

FAQ - SPORTELLO D'ASCOLTO PSICOLOGICO

Dott.ssa Erica Stravato – Psicologa

1) Qual è la finalità principale dello Sportello D'Ascolto Psicologico?

Il Ministero dell'Istruzione e il Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi hanno sottoscritto un Protocollo d'Intesa con l'obiettivo generale di garantire un supporto psicologico al personale scolastico, agli studenti ed alle famiglie, per far fronte a traumi e disagi derivati dall'emergenza COVID-19.

2) Chi sono i destinatari dello Sportello D'Ascolto Psicologico?

Il personale scolastico, gli insegnanti, gli studenti e le famiglie dell'IC Milani – Terracina

3) Quali sono le principali attività previste all'interno del servizio di Sportello D'Ascolto Psicologico?

- Colloqui individuali (o di team) con gli insegnanti e con il personale scolastico;
- Colloqui individuali con gli alunni;
- Colloqui individuali con genitori;
- Interventi educativi -didattici mirati per una singola classe o per più classi (su richiesta e concordati con le insegnanti);
- Percorso formativo- esperienziale di gruppo rivolto agli insegnanti, relativo alla gestione dell'emergenza COVID-19 o a tematiche segnalate, con cadenza mensile, per un totale di 5 incontri, da Gennaio a Maggio 2021;
- Percorso formativo- esperienziale di gruppo rivolto ai genitori, relativo alla gestione dell'emergenza COVID-19 o a tematiche segnalate, con cadenza mensile, per un totale di 5 incontri, da Gennaio a Maggio 2021.

Altre attività verranno definite in base alle esigenze ed alle necessità dell'utenza.

4) E' necessaria qualche documentazione per accedere allo Sportello D'Ascolto Psicologico?

L'attività di supporto psicologico nell'Istituto scolastico viene svolta nel rigoroso rispetto della deontologia professionale, pertanto, è sempre necessario avere il consenso delle persone interessate, adulte e minorenni. Per l'ascolto degli studenti minorenni è necessario il consenso dei

titolari della responsabilità genitoriale (il modulo è scaricabile sul sito della scuola, <http://www.icmilaniterracina.edu.it/web/sportello-ascolto-psicologico>).

5) In che modalità viene erogato il servizio di Sportello D'Ascolto Psicologico?

A causa dell'emergenza Covid-19 il servizio verrà erogato in modalità online, utilizzando la Piattaforma Google Meet. Sarà possibile contattare la Psicologa, dott.ssa Erica Stravato, attraverso la mail sportello.psicologico.milani@icmilaniterracina.edu.it

) Come posso fare per stimolare ed aumentare la concentrazione e l'interesse per lo studio in un alunno o in mio figlio?

Lo studente può essere motivato adottando modalità alternative di studio più stimolanti, ludiche ed interessanti oppure inserendo al termine o nel mezzo di un compito o dello studio un'attività fortemente motivante per lui, che potrà essere svolta solo dopo aver terminato la consegna. La concentrazione sarà direttamente proporzionata all'aumento della motivazione.

) Mio figlio quando torna da scuola è molto nervoso ed iperattivo, cosa posso fare?

A scuola i bambini, per rispettare i protocolli antiCovid, si trovano limitati nelle interazioni e negli spostamenti fisici: questo li costringe a stare per la maggior parte delle ore seduti e concentrati. Tornati a casa, inevitabilmente, hanno bisogno di sfogarsi e di muoversi: definite con loro tempi e modalità necessari per scaricare la tensione ed evitare un accumulo di ira e nervosismo, incastrandoli con i compiti, lo studio e le altre attività pomeridiane.

) Mio figlio trascorre molte ore davanti agli strumenti digitali, principalmente telefono, tablet e videogiochi, cosa posso fare per ridurre i tempi?

E' importante dire che non si può vietare totalmente la tecnologia (sia per i bambini, ancora di più per gli adolescenti) ma semmai bisogna promuovere e stimolare l'utilizzo di programmi di qualità o di alcune APP o videogiochi ben fatti che si propongono obiettivi cognitivi, logici e linguistici. Sul piano educativo, è importante non diminuire e non annullare, in famiglia, i momenti dedicati alla comunicazione ed all'ascolto, allo scambio di opinioni e di idee, alla presentazione dei problemi personali. Risulta importante, quindi, organizzare per i ragazzi attività alternative.

Ecco alcuni suggerimenti chiave per ridurre i tempi di utilizzo dei videogiochi

MONITORAGGIO E CONTENUTI: Introdurre regole da rispettare. I limiti vanno messi, senza drammatizzare, su argomenti violenti ed a sfondo sessuale. Vietare senza remore tutti i giochi o i

filmati che si pensa siano troppo violenti. Argomentare sempre la motivazione delle vostre scelte. Inoltre, mai usare tablet o videogiochi come “babysitter”, facendo giocare i piccoli da soli per tenerli buoni, per ore e ore, senza accertarsi di cosa stiano facendo.

CONDIVISIONE DEGLI INTERESSI: I genitori giocano poco con i loro bambini e ancora di meno con i propri ragazzi e non sono informati sugli eroi dei videogiochi amati dai figli. E’ opportuno interessarsi al rapporto dei figli con la tecnologia. Il genitore deve dialogare con il figlio e condividere le sue passioni, chiedendo di poter giocare con lui. Giocando insieme e scegliendo con loro il videogioco si può intuire se la loro è una semplice forma di divertimento. Successivamente, si può proporre e condividere qualche alternativa: un film, una passeggiata, una lettura, ascoltare buona musica.

