



Nell'anno scolastico 2018/2019 , abbiamo progettato, presentato in alcuni Istituti Superiori della nostra città, svolto e concluso il progetto:

“COSTRUIRE IL PROPRIO BENESSERE”

che si è così articolato:

1)Conoscere i principali disturbi mentali. Percorso di psicoeducazione rivolto agli insegnanti

ISTITUTI SCOLASTICI SUPERIORI COINVOLTI

Insegnanti del Liceo delle Scienze Umane Fabrizio De Andrè

DESCRIZIONE

Il percorso di psicoeducazione era rivolto agli insegnanti ed era finalizzato sia alla conoscenza dei principali disturbi mentali che sulle possibili strategie di fronteggiamento.

PROGRAMMA PROPOSTO

Il percorso era costituito da 8 incontri della durata di due ore ciascuno, condotti dalla dott.ssa Caldera Maria Teresa, Psicologa e Psicoterapeuta, dalla Dr.ssa Micheli Sara neuropsichiatra infantile affiancate da una volontaria dell'Associazione.

1. Incontro introduttivo
2. Ansia e attacchi di panico: sintomi
3. Ansia e attacchi di panico: alcune strategie di fronteggiamento
4. Disturbi dell'umore: sintomi
5. Disturbi dell'umore: alcune strategie di fronteggiamento
6. Disturbi del comportamento alimentare
7. Autolesionismo
8. Psicofarmaci

Il Chiaro del bosco ONLUS

Sede legale: Via Oberdan 1/a -25128 Brescia – Cell. 3922032380 fax: 0303704720 – info@ilchiarodelbosco.org – www.ilchiarodelbosco.org C.Fisc. 98096010172



DURATA E ORGANIZZAZIONE DEGLI INCONTRI

Ciascun incontro, della durata di due ore, prevedeva una parte più teorica di spiegazione dei sintomi ed una parte più concreta di condivisione di alcune strategie di fronteggiamento.

RISULTATI

Gli insegnanti hanno partecipato molto attivamente agli incontri portando molti esempi di casi che hanno consentito di rendere più concrete le discussioni.

Agli insegnanti sono stati somministrati (dalla scuola stessa) dei questionari anonimi per valutare il grado di gradimento del corso e il livello di risposta ai loro bisogni formativi.

Le risposte al questionario dimostrano che il percorso ha dato un contributo significativo ai bisogni di:

- conoscenza della natura e dei sintomi dei disturbi mentali
- chiarimento sui caratteri di una corretta relazione d'aiuto
- conoscenza di alcune strategie di fronteggiamento

Queste le parole degli insegnanti alla luce dei risultati emersi:

“Possiamo affermare con sicurezza che il grado di soddisfazione rispetto al corso tenuto è significativamente alto. I docenti hanno espresso interesse, partecipazione, attesa rispetto ai singoli incontri”.

In particolare è stato espresso da quasi tutti gli insegnanti il desiderio di imparare a gestire le problematiche legate ai disturbi psichici avvalendosi della supervisione di esperti.

Queste le loro parole: “Pensiamo che sia importante avere la supervisione sui casi che scolasticamente ci troviamo a gestire, essere ascoltati rispetto ai vissuti, alle ansie, alle ipotesi di intervento, alle domande che come docenti ci poniamo: rappresenta una buona cura/prevenzione per lo stress dell'insegnante ed è la base anche per trovare soluzioni metodologico-didattiche personalizzate e creative”. E ancora:

“La possibilità di realizzare, in gruppo, analisi di casi, di dialogare con uno specialista (competente sia sulla definizione clinica dei casi che sul range delle possibilità di intervento) diventa arricchente e rassicura, aumentando lo scambio reciproco”.



2) Incontri informativi

ISTITUTI SCOLASTICI SUPERIORI COINVOLTI

Liceo Statale Leonardo – Brescia – n. 3 classi

Liceo Statale Copernico - Brescia - n. 1 classe

Istituto Statale per geometri Tartaglia – Brescia – n. 1 classe

DESCRIZIONE

In ciascun Istituto sono stati proposti due incontri informativi sul tema della salute mentale.

PROGRAMMA PROPOSTO

Nel primo incontro il Dr. Angelo Campana, psichiatra, ha trattato il tema dei disturbi mentali: quali sono, come si manifestano, come si curano, chi sono i professionisti che si occupano della salute menatale e quali sono i luoghi di cura sul territorio.

Nel secondo incontro la dott.ssa Maria Teresa Caldera, psicologa e psicoterapeuta, insieme a Deborah (ESP: utente esperto in supporto tra pari) ha invece trattato il tema dei fattori di rischio e dei fattori protettivi.

DURATA E ORGANIZZAZIONE DEGLI INCONTRI

Ciascuno dei due incontri informativi aveva una durata di 2 ore.

