

“Benessere a scuola a Campagna” con Mi girano le ruote

Gentile Dirigente scolastico, gentile Dirigente amministrativo, cari colleghi del Collegio dei docenti, sono docente psicopedagogo, volontario dell'associazione di promozione sociale Mi girano le ruote di Campagna, insegnante di Scienze Umane e Filosofia e coordinatore del progetto Area a rischio dell'Istituto Teresa Confalonieri di Campagna. Vi scrivo a nome della nostra associazione per sottoporvi una proposta che riteniamo fondamentale per il sostegno umano e psicologico e la risocializzazione degli allievi adolescenti e preadolescenti, nonché dei bambini che afferiscono al vostro istituto. Siamo consapevoli di un malessere molto diffuso tra i giovanissimi studenti della Valle del Sele, che è stato anche oggetto di uno studio e di una pubblicazione realizzata dalla presidente della nostra associazione, dott.ssa Vitina Maioriello, IL NULLA E IL SUICIDIO GIOVANILE (Edizioni Progetto Cultura, Roma 2009) e, sensibilizzati da questo inquietante documento di ricerca, nonché dalle tangibili difficoltà esistenziali e scolastiche che riscontriamo quotidianamente nell'ascolto dei nostri allievi, da oltre dieci anni, nell'Istituto Superiore dove lavoro, ci siamo mossi in direzione di una risposta molteplice ed adeguata all'entità del problema, anche grazie agli apporti dei soci dell'associazione Mgr. Questa proposta parte dall'esperienza svolta nel mio Istituto e intende proporvi le attività e le competenze dei professionisti che hanno da tempo avviato forme di collaborazione volontaria che l'associazione ha avuto il merito di organizzare in un progetto di ampio respiro e che trovate in parte rappresentato anche nel Piano dell'Offerta Formativa dell'IIS. Confalonieri.

Il progetto che vi sottoponiamo è tuttavia più completo di quello che per il momento realizziamo nell'Istituto Superiore, dovendo rivolgersi ad una fascia a quanto pare di maggiore sofferenza psichica ed esistenziale, quale quella degli allievi legati al vostro lavoro, e ve la illustro sinteticamente di seguito.

La proposta del “Benessere a scuola” tiene conto delle sofferenze dei bambini e ragazzi di oggi, innanzitutto legati alla contenzione fisica del sistema scolastico, innaturale, troppo prolungata nella giornata e pertanto spesso degradante delle varie qualità ed intelligenze, quando pur necessaria per motivi burocratici ed organizzativi, e l'affronta unitamente alle difficoltà esistenziali delle relazioni familiari e personali, sempre più diffuse nel mondo tecnologizzato, individualizzato e spersonalizzato di oggi, offrendo una soluzione immediata nelle pratiche corporee che si sono costruite negli ultimi trent'anni attraverso l'Educazione Biocentrica praticata nel Metodo Rolando Toro con il Sistema Biodanza, che include e completa altre pratiche che pure vengono di seguito proposte: lo yoga e lo psicodramma. Tali attività sono parte integrante dello sportello ascolto e ne sono anche l'inevitabile sbocco pratico, rivolte come sono a dare risposta ai vari tipi di difficoltà esistenziali, la bassa autostima, i disadattamenti, l'ansia e il panico, le neurodivergenze, l'intolleranza e l'aggressività.

Rimango e rimaniamo senz'altro a disposizione vostra per il dettaglio dei progetti, da rimodulare in funzione delle disponibilità, delle strutture e delle scelte che vorrete condividere con noi.

Cordiali saluti e buon lavoro

Prof. Fulvio Mesolella
cell. 328 20 28 683
email: fulviomesolella@gmail.com
Associazione Mi Girano Le Ruote
Via Starzulella 16 – 84022 Campagna
info@migiranoleruote

Sportello d'ascolto

Lo sportello d'ascolto è uno spazio scolastico dedicato alla salute, accogliente e flessibile, dove studenti, genitori, docenti e personale scolastico possono esprimere le proprie difficoltà e i propri vissuti in assoluta privacy. Esso si prefigge, anche in base a quanto segnalato dai docenti, direttamente o attraverso i singoli consigli di classe, l'obiettivo di promuovere stili di vita tesi al raggiungimento del benessere relazionale e ciò per mezzo di gruppi di riflessione in classe, colloqui individuali e consulenze psicologiche.

Quest'attività deve tuttavia vedere ad un primo livello coinvolti attivamente alcuni docenti (interni ed esterni) formati e capaci di svolgere ascolto attivo ed orientamento scolastico, in vista anche di una eventuale ma non necessaria presa in carico da parte degli psicologi per gli aspetti della vita privata dei ragazzi, aspetto quest'ultimo che inevitabilmente coinvolge le famiglie.

Pertanto gli studenti minorenni potranno accedere allo sportello di secondo livello, con lo psicologo, solo previo incontro in presenza e sottoscrizione del consenso informato da parte di entrambi i genitori o da chi esercita la potestà genitoriale.

