

Mercoledì 27 ottobre 2021

BAMBINI, ADOLESCENTI e INSEGNANTI

Pandemia: l'impatto emotivo, psicologico e scolastico



Monica Antonioli

*Psicologa evolutiva e scolastica, specializzata in Neuroscienze con
Master sui processi inclusivi nella scuola
InMente - Psicologia Benessere Trento*

Contatti

monica.antonioli@inmente.tn.it

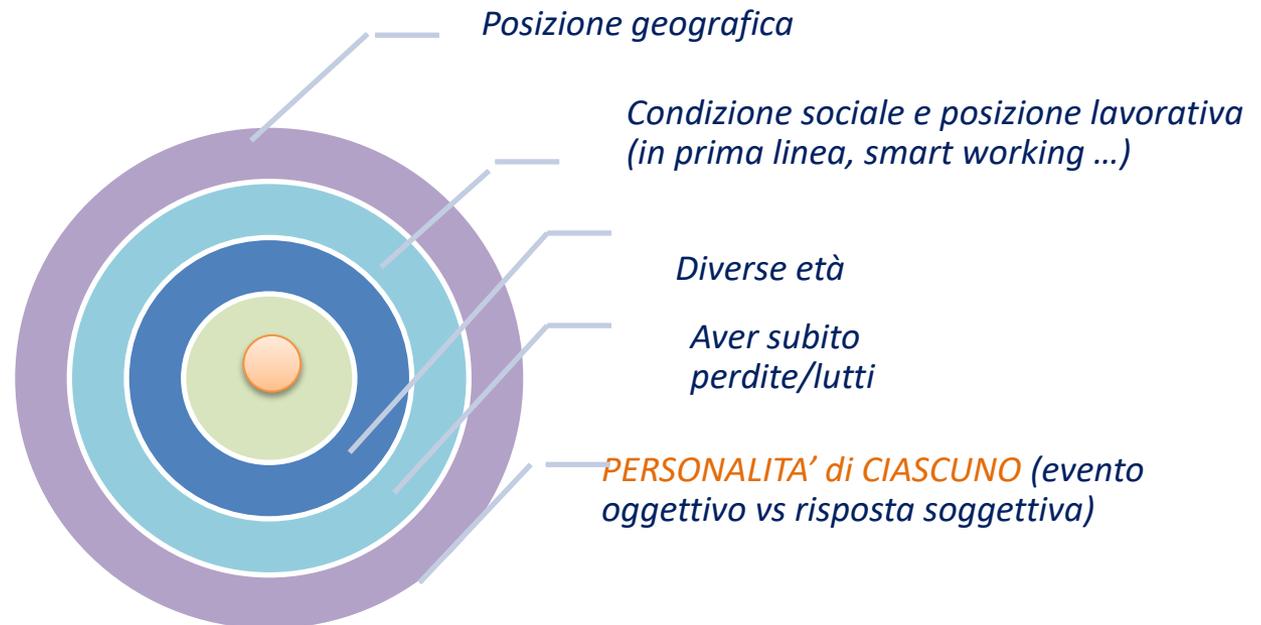
www.inmente.tn.it



PANDEMIA e ABITUDINI DI VITA

- esperienza collettiva con caratteristiche traumatiche (condizionato nostro senso di sicurezza)
- prematuro tracciare un quadro preciso...possiamo fare delle RIFLESSIONI

NON TUTTI ABBIAMO SUBITO GLI STESSI EFFETTI COLLATERALI



LA QUARANTENA – il
LOCKDOWN



Difficile un discorso a
senso unico

Spazi armoniosi, ampi -
Relazioni funzionanti -
Tempo per famiglia/giochi
per i più piccoli- Meno ansia
per competizione a scuola



Spazi ristretti – relazioni
conflittuali – rischio
esasperazione malessere
già esistente (Unicef –
marzo 2020)



ADOLESCENTI: hanno lavorato sui loro
aspetti d'interiorità? si sono ascoltati di
più? Sono stati coinvolti fin troppo nel
mondo informatico delle relazioni
online? Molti hanno sentito l'urgenza di
una vita «fuori» con gli altri?...ma non
tutti altri si sono come «bloccati»...



