

Carissimi studenti e carissime studentesse,
Gentilissimi genitori e gentilissimi docenti,

mi chiamo Lucrezia Ferrante, sono una psicologa e nei prossimi mesi sarò presente presso la vostra scuola con lo Sportello di Ascolto Psicologico. Vorrei approfittare di questa lettera per condividere con voi alcuni aspetti che quest'importante iniziativa, a mio parere, mette in gioco.

Innanzitutto, **“ascolto”**: se sentire, udire ci appaiono come azioni automatiche e quasi scontate, saper ascoltare e (soprattutto) sentirsi ascoltati non lo sono affatto!

Ascoltare vuol dire creare uno spazio di condivisione in cui accogliere ciò che l'altro ci racconta (pensieri, emozioni, difficoltà...), guidati dall'interesse autentico e reale verso la sua persona e le sue esperienze. Vale un solo principio: accogliere e accettare tutto ciò che l'altro ha da dirci, senza pre-giudizi.

Rivolgersi ad uno Sportello di Ascolto Psicologico permette di essere ascoltati, condividere ciò che si sente, potendo contare su un luogo protetto in cui non si è valutati, né giudicati, non vi è alcuno scopo investigativo; chi ascolta, infatti, lo fa senza sentenziare, colpevolizzare, approvare/disapprovare.

Fermatevi dunque un attimo e domandatevi: mi capita di aver bisogno di un punto di vista “esterno” che possa ascoltare ciò che ho da dire e con cui possa confrontarmi senza essere giudicato?

Lo Sportello di Ascolto Psicologico, dunque, per **voi studenti** è uno spazio dedicato all'ascolto e alla riflessione sui vostri problemi e difficoltà, sia personali che con la scuola, la famiglia, i compagni/amici, ecc... Parlarne ed essere ascoltati può essere utile innanzitutto per ridurre la sensazione di confusione che spesso caratterizza la vostra età; potremo riflettere assieme sulla vostra esperienza, per poter individuare problemi e le possibili soluzioni.

È inoltre uno spazio dedicato anche **a voi adulti, insegnanti e genitori**, in cui potremo confrontarci sulle difficoltà che naturalmente possono sorgere nella relazione insegnante-studenti e genitore-figlio, che a volte si intrecciano con difficoltà personali e lavorative, ad esempio. Lo Sportello è così anche luogo per l'**orientamento** e il **sostegno alla crescita, l'informazione, la gestione/risoluzione di problemi e conflitti**.

“Perché ora?”. Sono passati ormai due anni dall'arrivo della pandemia da Covid-19 nel nostro Paese e dalle misure di contenimento dell'emergenza che sono state via via attivate. Chiusura delle scuole, genitori in smartworking, impossibilità di andare al parco, al cinema, di fare sport... Quelle esperienze così fondamentali per la crescita dei ragazzi sono state per buona parte precluse; alcuni hanno cercato di compensare queste mancanze passando molto tempo su Internet e sui social media, che sono stati da una parte di grande aiuto, ma dall'altra possono aver aumentato il rischio di isolamento.

A ciò si aggiunge il clima di paura, incertezza, precarietà che la pandemia ha inevitabilmente portato in ogni famiglia e nel mondo della Scuola: per alcuni genitori è stato difficile spiegare cosa stesse succedendo; la Scuola stessa e il corpo docenti si sono dovuti più e più volte adattare a regole sempre nuove. Segni di ansia, tristezza, problemi psicofisici (per esempio, difficoltà nel sonno), irritabilità sono aumentati notevolmente nel periodo pandemico.

Inoltre, adesso che piano piano si sta tornando alla normalità, può succedere di provare un certo timore, non solo legato ai contagi ancora possibili, ma anche e soprattutto **all'affacciarsi nuovamente alla vita sociale, per la quale si è come “perso l'allenamento”**. In questo scenario, gli incontri presso lo Sportello d'ascolto possono offrire una chiave di lettura del periodo che stiamo vivendo con l'obiettivo di allontanare i rischi di disagio e malessere.

Se da una parte ormai conosciamo bene gli strumenti “pratici” per fronteggiare l'emergenza (distanziamento, mascherine, igienizzanti, ecc...), forse abbiamo bisogno di **potenziare gli strumenti “emotivi”!**

Dove? A Scuola. La Scuola oggi ha bisogno di **ripartire** non solo con le lezioni in presenza, ma anche e soprattutto per quanto riguarda i legami tra studenti-studenti, insegnanti-studenti e insegnanti-genitori. Lo Sportello di Ascolto, allora, non può che collocarsi nella Scuola: luogo d'incontro di ragazzi, docenti e famiglie, dove poter condividere esperienze e poter **ri-attivare relazioni** efficaci per il benessere psicologico!

Se vorrete, ci incontriamo presto.

dr. Lucrezia Ferrante