

Oggetto: Progetto di assistenza psicologica:

Sportello di ascolto psicologico e Laboratorio di educazione socio-emotiva

PREMESSA

L'emergenza sanitaria da pandemia Sars-Covid-19 ha significativamente minato la percezione del **benessere bio-psico-sociale** (inteso come «stato di benessere fisico, mentale e sociale e non solamente come assenza di malattia o infermità» - O.M.S.) di tutti noi. Gli **effetti della pandemia** sulla **salute mentale** esitano in un'ampia pletora di manifestazioni sintomatologiche con un impatto funzionale variabile soggettivamente per frequenza, intensità e gravità. Bambini e adolescenti stanno assorbendo questo clima di angoscia che ormai si protrae da più di due anni; abbiamo assistito ad un incremento significativo di vissuti caratterizzati da **ansie e angoscia, problematiche comportamentali** (ad esempio disturbi **del sonno, irritabilità, sintomi depressivi, autolesionismo**) o, genericamente, ad una difficoltà nel relazionarci adeguatamente con l'Altro. Bambini e adolescenti sono stati catapultati, improvvisamente, in condizioni di sviluppo anomale, in una fase del ciclo di vita molto delicata in cui l'esplorazione e la sperimentazione sociale e il confronto con il mondo esterno contribuiscono fortemente **all'acquisizione di conoscenze, consapevolezza e alla costruzione del Sè**. In sintesi, dunque, siamo stati chiamati ad "accettare incodizionatamente" ed "adattarci" a nuove condizioni.

In tale cornice, l'insegnamento di competenze non cognitive nei percorsi scolastici ha lo scopo di incrementare quell'insieme di abilità (*life skills*) che sostengono l'emissione di comportamenti positivi, adattivi e **resilienti ovvero** apprendere ad affrontare e superare, in modo consapevole, intenzionale ed efficace **difficoltà contingenti** utilizzando al meglio risorse personali, familiari e sociali al fine di **riorganizzare positivamente la propria vita senza alienare la propria identità**. Diversi studi sottolineano che programmi basati sull'Intelligenza Emotiva (IE) e l'apprendimento socio-emozionale (SEL- "*Social and Emotional Learning*") producono una grande varietà di risultati positivi per gli studenti relativamente all'apprendimento, alle relazioni e al benessere a tutti i livelli e in tutte le fasce di età. L'IE può essere definita come la capacità di riconoscere e comprendere le emozioni proprie e altrui, di gestire riflessivamente le emozioni, tanto interiormente quanto nelle relazioni [...]” (Goleman,1996), di utilizzare le emozioni in maniera efficace e produttiva, di motivare se stessi, così da promuovere la crescita emozionale ed intellettuale.”

Pertanto, il presente progetto di intervento psicologico, mediante il counseling individuale e laboratori di educazione socio-emotiva esperenziali, si pone l'obiettivo di intercettare e promuovere le competenze emotive e relazionali a livello individuale e gruppale.

DESTINATARI

L'assistenza psicologica è fruibile per alunni, genitori, docenti e personale scolastico.

OBIETTIVO GENERALE

Il servizio di assistenza psicologica, in un'ottica di prevenzione primaria, mira ad intercettare, accogliere ed aiutare a gestire il disagio emotivo, il malessere psicofisico, le ripercussioni affettive e relazionali conseguenti ai cambiamenti connessi all'emergenza epidemiologica da Covid-19.

In particolare si prevede l'attivazione dei seguenti strumenti/attività:

- **counseling psicologico individuale**
- **Laboratori di educazione socio-emotiva**

Il **counseling psicologico individuale** per gli **alunni** ha lo scopo di dar voce ed esprimere vissuti di ansia, paura, timore, incertezza, angoscia, demoralizzazione, apatia, irritabilità, demotivazione che possono causare anche dispersione scolastica. Per quanto concerne il **corpo docente** possono essere perseguiti i seguenti obiettivi: (a) supportare i docenti nel definire strategie funzionali volte alla risoluzione di difficoltà emotivo-comportamentali-relazionali e didattico-gestionali; (b) sostenere i docenti per difficoltà nel rapporto con le famiglie; (c) prevenire fenomeni di burnout. Ai **genitori**, infine, si offre la possibilità di ricevere informazione e sostegno propedeutici ad una relazione adeguata con i propri figli. In casi di situazioni a rischio, l'esperto potrà eventualmente suggerire una presa in carico più ampia e articolata all'interno di adeguate strutture territoriali competenti (Asl, Servizi Sociali, etc.).

Il **Laboratorio di educazione socio-emotiva** si pone l'obiettivo di migliorare la capacità di riconoscere, decodificare ed esprimere le proprie emozioni e quelle altrui, ma anche la capacità di gestire le emozioni in modo appropriato, di prendere decisioni responsabili, di stabilire rapporti sociali corretti.

METODOLOGIA

1 Fase: "avvio"

- **Pianificazione e coordinamento delle attività psicologiche da implementare** (Sportello d'Ascolto, incontri formativi e laboratoriali/esperienziali rivolti al gruppo-classe e/o ai genitori e/o ai docenti/personale scolastico), mediante riunioni di equipe con i referenti scolastici. Le attività saranno articolate in giorni ed orari concordati a inizio progetto anche in relazione alle esigenze e alle necessità dell'organizzazione scolastica stessa.
- **Presentazione del progetto:** calendarizzazione di un incontro di presentazione dell'intero progetto in presenza di Dirigente, Coordinatori di Classe e Docenti (anche di sostegno) al fine di creare sinergia e collaborazione.
- **Pubblicizzazione:** preparazione di materiale volte a sensibilizzare l'utenza a richiedere l'assistenza psicologica (ad esempio una locandina descrittiva da affiggere nella bacheca della scuola e da pubblicare sul sito internet dell'Istituto; volantini da distribuire nelle classi)

2 Fase: Accesso e attivazione dell'intervento

Per usufruire dell'intervento psicologico (adesso allo Sportello d'Ascolto e/o ai laboratori nel gruppo-classe) è **obbligatoria** la sottoscrizione degli appositi moduli di autorizzazione per il trattamento dei dati personali e di autorizzazione di adesione (per gli studenti minorenni il consenso informato verrà firmato da parte dei genitori/tutori). Gli utenti potranno: (a) contattare il referente scolastico incaricato (coordinatore) che procederà all'annotazione della richiesta del colloquio e alla successiva comunicazione all'Esperto per calendarizzazione del colloquio; (b) prenotare un appuntamento direttamente con lo Psicologo mediante mail fornita dall'Istituto Scolastico.