Lo Sportello d'ascolto è dunque il centro di partenza ed il luogo di verifica dei progressi reali nelle dimensioni esistenziali dei ragazzi che, grazie all'esperienza svolta in questo campo, diciamo chiaramente che deve trovare nelle pratiche corporee il suo necessario compimento, come di seguito indicato. Deve esser dunque chiaro che questo sportello da solo non sarebbe in grado di raccogliere tutti gli allievi in difficoltà formativa ed esistenziale, ad esempio per le prevedibili resistenze, paure o difficoltà a chiedere aiuto, ed in ogni caso non sarebbe sufficiente a dare risposte concrete alle difficoltà che, anche davanti ad una indispensabile presa di coscienza frutto di confronto, rischia di fermarsi ad aspetti meramente cognitivi o, peggio, di patologizzare la sofferenza umana cronicizzando atteggiamenti di passività nella rassegnazione di una diagnosi.

Va precisato inoltre che anche l'incontro con gli psicologi in ambito scolastico costituisce un primo passo verso la riflessione sui vissuti degli allievi e consente solo percorsi brevi (o tutt'al più indirizza in casi rari verso percorsi specialistici esterni all'istituzione scolastica), non proponendosi come un ideale setting terapeutico, piuttosto come occasione di orientamento verso soluzioni che, nella nostra visione di riarmonizzazione della persona, secondo procedure centrate sul ristabilimento dell'innata vitalità, utilizzano le pratiche corporee come vero strumento di riequilibrio e benessere.

Sportello d'ascolto di primo livello:

- Referente esterno (formatore e supervisore) dello Sportello d'ascolto: prof. Fulvio Mesolella (Psicopedagogista)
- Referenti interni (docenti del vostro Istituto formati ed addestrati alla relazione d'ascolto ed all'orientamento scolastico)

Sportello d'ascolto di secondo livello, le psicologhe:

- dott.ssa Giovanna Pentagallo, esperta d'inclusione per bambini e disabili
- dott.ssa Franca Nobile, sessuologa

Biodanza a scuola

Ai bambini ed agli adolescenti servono strumenti di contatto con se stessi e con gli altri, attività tese a potenziare le dinamiche di scoperta e accettazione del sé che non possono prescindere dalla scoperta e confidenza con il proprio corpo anche attraverso l'incontro con gli altri, servono dunque concrete occasioni di "accompagnamento" nella gestione delle relazioni umane e dell'affettività.

Gli allievi escono da un periodo di deprivazione affettiva e sociale che validamente può essere rielaborato attraverso questa pratica rivolta alla risocializzazione ed all'elaborazione dei propri vissuti negativi in condizioni positive, prevenendo ed evitando inutili o controproducenti patologizzazioni dello stato di difficoltà vissuto.

La pratica corporea è lo strumento adatto ad entrare in contatto con sé e con gli altri, sbocco quasi necessario per chi accede allo sportello, utile ancor di più a quelli che non manifestano la volontà di aprirsi al colloquio per vergogna o paura, ma che percepiscono in qualche modo di avere bisogno di aiuto per i propri vissuti difficili e che, spesso, scelgono anche in seconda istanza di accedere allo Sportello, dopo attività come queste. La Biodanza è un'attività che si rivela particolarmente utile come pratica corporea adatta alla gestione dell'aggressività e del disadattamento, più in generale delle difficoltà esistenziali o anche semplicemente scolastiche, oltre che alla socializzazione ed all'educazione ai sentimenti ed all'affettività.

La Biodanza (danza della vita, dal termine greco biòs) è definita come un sistema di sviluppo umano ideato e praticato dallo psicoterapeuta cileno Rolando Toro, è un patrimonio divulgato nel mondo dall'International Biodanza Foundation (IBF).

La Biodanza è un'attività che si svolge in sessioni di gruppo, in cui vengono proposte specifiche sequenze di esercizi intesi a stimolare qualità umane come la gioia di vivere, lo slancio vitale, la sensibilità alla vita, la comunicazione affettiva e intima, il risveglio del piacere, la connessione ai propri istinti, l'espressione creativa ed emozionale attraverso il corpo e la musica. L'attività segue un andamento "fisiologico" che riconnette le persone ai propri vissuti e ai fondamentali modi di stare nel corpo e nelle relazioni, una sequenza vitale e biologica che accompagna ogni singola sessione e si dipana in maniera armonica e consegue risultati in almeno 10-20 sessioni da svolgere per due ore a settimana.

