

**ISTITUTO COMPRENSIVO “DON MILANI”
(NOVATE MILANESE)**

**PROGETTO
SUPPORTO PSICOLOGICO ED
EMERGENZA CORONAVIRUS**

PREMESSA

Da quando abbiamo sentito per la prima volta parlare di Coronavirus, ogni settimana e ogni giorno lo scenario è cambiato. Inizialmente il sentimento maggiormente diffuso era l'incredulità e le notizie che ci arrivavano, per quanto sconvolgenti, riguardavano un paese lontano.

Qualche settimana dopo, il virus era giunto in Italia e questo ha cominciato a cambiare la nostra visione: di colpo il virus che ci sembrava tanto straniero, cominciava a farsi conoscere e a modificare il nostro pensiero, aumentando un senso d'ansia e di paura.

Tutto è cambiato. La concezione della nostra vita e del modo di gestirla non è stata più la stessa: era ancora possibile provare a tenere ogni cosa sotto controllo? Sono cambiati il nostro lavoro, le nostre relazioni, il modo in cui entriamo in contatto con gli altri, è stato necessario affidarci a ciò che ci veniva detto e consigliato dai Decreti, dagli appelli della classe politica e degli esperti. La nostra sicurezza e condizioni di salute non dipendevano più soltanto da noi. Il comportamento degli altri, il rispetto delle regole, la sensibilità individuale, la possibilità di avere accesso alle informazioni e la loro qualità, sono diventate alcune tra le variabili che condizionano il nostro quotidiano.

La conseguenza di questo è stato il sopraggiungere di un senso di impotenza rispetto al cambiamento, imposto ma necessario, alle nostre aree di libertà e di gestione del quotidiano. Quali programmi? Quale progettualità? Quale futuro?

Sarà possibile riprendere una vita normale? Riusciremo ad abbracciarci? Quale sarà il livello della crisi economica? Riusciremo a superare la sofferenza per la scomparsa di una persona cara? Il mondo tornerà quello di prima? Emergono altri effetti a lungo termine: l'isolamento coatto potrebbe diventare auto-isolamento, si potrebbero continuare a evitare le relazioni, i viaggi, la socializzazione e si potrebbe vedere l'altro come un estraneo minaccioso e lontano. Si potrebbero sviluppare diverse reazioni inaspettate.

SCUOLA E COVID

La scuola è stata una delle prime istituzioni a dover adottare misure di prevenzione per fronteggiare la diffusione del Covid-19. La sospensione delle attività didattiche in presenza non ha richiesto solamente il ripensamento della didattica e la ridefinizione delle modalità di insegnamento-apprendimento a distanza, ma

ha anche interrotto improvvisamente la partecipazione a un contesto socioeducativo fondamentale per bambini e ragazzi, stravolgendo routine funzionali ai percorsi di crescita di ciascuno.

Inoltre, il rientro a scuola non è stato una semplice ripresa delle attività didattiche in presenza, ma sono stati riorganizzati spazi e modi, in base alle varie fasce di età, con cui ri-significare tanto l'esperienza vissuta nei mesi di sospensione quanto il ritorno a una normalità necessariamente differente da prima.

Alla luce dell'importanza psicologica e pedagogica della relazione educativa insegnante-alunno, che in una prospettiva sistemica costituisce la "chiave di volta" dei percorsi evolutivi (Pianta, 2001) non solo in condizioni di sviluppo tipico ma soprattutto in situazioni di rischio e vulnerabilità, si intende proporre un supporto alla scuola per affrontare questa esperienza, con particolare attenzione alla gestione dei vissuti e delle emozioni che tutti stanno affrontando in questo complesso periodo.

