

**Il Dott. Stefano Pieri
e l'Associazione "Psicologo della strada"
presentano**

"Oltre la paura"

Progetto sperimentale di educazione affettiva e di prevenzione dei disagi psicologici, dedicato ai docenti scolastici, in relazione alla emergenza psicologica dovuta alla pandemia da Covid-19.

"Nulla l'uomo teme di più che essere toccato dall'ignoto. Vogliamo vedere ciò che si protende dietro di noi, vogliamo conoscerlo, o almeno classificarlo."

Elias Canetti, Premio Nobel per la letteratura, da "Massa e potere"

"Un evento si definisce traumatico quando è improvviso, inaspettato, ed è percepito dalla persona come minaccia alla sua sopravvivenza, suscitando un sentimento d'intensa paura, impotenza, perdita del controllo e annichilimento."

(Mitchell 1996)

Introduzione

C'è una nuova emergenza finora sottovalutata e riguarda i riflessi psicologici indotti dalle calamità naturali. Un singolo evento critico, ma ancora di più una emergenza come quella relativa alla pandemia da covid-19, è un avvenimento che ha gravi effetti psico-relazionali sulla vita di chi è coinvolto, sia direttamente che indirettamente. Non sempre gli adulti si sono saputi rapportare al meglio con

i loro bambini, o ragazzi, magari spegnendo il televisore invece che lasciarlo acceso, ed esponendoli alla tensione e al panico indotto dai notiziari con i bollettini di morti o contagiati, di camion pieni di bare, etc. etc. La fase storica che stiamo vivendo si sta configurando quindi come particolarmente traumatica. Un evento critico, per definizione, si configura come una qualsiasi situazione potenzialmente in grado di sopraffare il senso di vulnerabilità e controllo di una persona. È un evento che esula dall'ambito della normalità, che sfida le abilità di reazione delle persone ed è potenzialmente in grado di sconvolgere gli usuali meccanismi psicologici. Ognuno di noi ha bisogno di credere di avere controllo sulla propria vita, e ciò è fondamentale per la stabilità psicologica delle persone. Inoltre chi si trova a sperimentare una catastrofe naturale è costretto a confrontarsi con una insolita situazione di incertezza, con lo smarrimento che ne deriva, e con la difficoltà di avere una progettualità per il domani. Ansia, paura, assieme a rabbia e frustrazione sono i sentimenti dominanti. Dobbiamo quindi constatare che in una situazione di emergenza collettiva come quella in cui versiamo, siamo tutti esposti, seppur a livelli diversi, al rischio di reazioni post-traumatiche. Nel momento in cui un'emergenza è ancora in atto, è possibile mettere in atto interventi di prevenzione che consistono in un pronto-soccorso psichico che mira a sostenere l'io della persona coinvolta; successivamente, conclusa la fase dell'emergenza, l'attività psicologica può essere volta a ridurre o superare i danni psicologici riportati dalle vittime con interventi di riabilitazione del loro quadro psichico. In particolare, con questo progetto si intende porre molta attenzione ai minori, tra i soggetti più fragili della nostra società, perché risentono sia delle loro difficoltà personali (una fra tutte, l'assenza della "relazione scolastica", sia con i compagni che con i docenti) ma anche di quelle strettamente connesse al legame con i genitori. Nel caso del Covid-19, il distanziamento tra le persone, modalità principale

scelta dalle Istituzioni per contrastare il contagio, è durato per molto tempo, e ha causato in fanciulli e adolescenti dei “buchi emotivi”, e forse in parte anche affettivi, che devono essere rigenerati da un cambiamento che deve necessariamente essere legato all’investimento che la scuola in particolare, supportata dai genitori degli alunni, deve fare nei confronti di questo disagio. In questo senso è fondamentale implementare i fattori di protezione, e fra questi vi sono certamente, come figure di riferimento dei minori, i docenti scolastici.

Gli insegnanti sono infatti figure preziose che possono svolgere una funzione di contenimento emotivo dei minori, ma anche di individuazione precoce di eventuali problematiche, grazie ai contatti quotidiani con gli alunni.

Lo scenario psicologico dopo il lockdown relativo alla pandemia da Covid-19, e le similitudini con lo scenario post-terremoto.

La situazione dei bambini

Da quando è iniziato il lockdown, a causa della epidemia da Covid-19, medici ed esperti non fanno che ripetere che i bambini sono i grandi dimenticati da decreti ed istituzioni. Inoltre i dati dell’indagine sulla popolazione italiana condotta dall’Istituto Piepoli (la prima indagine italiana post-Covid-19), per il Consiglio Nazionale dell’Ordine degli Psicologi, ci dice che quasi la totalità degli italiani (8 intervistati su 10) richiede a gran voce la presenza di psicologi per gestire questa fase, piena di difficoltà di vario genere, a causa dall’epidemia e delle conseguenti restrizioni di comportamento. Va da sé che in ogni famiglia il malessere dei genitori, cosa normale in periodi come questi, ricada, anche non volendo,

sull'umore dei figli, specialmente i più piccoli, che, in termini psicologici, "assorbono" letteralmente l'aria che si respira.