RISULTATI

Gli incontri informativi sono stati molto partecipati. I ragazzi hanno ascoltato attentamente e hanno posto molte domande, sia di carattere teorico che di natura più “emotiva” chiedendo spesso anche suggerimenti su come gestire alcune situazioni di persone in difficoltà a loro vicine.

Hanno apprezzato particolarmente il coraggio di Deborah che ha raccontato la sua storia e che ha permesso loro di fare molte domande.

Anche alcuni insegnanti hanno partecipato attivamente facendo domande e indirizzando spesso la discussione su tematiche particolarmente rilevanti per quel particolare gruppo classe.



3) Laboratori di scrittura per il benessere interiore

“VOCE DEL VERBO ESSER-CI. ESPLORARE MONDI POSSIBILI”

ISTITUTI SCOLASTICI SUPERIORI COINVOLTI

Liceo Statale Leonardo – Brescia – n. 3 classi

Liceo Statale Copernico - Brescia - n. 1 classe

Istituto Statale per geometri Tartaglia – Brescia – n. 1 classe

DESCRIZIONE

L'attività proposta ai gruppi-classe ha una connotazione di laboratorio e non di “corso”: la metafora cui si fa riferimento è quella della bottega artigianale, dove si crea, si co-costruisce, si cuciono insieme frammenti personali per rileggere un disegno collettivo con un senso nuovo. Il trasferimento non è pertanto di tipo verticale formatore-studenti, quanto di tipo circolare: lavorando su domande suggerite dagli stimoli letterari e artistici, si favorisce un lavoro comune in cui la circolarità diventa motivo costante e dinamico di approfondimento (spirale virtuosa dell'apprendimento: ognuno è allo stesso tempo formatore e formando, parte attiva di un progetto comune).

Il laboratorio è, inoltre, un contesto altamente formativo: il gruppo-classe è investito della responsabilità di “darsi delle regole” nel rispetto di ognuno: tutto ciò che viene scritto o detto è materia di conoscenza, non di giudizio, i tempi sono quelli che il gruppo stesso si prende finché tutti non hanno terminato il proprio lavoro.

Il laboratorio diventa pertanto palestra di non violenza, di esenzione dal giudizio, di ascolto in profondità, rispetto, pazienza. In tal modo, la con-divisione profonda nel gruppo abbatte barriere, alimenta legami di amicizia, com-prensione reciproca e solidarietà.

Gli ultimi due incontri sono dedicati alla co-costruzione di un testo collettivo (secondo il metodo di scrittura collettiva di Lorenzo Milani). Si creano interazioni e sinergie tra le narrazioni di ogni singolo partecipante e si costruisce insieme un testo che diventerà memoria, dono prezioso per i ragazzi e strumento di lavoro per altre classi della scuola.

Il percorso proposto nell'anno scolastico 2018-19 aveva una connotazione epistolare e ha trattato i temi dello “stare al mondo” con uno sguardo attento a se stessi, alle relazioni, a ciò che accade intorno. Partendo da nuovi punti di vista, si sono esplorati i mondi della salute e della cura, ma anche quelli delle differenze generazionali, valoriali ed etniche fino a prendere coscienza sul frammento di storia in cui viviamo e nel quale siamo chiamati a vivere con responsabilità.

Non si aveva ovviamente la pretesa di esaurire temi tanto complessi, quanto il desiderio di allargare lo sguardo oltre i confini individuali e di stimolare il pensiero critico.

Gli spunti letterari e delle arti pittoriche, musicali e cinematografiche, caratteristiche costanti dei laboratori di scrittura riflessiva, hanno avuto la funzione di stimolare il pensiero creativo e divergente.



PROGRAMMA PROPOSTO

1° e 2° incontro: Rapporto con la sofferenza e/o malattia personale e di congiunti (consapevolezza, accettazione, motivazione, affiancamento, empatia, speranza ...)

3° incontro: Curare e prendersi cura, “guardare la sofferenza” e ricercare il benessere

4° incontro: Affrontare le diversità generazionali, la disabilità, la diversità di chi ci è prossimo

5° incontro: Affrontare le diversità culturali e valoriali. Vivere l'amicizia

6° incontro: Essere parte di una storia e della Storia (vivere la propria storia all'interno di una storia collettiva: la partecipazione, il desiderio di produrre cambiamento, la legalità, la solidarietà...)

7° e 8° incontro: raccolta dei testi e co-costruzione del testo collettivo

DURATA E ORGANIZZAZIONE DEGLI INCONTRI

N. 2 ore/cad a cadenza settimanale o quindicinale in orario scolastico e in presenza dell'insegnante di riferimento al/alla quale era richiesto di “mettersi in gioco” con le proprie scritture e riflessioni. In una classe del liceo Leonardo (3 I) e del Liceo Copernico (3O) non è stato possibile avere la presenza costante in aula di un unico insegnante. I due gruppi classe sono stati comunque in grado di far fronte senza intermediari agli impatti emotivi che si trovavano a vivere e a gestire, nel limite delle loro possibilità, anche gli aspetti organizzativi evidenziando un elevato livello di motivazione.