Modalità del colloquio: Il colloquio potrà avvenire **"in presenza"** o **"a distanza"**. Si specifica che per il colloquio "a distanza" sarà utilizzato la piattaforma Google Meet annessa alla casella postale istituzionale (sportello.ascolto@istituto.edu.it).

Descrizione specifica delle possibili tipologie di intervento psicologico da attivare:

- A. Counseling psicologico individuale per studenti mirati ad una maggiore consapevolezza di se stessi, delle proprie potenzialità e delle proprie debolezze; delle prospettive future.

- B. Counseling psicologico individuale per i genitori al fine di accogliere e offrire uno spazio di riflessione per difficoltà riscontrate nella relazione educativa con il proprio figlio e/o eventuali contrasti con i membri dell'Istituto scolastico.
- C. Supporto psicologico e pedagogico educativo al corpo docente, per offrire un contributo propedeutico ad una migliore gestione degli studenti con disabilità e di quelli con DSA o con disturbi evolutivi specifici o altri bisogni educativi speciali. In particolare, si offre disponibilità per supportare i docenti nell'ambito dei processi di inclusione con particolare riguardo alla redazione dei PEI per gli alunni con disabilità e dei PDP per gli alunni con DSA.

D. Laboratorio di educazione socio-emotiva nel gruppo-classe.

Modulo 1. Autoconsapevolezza e Alfabetizzazione emotiva. Obiettivi:

- (a) Promuovere la consapevolezza di se stessi (conoscenza delle modalità con cui ci si rapporta a se stessi e agli altri; conoscenza dei propri punti di forza e debolezza, dei propri bisogni e desideri)
- (b) Promuovere le abilità di riconoscere le emozioni primarie e secondarie e i relativi aspetti cognitivi, somatici e comportamentali. (Laboratorio esponenziale "vivere l'emozione": (a) verbalizzare e condividere le esperienze associate a ciascuna emozione; (b) rappresentarle graficamente; (c) Esprimere le emozioni con il corpo; (d) esperire le emozioni "in vivo" anche mediante l'utilizzo di tecniche di visualizzazione immaginativa; (f) Attività per l'arricchimento del vocabolario "emotivo"; (g) Diario emotivo (homework); (h)

MODULO 2. Consapevolezza sociale ed empatia. Obiettivi:

- Promuovere l'ascolto empatico e non giudicante dell'emozione altrui mediante il Role playing

MODULO 3. Autoregolazione emotiva e relazioni interpersonali. Obiettivi:

- migliorare l'autoregolazione emotiva e la comunicazione assertiva mediante l'utilizzo del Role playing e Problem solving e pratica di mindfulness.
- Promuovere il rispetto delle regole sociali e la capacità di collaborare (dare e ricevere aiuto in modo funzionale ed efficace) mediante molteplici pratiche esperienziali.

MODULO 4. Apprendimento cooperativo. Valorizzare le differenze. Obiettivi:

- Promuovere e consolidare il senso di auto-efficacia e di appartenenza e la capacità di stabilire relazioni socialmente, culturalmente ed emotivamente efficaci ai fini del raggiungimento di uno scopo individuale e collettivo attraverso attività che mirano a: (a) creare gruppi di apprendimento inclusivi; (b) riconoscere il pregiudizio; (c) valorizzare abilità differenti all'interno dei gruppi di lavoro

4) Raccolta dati: eventuale somministrazione di scale/questionari per valutare e monitorare l'intervento psicoeducativo.

5) Restituzione. Il progetto prevede la raccolta, l'analisi e la restituzione finale dei dati raccolti. A tal proposito verrà compilato apposito Timesheet (si veda allegato) per facilitare la rendicontazione della tipologia e tematica dell'attività implementata.

Timesheet					
Data	Dalle ore- alle ore	Tipologia* Attività	Prestazione “in presenza” o “da remoto”	Nome e Cognome **	Classe

*** Colloquio individuale, formazione docente/personale, formazione genitori, laboratori nel gruppo-classe**

**** Studente, genitore, docente, personale**

RISORSE

Si specifica che il colloquio “in presenza”, la scuola si impegnerà a fornire uno spazio adeguato che garantisca un’adeguata riservatezza ai colloqui in corso, eventualmente adibito con appositi dispositivi di protezione (ad esempio schermo divisorio). In caso di raccolta di materiale cartaceo (ad esempio registri presenza, schede di valutazione, ecc...) sarà responsabilità dell’Istituto individuare allocazione adeguata e garantire la riservatezza del medesimo.

TEMPI

Il colloquio individuale e i laboratori di educazione socio-emotiva avranno la durata di 50-60 minuti per ciascuna sessione. Si consiglia per i laboratori di educazione socio-emotiva un minimo di 4 incontri per ciascuna classe.

Data 10/05/2022

Dott. Gennaro Caso

Psicologo-Psicoterapeuta.

Albo Regione Campania n° 5193.