In generale i bambini presentano notevoli capacità di adattamento ai cambiamenti di contesto, e nel primo periodo, in molte case, hanno fornito essi stessi ai genitori le motivazioni per affrontare giornate nelle quali trovare nuove strutture e abitudini per mantenere un salutare equilibrio. Alcuni possono aver manifestato paura, irritabilità, scarsa iniziativa, e sono riusciti ad affrontarli ricevendo dagli adulti delle informazioni chiare e adatte all'età, rassicurazioni sulla salute dei propri cari, e spazi per esprimere le proprie emozioni e assolvere agli impegni della nuova quotidianità. Ma con il prolungamento della quarantena, la situazione si è complicata, ed ai bisogni relazionali dei più piccoli non è bastata più solamente la presenza degli adulti di riferimento (peraltro già segnati anche loro da preoccupazioni di altro genere), con i parchi giochi ancora chiusi, come le scuole. Fondamentalmente i rischi per la sfera psicologica sono legati all'insorgenza di patologie conseguenti alla cronicizzazione della paura, (come la paura del contagio, della morte, oppure, per quanto riguarda il terremoto, di nuove scosse) che diventa angoscia (quando, per esempio, un parente si ammala gravemente, o muore, o muore il parente di un amico/a, oppure, nel caso del sisma, quando le scosse continuano ad arrivare..).

Proprio in merito al confronto tra colleghi, e attraverso varie informazioni, presenti in rete, di altri professionisti legati all'ambiente psicologico, oltre al bagaglio di esperienza delle sedute del Dott. Pieri negli ultimi mesi, sembrano questi i principali sintomi (alcuni dei quali coincidono con quelli vissuti nei giorni successivi ad un forte terremoto) che vengono riscontrati in questo periodo nei bambini tra i 6 e gli 11 anni:

- Irritabilità e comportamenti aggressivi
- Disturbi del sonno

- Riduzione dell'appetito
- Sintomi fisici (dolori di stomaco, mal di testa)
- Perdita di interesse e maggiore richiesta di attenzione da parte dei genitori
- Perdita di informazioni scolastiche
- Paura, angoscia e ansia, attacchi di panico.
- Ipervigilanza e senso di allerta (terremoto)
- Paura che il terremoto si ripresenti
- Perdita di fiducia nella scienza e nei soccorsi.

Preadolescenti e adolescenti

Un recente studio **“Giovani e quarantena”**, promosso dall'**Associazione Di.Te** (Dipendenze tecnologiche, cyberbullismo), su 10.550 studenti dell'ultimo anno, in collaborazione con Skuola.net, racconta che, come conseguenza della pandemia da Covid-19, l'80% degli intervistati ha problemi con il sonno, con il 49% che ha frequenti risvegli notturni, mentre il 46% ha problemi ad addormentarsi. Altra abitudine ad aver subito un cambiamento è l'alimentazione, con il 58% degli intervistati che dice di mangiare di più, e il 40% che dice di mangiare a qualsiasi orario. Per quanto riguarda la tecnologia e l'apprendimento, secondo lo studio, mentre un terzo degli intervistati dichiara di essere sempre connesso, circa il 74% riporta un senso di solitudine legato alla socializzazione del web. Parlando dei maturandi, un maturando su due non riesce a contenere l'ansia se pensa al proprio futuro, e il dato sale al 60% se si tratta di studentesse. Ma altri dati sono inquietanti. Il 45% degli intervistati

dichiara di aver provato disperazione mentre tentava di studiare, e il 47% prova molta tristezza per non aver potuto condividere il percorso con i compagni di scuola. Per quanto riguarda le conseguenze psicologiche relative all'esposizione ad un terremoto, è stato riscontrato che negli adolescenti possono manifestarsi segni e sintomi più simili a quelli dell'adulto, in particolare, più avanti nel tempo, possono manifestare irritabilità, alti livelli di aggressione e atteggiamenti di sfida.

Obiettivi del progetto

Obiettivi generali

Svolgere interventi che mirano alla riduzione dello stato di crisi presente, a ripristinare nel soggetto il livello di funzionamento pre-critico nel più breve tempo possibile, e infine alla prevenzione dell'aggravamento nel medio-lungo periodo di problematiche psicologiche insorte a causa degli eventi considerati.

La metodologia proposta si configura sia come un intervento di prevenzione primaria, intesa come attività di psico-educazione tesa a far conoscere e riconoscere lo stress e le conseguenze psicologiche che eventualmente potrebbero insorgere in seguito ad un evento critico, ma anche e soprattutto tesa all'individuazione delle risorse umane naturali e difensive di ogni soggetto, in modo da permettere l'attuazione di efficaci strategie per fronteggiare problemi emotivi ed interpersonali. Ed in particolare:

- Fornire ai docenti gli strumenti psicologici adeguati ad aiutare i giovani a prendere coscienza dei problemi relativi a questa delicata fase di passaggio epocale (la nostra nazione non ha mai subito pandemie del

genere Covid-19) per poi gestirli senza traumi.

