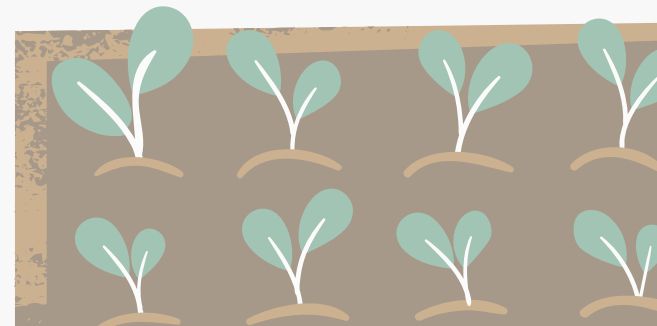


Lo psicologo a scuola per e con gli insegnanti

Progetto "sportello d'ascolto psicologico"
a.s. 2020/2021

dott.ssa Benedetta Aquino
psicologa - psicoterapeuta





Dopo la neve
la primavera!

La neve è dolce, soffice e silenziosa: capace di immergere un intero paesaggio in un mutismo irreale, quasi incantato. Gli alberi sono spogli, la terra invisibile sotto una coltre bianca, che a toccarla gela le dita e le fa bruciare. Il cielo è rilucente di un chiarore bizzarro, che illumina ogni cosa di un colore bigio. Quanto tempo durerà questo sonno forzato? Quando splenderà ancora il sole tiepido oltre la tempesta? Per quanto possa durare una bufera, essa è destinata a esaurirsi quand'è il momento: l'inverno ha i suoi giorni e anche la neve più ostinata e più alta, alla fine, si scioglie.

E così, al primo caldo, la stagione nuova si afferma coi suoi colori: è primavera, sotto il biancore della neve la terra è rimasta viva, tepente e generosa e ora dipinge di un tenero verde i prati, acconcia gli alberi con timide gemme e qui e lì fa sbocciare i primi fiori. Non è vero che questa storia rassomiglia al nostro umore, alle emozioni che ci colgono, sorgono e passano?

Per quanto forte, anche la sofferenza più feroce si consuma e lascia spazio a una timida gemma di calma e di pace. Quello spazio quieto e inoffensivo è un luogo sicuro che si può coltivare, contattare, che si può far crescere.

Come la primavera che sopraggiunge dopo l'inverno e scioglie il ghiaccio col suo soffio gentile, sotto il ghiaccio della sofferenza il cuore sereno della tranquillità continua a pulsare. Sta a noi aprirgli un varco, fargli posto tra la neve. E poi tornare in quello spazio - sempre più vivo, sempre più vasto - che è il nostro posto sicuro: un punto franco di osservazione, che permetta di guardare a ogni difficoltà come si guarda alla neve quando si conosce la bellezza ardente della primavera (ilvasodipandora, 2018).



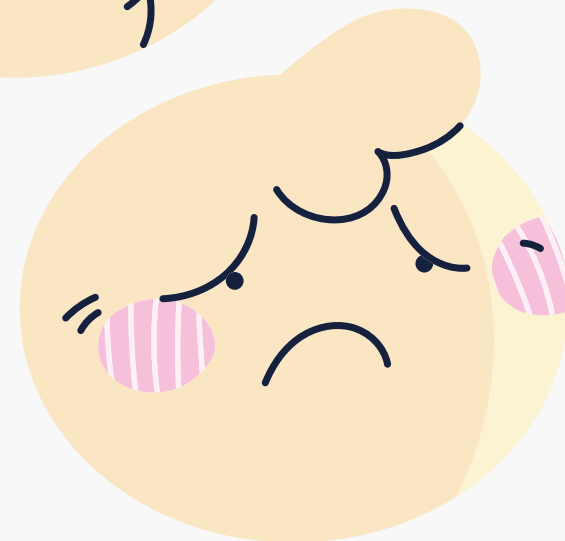
Il vostro so-stare in questo lungo inverno, in attesa della primavera, insieme alle vostre bambine e bambini, ragazze a ragazzi è stato un grande dono per la comunità.

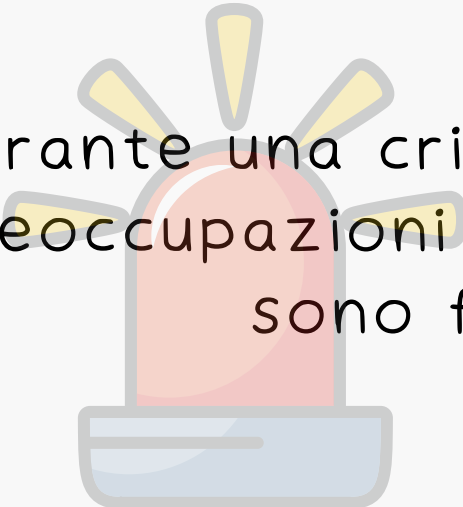
THANK
YOU

Ma tu, insegnante, come stai?




E' normale durante le tempeste esperire emozioni indesiderate come ansia, paura, frustrazione, incertezza, preoccupazioni: sono risposte naturali





Durante una crisi è fin troppo facile perdersi nelle preoccupazioni e rimuginare su aspetti e cose che sono fuori dal proprio controllo



cosa accadrà in futuro?? e se chiuderanno di nuovo le scuole?

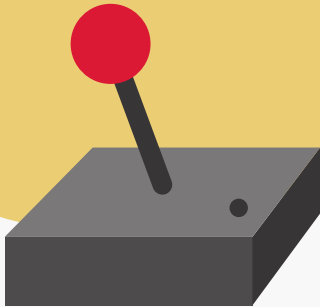
solo io ho difficoltà con la DAD, i miei colleghi sono più bravi di me

e se sto sbagliando a gestire il mio lavoro?

come sarà la mia vita e quella dei miei cari alla fine della pandemia?

sebbene sia qualcosa di naturale vale la pena chiedersi: mi serve? è produttivo? è utile?

