

# So-stare nell'incertezza

## **PREMESSA** –

In questo lungo periodo di emergenza sanitaria stiamo vivendo tutti una situazione sconosciuta, incerta e difficile che però può diventare occasione di scoperta di nuove risorse.

Il coronavirus ha messo in pausa la vita normale e l'ha sostituita con domande alla maggior parte delle quali non sappiamo rispondere; l'incertezza può farci paralizzare, ci fa sentire smarriti e ansiosi. Ma l'incertezza può anche alimentare l'apprendimento, la crescita e la curiosità.

Quando siamo spinti verso il cambiamento possiamo cercare di resistergli ma possiamo anche stabilire nuovi schemi e chiarire ciò che conta davvero: prenderci cura del nostro benessere emotivo.

La trasformazione che anche la scuola ha subito, tocca da vicino soprattutto chi la “abita” quotidianamente investendo le proprie energie: essere uno studente oggi, essere un insegnante oggi è ben diverso dai ruoli a cui si era abituati prima della pandemia. Le nostre stesse identità sono in evoluzione continua.

In momenti come questi la possibilità di raccontarsi è ancora più importante e l'esperienza della scrittura diventa sfogo, sollievo, condivisione.

**La narrazione è lo strumento attraverso cui riorganizziamo l'esperienza vissuta integrando personaggi e azione per costruire un significato; non è un semplice resoconto o una lista di episodi in quanto coinvolge la dimensione affettiva sia dell'autore che dell'ascoltatore.**

Narrazione è relazione...sapere che qualcuno mi “leggerà”, dedicherà del tempo ad ascoltare e fare sua la mia storia può far sentire meno soli.

Il vantaggio di raccontare i nostri pensieri attraverso la scrittura è quello di farli uscire da noi per poterli osservare come fossero un oggetto; la scrittura permette di trasformare i pensieri privati in un oggetto culturale e sociale che come tale può essere discusso e valorizzato al di là di posizioni giudicanti.

Nel momento in cui si decide di scrivere, le idee prendono forma, diventano comunicabili: scrivere di sé è un vero e proprio viaggio che consente di “darsi forma”.

La scrittura diventa occasione di sosta e riflessione proprio su quel SAPER STARE a cui tutti aneliamo.

“Scrivere è osare dire io; è prendere il proprio posto nell’azione; è riappropriarsi della propria soggettività” C. Laneve. **L’attività consiste in una proposta di scrittura attraverso una traccia-guida, rivolta ad insegnanti e studenti, che vogliono cogliere questa opportunità di espressione di sé e dei propri stati d’animo.** I partecipanti potranno decidere la forma dell’elaborato tra: **favola, poesia, canzone o racconto.** Saranno attivati due percorsi distinti, uno per docenti e uno per studenti. I racconti verranno raccolti, letti e analizzati e sarà organizzata una restituzione ad ogni scuola partecipante. Inoltre il materiale, a cui sarà attribuito un codice per il rispetto della privacy, sarà messo a disposizione online per essere letto da tutti coloro che hanno aderito all’iniziativa, che potranno segnalare il loro racconto preferito. E’ al vaglio la possibilità di pubblicare tutti gli elaborati in un libro perchè resti come testimonianza dell’esperienza di questo periodo contrassegnato da grandi cambiamenti dovuti alla pandemia da Covid-19.

## **Destinatari**

**Finali:** studenti della Scuola Primaria, Secondaria di 1° grado e Secondaria di 2° grado, docenti.

**Intermedi:** docenti della Scuola Primaria, Secondaria di 1° grado e Secondaria di 2° grado,

**Obiettivo generale** – Promozione del benessere mentale

## **Obiettivi specifici**

- favorire la riflessione e la consapevolezza di vissuti emotivi e affettivi
- favorire la comunicazione e la condivisione delle emozioni

**Ricadute per i ragazzi** – aumento delle life skills emotive

**Ricadute per gli insegnanti** – miglioramento del clima relazionale tra studenti e tra studenti e insegnanti

## **Metodologia di lavoro**

- Tecnica della medicina narrativa
- Un incontro organizzativo, anche in remoto, con gli insegnanti referenti per la scuola.
- Invio degli elaborati all’indirizzo [promozione.salute@aslvc.piemonte.it](mailto:promozione.salute@aslvc.piemonte.it)
- Caricamento degli elaborati online
- Valutazione dei lavori da parte dell’equipe dell’ASL VC
- Organizzazione di un incontro/evento per la restituzione dell’analisi dei racconti
- Pubblicazione, se possibile, degli elaborati sotto forma di libro e/o blog.

## **Valutazione**

- numero di scuole che aderiscono all’iniziativa/numero di scuole a cui è presentato il progetto,
- numero di accessi per la lettura degli elaborati caricati sul drive.

**Impegno di lavoro** – n.6 ore per l'organizzazione (si prevedono almeno tre incontri anche in remoto di due ore ciascuno); n.4 ore per le comunicazioni con gli studenti e l'evento conclusivo.

**Responsabile** – Dott.ssa Caterina Bobba, S.C. Psicologia