusti e idee, quando comincia la preadolescenza l'autostima precipita. La pressione e le aspettative di genitori, insegnanti, media e coetanee sembrano erodere il potenziale femminile e impedire di esprimersi. Così le ragazze crescono nascondendo i propri bisogni, impegnate solo a chiedere scusa o soffermare i punti di forza. Passano la vita a fare i conti con il modello della brava bambina: quella che non alza la voce, che va bene a scuola, disciplinata e gentile. E mentre lei si adegua vede passare davanti i coetanei maschi, fino a qualche anno prima decisamente meno brillanti. Diventando così quella donna che non entra nella stanza dei bottoni o che, se ci entra, guadagna molto meno. Che sbatte ogni giorno la testa contro un soffitto di cristallo che la cultura in cui è stata imbevuta fin da piccola ha costruito per lei.

Come rimediare? «Agendo per tempo, potenziando, fornendo una serie di strumenti perché ogni bambina sia in grado di determinare cosa significhi per lei essere donna e diventi consapevole che ha diritto di fare tutto», risponde Valerie Moretti, psicologa e psicoterapeuta che a Como, con il progetto Aurora della Cooperativa AttivaMente (coopattivamente.it), si occupa da tempo di potenziare le life skills, cioè le competenze di vita. «Il terreno è fertile», sottolinea Moretti, «per lavorare contro gli stereotipi di genere, stimolare la

self-confidence, approfondire la conoscenza del proprio corpo e delle proprie emozioni».

È la direzione intrapresa dal Girls Leadership Institute. In che modo? «Insegniamo alle ragazze a capire chi sono, in cosa credono e come esprimerlo», spiega Simone Marean. «Forniamo strumenti per imparare ad ascoltare i propri pensieri e sentimenti: rispondere costantemente alle aspettative può limitare la leadership».

La chiave è essere assertive. Tra gli esercizi proposti c'è quello di guardare l'altro negli occhi senza alzare la voce durante un conflitto. «Una ragazza che acquisisce queste competenze è in grado di trovare la sua strada; non importa che sia nelle arti, nella tecnologia, nello sport, in politica o alla guida di una famiglia». La proposta è ospitata da innumerevoli scuole americane.

E in Italia? La filosofia dell'empowerment delle giovanissime è stata importata dalla Fondazione Bet She Can (betshecan.com). La presidente, Marie-Madeleine Gianni, racconta così la sua idea: «Ci rivolgiamo

a ragazzine tra gli 8 e i 12 anni, prima che messaggi e stereotipi influiscano sulle loro scelte. È un'età molto ricettiva. Agire sull'atteggiamento delle bambine significa portare un cambiamento culturale nelle famiglie e nelle scuole». Bet She Can individua partner con cui realizzare percorsi di empowerment di vario genere: dalla consapevolezza di sé, del proprio corpo e delle emozioni, al suscitare curiosità verso professioni ritenute prerogativa maschile. «Al momento stiamo cercando finanziatori per il progetto La tribù che è partito in ante-

prima nazionale a Reggio Emilia. La tribù è un luogo di ritrovo e confronto per una cinquantina di ragazze tra gli otto e i dodici anni», spiega Gianni. «La formula è basata su una caccia al tesoro nella città che consente una scoperta di diversi ambiti di empowerment che mettano in discussione stereotipi e pregiudizi di genere».

GIOCARE CON LA REALTÀ

Tra i programmi collaudati c'è Ragazze in pista!, a Bologna, che ha coinvolto un gruppo di bambine nel restauro di un'auto d'epoca; Cambio gioco, a Roma, in cui quindici ragazze under 12 hanno seguito un percorso di arte-terapia e giochi per rafforzare l'autostima. In viaggio con Rosetta le ha avvicinate al mondo →

**"BISOGNA
SUSCITARE
CURIOSITÀ
VERSO
PROFESSIONI
RITENUTE UNA
PREROGATIVA
MASCHILE"**

→ dell'aeronautica spaziale grazie alla collaborazione con la Scuola di Robotica di Genova. La scuola ligure ha una lunga tradizione di empowerment femminile con il progetto Roberta, nato per alimentare l'interesse delle giovanissime nei confronti delle STEM (Science, Technology, Engineering and Mathematics). Un filone ricco di iniziative che vuole interessare le ragazze a professioni scelte finora soprattutto dai coetanei.

