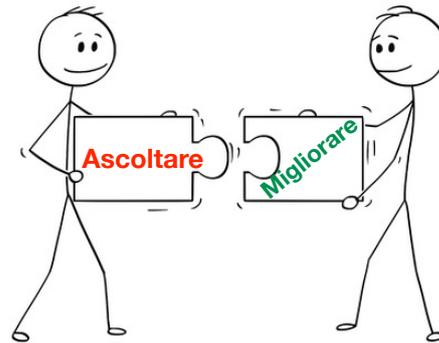


OGGETTO: Progetto d'intervento per il supporto psicologico

Progetto: "Ascoltare e migliorare"



✚ Premessa

La scuola e la famiglia rappresentano gli ambiti privilegiati in cui avvengono la crescita, la formazione e la socializzazione dell'individuo. La scuola è investita da sempre di una grande responsabilità che è quella di formare gli adulti di domani non solo in quanto persone, ma anche in quanto cittadini e lavoratori.

L'attuale scenario pandemico, le trasformazioni degli ambienti sociali e organizzativi, rendono il percorso da intraprendere ancora più difficile e impegnativo e per vivere nella società contemporanea e si chiede ai ragazzi autonomia, senso di responsabilità e di coerenza, creatività per affrontare l'incertezza del futuro.

La tutela del benessere delle generazioni più giovani del Paese non può passare unicamente da un ripristino della normalità didattica, ma deve includere la rilevazione, la comprensione e la presa in carico dei disturbi cognitivi e delle nuove e aumentate domande di salute fisica e mentale.

Il Protocollo d'Intesa tra MIUR e CNOP intende promuovere nelle istituzioni scolastiche un servizio di supporto psicologico rivolto a studenti, docenti e famiglie che hanno subito traumi e disagi derivanti dall'emergenza COVID-19, oltreché prevenire l'insorgere di forme di disagio e/o di malessere psico-fisico.

Il supporto psicologico nella scuola rappresenta un'occasione di avvicinamento a una figura d'aiuto, offrendo nel corso dell'anno scolastico ad ogni studente la possibilità di sperimentare il valore di una riflessione guidata da un esperto. Questa consente di esporre ragionamenti, chiarire dubbi, esternare la sofferenza, ridurre la confusione, costruire un percorso di autonomizzazione dalle pressioni esercitate dal contesto sociale.

Intervento

Lavorare con gli adolescenti significa non solo creare un servizio accogliente e competente per fornire risposte a dubbi e curiosità, ma anche intervenire nel loro contesto di vita, che in questo periodo di emergenza riveste un ruolo fondamentale.

Il progetto “**Ascoltare e migliorare**”, così come suggerisce il titolo stesso, si compone di due fasi.

Fase 1 “Ascoltare”

Il diritto di tutti gli adolescenti di essere *ascoltati* è sancito dall'articolo 12 della Convenzione dell'Organizzazione delle Nazioni Unite sui Diritti dell'Infanzia e dell'Adolescenza del 1989.

A scuola agli studenti viene normalmente chiesto di stare in silenzio e ascoltare le parole dell'insegnante; lo sportello psicologico scolastico risponde a questo diritto offrendo ai giovani non solo l'opportunità di parlare ed essere ascoltati, ma di farlo con una persona formata per offrire un servizio professionale.

Spesso la riflessione con “l'esperto” permette ai ragazzi di ridurre la confusione, ristabilire ordini di priorità sulla base dei valori personali, focalizzare le proprie esigenze tenendole separate dalle pressioni di tipo sociale, riscoprire le potenzialità inesprese, uscire dagli impasse che causano passività e sofferenza.

I centri di ascolto a scuola rappresentano un posto dove i ragazzi possono parlare ed essere ascoltati, al di fuori della famiglia. La scuola, per l'importante ruolo che riveste nella vita e nella crescita dei bambini e dei ragazzi, costituisce un osservatorio privilegiato per l'individuazione di eventuali problematiche che vanno al di là delle competenze educative degli insegnanti. Essa, insieme alla famiglia, è la principale agenzia di formazione e di socializzazione dell'individuo, uno dei perni su cui far leva per promuovere il benessere fisico, psicologico e relazionale dei ragazzi.

