

POR CALABRIA 2014-2020
“Diversa(e).....mente(i) insieme!”

Progetto “BENESSERE PSICOPEDAGOGICO A SCUOLA”

a cura di
Dott.ssa Sara Cassano Psicologa-Psicoterapeuta
Dott.ssa Chiara Chiappetta Pedagogista

La scuola e la famiglia rappresentano due importanti contesti di socializzazione e di educazione per i giovani. La scuola è da sempre impegnata non solo ad impartire insegnamenti volti ad accrescere le conoscenze e le competenze ma è anche investita del difficile compito di preparare gli alunni ad assumersi responsabilità nella società promuovendo così il loro futuro ruolo di cittadini attivi.

Favorire il benessere psicopedagogico degli alunni a scuola non può semplicemente ridursi ad interventi attivati per risolvere emergenze ma deve basarsi su un sistema di prevenzione dei possibili disagi.

L’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS-WHO) afferma che per salute mentale ci si riferisce quindi ad uno “stato di benessere emotivo e psicologico nel quale l'individuo è in grado di sfruttare le sue capacità cognitive o emozionali, esercitare la propria funzione all'interno della società, rispondere alle esigenze quotidiane della vita di ogni giorno, stabilire relazioni soddisfacenti e mature con gli altri, partecipare costruttivamente ai mutamenti dell'ambiente, adattarsi alle condizioni esterne e ai conflitti interni”. Si tratta dunque di considerare la salute mentale come concetto che abbraccia sostanzialmente il rapporto individuo-contesto valorizzando l’aspetto della relazione tra le persone e i loro riferimenti sociali ed ambientali. La psicologia è stata in grado di mettere in evidenza una serie di competenze della mente che possono essere descritte come skills o “competenze” che permettono di affrontare efficacemente le richieste della vita quotidiana, dunque permettono di raggiungere uno stato di “benessere emotivo e psicologico”. Con il termine

Skills for life si intendono “tutte quelle skills (abilità, competenze) che è necessario apprendere per mettersi in relazione con gli altri e per affrontare i problemi, le pressioni e gli stress della vita quotidiana. La mancanza di tali skills socio-emotive può causare, l’instaurarsi di comportamenti negativi e a rischio in risposta agli stress; Per insegnare le Skills for life è necessario introdurre specifici programmi nelle scuole o in altri luoghi deputati all’apprendimento.” (Bollettino OMS “Skills for life”, n. 1, 1992). Le Life Skills hanno come principale modello di riferimento la teoria dell’apprendimento sociale sviluppata da Bandura (1977). Secondo tale approccio l’apprendimento non è un processo passivo di trasmissione d’informazioni ma comporta un’acquisizione attiva che avviene attraverso la trasformazione e la strutturazione dell’esperienza. Il focus si sposta dunque da una visione di un individuo che subisce passivamente le influenze del proprio ambiente a quella di un individuo che si sforza di migliorare il proprio livello di autoefficacia acquisendo nuove conoscenze e abilità per affrontare e gestire situazioni diverse e problematiche.

Nel 1993, l’OMS ha identificato alcune caratteristiche per la promozione delle Life Skills Education, intesa come una delle tecniche fondamentali per l’educazione alla salute.

Queste possono essere identificate dal seguente elenco:

- Decision making: capacità di prendere decisioni: competenza che aiuta ad affrontare in modo costruttivo le decisioni nelle diverse situazioni e contesti di vita. La capacità di elaborare in modo

attivo il processo decisionale può avere implicazioni positive sulla salute attraverso una valutazione delle diverse opzioni e delle conseguenze che esse implicano.

- Problem solving: capacità di risolvere problemi: competenza che permette di affrontare in modo costruttivo i diversi problemi, i quali, se lasciati irrisolti, possono causare stress mentale e tensioni fisiche.

- Creatività: competenza che aiuta ad affrontare in modo versatile tutte le situazioni della vita quotidiana; contribuisce sia alla capacità di prendere decisioni che alla capacità di risolvere problemi, permettendo di esplorare le alternative possibili e le conseguenze delle diverse opzioni.

- Senso critico: abilità nell'analizzare informazioni ed esperienze in modo oggettivo, valutandone vantaggi e svantaggi, al fine di arrivare a una decisione più consapevole. Il senso critico può contribuire alla promozione della salute permettendo di riconoscere e valutare i diversi fattori che influenzano gli atteggiamenti e il comportamento, quali ad esempio le pressioni dei coetanei e l'influenza dei mass media.

- Comunicazione efficace: consiste nel sapersi esprimere, sia verbalmente che non verbalmente, in modo efficace e congruo alla propria cultura e in ogni situazione particolare. Significa esprimere opinioni e desideri, ma anche bisogni e sentimenti; essere in grado di ascoltare in modo accurato, comprendendo l'altro. Significa inoltre essere capaci, in caso di necessità, di chiedere aiuto.