MASCHERINE e DISTANZIAMENTO



Bisogna salvare l'INTERSOGGETTIVITA'

DISTANZIAMENTO:
mette in crisi il primato del tatto. Questi mesi lasceranno il segno? Si

MASCHERINA: *complica le IDENTIFICAZIONI, L'EMPATIA, IL RISPECCHIAMENTO*
Espressività del volto è fondamentale per tutti ma soprattutto per piccolissimi e per adolescenti

Possiamo aiutare i nostri figli a rinforzare altre abilità:

altruismo, senso di autoefficacia, maggior comunicazione con gli occhi;

Promuovere il recupero del contatto vocale (parlarsi meglio e di più);

Portarli a scoprire e riflettere su cos'è una relazione



LE EMOZIONI dei BAMBINI/E e RAGAZZI/E



- ✓ Diverse ricerche hanno indagato lo stato psicologico dei bambini e dei ragazzi (e delle loro famiglie)
- è chiaro a tutti come non si può parlare di benessere dei bambini senza parlare del **BENESSERE DELLE FAMIGLIE**

La difficoltà con cui i genitori hanno affrontato la situazione di quarantena e lo stress correlato



Ha ridotto la loro capacità di comprendere e rispondere ai bisogni dei figli



Impatto sul loro benessere. la ricerca ci dice a qualsiasi età (0-18)



LE EMOZIONI PIU' FREQUENTI

ANGOSCIA → ansia e paura per la salute propria, di genitori e parenti

ANSIA DA SEPARAZIONE → incremento di casi, è fisiologico, spavento fa avvicinare alla base sicura

IRRITABILITA' → molto frequente, le ragioni si possono intuire (privati figure dei nonni, impossibilità di andare al parco, chiusura scuole, divieto di vedere amici...)

Cosa fare ?

- ✓ importante che sentano che quello che stanno provando è normale
- ✓ devono riuscire ad esprimere e manifestare le proprie emozioni per ricevere supporto e strategie

In misura minore:

DIFFICOLTA' di CONCENTRAZIONE → pensieri intrusivi

Cosa fare ?

- ✓ Aumentare spazio di attività piacevoli
- ✓ Tecniche per avere un maggior controllo della propria mente – mindfulness, respirazione...

DISTURBI DEL SONNO, difficoltà a rilassarsi



QUALI MISURE PER AIUTARLI?



- ✓ MANTENERE le routine in famiglia
- ✓ SPIEGARE cosa sta succedendo in modo appropriato
- ✓ Ricordarsi che atteggiamento del genitore funge da esempio
 - ✓ Fare in modo che possano giocare e rilassarsi

- ✓ COLTIVARE LA RESILIENZA (si allena quando affronto situazioni di rischio o eventi sfidanti ed ho esiti positivi), una serie di abilità che mi aiutano ad affrontare in modo positivo le avversità che incontro

CONTROBILANCIARE LE EMOZIONI SPIACEVOLI

Sorridiamo ai bambini e aiutiamoli a sorridere

Accogliamo anche il lor pianto, serve a ritrovare un equilibrio



QUARANTENA e DAD: vissuti di insegnanti e studenti

LA SCUOLA NON E' APPRENDIMENTO DI MATERIE, ma OCCASIONE
UNICA PER SPERIMENTARE RELAZIONI, SCOPRIRE SE STESSI IN
RAPPORTO AGLI ALTRI



METODOLOGIA DAD/DDI → scelta nell'emergenza

HA PERMESSO DI
RIMANERE IN CONTATTO
DOCENTI/STUDENTI

Si riportano difficoltà nel coinvolgere studenti, è mancato il contatto, il lavoro in gruppo, la ridondanza dei contenuti che rinforzano l'apprendimento

Fatica nell'aver un feedback dai propri alunni
Maggiore distraibilità perché sono a casa

BENEFICI PER LA
PROFESSIONE

ha migliorato sensibilmente le competenze digitali di docenti e studenti – per nuovi approcci

Difficile dare giusto sostegno agli studenti.
Poca personalizzazione BES/DSA

RICADUTE IN TERMINI DI
STRESS E STANCHEZZA
PER ENTRAMBI

docenti riportano più ansia, più insicurezza

studenti riportano più noia, solitudine e confusione

Mancanza di infrastrutture e strumenti



SPAZIO e TEMPO PER RIPENSARE ...



Cosa c'è di buono della DAD che può essere utilizzato ora al ritorno in classe?

La privazione che abbiamo tutti vissuto (famiglie, studenti, docenti) della scuola in presenza può aiutare una riflessione su COME deve cambiare la scuola? (i segnali in questo senso ci sono da anni)

Docenti iniziano sempre più a impostare una pedagogia diversa (più tecnologia, più metodologie aperte, costruttiviste, a taglio cooperativo...)



Grazie per l'attenzione