Basti considerare alcuni elementi che toccano, direttamente e indirettamente, il mondo della scuola:

Sospensione e incertezza: la sospensione delle attività didattiche in presenza è stata un evento improvviso, che ha colto di sorpresa i bambini, i ragazzi e gli adulti. In pochi giorni si è creato un clima surreale, inizialmente percepito come vacanza inusuale, poi divenuto la nuova realtà con cui confrontarsi: molti materiali didattici rimasti in classe, tutte le attività progettate da tempo (uscite didattiche, gite, recite e saggi di fine anno) sospese, l'incontro dal vivo con i pari e con gli insegnanti interrotto e a settembre ripreso con nuove modalità. Siamo per la prima volta protagonisti di un evento critico che ha un forte impatto sulla nostra quotidianità: come aiutare a dare un senso a questa esperienza? Come aiutare a gestire le emozioni connesse a questa esperienza? Come gestire il senso di incertezza che ne consegue? Come aiutare a leggere adeguatamente la loro situazione, evitando percezioni magiche (tutto tornerà presto come prima) o catastrofiche?

Paura dell'Altro: le misure adottate per contrastare il diffondersi del virus hanno necessariamente implicato un distanziamento sociale, che potrebbe portare a vedere l'Altro come potenzialmente pericoloso in quanto infetto. Come aiutare a capire che questa misura è una forma di protezione reciproca, senza per questo negare emozioni quali il timore o la paura dell'Altro? Come gestire queste emozioni quando si incontrano gli altri di persona?

Incertezza economica: molte famiglie stanno attraversando un periodo di incertezza lavorativa ed economica, per cui bambini e ragazzi potrebbero essere immersi in un clima di forte tensione e preoccupazione. Attività e progettualità familiari anch'esse rassicuranti per i bambini e i ragazzi (feste di compleanno, uscita in pizzeria, gita del week-end, vacanze ecc.) sono sospese, in un circolo vizioso di incertezza e preoccupazione, ancor più opprimente per chi non dispone di spazi domestici adeguati o all'aperto, in cui poter giocare all'aria aperta, fare sport, stare in contatto con la natura ecc. Come provare a considerare questi elementi, come fornire supporto?

Lontananza e lutto: molti bambini e ragazzi potrebbero aver vissuto o vivere l'esperienza del ricovero ospedaliero di familiari o parenti, trovandosi esposti alla complessità e atipicità di questa specifica situazione (non poterli andare a trovare, ricevere notizie dai medici una volta al giorno, convivere con prognosi incerte ecc.). Molti potrebbero aver perso persone care, in primis i nonni, senza averli potuti salutare, senza un funerale, privati di spazi, tempi e riti adeguati a elaborare il lutto. Altri ancora potrebbero avere genitori e parenti che lavorano negli ospedali, e quindi trovarsi a vivere separati da loro per molto tempo, o riducendo al minimo i contatti. Queste esperienze hanno un forte impatto sulla vita emotiva dei bambini e dei ragazzi, che

potrebbero aver avuto poche occasioni di verbalizzare e mentalizzare il complesso di queste emozioni con i propri caregivers, a loro volta provati da queste esperienze dolorose. Come accogliere in classe bambini e ragazzi portatori di vissuti così importanti? Come gestire nella relazione il contenimento di queste emozioni, nel rispetto delle caratteristiche del singolo e della sua storia?

PROGETTO

La scuola intesa come organizzazione istituzionale è un “organismo” la cui complessità è data dalla compresenza di più sistemi, ognuno dei quali dotato di propri compiti e funzioni: scuola – alunni – famiglia.

Tra i compiti della scuola, quello generale è di promuovere lo sviluppo della persona nella sua specifica individualità, garantendo ad ogni alunno i medesimi presupposti di apprendimento, crescita, sviluppo, indipendentemente da variabili di carattere economico e culturale.

In questo senso lo “Sportello psicologico” si colloca nelle attività che la scuola propone al fine di sostenere la prevenzione al disagio, supportando i processi individuali e relazionali di crescita dei soggetti coinvolti.

Il servizio di supporto psicologico, inoltre, è volto a dare sostegno ad alunni, personale scolastico, famiglie ponendo particolare attenzione agli aspetti psicologici ed emotivi legati all'emergenza Coronavirus, offrendo uno spazio di ascolto, accoglienza, confronto e sostegno.