Alla totalità degli incontri era presente la formatrice Mariella Mentasti mentre si sono alternate nell'affiancamento due utenti esperte e una volontaria.

La struttura circolare (anche in senso geometrico) del gruppo che comprendeva studenti, insegnante e formatrici ha consentito la reale “pari dignità” emotiva e ha facilitato lo scambio. Nessuno si è sentito escluso.

RISULTATI

Al termine dell'ottavo e ultimo incontro abbiamo dedicato qualche minuto a un confronto/verifica con i ragazzi e l'insegnante di riferimento sull'impatto prodotto da questo percorso sul loro mondo interiore. Le risposte, in alcuni casi anche molto articolate, sono state di generale soddisfazione. Le parole chiave emerse sono state: PASSIONE, MOTIVAZIONE, EMPATIA, ASCOLTO, ASSENZA DI GIUDIZIO, PROFONDITA', CAMBIAMENTO, AMICIZIA, DIALOGO, CONDIVISIONE, SEGNO INDELEBILE, SPERANZA. Le insegnanti hanno espresso soddisfazione e hanno evidenziato una visibile maturazione dei gruppi classe.

Anche la dirigenza degli Istituti ha mostrato apprezzamento per l'iniziativa.

Da parte nostra, possiamo dire che abbiamo vissuto un'esperienza al di sopra delle nostre aspettative e di aver avuto numerosi doni dai ragazzi e dalle ragazze.

Ci è venuta spontanea una lettera di ringraziamento che abbiamo inserito nei libretti finali a dimostrazione della nostra gratitudine nei loro confronti.

La riportiamo di seguito per intero.



A voi tutti e a ciascuno, vorremmo rivolgere un 'Grazie' che tocchi davvero il cuore come voi l'avete toccato a noi. Abbiamo creduto in questo progetto con passione, abbiamo lavorato spinte da un desiderio di bene e di bello, abbiamo sentito l'impegno, la fatica e qualche volta il dolore, ma abbiamo raccolto doni inestimabili, parti di voi che formano quella perla che tutti quanti avete dentro e che con pudore solo talvolta osate mostrare.

Desideriamo ringraziarvi per l'autenticità, per la condivisione profonda, per averci permesso di entrare in punta di piedi nel vostro mondo, per avere potuto godere della bellezza dei vostri paesaggi interiori, per la fiducia che abbiamo respirato a pieni polmoni e che ha dato vita a nuovi mondi possibili, quelli che riescono a scavalcare le montagne dell'indifferenza, dell'odio, del pregiudizio, dell'individualismo, dell'isolamento, quelli che non hanno paura della diversità, del confronto, della condivisione.

Le emozioni si sono sciolte, i sentimenti rinsaldati, le parole hanno preso spessore e nessuno si è sentito giudicato, tradito, deriso.

È il miracolo della relazione autentica, è una nuova luce con cui avete illuminato parti di voi che a loro volta sono state portatrici di luce per tutto quello che abbiamo di più prezioso in noi.

Avete camminato anche voi in punta di piedi, consapevoli della fragilità che caratterizza ogni persona e che ci rende allo stesso tempo unici e vulnerabili.

E ce l'avete fatta: avete tolto il velo e ciascuno di voi ha potuto vedere con stupore e meraviglia la bellezza del compagno, della compagna, dell'amico, del diverso, dell'adulto, della nostra città, del mondo che ci circonda.

Vi siete presi cura di voi e, contemporaneamente, avete diffuso pensieri e parole di cura nei confronti di tutto ciò che vi sta attorno.

E per noi la meraviglia, lo stupore sono stati ancora più grandi: questo vostro bel mondo, quello che è nascosto in ognuno dei vostri desideri, è fatto di bellezza, di autenticità, di rispetto, di partecipazione, di solidarietà e di fraternità. È questa la parte di voi che non dovete far invecchiare, è questo l'aspetto che vi aiuterà a mantenere la freschezza dei vostri anni da 'teen' e la consapevolezza che dovrete lottare per tenere insieme la bellezza e la bontà, la tenerezza e il coraggio, l'ironia e la serietà, la leggerezza e l'impegno, la giustizia e il perdono.

Grazie di cuore, ragazze e ragazzi, siete un grande motivo di speranza per tutti.

NON MOLLATE MAI ...VOCE DEL VERBO ESSERCI!

Mariella, Andreina, Nadia, Deborah

Si allegano in PDF i testi collettivi co-costruiti con gli studenti delle classi interessate al nostro progetto con l'auspicio che il lavoro svolto possa trovare la vostra approvazione!.

Un grazie ed un saluto.