

Oggi c'è il rischio di concentrarsi solo sull'istruzione. Ma studi recenti confermano che quando gli studenti si sentono sicuri e protetti, sviluppano relazioni più forti e una maggiore fiducia in sé stessi, con evidenti benefici anche sul rendimento scolastico

DI ALESSANDRO GARUGLIERI*

L'inizio della scuola risveglia dalla memoria degli adulti ricordi antichi e complessi. Ognuno di noi riaccende dentro di sé le emozioni vissute nelle ripartenze: le novità, i salti evolutivi e le scoperte che portavano con sé. Guardandoci indietro, possiamo facilmente ricordare come ci sentivamo di fronte alle sfide di quei momenti: paure, entusiasmo, indifferenze, trepidazioni... Questo insieme di emozioni, unico per ciascuno, poteva generare energia, paralisi oppure le infinite sfumature che vi sono nel mezzo.

Quest'incertezza rispetto al futuro, tipica di ogni inizio, ci ha accompagnato in realtà per tutta la vita, lasciando segni profondi nel nostro impianto emotivo. Riflettendo su di essa, scopriamo che il senso di sicurezza è stato ciò che sottotraccia ha guidato il modo in cui abbiamo governato quest'incertezza, sia che ci fosse sia nella sua assenza. Quando parliamo di sicurezza psicologica ci riferiamo alla percezione di trovare sé stessi anche in mezzo alle turbolenze emotive ed esistenziali, di sentire di avere un valore, di potersi mettere in gioco di fronte alle avversità con un consistente senso di speranza in sé e negli altri.

La scuola gioca un ruolo centrale in questo delicato equilibrio. Con il suo impianto normativo, con la presenza di adulti dotati di un ruolo codificato, con il tema delle prestazioni e dell'apprendimento pone inevitabilmente una grande sfida sul piano della sicurezza psicologica. Uno degli insegnamenti più preziosi che abbiamo appreso in oltre vent'anni di lavoro nelle scuole è che la sicurezza psicologica è fondamentale per un apprendimento efficace e una crescita integrale. Studi recenti confermano che quando gli studenti si sentono sicuri e protetti, sviluppano relazioni più forti e una maggiore fiducia in sé stessi, con evidenti benefici anche sul rendimento scolastico. Il risultato della sicurezza psicologica è quello che con il gruppo di lavoro di Doceat chiamiamo il Ben-Essere, ossia la possibilità di stare bene non tanto da un punto di vista sintomatico e riferito al proprio sé, ma come un'esperienza comunitaria e generativa, dove il proprio personale talento è frutto di relazioni sane e contribuisce al miglioramento della propria e altrui vita. Oggi la scuola rischia di perdere la consapevolezza del suo ruolo nella crescita integrale degli studenti, concentrandosi solo sull'istruzione. In un mondo sempre più complesso, la scuola non può ignorare il suo contributo alla sicurezza e alla crescita collettiva delle nuove generazioni. Un dato allarmante della Commissione Europea rivela che il 40% degli adolescenti europei prova spesso sensazioni di tristezza e ansia.



LA PRIMA CAMPANELLA

la SCHEDA

In Toscana si è tornati tra i banchi lunedì 16 settembre: quasi mezzo milione di alunni toscani hanno ricominciato le lezioni, che termineranno il 10 giugno (per primaria medie e superiori, la materna invece terminerà il 30 giugno). Così stabilisce il calendario scolastico regionale messo a punto dalla Regione Toscana. La prima festa autunnale sarà il primo novembre, tutti i Santi: cade di venerdì quindi comporta un weekend lungo di vacanza. L'Immacolata l'8 dicembre, invece cade di domenica. Sarà lunga la sospensione delle lezioni per le festività natalizie: ben 17 giorni, dal 24 dicembre al 6 gennaio compresi. Si rientra in classe martedì 7 gennaio. Per le festività successive bisognerà attendere Pasqua, che il prossimo anno cade il 20 aprile: la chiusura delle scuole è prevista in Toscana dal 17 aprile al 22 aprile compresi. Subito dopo però arrivano altre feste: venerdì 25 aprile e, la settimana seguente, giovedì Primo Maggio. Ultima vacanza: il 2 giugno, essendo di lunedì regalerà un weekend lungo. Poi c'è la festa del Santo Patrono che, però, deve corrispondere a una data dell'anno scolastico. La Festa della Toscana, nella data del 30 novembre di ogni anno, non costituisce data di sospensione delle attività didattiche, né di chiusura delle scuole.

Ritorno a scuola, un viaggio tra memoria e scoperta alla ricerca del ben-essere

Dall'altra parte la ricerca scientifica dimostra infatti che il benessere a scuola porta a un miglior rendimento, a un senso di comunità più forte e a una vita più piena e soddisfacente. Così ci siamo chiesti: come possiamo favorire il benessere e la sicurezza degli studenti? Come possiamo aiutarli a sviluppare consapevolezza di sé, resilienza, e a vedere i propri limiti come opportunità di crescita? È con queste domande in mente che come associazione Doceat abbiamo proposto a un liceo di Firenze un progetto permanente per supportare il senso di sicurezza nel contesto scuola. Con il finanziamento dell'Ente CR Firenze all'interno del progetto PINS 5 sono state trovate le risorse, grazie anche al partenariato dell'associazione Alesia 2007 Onlus, che si occupa da 20 anni di prevenzione e sensibilizzazione al tema del disagio in età evolutiva. Con questi intrecci relazionali e