Si propone un progetto di supporto psicologico che prevede la presenza periodica della psicologa con funzione di consulente all'interno della scuola (o a distanza), a supporto del corpo docente per la gestione di situazioni problematiche (difficoltà negli apprendimenti, difficoltà comportamentali e relazionali, disagio scolastico, gestione delle classi difficili, integrazione alunni diversamente abili) e a sostegno delle famiglie per accogliere specifici bisogni emergenti nei diversi contesti di crescita del bambino. Al bisogno, la psicologa incontra anche gli alunni della scuola primaria (attività con la classe, osservazioni delle dinamiche).

Il supporto ha come obiettivo prioritario quello di rendere maggiormente competenti gli insegnanti nella lettura preventiva e precoce del disagio e della difficoltà e parimenti di favorire l'assunzione di responsabilità diretta delle situazioni stesse, portando al superamento della delega a terzi (lo psicologo stesso, gli esperti esterni e i Servizi del territorio). Inoltre, fornisce una prima accoglienza alle famiglie degli alunni, attraverso una consulenza attenta e competente.

Nella Scuola Secondaria di primo grado lo sportello assume le caratteristiche di una consulenza diretta, al quale si rivolgono direttamente gli studenti; si svolge all'interno di un luogo definito secondo modalità e tempi specifici. In questo caso diventa uno spazio in cui gli studenti hanno la possibilità di esternare e condividere eventuali loro difficoltà nelle sfere più ampie e differenziate della loro vita con la possibilità di ricevere un sostegno alla riflessione ed elaborazione delle problematiche eventualmente verbalizzate. Sono i ragazzi a decidere se utilizzare lo spazio

dell'ascolto per condividere eventuali difficoltà oppure sono gli adulti della scuola a segnalare agli studenti la possibilità di usufruire di uno spazio di questo tipo.

Le problematiche affrontabili all'interno dello sportello possono essere inerenti alla sfera scolastica, quindi il rapporto con lo studio e i rapporti con compagni e insegnanti, oppure inerenti alla sfera familiare e personale, ovvero problematiche connesse all'emergenza covid-19. Spesso il disagio e il malessere presenti nella sfera personale interferiscono con la vita scolastica e si rispecchiano nelle relazioni interpersonali provocando blocchi e difficoltà, che, se tempestivamente affrontati, possono evitare di cristallizzarsi compromettendo in modo più duraturo il benessere personale.

Lo sportello è aperto come campo di consulenza agli insegnanti e alle famiglie, in quanto figure fondamentali direttamente coinvolte nel processo di sviluppo dei ragazzi. Gli insegnanti subiscono le continue trasformazioni del sistema scolastico italiano che amplificano le fatiche riguardo al compito di educare, formare e sostenere, per cui il problema dello stress e del burnout dei docenti è significativo. Inoltre, spesso gli impegni sempre più numerosi imposti dall'attuale organizzazione del lavoro scolastico, la mancanza di risorse, la precarietà e la mobilità del personale, la perdita di prestigio del ruolo dell'insegnante, i conflitti interpersonali, la mancanza di cooperazione con i genitori, i rapporti problematici con gli studenti rappresentano alcune criticità che possono avere un forte impatto negativo sull'organizzazione scolastica.

Viene inoltre offerta consulenza a tutto il personale scolastico per rispondere a traumi e disagi derivanti dall'emergenza COVID-19 e fornire supporto nei casi di stress lavorativo, difficoltà relazionali, traumi psicologici.

La definizione di sportello di consulenza rende implicita la sua connotazione non specificatamente terapeutica; per problematiche che rimandano all'esigenza di una terapia specifica, viene suggerito il percorso più opportuno, tenuto conto dei servizi del territorio. E' un servizio confidenziale e riservato ed è protetto dal segreto professionale.

