

PRENDERSI CURA DI CHI SI PRENDE CURA

GESTIONE DELLO *STRESS* LAVORO CORRELATO AI TEMPI
DELLA PANDEMIA E NON SOLO...

STRESS CONOSCERLO E GESTIRLO

IL TERMINE È TRATTO DAL VOCABOLARIO INGLESE MA È UN «PRESTITO DI RITORNO».

NELL'ANTICA ROMA LA PAROLA *DISTRICTIA* SIGNIFICAVA «STRETTA» POI GIUNGE NEI PAESI ANGLOSASSONI DALLE LEGIONI ROMANE E SI EVOLVE NELLA PAROLA **STRESS** CHE DAL 1800 ERA USATA IN FISICA PER INDICARE LA PRESSIONE APPLICATA AD UN OGGETTO E LA REAZIONE DI OPPOSIZIONE DEI MATERIALI AD UN ECCESSIVO CARICO.

« La risposta strategica dell'organismo nell'adattarsi a qualunque esigenza/richiesta, sia fisiologica che psicologica, a cui venga sottoposto »

ANATOMIA E LA FISIOLOGIA DELLO STRESS

IN QUESTA RISPOSTA ADATTIVA ENTRANO IN GIOCO VARI SISTEMI: **ENDOCRINO, IMMUNITARIO E NERVOSO** CHE A LORO VOLTA INNESCANO ALTRI ED EVENTUALI AGGIUSTAMENTI, SI TRATTA DI UN FENOMENO MOLTO COMPLESSO!

VEDIAMO I PASSAGGI PRINCIPALI
COME FUNZIONIAMO?



Chi si attiva in prima battuta ad uno stimolo di pericolo è **L'AMIGDALA** il nostro «cervello viscerale», parte più antica filogeneticamente che reagisce ancor prima che il pensiero abbia il tempo di capire la situazione.

Successivamente si avrà il coinvolgimento dell'**IPOTALAMO** deputato al controllo del S.N.A e di quello endocrino che a sua volta invia un messaggio **all'IPOFISI**, una ghiandola pituitaria piccolissima che regola la funzione delle ghiandole endocrine periferiche in particolare le **SURRENALI** che sostengono l'attivazione del S.N.C fornendo la necessaria energia all'azione.

UN GRANDE
DISPIEGAMENTO DI FORZE
CHE ATTIVA DELLE
RISPOSTE...QUALI?

- FISIOLOGICHE
- PSICOLOGICHE
- COMPORTAMENTALI



AL LIVELLO FISIOLÓGICO

IL GLUCOSIO reso immediatamente disponibile dalle riserve, irrompe nel sangue per fornire energia per lottare o fuggire;

TUTTI I SENSI sono vigili per cogliere eventuali segnali utili (pupille dilatate, riflessi pronti...);

SUDORAZIONE aumentata per mantenere il corpo fresco in attività ma anche per renderlo più scivoloso;

PRODUZIONE DI SALIVA si riduce drasticamente e si bloccano altre funzioni non prioritarie come la digestione;

BATTITO CARDIACO accelera per pompare il sangue dove occorre;

RESPIRO più rapido per avere a disposizione più ossigeno....

E' UN DISPIEGAMENTO DI FORZE NOTEVOLI E QUESTO MECCANISMO SI È PERFEZIONATO NEGLI ANNI CON L'EVOLUZIONE DELLA SPECIE UMANA.

SINDROME DI ADATTAMENTO GENERALE

L'organismo risponde in maniera simile indipendentemente dalle caratteristiche specifiche del fattore stressante.

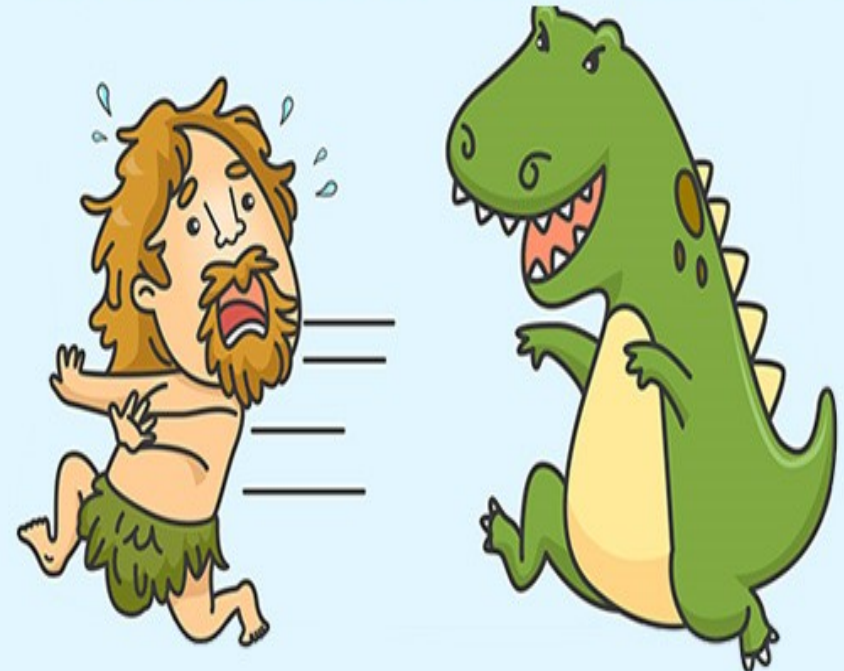
Si possono individuare 3 fasi
(SISTEMA FISILOGICO
TRIFASICO DI REAZIONE)