Più ci concentriamo su ciò che non è nel nostro controllo, più siamo ansiosi e senza speranza.



Cosa possiamo fare di fronte a una crisi (Corona-virus o altro)?
Concentrarci su ciò che è sotto il nostro controllo!

Non puoi controllare cosa accadrà in futuro, il Covid-19, l'economia mondiale o il modo in cui il governo gestisce tutto questo, l'apertura o chiusura delle scuole. E non puoi controllare neppure i tuoi sentimenti, eliminando tutta quella paura e ansia perfettamente naturali (Harris, 2020).

E se ti fai prendere "all'amo" da questi pensieri
possono emergere dei problemi!
Quando qualcosa è preso all'amo, non
può scappare, non può sganciarsi.
L'uncino lo intrappola..



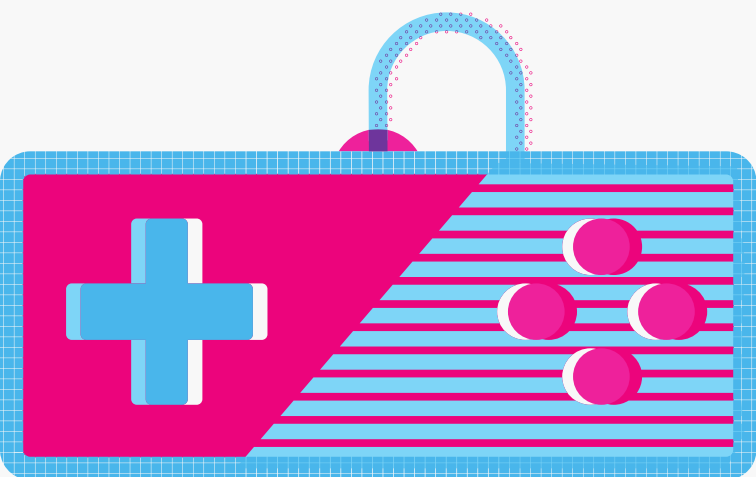
.. ma c'è una buona notizia, perchè puoi controllare
tutto quello che fai QUI E ORA. E' questo ciò che
conta!

NOW

..quello che fai, qui e ora, può fare un'enorme differenza per te e per i tuoi studenti!

Abbiamo un controllo maggiore sul nostro comportamento, rispetto a quello che crediamo di avere sui nostri pensieri e sentimenti.

Quindi, il nostro più grande obiettivo è quello di prendere il controllo del nostro comportamento - proprio qui e ora - per rispondere efficacemente a questa crisi. Lasciando che i pensieri e le emozioni vadano e vengano, come la neve e il sole!





Quindi,
cosa posso fare?

Innanzitutto puoi allenarti a
notare quando sei
preso all'amo da pensieri
ed emozioni spiacevoli e
impegnarti

a prestare maggior
attenzione a quello che fai.

Impegnarsi vuol dire partecipare
pienamente alla vita



Puoi esercitarti a praticare queste abilità durante qualsiasi attività tu faccia. Ad esempio, se stai bevendo il tuo caffè



concentra tutta la tua attenzione sulla bevanda.



Nota quello che stai bevendo con curiosità, come se non avessi mai assaporato qualcosa di simile prima. Nota il suo colore. Assaporane l'odore.



Sorseggialo LENTAMENTE. Lascialo riposare in bocca, assaporane il gusto.

Bevilo il più lentamente possibile. Nota la temperatura. Nota i movimenti della gola mentre deglutisci. Nota il gusto dissolversi sulla tua lingua mentre deglutisci. Quando bevi, comportati nello stesso modo: lentamente, notando e gustando. Ogni volta che vieni preso all'amo da pensieri ed emozioni... concentrati sul tuo caffè!(Turrini, et al.2020)

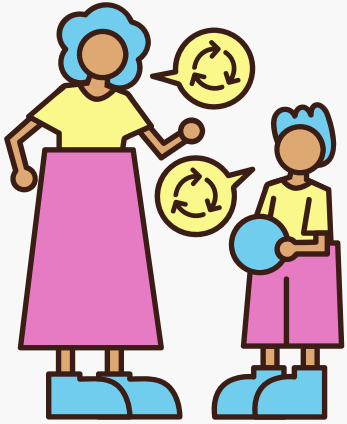


Puoi esercitarti in tante altre attività della tua vita:

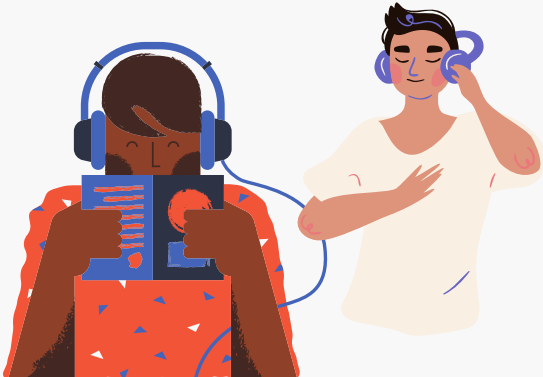
mentre mangi



mentre svolgi attività con i tuoi studenti/studentesse



mentre fai le faccende domestiche



mentre ascolti la musica

..e se ti accorgi di essere preso all'amo..

Sganciati, guarda i
pensieri per quello che
sono: solo pensieri! E
nuovamente
concentrati e
impegnati in ciò
che stai facendo!