Fioriscono così i corsi di coding, la programmazione informatica. Girlscodetbetter.it avvicina le ragazze alla tecnologia mostrandone gli aspetti di creatività e innovazione. Erano circa cinquecento le studentesse, provenienti da oltre venti scuole medie di Toscana, Emilia e Lombardia, che qualche mese fa si sono cimentate nella creazione di siti web, nello sviluppo di app e videogame e nella costruzione di robot. Afferma Costanza Turrini, responsabile di Girls Code it Better. «Il talento è di tutti a prescindere dal genere. È necessario investire su ragazze di 12 anni per sperare di ritrovarle, a 19, a un colloquio di lavoro: è l'unica strada possibile se vogliamo colmare il gap nelle professioni tecnologiche e scientifiche».


CATTIVE RAGAZZE DA IMITARE

Scienziate e programmatrici, ma non solo. Portare esempi di donne che hanno avuto successo è un altro modo per fare empowerment. L'idea di immedesimarsi in figure femminili che sono riuscite a realizzare la propria passione è stata lanciata da sheheroes.org che propone video con le testimonianze di donne in gamba nei settori più disparati. In Italia la interpreta bene il progetto *Cattive ragazze* (progettocattiveragazze.wordpress.com): è una graphic novel di Assia Petricelli e Sergio Riccardi, edita da Sinno, che ha ricevuto il premio Andersen, il più ambito premio letterario della letteratura per ragazzi. Racconta di donne audaci e creative come Domitila Barrios, che ha rovesciato la dittatura boliviana dando il via a uno sciopero della fame, o Hedy Lamarr, attrice austriaca che ha inventato il sistema su cui si basano telefonia cellulare e wireless.

E poi molte altre, 15 in tutto, che hanno avuto idee rivoluzionarie, stravolgendo tradizioni e stereotipi.

Intercettata da Giulia Musumeci dell'associazione culturale KindOf (assculturalekindof.wixsite.com/kindof), la graphic novel è diventata un progetto contro la discriminazione di genere portato in 400 scuole medie e superiori di tutt'Italia. Dal monitoraggio degli studenti che hanno partecipato al percorso è stata realizzata una ricerca, coordinata da Chiara Ghislieri, docente del Dipartimento di Psicologia dell'Università di Torino. È emerso che investire sull'empowerment dà i suoi frutti: al termine del percorso le ragazze erano più motivate, era aumentata l'autoefficacia, la convinzione di riuscire.

Se ce l'hanno fatta loro, le cattive ragazze, ce la faremo anche noi. Con la determinazione di quando si è più piccole: la stessa delle bambine che nel video di Codcast channel *Sei una donna, non ci riuscirai mai!* vogliono diventare veterinaria, allenatrice di rugby, biologa marina, apicoltrice.

La scommessa è che possano farcela tutte. A patto di continuare a crederci. Daniela Condorelli 

"INVESTIAMO SU RAGAZZE DI 12 ANNI PER SPERARE DI RITROVARLE, A 19, A UN COLLOQUIO DI LAVORO"

TIROCINANTI PER NAZIONE UNITE WOMEN

Il Comitato Nazionale UN Women cerca tirocinanti per periodi di tempo variabili, a partire da una durata minima di tre mesi.

L'Entità delle Nazioni Unite per l'uguaglianza di genere e l'empowerment delle donne è un ente delle Nazioni Unite che lavora per favorire il processo di crescita e sviluppo della condizione delle donne e della loro partecipazione pubblica. UN Women è diventato operativo nel gennaio del 2011. UN Women copre oggi due ruoli principali: sostiene gli organismi intergovernativi quali la Commissione sullo Status delle Donne nell'elaborazione di politiche, standard e norme internazionali e affianca gli Stati Membri nell'applicazione di tali misure, garantendo dove necessario il supporto tecnico e finanziario richiesto, dando vita a efficienti collaborazioni con la società civile. I requisiti richiesti per il tirocinio sono: essere iscritti a un corso di Laurea Triennale/Magistrale o a un corso di studi Post-Laurea; buona conoscenza della lingua inglese scritta e orale (la conoscenza di un'altra o più lingue delle Nazioni Unite costituisce un vantaggio); interesse verso tematiche di genere ed esperienza pregressa verranno presi in considerazione. L'indirizzo per inviare la candidatura è: info@unwomen.it.