- Gestione delle emozioni: capacità di riconoscere le emozioni in sé stessi e negli altri. Abilità di provare emozioni intense, come rabbia e dolore. Consapevolezza di come le emozioni influenzano il comportamento e capacità di gestione delle stesse.

- Gestione dello stress: competenza nel riconoscere le cause di tensione e di stress della vita quotidiana e nel controllarle, sia tramite cambiamenti nell' ambiente o nello stile di vita. Capacità di rilassarsi e gestire le tensioni.

Le “competenze psicosociali” giocano un ruolo importante nella promozione della salute, intesa nel senso più pieno di benessere bio-psico-sociale, aiutano a prevenire le situazioni di disagio. Favorire il benessere psicopedagogico a scuola non può semplicemente ridursi ad interventi attivati per risolvere emergenze ma deve basarsi su un sistema di prevenzione dei possibili disagi. Da un punto di vista pedagogico si agirà mirando ad aumentare il livello di adattamento della persona al proprio contesto di vita, e lo fa tirando fuori le potenzialità individuali in un processo di empowerment basato sull'incremento dell'autostima, del senso di autoefficacia e dell'autodeterminazione per far emergere le risorse latenti e accompagnare la persona ad appropriarsi consapevolmente del suo potenziale. In questo periodo storico complicato, caratterizzato dall'emergenza sanitaria, in cui siamo stati chiamati a modificare il nostro stile di vita, siamo stati spesso chiamati ad essere “resilienti”, il quale è un atteggiamento che non è innato ma si apprende e perché non iniziare dalla scuola? E' necessario “equipaggiare” i genitori, gli insegnanti ad affrontare i comportamenti “problema” per fungere da modello per i figli/alunni.

OBIETTIVI GENERALI

- Privilegiare il benessere, non inteso come mancanza di problemi, ma come prevenzione degli stessi tramite la costruzione di relazioni virtuose e il monitoraggio costante dei fenomeni avversativi.

- Offrire un sostegno emotivo che aiuti l'alunno nel suo processo di crescita.
- Rafforzarne le competenze genitoriali ed educative

OBIETTIVI SPECIFICI

Colloqui individuali rivolti a:

- Studenti: supportare gli allievi che manifestano diffuse problematiche e/o stati di malessere nell'affrontare la quotidianità scolastica.
- Insegnanti e personale scolastico: offrire una consulenza al corpo docenti e al personale scolastico per una lettura contestuale delle dinamiche del gruppo-classe e per favorire un sereno clima scolastico.
- Genitori/Tutor: favorire un miglioramento delle relazioni fra genitori/Tutor e figli.

Interventi sui gruppi:

- Promuovere le Life-Skills
- Gestione dello Stress
- Resilienza
- Intelligenza Emotiva
- Prevenire l'insuccesso scolastico e l'abbandono scolastico, promuovendo la motivazione.

DESTINATARI

Studenti, genitori, insegnanti e personale scolastico.

LE ATTIVITÀ RIGUARDERANNO

- n° 6 incontri di colloqui individuali con alunni, genitori, insegnanti e personale scolastico per fronteggiare situazioni di disagio (sportello di ascolto).
- n° 2 incontri di attività formativa e circle-time rivolta a insegnanti per la prevenzione e gestione dei comportamenti "problema" aventi ad oggetto la prevenzione del disagio e la promozione

del benessere psicopedagogico:

- comunicazione efficace;
- gestione dello stress;
- intelligenza emotiva
- aggressività e comportamenti devianti (bullismo, cyberbullismo, violenza di genere)

- N° 2 incontri di attività formativa e circle-time rivolta ai genitori per supporto alla genitorialità e gestione comportamenti "problema"

METODOLOGIA

Ascolto empatico, osservazione sistematica e incontri on-line e/o in presenza formativi

RISULTATI ATTESI

- Riduzione/progressivo superamento delle condizioni di disagio scolastico
- Riconoscimento e recupero delle difficoltà comportamentali manifestate dall'allievo.

CONTENUTI E SEGRETEZZA

I contenuti di ogni incontro e/o colloquio sono strettamente coperti dal segreto professionale, nel rispetto della segretezza e della privacy (art. n.13 del D.lgs. n.196/2003).

TEMPI

Ogni lunedì dalle ore 14.00 alle ore 18.00 presso l'Istituto Comprensivo-Cetraro.

RISORSE UMANE

Le attività formative e di supporto psicologico saranno svolte dalla
Psicologa-Picoterapeuta Dott.ssa Sara Cassano e dalla Pedagogista Dott.ssa Chiara Chiappetta.

Paola 08/03/2023

FIRMA

