



Il Gruppo di Lavoro sulla Psicologia dell’Emergenza e il Gruppo di Lavoro sulla Psicologia Scolastica dell’Ordine degli Psicologi dell’Emilia-Romagna ha elaborato un documento, " Guerra, come parlarne ";, con l’obiettivo di supportare il prezioso lavoro svolto in classe dagli insegnanti in questo particolare momento.

Segnalo anche la pubblicazione di alcuni suggerimenti per genitori ucraini che stanno riscontrando difficoltà nel gestire le paure dei loro figli, sempre a cura dell'Ordine degli Psicologi dell'Emilia-Romagna.

{loadposition user7}

L'invasione della Russia in Ucraina sta dominando i nostri schermi e le nostre conversazioni. I bambini e i giovani sono costantemente esposti a immagini e informazioni sulla guerra. Questo tipo di esposizione può portare ad un aumento dello stress, dell'ansia e della paura sia negli adulti sia nei bambini.

In questi momenti, la classe scolastica può rappresentare uno spazio sicuro per esprimere e condividere paure e preoccupazioni.

Cosa possono fare gli insegnanti?

Ascoltare, essere un esempio "reale" di accettazione delle emozioni e del loro contenimento e ispirare bambini e adolescenti a diventare agenti attivi, suggerendo e trovando insieme a loro modalità possibili sia come singoli studenti sia come gruppo classe.

Essere consapevoli dell'impatto emotivo che questi eventi hanno o possono avere sugli alunni, così come i discorsi e le attività che verranno proposte a riguardo.

Non fare finta di niente, o evitare l'argomento, in quanto gli alunni sono certamente toccati da quanto sta accadendo e poter esprimere i loro pensieri e le loro emozioni in merito è fondamentale per la loro salute e per quella di tutta la classe, oltre che essere una grande opportunità di crescita.

Essere consapevoli che alcuni studenti sono più vulnerabili di altri. Gli studenti ucraini potrebbero avere membri della famiglia nelle regioni direttamente coinvolte nel conflitto e e dunque essere particolarmente preoccupati per l'impatto che questa crisi potrebbe avere su di loro o sui loro cari. Alcuni potrebbero aver vissuto la guerra o avere famiglia in altre zone di conflitto. Per gli alunni con un trauma o un passato da rifugiati, le immagini e i discorsi sulla guerra e la violenza possono andare a riattivare ricordi traumatici. Le conversazioni sul conflitto e la costante esposizione ai media possono esacerbare questa esperienza.

E' importante che gli insegnanti siano consapevoli degli alunni più sensibili a queste tematiche e li monitorino, poiché i giovani con un background di trauma o perdita sono a più alto rischio di sperimentare angoscia. In caso emergano situazioni di forte angoscia, è importante informare i genitori e fare riferimento allo psicologo scolastico che, insieme ai docenti, promuoverà azioni volte a supportare lo o gli studenti, e la classe.

Monitorare tutti gli studenti. I bambini della scuola primaria hanno un'immaginazione attiva e potrebbero non capire la situazione così bene come i loro coetanei più grandi. Pur non comprendendo appieno la situazione, percepiranno comunque le emozioni e le preoccupazioni degli adulti intorno a loro, e le immagini dei vari media. Tutto questo può certamente influenzare il loro comportamento e il loro benessere psicologico ed emotivo. Potrebbero provare paura, stress, ansia, l'angoscia di essere separati dai genitori, o avere incubi durante la notte, disturbi

del sonno, disturbi del comportamento come, ad esempio, maggiore agitazione fisica ("acting out"), o marcata distrazione e difficoltà di concentrazione. Se il team docenti si dovesse accorgere di reazioni o cambiamenti importanti nell'umore e nel comportamento di qualunque alunno, è importante che si rivolga alla famiglia anche in collaborazione con lo psicologo scolastico.

Anche in assenza di preoccupazioni particolari, in questi giorni può capitare che più o meno tutti gli studenti si rivolgano all'insegnante con domande proprio sulla guerra. "Quando finisce?" "Ma le bombe arriveranno anche qui?" "Ma perché c'è la guerra? Non potevano parlarne?" Rispondere alle domande può essere difficile, ma la classe può rappresentare un posto sicuro dove discutere, un luogo prezioso in cui condividere e trovare contenimento ai propri pensieri e alle proprie emozioni.

La prima cosa da fare, per gli insegnanti, è riconoscere e validare le emozioni e preoccupazioni degli studenti: le guerre sono eventi che turbano l'equilibrio ed è naturale sentirsi spaventati o esperire emozioni forti. L'insegnante potrebbe proprio concentrare la conversazione sulle emozioni: su quante e diverse sono per ogni studente. Qualcuno, per esempio, potrebbe provare ansia, qualcuno tristezza o senso di colpa; qualcuno magari serenità perché si sente al sicuro. Nessuna emozione è sbagliata! L'insegnante può anche mostrare come possiamo provare più emozioni contemporaneamente e come queste trasmettano anche sensazioni al corpo (per esempio, sentire l'ansia nella pancia). Ci sono diversi progetti che l'insegnante può realizzare in classe, anche coinvolgendo lo psicologo scolastico, che possono rafforzare la consapevolezza delle emozioni degli studenti.

Gli insegnanti, inoltre, potrebbero spiegare perché è importante prestare attenzione alle altre parti del mondo e a cosa accade più o meno lontano da noi: la letteratura in questo settore mette in luce come includere la discussione di questioni globali aumenta l'empatia e aiuta gli studenti a sviluppare una maggiore comprensione per le persone intorno a loro che possono avere background ed esperienze diverse.

E' importante essere onesti. L'insegnante può rispondere anche "purtroppo non lo so", e aiutare gli studenti a distinguere le false informazioni da quelle affidabili. Occorre dire la verità, ma con un linguaggio ed un livello di dettaglio adeguato all'età e allo sviluppo del bambino. Parlare dunque ad un bambino di otto anni sarà molto diverso che parlare ad un dodicenne.

[Vai all'infografica](#)

[Qui trovate i consigli ai genitori](#) (in italiano e ucraino)

{jcomments on}

Come parlare della guerra agli studenti ucraini

Scritto da Administrator
Giovedì 07 Aprile 2022 14:08

{loadposition user6}