trasformando le domande in obiettivi è nata allora l'idea della "Stanza del Ben-Essere" presso il Liceo Castelnuovo di Firenze. Questa stanza è molto più di una semplice "sala relax": è un laboratorio permanente di crescita e consapevolezza, un luogo dove gli studenti possono riflettere su sé stessi, rielaborare e trasformare momenti di difficoltà, trovare supporto e strumenti per affrontare le sfide emotive ed esistenziali. Il progetto è stato sviluppato con il coinvolgimento degli studenti e dei docenti, che hanno contribuito a definire attività, arredi e finalità della stanza. Dopo una fase di progettazione e di prove iniziali, quest'anno la stanza sarà ufficialmente disponibile. Gli studenti potranno accedervi per utilizzare materiali creativi, meditare, scrivere, ascoltare musica o partecipare a incontri formativi e gruppi di crescita guidati da professionisti.

Inoltre, la stanza sarà un rifugio per chi attraversa momenti difficili, un'alternativa alla classica infermeria dove poter trovare un ambiente accogliente e supportivo. Una regola fondamentale: chi entra non può uscire senza lasciare un pensiero per chi verrà dopo. Il miglioramento personale diventa un atto di condivisione, un impegno verso la comunità. Il Ben-Essere è una ricerca collettiva e non un traguardo personale. Partendo dagli studenti e attivando i docenti nella cura della stanza, il futuro obiettivo sarà trasformare questa speciale e singola aula in «un'aula diffusa»: la cultura del benessere deve diventare trasversale nelle prassi didattiche, relazionali e organizzative. Potranno nascere così idee innovative di arredo e cura delle aule di tutta la scuola, potranno crearsi pratiche di gestione delle emozioni durante la didattica anziché in uno spazio isolato, potranno nascere

laboratori misti tra i vari ruoli scolastici che si interrogano sul ben-essere e la cura di sé. Sappiamo che i servizi psicologici a scuola funzionano se non si auto-confinano dentro la stanza della consultazione: così anche la Stanza del Ben-Essere sarà efficace se si creerà un'osmosi tra quest'esperienza e il contesto scuola più ampio. Non si tratta quindi di un progetto temporaneo o curricolare, ma di un vero e proprio innesto culturale nella struttura scolastica, mirato a sviluppare ben-essere per gli adolescenti di oggi.

*psicologo e psicoterapeuta

Parlano gli studenti: chi inizia le superiori, chi pensa alla maturità

DI FIAMMA ANDREI

Lunedì 16 settembre è suonata la campanella anche nelle scuole della Toscana e così, volenti o nolenti, gli studenti sono ritornati tra i banchi di studio. Il primo giorno è però quasi sempre entusiasmante, anche per chi già dal giorno successivo rimpiangerà le vacanze estive. È un giorno di ritrovo, di racconti, ma anche di nuovi incontri, soprattutto per gli studenti che hanno appena iniziato il loro percorso alle superiori.

Corinna per esempio ha scelto il liceo economico sociale con indirizzo finanza e marketing a Volterra «mi aspetto di intraprendere un percorso equilibrato, dove allo studio alterno le mie passioni e i miei hobby, come la pallavolo e il gruppo degli sbandieratori, e di integrarmi bene nella classe». A rendere più facile questo compito a Corinna, qualche volto conosciuto già dalle scuole medie. «Sono un po' spaventata, ma i professori ci hanno messo a nostro agio, dimostrandosi molto disponibili e sottolineando come la scuola superiore non deve impedirci di fare altre attività». Il ruolo dei professori è fondamentale, accompagneranno questi ragazzi nella loro formazione non solo scolastica, ma

soprattutto personale, sono in grado di generare grandi passioni per una materia, così come forti antipatie. È quindi importante che si dimostrino «persone tranquille e che sanno stare con i ragazzi» come dice Giacomo di Prato riguardo ai professori conosciuti il primo giorno all'istituto tecnico Buzzi. Anche Giacomo confessa un po' agitato di aspettarsi un anno molto impegnativo, mentre sospende il giudizio sui nuovi compagni di classe «è troppo presto per decidere».

Nessun anno scolastico però è migliore della quarta superiore per godersi il giorno del rientro al massimo: superato lo scoglio dell'inizio del triennio e libere dall'esame di maturità, sono Florence e Naide del liceo classico Machiavelli di Firenze a esprimere la felicità di aver ritrovato la classe «siamo tutti amici e già questo aiuta moltissimo il rientro, non è una cosa per niente scontata» raccontano. «Mi sento pronta per quest'anno, sono cambiati alcuni professori di indirizzo e visto il loro ruolo mi sembra che siano persone in gamba, quindi bene» dice Florence. Anche per lei è importante il bilanciamento tra vita sociale, sport e studio: una pressione non indifferente che spesso gli adulti dimenticano. «È stato un buon inizio



penso, sono speranzosa, anche a me sembrano professori validi» concorda Naide. Ma alla fine il primo giorno migliore è quello dal sapore già un po' nostalgico: l'ultimo primo giorno. Gli ultimi mesi prima della maturità, gli ultimi mesi di cinque anni nello stesso edificio e con gli stessi volti familiari, per qualcuno una benedizione e per altri un incubo. Ad andare verso l'esame di maturità è Olaf, anche lui del liceo Machiavelli «sono in quinta e l'anno si prospetta impegnativo, ma sono sicuro che se con un po' di determinazione e costanza lo affronteremo al meglio». La maturità? «Senza troppe preoccupazioni e vivendola bene».