



## INTEGRAZIONE LINEE GUIDA PER DOCENTI

### Suggerimenti per il lavoro con le classi

- Questi suggerimenti sono indirizzati principalmente a docenti di scuole secondarie superiori: molti sono comuni a tutti i cicli di scuole, alcuni devono essere opportunamente adattati all'età dell'utenza coinvolta.
- Mettete in atto strategie di **auto-protezione**: valutate il vostro stato psicofisico, la stanchezza, fate delle pause per mangiare, riposare, staccare la spina, stare con la vostra famiglia. E' bene mantenere attiva una certa routine sia per noi adulti che per gli allievi, purché non diventi eccessiva, frenetica. Datevi dei limiti.
- Favorire durante i contatti con gli allievi, oltre agli argomenti relativi al programma didattico, l'introduzione di un' "**ora della classe**" nella quale incontrare i ragazzi solo per condividere stati d'animo, stanchezza, confronto (fra voi e loro e fra loro stessi). Per chi di voi lo sta già facendo: potete condividere impressioni e risultati mediante lo strumento/piattaforma che preferite, intra- o extra- dipartimento, in modo da costruire una linea comune e arrivare a tutti gli studenti.

- **Formate gruppi, reti** e incitate gli allievi a fare lo stesso.

Un forte stress, se protratto per un tempo prolungato e continuativo, abbassa le difese immunitarie: costruire reti di scambio e di supporto può essere efficace. Non basta lo "sfogo", è importante dare direzione. Il miglior modo per dare direzione è l'esempio. Formate reti e fatelo sapere ai ragazzi: invitateli ad ispirarsi a voi o ad un'iniziativa che vi ha colpito chiedendo semplicemente: "E a voi che cosa viene in mente? Cosa fareste? Cosa potete fare?"

- Favorite azioni di solidarietà, amicizia e volontariato (per esempio la Protezione Civile FVG o la Croce Rossa hanno aperto le iscrizioni a tutti, anche solo per la durata dell'emergenza): proporsi per portare la spesa a dei vicini di casa anziani, aiutare gli altri, pensare iniziative per il bene comune, proporre gemellaggi...

- Favorite la creatività dei ragazzi (per esempio possono ideare e registrare video -anche spiritosi- in cui promuovono il supporto e la protezione alle fasce deboli, come i loro nonni e gli anziani in generale; possono sviluppare idee, invenzioni; esprimere pensieri, emozioni ed intenzioni del momento attraverso un prodotto artistico )

- Suggerite attività rilassanti, esercizi di rilassamento o semplicemente esercizi in cui ponete l'attenzione al respiro, potete anche farli insieme a loro (qui sotto, un esempio).

*Troviamo una posizione seduta comoda e stabile, con la schiena allungata: portiamo l'attenzione sul nostro respiro, all'aria che entra e che esce. Può darsi che alcuni pensieri affollino la nostra mente, ma continuiamo a seguire il nostro respiro, aria fresca che entra e aria calda che esce.*

*Possiamo associare un movimento delle braccia, sollevandole durante l'inspirazione e abbassandole durante l'espirazione. Il respiro diviene pian piano più lento, lungo e profondo.*

*Proseguiamo finché naturalmente l'espirazione si allunga un po'.*

*Teniamo ora le braccia in basso e continuiamo seguendo un ritmo naturale per qualche minuto.*

*Poi pian piano sempre seguendo il ritmo naturale del respiro riportiamo l'attenzione al corpo, muoviamo le spalle, il collo e gli arti, riapriamo gli occhi: valutiamo lo stato di rilassamento raggiunto.*

- Date RINFORZI positivi: individuate in una qualsiasi azione o comportamento il pregio specifico, la qualità messa in gioco e rimandategliela; rinforzate chi coopera; sperimentate la gratitudine nella condivisione.

- Se notate emozioni e/o situazioni particolari per voi o per gli allievi/classi confrontatevi con la psicologa della scuola e in generale collaborate con il Coordinamento Benessere dell'Istituto, per il monitoraggio degli aspetti emotivi e psicologici e l'attivazione della consulenza con eventuali servizi specifici.

a cura di

dott.ssa Daniela Marega

Coordinamento Psicologi Scolastici

[Rete Sistema What's Up](#)

[cpsfvg@gmail.com](mailto:cpsfvg@gmail.com)

349/6615466