Fase 2 “Migliorare”

Il progetto si propone di migliorare il benessere e la salute psico-sociale degli adolescenti tramite l'apprendimento di abilità utili per la gestione dell'emotività e delle relazioni sociali.

Nel 1993 l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) ha definito le **Life skills** come “*le abilità per un comportamento adattivo e positivo che rendono gli individui capaci di affrontare efficacemente le richieste e le sfide della vita quotidiana*”.

Questa seconda fase dell'intervento viene proposta al fine di un loro sviluppo.

In particolare, una lente d'ingrandimento sugli adolescenti, i quali, essendo in piena fase di sviluppo e maturazione, rappresentano una grande fonte di risorse per potenziare le abilità che li sosterranno per la vita.

Le abilità per la vita che ci consentono di migliorare il nostro benessere sono:

- **Decision making:** prendere decisioni in modo consapevole e costruttivo, valutando le diverse opzioni a disposizione e le conseguenze delle scelte intraprese.
- **Problem solving:** affrontare e risolvere in modo costruttivo i problemi quotidiani.
- **Pensiero critico:** riconoscere e valutare i diversi fattori che influenzano gli atteggiamenti e il comportamento.
- **Pensiero creativo:** affrontare in maniera flessibile le situazioni della vita quotidiana.
- **Comunicazione efficace:** esprimersi in modo appropriato in base alla situazione e all'interlocutore, sia a livello verbale, sia non verbale. Esprimere opinioni, desideri, bisogni, sentimenti, ma anche ascoltare e comprendere gli altri.
- **Capacità di relazioni interpersonali:** entrare in relazione con gli altri in maniera costruttiva, mantenendo rapporti significativi con le persone e riuscendo a gestire la fine di una relazione.
- **Empatia:** mettersi nei panni altrui, comprendere e condividere le emozioni delle altre persone; facilita l'accettazione e la comprensione anche di quegli individui percepiti come diversi.
- **Autoconsapevolezza:** riconoscimento di sé e delle proprie capacità, risorse, debolezze, dei propri desideri e dei propri bisogni.
- **Gestione delle emozioni:** riconoscimento delle emozioni che influenzano il comportamento e la capacità di regolarle nella maniera più appropriata alla situazione.
- **Gestione dello stress:** riconoscere le cause di tensione e di stress della vita quotidiana e controllare le proprie reazioni per incanalarle in maniera positiva.

Le **life skills** si rivestono di una notevole importanza perché:

- 🕒 Sono orientate a promuovere il benessere psicosociale e le capacità di far fronte alla realtà sociale che ci circonda.
- 🕒 Rafforzano la capacità di assunzione della responsabilità nelle proprie azioni.
- 🕒 Ci permettono di avere un ruolo proattivo nella nostra vita, attraverso esperienze di padronanza attiva degli eventi, rafforzando il senso di autoefficacia.
- 🕒 Attraverso un loro utilizzo, mettiamo in atto comportamenti più adeguati ed efficaci rispetto al contesto.

🔗 Metodologia

Il progetto si articola in molteplici azioni interconnesse rivolte a destinatari diversi:

▶️ Azioni rivolte agli studenti

- ➡ Sportello di ascolto
- ➡ Attività individuali o di gruppo per l'apprendimento di competenze trasversali di tipo comunicativo e di gestione efficace delle relazioni

▶️ Azioni rivolte alle famiglie

- ➡ Momenti di incontro e riflessione sulle tematiche connesse all'adolescenza
- ➡ Sportello di ascolto

▶️ Azioni rivolte ai docenti

- ➡ Attività di formazione su teoria e metodi per facilitare nel gruppo classe la comunicazione e la gestione dei conflitti
- ➡ Incontri di gruppo per discutere e riflettere delle problematiche connesse all'adolescenza
- ➡ Sportello di ascolto

Gli incontri potranno svolgersi in presenza, presso i locali della scuola, o online, tramite la piattaforma G-SUITE.

Gli utenti potranno richiedere consulenze individuali o di gruppo.

