*Progetto i Figli di Eracle Psicologia sportiva e degli sport da combattimento*

**

Progetto

CARPE DIEM

Premessa

La categoria professionale degli insegnanti è spesso colpita da una serie di disturbi che solo oggi cominciano ad essere riconosciuti nelle letterature specialistiche come correlate strettamente al lavoro che svolgono, cioè malattie professionali: il costante impegno con i ragazzi in una età problematica, i rapporti sempre più difficili con le famiglie, lo scarso riconoscimento sociale del proprio ruolo, il senso di essere costantemente giudicati da tutti e accusati di non essere all'altezza. Tutte queste ansie e le relative frustrazioni spesso causano negli insegnanti contraccolpi psicologici fortissimi, che li rendono alla fine inadatti a svolgere un lavoro per altro, molto spesso amatissimo: sono infatti, paradossalmente, gli insegnanti più coinvolti nella scuola, quelli che danno la vita per il loro mestiere, che rischiano di più il burn out. Il mestiere dell’insegnante è una delle professioni di aiuto riconosciute tra quelle più delicate, quindi più a rischio, per il coinvolgimento delle dimensioni profonde dell’io. Se poi l’educando è in una situazione di particolare difficoltà (emotiva, comportamentale, di apprendimento) allora la chiara consapevolezza del proprio essere, del proprio ruolo, della propria funzione rispetto alle richieste esterne, è indispensabile per individuare, innanzitutto, la propria posizione, prendere le distanze dal rischio di fusione/invischiamento con il problema del quale l’alunno è portatore per individuare la modalità di intervento maggiormente adeguata e funzionale (Petter, 2004)

Il ruolo dell’insegnante si carica quindi di una responsabilità molto forte, che non si riduce semplicemente nel trasmettere cultura e non si può più limitare alla lezione frontale ma deve comunicare soprattutto fiducia, stima, consenso, ottimismo, fondamentali nello stabilire relazioni positive tra insegnante e allievi, al fine di creare un clima di classe adeguato a sviluppare l’apprendimento.

In conseguenza di tali considerazioni, risulta evidente quanto, da tale punto di vista, relazione, comunicazione ed emotività siano la chiave di volta per “la formazionealla formazione” del carattere e per l’apprendimento in generale, anzi, forse ne è il motore più importante (Salzberger-Wittenberg et all., 1993). “Sapere”, “saper fare”, “saper essere”: a questa tripartizione, in voga fino ad oggi nel panorama della formazione, bisognerebbe aggiungere il “saper essere con” ovvero, il saper essere in relazione con se stessi e con gli altri già a partire dagli insegnanti i quali, nella maggior parte dei casi sono, a questo, sono generalmente impreparati. Una delle dimensioni che deve necessariamente essere attivata nelle competenze dei docenti, è quella legata allo sviluppo delle forze interiori della motivazione intrinseca, della capacità di investire sul problema, dello sviluppo della capacità di accogliere la sfida alla ricerca di linguaggi e relazioni che gli alunni pongono a coloro che li affiancano.

Gardner (1994), ha chiamato queste dimensioni di competenza: intelligenza intrapersonale e interpersonale, riferendosi all’area dell’io e all’area del noi. Nonostante la sua estrema peculiarità, è purtroppo, un settore ancora poco inesplorato dalla formazione, sia iniziale e sia in servizio, benché costituisca, invece, uno dei principali fattori, se non il più rilevante, per una corretta adesione al ruolo che ognuno (insegnante e alunno) interpreta. I vissuti profondi, le emozioni, i sentimenti costituiscono le risorse vere in grado di sostenere un ruolo così difficile: un insegnante capace di emozionarsi di fronte alla reazione di un alunno, non può che essere capace di comunicazione autentica, relazione empatica e ascolto attivo (Blandino, Granieri, 2002).

Il **Progetto I Figli di Eracle** psicologia sportiva degli sport da combattimento, propone un **percorso formativo** per gli **insegnanti** volto a favorire la consapevolezza dei propri vissuti emotivi in relazione al proprio ruolo, al rapporto con gli alunni, con i genitori e con i colleghi .

Verrà costruito un percorso, con l'aiuto di alcuni atleti di Sport da combattimento che hanno affrontato una formazione psicologica, pensato per liberare attraverso alcune tecniche di rilassamento e movimenti presi dalle discipline da impatto, l'emotività che rimane a volte intrappolata nel corpo e che se liberata nel modo corretto e guidata fornisce una nuova consapevolezza e può diventare un importante strumento a servizio della relazione e un importante per rispondere e reagire alle innumerevoli sollecitazioni del contesto scolastico. Il percorso metterà a fuoco le emozioni primarie che agiscono in ognuno di noi mentre siamo in un contesto di relazione (rabbia, paura, tristezza, gioia, sorpresa, disprezzo) e che sono il sottofondo emotivo dell’attività dell’insegnante nella sua relazione di docenza. Gli appuntamenti esperienziali saranno occasione per sentire come queste emozioni agiscono in modo inconsapevole nel corpo e come la consapevolezza possa diventare un potente strumento, per usare queste emozioni a nostro vantaggio e a vantaggio della professione.

Destinatari

Un gruppo di max 20 professori ad adesione spontanea.