DESTINATARI

- ✓ studenti
- ✓ personale scolastico
- ✓ famiglie

FINALITA'

- Prevenire situazioni di disagio scolastico favorendo il benessere
- Fornire supporto psicologico per rispondere a traumi e disagi derivanti dall'emergenza Covid-19
- Fornire supporto in caso di stress lavorativo, difficoltà relazioni e traumi psicologici
- Prevenire l'insorgere di forme di disagio e/o malessere psico-fisico
- Facilitare la lettura del disagio scolastico
- Analizzare situazioni con problematiche relazionali e comportamentali
- Analizzare situazioni a rischio
- Fornire indicazioni di primo intervento
- Migliorare le dinamiche interpersonali all'interno del contesto classe
- Fornire metodologie per superare situazioni di difficoltà
- Fornire strumenti didattici idonei ad intervenire su aree deficitarie
- Prevenire la dispersione scolastica
- Favorire la mediazione scuola-famiglia in rete con i servizi territoriali
- Promuovere il benessere psico-fisico della comunità scolastica
- Migliorare la qualità della vita nella scuola e nel contesto familiare degli alunni
- Accrescere la fiducia e la solidarietà nella scuola
- Facilitare il dialogo e il miglioramento delle relazioni tra alunni, docenti e genitori
- Contenere e prevenire la dispersione scolastica
- Avviare azioni volte alla formazione dei docenti, dei genitori e degli studenti, in modo da affrontare tematiche riguardanti i corretti stili di vita, la prevenzione di comportamenti a rischio per la salute
- Avviare percorsi di educazione all'affettività

OBIETTIVI

Obiettivi specifici:

- rispondere a traumi e disagi derivanti dall'emergenza COVID-19;
- fornire supporto nei casi di stress lavorativo, difficoltà relazionali, traumi psicologici;
- prevenire l'insorgere di forme di disagio e/o malessere psico-fisico

Obiettivi generali:

- Confrontarsi su dubbi, incertezze rispetto al compito genitoriale e formativo
- Comprendere i passaggi evolutivi dei bambini e dei ragazzi
- Comprendere e migliorare le relazioni adulto/bambino e insegnante/alunno
- Superare eventuali difficoltà nel rapporto scuola/famiglia
- Costruire un efficace progetto educativo e formativo
- Coordinare gli interventi di integrazione scolastica per gli alunni diversamente abili
- Creare uno spazio d'ascolto per gli studenti
- Favorire nello studente la capacità di verbalizzare i propri vissuti

**Cassina de' Pecchi (MI), Via Don G. Caselli 2 (ang. Via Don Colombo), MM2 Villa Pompea
Milano, Via Cesare Battisti 1, MMI San Babila**

Tel. 3348951438 – mirella.menichini@gmail.com; www.psicologamartesana.it – P.IVA 06465250964

- Promuovere la capacità di rielaborazione e di assunzione di nuove chiavi di lettura
- Creare uno spazio d'ascolto e consulenza per gli insegnanti
- Favorire nei genitori la comprensione delle dinamiche relazionali coi propri figli

ATTIVITA' DI SUPPORTO PER EMERGENZA CORONAVIRUS

Per provare a fornire supporto in questo complesso periodo causato dalla diffusione del coronavirus, che tocca tanto i bambini e i ragazzi quanto gli insegnanti, tutto il personale scolastico e le famiglie, si propongono le seguenti attività:

1. **Colloqui di consulenza in presenza o a distanza** per i ragazzi, i loro familiari e il personale dell'istituto scolastico per rispondere a traumi e disagi derivanti dall'emergenza COVID-19 e fornire supporto nei casi di stress lavorativo, difficoltà relazionali, traumi psicologici.
2. Inoltre, partendo da un'attenta analisi della domanda pervenuta da parte di insegnanti e del dirigente scolastico, si offre una consulenza su alcuni temi/oggetti della psicologia nel contesto scolastico, quali:
 - **Il clima di classe dal punto di vista socio-emotivo e il rafforzamento dell'autoregolazione.** Per esempio: supporto alla gestione del clima emotivo in classe/a distanza; supporto alla promozione dell'autoregolazione degli alunni per la regolazione emotiva e per garantire il rispetto delle norme di contenimento del contagio; supporto alla creazione di un clima relazionale positivo in classe/ a distanza basato su prosocialità, empatia e capacità di riconoscere e rispettare le difficoltà individuali.
 - **La relazione educativa con gli alunni.** Ad esempio: riconoscere e gestire le emozioni connesse all'apprendimento in modalità a distanza; la mentalizzazione come strumento per dare spazio alle emozioni e ai pensieri connessi all'esperienza di sospensione dell'attività didattica e in vista della ripresa.
 - **La pandemia e i suoi possibili risvolti.** Per esempio: la resilienza necessaria a proteggere la comunità; come il virus cambia le relazioni intergenerazionali; la necessità di ritornare a vivere nell'incertezza, dopo anni in cui, in molti ambiti, ci si davano solo certezze.
 - **La gestione del vissuto emotivo,** delle relazioni con studenti, colleghi e genitori, privilegiando un lavoro in piccolo gruppo di insegnanti.
 - **Il contesto organizzativo.** Per esempio: consulenza al ruolo, benessere lavorativo, gestione dei processi di lavoro, relazione con i colleghi (orizzontali e verticali), collegialità, stress lavoro correlato.