IL TEMPO E I VIDEOGIOCHI: Decidere l’orario di utilizzo insieme a loro, mettendo, magari, una sveglia davanti allo schermo, e spiegando che molte ore davanti al PC o alla consolle danneggia la salute. Non essere sempre rigidi e valutare se costringerli con la forza a interrompere un gioco: magari stanno concludendo una partita con il loro punteggio record e questo li convincerebbe di aver subito una grossa ingiustizia. Importante è vietare l’uso notturno, in quanto il videogioco interferisce con la qualità e la quantità del sonno e, quindi, potrebbe compromettere la qualità della vita e la capacità di concentrazione. Meglio sarebbe non lasciare il videogioco nella stanza durante la notte, stabilendo che non è il luogo giusto per i videogiochi.

PRIMA IL DOVERE E DOPO IL PIACERE: Sancire con il bambino un patto esplicito e chiaro: i compiti sono la priorità e non devono essere svolti in modo sbrigativo per poter andare a giocare; stabilire un orario fisso da dedicare allo studio ed ai videogiochi e scriverlo su un mini cartellone appeso in casa.

ORGANIZZARE GIOCHI DI SQUADRA: Consigliate ai vostri figli videogiochi che prevedano la partecipazione di più persone. I bambini si divertono a giocare in gruppo, a battersi e a impegnarsi per far vincere la propria squadra. I giochi di squadra, importanti momenti di socializzazione, si possono organizzare in diverse occasioni, tra fratelli, cugini e amici.

) Come faccio a capire quando la passione per i videogiochi si trasforma in dipendenza e patologia?

L’uso dei videogiochi non è nocivo, come troppo spesso si crede, anzi, un uso corretto ne favorisce tutta una serie di abilità cognitive importanti come il problem solving o la risoluzione dei problemi, l’attenzione prolungata, la capacità di concentrazione e la reattività. Un uso adeguato dei videogiochi può fare tranquillamente parte della crescita di un figlio. Se lui riesce a portare a

termine tutti i compiti e le attività extrascolastiche in programma, alterna anche con attività non virtuali e ha delle relazioni amicali anche offline, non ci si deve eccessivamente preoccupare del tempo che un figlio trascorre davanti alla console. E' una passione, per altri un piacere, uno scarico e, se non lo fanno con le attività che un genitore crede siano giuste per loro, non significa che sia nocivo per la salute. Anche perché è veramente importante sottolineare che non si diventa violenti e assassini per colpa di un videogioco. Può andare ad interferire sulla condotta aggressiva quando c'è un forte abuso, delle condizioni di vulnerabilità e fragilità pregresse, quando il gioco diventa compensatorio e aliena completamente dalla realtà, cioè quando ci sono già altri problemi psicologici o siamo davanti ad una psicopatologia.

Il disagio si manifesta quando il videogioco arriva a sostituire i momenti dedicati alle attività quotidiane, annullando le relazioni e favorendo l'isolamento, quando c'è un condizionamento da un punto di vista emotivo e comportamentale. La realtà virtuale può così rappresentare, soprattutto nei momenti di fatica e fragilità, una via d'uscita per evadere dalla quotidianità, poiché offre la possibilità di sperimentare emozioni e sensazioni nuove, identificarsi con i personaggi, evitare vissuti di noia, incapacità o inutilità.

È necessario fare attenzione all'emergere di CAMPANELLI D'ALLARME che possono indicare una dipendenza, determinati non solo dalla quantità di ore trascorse davanti al videogioco, ma da una serie di cambiamenti che sconvolgono la quotidianità dei figli, l'umore e il comportamento. I ragazzi possono diventare apatici, irrequieti e irritabili, modificare le proprie abitudini (alimentari, di igiene personale), non dormire ed essere sempre stanchi, giocare di nascosto, litigare spesso con i genitori e avere esplosioni di rabbia quando non si vuole smettere la partita, trascurare la scuola, lo sport e le relazioni, presentare sintomi fisici (mal di testa, mal di schiena, disturbi della vista).

) Quali sono le maggiori conseguenze psicologiche ed emotive da Covid-19 nei bambini e negli adolescenti?

Da varie ricerche è emerso che:

Nei bambini fino ai 6 anni, si è riscontrata la comparsa di comportamenti regressivi (come voler tornare a dormire nel letto di mamma e papà per avere maggiore sicurezza), irritabilità, ansia da separazione e problematiche comportamentali. In tenera età le abitudini sono importanti in quanto rappresentano una fonte di sicurezza e conforto: un loro cambiamento può essere elemento di confusione e avere ripercussioni nel loro equilibrio emotivo. Il dolore e il disagio provato si esprimono attraverso il comportamento. In base all'età è possibile che i bambini non

esprimano verbalmente le preoccupazioni. Possono diventare irritabili, avere problemi di concentrazione, giocare con videogiochi e disegnare immagini che rimandano i temi ascoltati sul contagio. Potrebbero manifestare nuove paure o comportamenti tipici di fasi precedenti della crescita, ad esempio tornare a fare cose appartenenti a periodi di vita precedenti o riproporre giochi che facevano quando erano piccoli.

Nei bambini dai 6 anni in poi e, soprattutto, negli adolescenti sono più frequenti i disturbi d'ansia, sensazioni di mancanza di aria, disturbi del sonno, in particolare l'alterazione del ritmo del sonno con tendenza al ritardo di fase, ovvero i ragazzi tendono ad andare tardi a dormire e non riescono a svegliarsi facilmente. Nel caso degli adolescenti, la distanza sociale imposta dalla pandemia può rappresentare la vera difficoltà ed essere vissuta come una imposizione innaturale, poiché essi sono abituati a sintonizzarsi emotivamente l'uno in relazione all'altro. Molti ragazzi sperimentano anche cambiamenti nel tono dell'umore, irritabilità e angoscia.