



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Istituto Tecnico Commerciale Statale "Abba-Ballini"

Via Tirandi, 3 - 25128 Brescia - Tel. 030 307332 - 030 393363
www.abba-ballini.edu.it - info@abba-ballini.edu.it - bstd15000l@pec.istruzione.it



Circ. n. 449

Brescia, 20 marzo 2020

Ai docenti

Oggetto: Lettera della psicologa di istituto dott.ssa Serena Piras ai docenti

Trasmetto la lettera della psicologa di istituto dott.ssa Serena Piras a tutti i docenti: contiene utili indicazioni che spero possano aiutarvi ad affrontare al meglio questo momento che prevede un ridisegno della vostra prospettiva professionale e nuovi compiti di accompagnamento dei nostri studenti con le giuste modalità comunicative. Ringrazio la dott.ssa Piras per la disponibilità e per la professionalità.

Cari docenti,

mi chiamo Serena Piras e dall'anno scorso sono la psicologa che svolge il servizio di sportello d'ascolto psicologico presso l'Istituto Abba-Ballini.

Ho già avuto modo di conoscere e collaborare con alcuni di voi, mentre con gli altri avremmo sicuramente scambiato un saluto o un sorriso nei corridoi della scuola.

Ho colto l'invito della Dirigente per esprimervi tutta la mia stima e vicinanza in un momento storico e sociale così complesso e delicato.

Navigando sul sito della scuola ho avuto modo di conoscere le diverse iniziative, in particolare quelle didattiche, rivolte ai vostri studenti.

Ho percepito le vostre difficoltà nella lettera in cui chiedete ai genitori maggior collaborazione e supporto agli studenti.

Ho riflettuto dunque sulla difficoltà nello stabilire un contatto con gli studenti di persona, ed ho immaginato quanto possa essere faticoso per voi mantenere tale legame a distanza; ancor più sapendo di rivolgervi a ragazzi che soffrono per le condizioni dei propri cari o che vivono una condizione di forte stress.

Non escludo che voi stessi stiate vivendo una situazione personale gravosa.

E per questo, voglio trasmettervi quanto scritto immaginando di guardarvi negli occhi e di potervi tendere la mano.

Desidero così condividere con voi alcune riflessioni sul piano psicologico perché possiate trovare un po' di sostegno e informazioni da utilizzare anche con i vostri ragazzi.

Ho tratto spunto da quanto proposto dagli psicoterapeuti dell'Associazione EMDR Italia. EMDR sta per Eye Movement Desensitization and Reprocessing, ovvero, Desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari.

Esso è un approccio terapeutico per il trattamento del trauma e dello stress traumatico ed i professionisti che si avvalgono di tale approccio operano anche nell'ambito della psicologia delle emergenze.

Vi riporto dunque quanto segue:

A livello nazionale e mondiale è stato riconosciuto di fatto un momento di emergenza che colpisce tutti noi indistintamente. Pertanto esso ci accomuna.

Tale emergenza prende il nome di Covid-19 e per superarla è fondamentale occuparcene insieme provando a cogliere i propri e altrui bisogni.

La quotidianità si sta infatti rivelando instabile e tale instabilità si ripercuote sulla salute mentale dei nostri bambini, dei ragazzi, di noi adulti e degli anziani.

Il trauma che ne deriva interferisce sulle funzioni sociali, cognitive ed emotive degli individui che vengono colpiti direttamente e indirettamente (Fletcher, 2003).

Questa emergenza si caratterizza dunque come stato di crisi che presuppone comunque una scelta, una decisione.

Ritengo tale premessa un punto di partenza per cominciare ad interrogarci noi stessi sulle emozioni che stiamo vivendo e sui comportamenti che stiamo mettendo in atto per far fronte a tale stato di crisi.

Provare a fare chiarezza dentro di noi può aiutarci a rinforzarci per poi supportare gli altri.

Non conosco il punto in cui ciascuno di voi si trovi rispetto alla situazione e le strategie da voi individuate per sostenervi al meglio.

