
Lo psicologo scolastico

Sportello d'ascolto e interventi specifici

Istituto Comprensivo "F. Pentimalli" - Gioia Tauro (RC)

Scuola dell'infanzia- Scuola Primaria- Scuola Secondaria



"Non importa chi sei, non importa cosa hai fatto, non importa da dove vieni, tu puoi sempre cambiare, diventare una versione migliore di te stesso. "

(Madonna)

Perchè lo psicologo nella scuola?

La pandemia ha messo a dura prova tutto il sistema scolastico ed i suoi protagonisti, è diventata una sfida, una grande fonte di stress, che ha influito sulla salute psicologica. È importante quindi prevenire e ridurre il disagio psicologico e fornire al sistema risorse adattive e di resilienza.

A chi è rivolto?

Lo Psicologo Scolastico si occupa di consulenza psicologica individuale per gli **insegnanti** al fine di prevenire stress e burnout lavorativo, per gli **alunni** e per i **genitori** in modo da intercettare e prevenire disagi e promuovere competenze emotive e relazionali.



Qual è l'obiettivo?

L'obiettivo è quello di poter realizzare uno specifico piano d'azione mirato alla prevenzione, alla promozione del benessere e all'intervento in aree di disagio conclamate.

Lo psicologo scolastico si pone dunque come sostenitore del cambiamento, operando in collaborazione e in sinergia con tutti gli attori del sistema scolastico.

Cos'è lo sportello d'ascolto?

È uno spazio dedicato a studenti, così come anche a insegnanti e genitori. Ovviamente lo psicologo scolastico è tenuto alla segretezza professionale, quindi non potrà rivelare a nessuno le problematiche legate agli utenti.

Il colloquio che si tiene all'interno dello Sportello d'Ascolto non consiste in una psicoterapia ma in un intervento di counseling psicologico, per aiutare lo studente ad individuare i problemi e le possibili soluzioni. Il counseling è un percorso di breve durata basato sulla costruzione di

una relazione d'aiuto volta a riorganizzare le risorse della persona e a sviluppare strategie per fronteggiare situazioni difficili.

Dalle problematiche che emergeranno dallo sportello d'ascolto sarà possibile mettere in atto degli interventi mirati al fine di attuare dei cambiamenti positivi all'interno del sistema scolastico. Esempi di intervento possono essere la promozione dell'*integrazione e dell'inclusione scolastica*, la *prevenzione del bullismo*, il *contrasto della dispersione scolastica*.

Inoltre, è fondamentale sviluppare *interventi psico-educativo* che coinvolgono l'istituzione scolastica, gli studenti e le relative famiglie.

In particolare, per far fronte alle problematiche attuali è necessario focalizzarsi su tre ambiti principali d'intervento che riguardano l'educazione emotiva, l'educazione alla resilienza e lo sviluppo dell'autoefficacia, l'educazione alle regole.

► Educare all'emotività

I giovani possono andare incontro ad ansie per la ripresa, per la gestione del contagio e paura della malattia, è possibile osservare accentuazione di disagi prevalentemente latenti, incremento dell'isolamento di alcuni e delle difficoltà scolastiche e di adattamento.

Un intervento mirato alla prevenzione del disagio emotivo e alle sue possibili conseguenze deve basarsi sulla conoscenza dei propri stati emotivi affinché si possa aumentare la consapevolezza di sé stessi.

Educare all'emotività è necessario per vivere all'interno di una società sempre più complessa. La capacità di riconoscere i propri stati interiori è indispensabile per imparare a gestirli, evitando il rischio di lasciarsi sopraffare da quest'ultimi. La possibilità di esprimere e dare voce alle emozioni, e soprattutto di condividerle, crea reti empatiche che sviluppano integrazione, quindi benessere sociale.

Il disagio giovanile, rilevabile in ambito scolastico, è inquadrato in un insieme di comportamenti disfunzionali (scarsa partecipazione, disattenzione, comportamenti prevalenti di rifiuto e di disturbo, cattivo rapporto con i compagni, ma anche assoluta carenza di spirito



critico), che non permettono al soggetto di vivere adeguatamente le attività di classe e di apprendere con successo, utilizzando il massimo delle proprie capacità cognitive, affettive e relazionali. (Mancini e Gabrielli, 1998).

I programmi di educazione emotiva nell'ambito della prevenzione, hanno come obiettivo quello di consentire un'adeguata gestione dei sentimenti.

► Educare alla resilienza e sviluppare l'autoefficacia

Il termine resilienza è stato coniato in fisica per descrivere l'attitudine di un corpo a resistere a un urto. È considerata la capacità che un materiale ha di sopportare sforzi applicati bruscamente, senza rompersi e senza che si propagano fessure all'interno.

Essere resilienti non significa solo saper opporsi alle pressioni dell'ambiente, ma implica una capacità di andare avanti, nonostante le crisi, e permette la costruzione, anzi la ricostruzione, di un percorso di vita.

La resilienza fa riferimento alla capacità di riscattarsi e rimettersi in gioco dopo un brutto momento o un duro fallimento. Quando, però, le difficoltà sono imputate sempre e solo alla propria presunta incapacità è difficile 'rialzarsi in piedi'. In questo caso, entra in gioco il concetto di autoefficacia, che riguarda la fiducia nelle proprie competenze e capacità.

Fa riferimento alla sicurezza con cui si scelgono e si affrontano i problemi. Quando si ha scarsa autoefficacia non ci si sente all'altezza della situazione e si approssiano i compiti anticipando il proprio fallimento. Possedere fiducia in se stessi permette invece di affrontare senza pregiudizio le attività quotidiane e di dare il giusto peso a vittorie e fallimenti.



► Educare alle regole

Educare alle regole è compito della famiglia e della scuola, entrambi devono far sperimentare al ragazzo l'esistenza di limiti e di norme socialmente condivise.

Spesso la visione delle regole da parte di un bambino non è altro che un insieme di divieti a cui sottrarsi. Ciò perché la trasmissione delle stesse avviene in modo punitivo. Ma se ci focalizziamo sull'etimologia della parola ci troviamo di fronte alla parola *règere* che significa guidare, quindi la trasmissione di regole dovrebbe intendere una guida al comportamento del bambino, di contro la loro assenza determina un comportamento del bambino privo di una guida e quindi la presenza di comportamenti problematici. Un altro aspetto da tenere in considerazione è la coerenza. Se la trasmissione di una regola non presenta coerenza comportamentale di chi la propone e degli ambiti in cui essa deve essere rispettata nel bambino nascerà un disorientamento; è ciò che spesso capita nella trasmissione delle regole tra ambiti familiari e scolastici, un'incoerenza tra adulti diversi non permette al bambino di capire la regola, metabolizzarla ed utilizzarla in modo specifico. L'ansia generata dall'incertezza dell'applicabilità della regola aumenterà solo i comportamenti di disubbidienza.