Finalità

* Prevenire il rischio burn-out
* Favorire un buon clima relazionale e facilitare l’efficacia del ruolo.
* Ridurre l’interferenza emotiva e acquisire maggior consapevolezza delle proprie emozioni e di come queste agiscano sul nostro corpo

Obiettivi

* Favorire la consapevolezza del proprio vissuto emotivo
* Migliorare la preparazione psicologica dell’insegnante quale aiuto a conoscere meglio se stessi e a sviluppare un’idea di sé unitaria e coerente
* Elaborazione di nuove strategie per affrontare le situazioni conflittuali
* Migliorareil rapporto docente-alunni e il rapporto tra colleghi e con l’istituzione scolastica

Metodologia

Il Progetto, dopo essere presentato dalla Dirigenza scolastica al Collegio Docenti, verrà presentato dagli psicologi a tutto il personale interessato; in seguito sarà individuato il gruppo di lavoro .

**Un viaggio alla scoperta delle emozioni**

Le emozioni primarie sono emozioni innate e sono riscontrabili in qualsiasi popolazione, per questo sono definite “primarie”  ovvero universali. Le emozioni secondarie, invece, sono quelle che originano dalla combinazione delle emozioni primarie e si sviluppano con la crescita dell’individuo e con l’interazione sociale.

Secondo gli studi di Ekman le emozioni primarie o di base sono:

1. rabbia, generata dalla frustrazione che si può manifestare attraverso l’aggressività;

2. paura, emozione dominata dall’istinto che ha come obiettivo la sopravvivenza del soggetto ad una situazione pericolosa;

3. tristezza, si origina a seguito di una perdita o da uno scopo non raggiunto;

4. gioia, stato d’animo positivo di chi ritiene soddisfatti tutti i propri desideri;

5. sorpresa, si origina da un evento inaspettato, seguito da paura o gioia;

6. disprezzo, sentimento e atteggiamento di totale mancanza di stima e disdegnato rifiuto verso persone o cose, considerate prive di dignità morale o intellettuale;

7. disgusto, risposta repulsiva caratterizzata da un’espressione facciale specifica.

Partendo da quelle che sono definite le “Emozioni primarie” verrà proposto un percorso di 8 incontri così suddiviso :

**Il Percorso**

Fase 1) un incontro iniziale con gli psicoterapeuti volto alla conoscenza reciproca e all’analisi dei bisogni.

Fase 2) n 6 incontri con le atlete che costruiranno un percorso motorio ad hoc volto ad elaborare le emozioni primarie.

Fase 6) Incontro di gruppo conclusivo con gli psicoterapeuti.

**Percorso Motorio**

Le lezioni prevedono esercizi che possono essere di natura aerobica, esercizi di forza, o possono prevedere l’alternanza tra i due.

Interesseranno i principali gruppi muscolari eseguendo esercizi a corpo libero, o creando combinazioni tra esercizi a corpo libero e con qualche attrezzo per lavorare su destrezza, coordinazione e bonificazione. Un aspetto da non sottovalutare è legato a quello motivazionale: le sessioni di allenamentoin gruppo saranno coinvolgenti e stimolanti e faranno sentire meno la fatica.

**Gli Atleti**

Gli Atleti che partecipano a questo progetto sono **sportivi** selezionati e debitamente **formati** dagli psicologi del Progetto I Figli di Eracle.

**Percorso psico\educativo di gruppo**

Sono previsti 2 incontri di gruppo condotti dal Dott. Andrea Vianello e dallo staff del Progetto, il cui scopo è riflettere e condividere l’esperienza relativa al percorso motorio come punto di partenza e metafora della comune esperienza. Il gruppo permette ai suoi componenti di abbassare le difese e di esprimere i singoli vissuti e i propri sentimenti; il gruppo aumenta il livello di competenza interpersonale e permette di ottenere un equilibrio tra dare e avere, e nella riproposta ad altri, di consolidare quelle strategie di cambiamento che ha acquisito per sé.

Gli incontri previsti nell’ambito del Progetto in tutto saranno 8. A cadenza settimanale della durata di 2 ore circa.

Essendo un percorso articolato e che si svolge in gruppo è importante che il gruppo non sia troppo numeroso: quindi sarà formato al massimo da 15\20 insegnanti.

Gli psicologi saranno disponibili per degli incontri individuali per chi sentisse l’esigenza di approfondire alcune questioni; obiettivi degli incontri saranno orientare all’eventuale risoluzione di eventuali problematiche emerse di natura più specifica

**Valutazione**

Saranno somministrati dei questionari di autovalutazione

**Conclusioni**

Si tratta, di offrire quella che Heisenberg chiama “esperienza emozionale correttiva” attraverso una mente (quella del docente) che, prima di poter agire come regolatrice e contenitore degli stati affettivi negativi degli alunni, ha già ripristinato il proprio senso di benessere. Il “luogo” dell’apprendimento si trova ovunque la mente diventi viva (Hillman, 1997). Si tratta altresì, di “far parlare l’anima dell’uomo stesso, in modo che egli comprenda dall’interno come stanno le cose per lui” (Jung, 1978).

**Costi**

**Attività Clinica Psicologi\Psicoterapeuti comprende**

**Sono previsti 2 Psicoterapeuti**

Presentazione del progetto 1 ora

Conduzione gruppo psicoeducativo ( N.2 incontri da 2 ore ciascuno ) 4 ore

Da valutare la presenza dello psicologo nelle sessione di allenamento

Supervisione clinica tra colleghi e coordinamento 3 ore

Colloqui individuali (6 ore)

Rimborsi spese

**Attività Sportiva**

* 2 Lezioni con gli psicoterapeuti e 6 pratiche. Durata lezioni pratiche 1 ora e mezza.

**Spese materiale**

Materiale Divulgativo

Gadget : **Totale costi : 2.500,00**