Nella prima fase l'attività sarà svolta prevalentemente attraverso lo Sportello d'Ascolto che consente una crescita di tutti i soggetti coinvolti (studenti, insegnanti, genitori) in un clima relazione accogliente, cooperativo e costruttivo. Ciascuno, è stimolato nell'ascolto attivo di sé e dell'altro: ciò facilita la conoscenza e lo sviluppo delle proprie e altrui potenzialità. Lo strumento che si utilizza è il colloquio, con cui accogliere lo studente, il genitore e l'insegnante in un atteggiamento non giudicante, non direttivo e non interpretativo, favorendo l'autoesplorazione del proprio vissuto, valorizzando la persona nella sua unicità e creatività, ponendo l'accento sullo sviluppo delle sue qualità e potenzialità positive inesprese – più che sugli aspetti problematici.

In questa fase, inoltre, potranno essere utilizzati altri strumenti, in base all'esigenze specifiche riscontrate nella fase di attuazione del progetto, come ad esempio: osservazioni dirette in classe; questionari di autovalutazione; attività di screening.

La seconda fase prevede una metodologia di tipo attiva ed esperienziale che favorisca la partecipazione diretta e il coinvolgimento degli alunni, degli insegnanti e dei genitori.

Le attività proposte durante questa fase sono: brevi input teorici; discussioni; attività di gruppo; brainstorming; role playing.

Obiettivi e finalità generali

In un'ottica di prevenzione del disagio e di promozione del benessere, l'offerta di uno sportello di ascolto persegue l'obiettivo di migliorare la qualità della vita degli studenti, degli insegnanti e dei genitori, favorendo benessere, successo e piacere nella scuola e promuovendo quelle capacità relazionali che portano ad una comunicazione assertiva e collaborativa.

Poiché l'intervento proposto si pone come un servizio di promozione della salute, intesa come benessere fisico, psichico e socio-relazionale in particolare, si perseguono obiettivi come:

- incrementare l'autostima e il senso di efficacia personale;
- stimolare e favorire le abilità pro-sociali (life-skills); aiutare a capirsi e a conoscersi meglio;
- aumentare l'autonomia personale e il senso di responsabilità delle proprie scelte;
- aumentare le capacità relazionali e affettive che favoriscono una buona costruzione dell'identità;
- migliorare la qualità della vita a scuola;
- fornire agli studenti uno spazio per riflettere e cercare alternative, attivare risorse, utilizzare strumenti validi per la soluzione di problemi e per prevenire e gestire eventuali difficoltà scolastiche;

- realizzare interventi di promozione e prevenzione della salute e del benessere psicologico nelle classi, creando spazi di comunicazione e ascolto, per studenti e docenti;
- fornire una rete informativa e di sostegno sulle difficoltà comportamentali e di apprendimento degli alunni;
- individuare le strategie di intervento più adeguate alla gestione del singolo e del gruppo classe;
- accompagnare e sostenere insegnanti e genitori nella relazione con i ragazzi in situazioni di difficoltà e fornire un supporto per gestire la loro relazione;
- migliorare le relazioni comunicative tra la scuola e le famiglie.

Modello teorico di riferimento

L'approccio Cognitivo-Comportamentale (CBT) è un modello *evidence-based*. Questo tipo di approccio è ad oggi considerato dalla comunità scientifica internazionale come il più indicato nei problemi psicologici in età evolutiva, poiché quando è stato testato in confronto ad altri tipi di approcci si è rivelato il più efficace.

Secondo l'approccio cognitivo comportamentale è importante concentrarsi sui problemi attuali del ragazzo, cercando di comprenderli su tre piani:

- Cognitivo: quali sono i pensieri che generano disagio.
- Comportamentale: quali comportamenti inadeguati vengono messi in atto.
- Fisiologico: quali sono le reazioni somatiche associate.

Il presupposto teorico alla base dell'apprendimento delle **life skills** è la Teoria dell'Apprendimento Sociale sviluppata da Bandura (1977), secondo la quale l'apprendimento è un'acquisizione attiva, che avviene attraverso la trasformazione e la strutturazione dell'esperienza.

Conclusioni

Il progetto nella sua totalità ha come obiettivo di tramutare la "e" congiunzione del titolo, in "è" verbo. Ovvero, **Ascoltare è migliorare....** Ciò significa che se l'ascolto viene fatto in maniera attiva e proficua questo consente di porre le basi per un miglioramento dell'individuo, in tutti i contesti di vita (scolastico, amicale, familiare).

Gioia Tauro, 22/12/2021

Firma