Parto dunque da me rivelandovi che, nonostante le mie competenze di psicologa, oscillo spesso tra stati interni differenti come incertezza, disorientamento, impotenza, demotivazione, affaticamento.

Spesso mi ritrovo quasi immobile, lusingata dalla possibilità di mettere mano a progetti rimasti fino ad ora incompiuti (archiviare documenti, riprendere la lettura di un libro, sistemare casa...). Quando poi ritrovo le energie sono molto felice di attivarmi e di sentire i miei cari, i genitori e i ragazzi con cui lavoro.

Voi, come docenti sarete di sicuro impegnati sul fronte professionale per coordinarvi con i colleghi, preparare le lezioni, i materiali e le verifiche per i vostri studenti.

Ma nel tempo personale è possibile che alcuni di voi stiano invece reagendo in modo totalmente diverso, magari in solitudine e inerzia oppure seguendo un programma ricco di attività e piccoli progetti. Qualcuno di voi potrebbe essere impegnato in qualche azione di volontariato oppure a sostenere ogni giorno familiari e parenti nelle loro necessità.

In questo momento non è utile giudicare se giusto o sbagliato il modo in cui stiamo reagendo alla crisi, perché esso fa parte di ciascuno di noi e di ciò che abbiamo imparato per "sopravvivere" fino ad oggi.

Esistono però delle modalità che sono decisamente più funzionali per aiutarci a stare nella realtà e a condividerla in modo autentico con chi ci sta vicino.

È a questo punto che ritorna il tema della scelta e della decisione consapevole anche nei momenti più traumatici e drammatici della nostra vita.

Accettare ciò che ci sta accadendo e la nostra condizione di vulnerabilità potrebbe essere un primo passo verso la risoluzione del trauma.

Un altro passo importante potrebbe essere quello di gestire le proprie risposte.

Fatta un po' di chiarezza dentro di noi, possiamo concederci della benevolenza e passare ad occuparci degli altri.

E noi, come adulti e come educatori siamo chiamati a sostenere e stimolare la crescita dei ragazzi anche in questa situazione di crisi, perché possano accrescere la fiducia in se stessi e negli altri e la propria capacità di resilienza.

Come proposto dall'Associazione Italia EMDR, per voi insegnanti potrebbe essere importante:

- rassicurare i vostri studenti con messaggi positivi e di vicinanza emotiva;*
- mantenere una routine scolastica a distanza con appuntamenti e scadenze;*
- utilizzare il web, oltre per la didattica, per inviare messaggi e videomessaggi rivolti al gruppo classe, meglio se una volta al giorno o cadenzati regolarmente;*
- invitare i vostri studenti a documentarvi solo su fonti attendibili ed ufficiali, come ad esempio:*

Ministero della Salute: <http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus>

Istituto Superiore di Sanità: <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>

-stimolare i ragazzi ad adottare comportamenti responsabili e protettivi verso loro stessi e gli altri.

A tal riguardo vi allego un volantino in pdf che potrete inviare agli studenti.

Qualora uno studente scegliesse di aprirsi con voi, non occorre che cerchiate per lui/lei risposte o soluzioni. Limitatevi all'ascolto e alla comprensione senza svalutare gli aspetti emotivi. Potrete a vostra volta, ma non siete obbligati a farlo, condividere ciò che provate.

Ad ogni modo esistono dei numeri appositi a cui chiamare per ricevere un aiuto da parte di professionisti. Lasciateli ai vostri studenti perché possano scegliere di chiedere aiuto. Troverete i riferimenti telefonici nella scheda di approfondimento.

Come psicologa della scuola sono in contatto con la Dirigente ed insieme ci coordineremo per poter dare un sostegno agli studenti.

Eccomi giunta alla fine di questo scritto.

Spero possa esservi stata d'aiuto.

Potete scrivermi all'indirizzo email : sportelloascolto2019@gmail.com

Non siete soli. Vi sono vicina.

Un caro saluto a voi tutti,

Serena Piras

Anche se il timore avrà sempre più argomenti, tu scegli la speranza.
(Seneca)

IL DIRIGENTE SCOLASTICO

Elena Lazzari