ALTRE ATTIVITA' DI SUPPORTO

La psicologa offre consulenza ai docenti:

- in relazione alla programmazione delle attività didattiche, alle relative metodologie e alle difficoltà di apprendimento;
- in riferimento alla gestione di processi psico-sociali e pedagogici e alla presenza di situazioni individuali e/ di gruppo nelle aree di carattere cognitivo, affettivo e relazionale.

Viene offerta consulenza psicologica agli studenti della scuola secondaria di primo grado. Lo sportello sarà attivo durante l'orario scolastico, se le attività si svolgeranno in presenza, o in orario da concordare se le attività si svolgeranno a distanza.

In base alle necessità e su segnalazione, possono essere previsti:

- osservazioni in classe
- attività e role playing
- colloqui con i genitori

L'accesso allo sportello sarà possibile su prenotazione o richiesta scritta, con modalità che dovrà essere definita e concordata con la scuola.

Gli incontri non avranno carattere terapeutico ma saranno delle consulenze dalle quali gli utenti riceveranno ascolto e supporto; si sottolinea, inoltre, il carattere di assoluta riservatezza di ogni colloquio.

Si utilizzano tecniche sistemico-relazionali al fine di:

- o proporre nuovi punti di vista;
- o ampliare la lettura delle situazioni favorendo lo scambio comunicativo, la gestione della conflittualità e un efficace processo di cambiamento;
- o attivare e incentivare le risorse, le capacità di risposta alle difficoltà, la ricerca di soluzioni creative di tutti gli elementi del sistema.

Oltre allo sportello d'ascolto, la Psicologa, in accordo con la Dirigenza e i docenti, è disponibile ad effettuare **incontri mirati nelle classi** per affrontare diverse tematiche quali, ad esempio, ansia, prevenzione di comportamenti a rischio, gestione del clima, rendimento scolastico, orientamento, bullismo e cyberbullismo, affettività e sessualità, autolesionismo, disturbi del comportamento alimentare.

L'esperta è disponibile a **partecipare ai consigli di classe** su richiesta della Dirigenza o del corpo docente per esprimere opinioni, stimolare riflessioni, dirimere tensioni, aiutare a trovare soluzioni alla problematica oggetto di discussione.

È possibile realizzare *interventi formativi* per il personale docente su varie tematiche quali, ad esempio, prevenzione e gestione dello stress a scuola, la relazione con gli alunni, infanzia e preadolescenza, disabilità, bullismo e cyberbullismo, il rapporto con le famiglie, i disturbi dell'apprendimento, il rendimento scolastico.

È possibile realizzare uno o più *incontri dedicati agli adulti* (aperti a famiglie e insegnanti), per riflettere sulle tematiche riguardanti la crescita dei bambini e la preadolescenza (gestione delle regole, assertività, affettività e sessualità, orientamento, ansia, disturbi dell'apprendimento, disturbi alimentari, bullismo e cyberbullismo), per informare gli adulti di riferimento e dare suggerimenti concreti su come affrontare le questioni sia a scuola che in famiglia.

TEMPI

Lo sportello sarà attivo in giorni e orari da concordare al fine di garantire una presenza stabile e programmata, in presenza oppure a distanza, da gennaio a giugno 2021, tenendo conto delle eventuali esigenze organizzative e didattiche della scuola.

VERIFICA FINALE

Al termine del progetto, l'esperta consegnerà al Dirigente Scolastico un report di tutte le attività svolte.