Laboratorio di biodanza:

- docente referente interno, possibilmente frequentante un'attività settimanale di biodanza
- facilitatrice esterna dell'International Biodanza Foundation: Rosalba Sorrentino, facilitatrice del Gruppo settimanale di Biodanza di Paestum dal 2021, già operatrice esterna di Biodanza presso IIS. Confalonieri di Campagna nell'ambito del progetto "Benessere a scuola" dal 2022

Yoga a scuola

Di fronte ai sempre più numerosi casi di ansia e crisi di panico preadolescenziali, presi in esame negli ultimi anni, e all'eventuale comprensibile resistenza a partecipare ad altre attività di contatto e relazione come la biodanza o lo psicodramma, si ritiene fondamentale anche la realizzazione del progetto Yoga a scuola, particolarmente indicato per la gestione di problemi che non può essere affidata semplicemente ai colloqui, ma che richiede anche forme di elaborazione corporea e di acquisizione di tecniche per il superamento dei momenti di difficoltà.

Nel corso della vita capita di vivere situazioni che provocano ansia: si tratta di una reazione del tutto naturale messa in atto dal nostro organismo per proteggerci da un pericolo percepito, che si risolve di solito in maniera spontanea. Spesso però l'ansia può diventare un vero e proprio disturbo che si accompagna a una serie di sintomi quali tachicardia, respiro affannoso, problemi allo stomaco, sudorazione eccessiva, cefalea, insonnia o vere e proprie crisi di panico, specie in vista di prove scritte e orali o di momenti di passaggio della vita, soprattutto verso l'adolescenza. E purtroppo, spesso, questa condizione spaventa e condanna alcuni soggetti a temere il contatto con altre persone. Lo Yoga, grazie alla sua capacità di agire parallelamente su corpo e mente, sciogliendo le tensioni ed eliminando lo stress, è un vero toccasana per chi soffre di momenti o di veri e propri disturbi d'ansia, è una disciplina straordinaria che permette di placare i moti dell'animo e ristorare il fisico, ripristinando l'equilibrio perduto.

Il suo supporto alle attività dello Sportello d'ascolto - e anche agli allievi che non fruiscono di questo servizio - risulta quindi fondamentale per aprire i ragazzi a una tecnica di autogestione della difficoltà esistenziale e anche ad aprirsi al dialogo e all'incontro fiducioso con gli adulti tramite la disciplina, a cominciare dall'insegnante della stessa. Gli incontri devono prevedere almeno 10-20 sessioni di due ore a settimana per sortire gli effetti desiderati.

Laboratorio di yoga:

- docente referente interno, possibilmente frequentante un'attività settimanale di yoga
- istruttrice esterna di Yoga: Emilia Prosapio, insegnante di yoga e discipline olistiche con bambini, adolescenti e adulti presso ASD Magictime di Oliveto Citra dal 2010, insegnante di yoga in un progetto sociale dell'aps Mi girano le ruote presso l'Icatt di Eboli dal 2022

Psicodramma a scuola

Lo psicodramma di Moreno è una tecnica psicoterapeutica che consiste nel mettere in scena i vissuti esistenziali che gli individui affrontano nel loro sistema di relazioni interpersonali: famiglia, scuola e società.

Nel "Manuale di psicodramma. Il teatro come terapia", Moreno illustra tutto il percorso di scoperta e costruzione del metodo psicodrammatico a partire dalle prime sperimentazioni che lo portarono poi a teorizzare il Teatro della Spontaneità.

Lo psicodramma costituisce una efficace terapia per la ristrutturazione dei conflitti personali e di problematiche inerenti le dinamiche di gruppo.

Lo psicodramma favorisce la comprensione e le ragioni delle esperienze negative: occorre, infatti, diventare sufficientemente padroni di se stessi per amministrare saggiamente la propria libertà, comprendendo le potenzialità e le responsabilità delle proprie azioni. Lo psicodramma, infatti, presenta diversi benefici: prendere coscienza dei problemi, esplorare le diverse soluzioni, comprendere i punti di vista ed i sentimenti altrui.

In base alle specifiche esigenze del gruppo, il terapeuta proporrà la tecnica drammatica appropriata al disvelamento del mondo psichico del protagonista/bambino o adolescente.

I partecipanti si possono identificare e scoprire di avere molto in comune grazie al riconoscimento di alcune delle dinamiche espresse, anche appartenenti al passato. Tra le attività proposte c'è anche il role-playing, che aiuta a mettersi nei panni dell'altro e a comprendere i punti di vista diversi dal proprio e le possibili soluzioni alternative ad una stessa problematica.

L'effetto catartico, personale e di gruppo, produce benefici effetti sia in termini di riequilibrio psichico, sia nel miglioramento delle relazioni interpersonali.

Gli incontri devono prevedere almeno 10-20 sessioni di due ore a settimana per sortire gli effetti desiderati.

Laboratorio di Psicodramma:

- docente referente interno, possibilmente frequentante un'attività esterna di Psicodramma
- conduttrici esterne di Psicodramma, dott.sse psicologhe: Antonella Buonerba, Raffaella Napoli e Annamaria Improta, formate presso la Scuola di Psicoterapia Accademia Imago di Napoli e già conduttrici di laboratori in diverse scuole della provincia di Salerno