- Diffondere il messaggio positivo che di fronte alle difficoltà non si è soli, e che le istituzioni e le organizzazioni sociali possono essere vicini ai giovani anche sul piano affettivo, che è quello che li coinvolge più direttamente.
- Stimolare e sostenere le iniziative dei docenti referenti per inserire la capacità di equilibrio relazionale tra gli obiettivi formativi essenziali degli studenti, soprattutto in momenti come questo, in cui risulta fondamentale il raggiungimento di un'autonomia responsabile, soprattutto per adolescenti e preadolescenti.

Obiettivi specifici

- Definizione di cosa sia un evento critico o potenzialmente traumatico;
- Esplorazione delle reazioni psicologiche che possono manifestarsi, sia negli adulti sia nei bambini, a seguito di un evento critico o potenzialmente traumatico (ansia, rabbia, depressione);
- Approfondimento relativo ai fattori di vulnerabilità (es. livello di coinvolgimento, livello del senso di assurdità, cambiamenti delle proprie convinzioni) che possono intercorrere come fattori che influenzano la risposta post – traumatica;
- Linee guida di riferimento sui comportamenti utili che devono essere messi in atto, sia nei confronti di se stessi che dei minori
- Riflessione relativa ai comportamenti “sentinella” che potrebbero venire intercettati dagli insegnanti nella relazione con gli alunni.

Il progetto si pone inoltre l'obiettivo di informare, stabilizzare e supportare i docenti, relativamente alle proprie reazioni post-traumatiche e alle proprie strategie di fronteggiamento dello stress, ma anche di migliorare le loro abilità

di individuazione delle reazioni post-traumatiche nei minori e di supportarli nell'individuazione delle strategie di fronteggiamento dello stress. Lo scopo è quello di implementare nei docenti la conoscenza delle proprie modalità di gestione dell'evento emergenza, migliorare la gestione emotiva dell'evento critico, attraverso il riconoscimento delle proprie emozioni e delle proprie strategie di fronteggiamento dello stress, favorire una percezione soggettiva di competenza, supportando e riconoscendo i propri strumenti e le proprie risorse, implementare le abilità dei docenti di riconoscere e supportare le emozioni dei genitori e degli alunni.

Punti fondamentali del progetto e metodologia.

I tre pilastri del progetto.

Le tre parole fondamentali della metodologia scelta dal Dott. Pieri sono: 1) **Distacco**, 2) **Cambiamento**, 3) **Crescita**. In questo caso il **Distacco** prevede una analisi della situazione presente, con tutti i disagi psicologici che i soggetti in questione hanno dovuto affrontare. Quindi una “messa a fuoco” di tipo emotivo ed affettivo, che necessita di uno specialista che sappia spiegare la fenomenologia di emozioni e sensazioni provate negli ultimi mesi, o relative al periodo post-terremoto. Il **Cambiamento** prevede una istruzione riguardante gli strumenti psicologici necessari per fare fronte alle difficoltà derivanti da tutte le emozioni disturbanti che naturalmente assalgono i soggetti durante le calamità di questo tipo (pandemie, ma anche terremoti gravi o, peggio ancora, guerre tra nazioni). Infine la **Crescita** prevede la possibilità, per i soggetti, di sperimentare, dopo aver compreso profondamente le prime due fasi del progetto (Distacco e

Cambiamento), una nuova visione interiore delle cose, ed una nuova percezione di sé stessi e degli altri, più in linea con la realtà del momento. Infine si darà anche particolare importanza all'indagine e all'approfondimento delle dinamiche caratterizzanti i processi della comunicazione umana con i suoi significati paradossali (e di conseguenza ciò che può funzionare e ciò che non può funzionare in un processo di scambio comunicativo), nonché all'analisi dei significati delle dipendenze e dei processi di invischiamento che possono disturbare una sana evoluzione della sfera emotivo-affettiva.

Metodologia del progetto.

Sono previsti due, o più incontri, di due ore ciascuno con gli insegnanti referenti il Collegio dei Docenti dell'Istituto. Tali insegnanti potranno poi mettere a disposizione dei colleghi, e in seguito degli studenti, tutto il materiale psicologico, appreso durante gli incontri. Il Dott. Pieri potrà tenere gli incontri **all'interno della scuola stessa, ma sempre in modalità telematica** (con l'ausilio di un tecnico informatico, ovvero tramite computer, e non all'interno della stessa aula dove sono i docenti), **oppure sempre in modalità telematica ma da altra sede.**

Le modalità di attuazione del progetto, e i suoi costi, potranno variare a seconda delle necessità di ogni singolo Istituto.

Per qualsiasi informazione contattare il Dott. Pieri: cellulare 348 8719746

Email: stefanopieri27@gmail.com