ALLARME

RESISTENZA

ESAURIMENTO

ANATOMIA DI UN EVENTO STRESSANTE

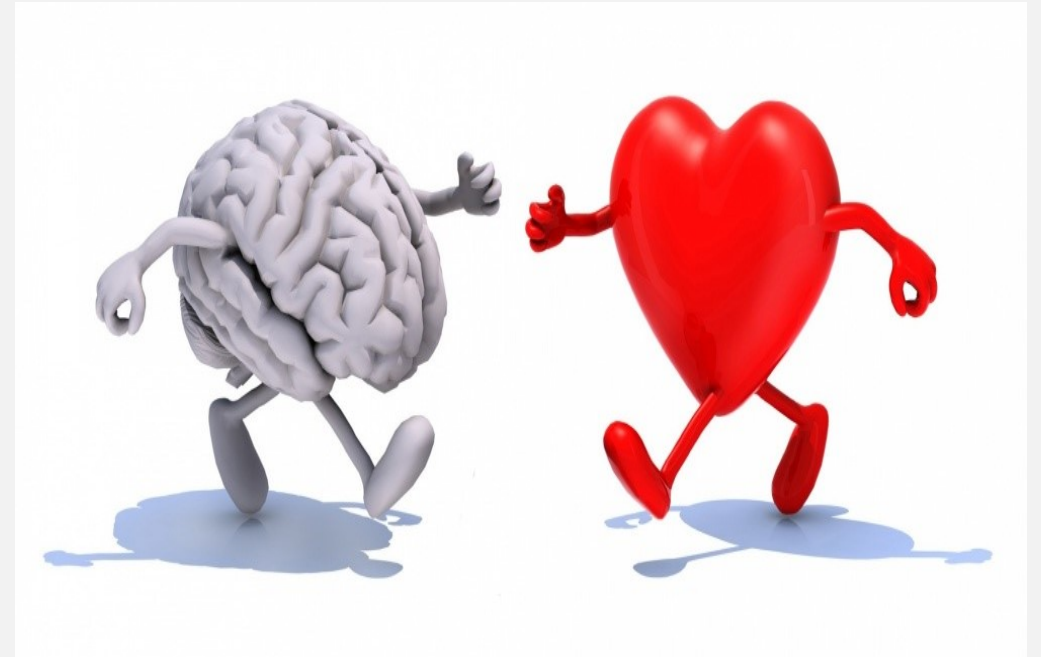


AL LIVELLO PSICOLOGICO

Ci si riferisce alle:

REAZIONI EMOTIVE (ansia-panico, rabbia-collera, apatia, mancanza di fiducia, passività, frustrazione...)

REAZIONI PSICOLOGICHE (disturbi delle abilità di pensiero: confusione, difficoltà di concentrazione, riduzione della capacità di problem-solving, pensieri disfunzionali...)



AL LIVELLO COMPORTAMENTALE

In generale potremmo parlare di uno **stile di vita stressante**.

Troppe cose da fare nel tempo disponibile;

abitudini poco salutari: mangiare eccessivamente e male, consumo eccessivo di alcol, fumo, poche ore di sonno, mancanza di esercizio fisico, difficoltà a rilassarsi, divertirsi o godersi attività secondarie di gioco e svago.



LO STRESS DELLE INSEGNANTI PERCHE'?



DA CHE COSA DIPENDE?

AMBIENTE ESTERNO : fattori legati alla vita quotidiana, alla famiglia e comunità, istituzionali, organizzativi, legati alla classe.

LE CARATTERISTICHE DELL'INSEGNANTE: atteggiamenti, repertorio delle abilità di fronteggiamento (problem solving), stile di vita.

PER RIDURRE LO STRESS!?

Mettere in atto dei meccanismi mentali funzionali...

Quindi dei pensieri che portano a ridurre la tensione emotiva.

I PENSIERI sono tutto ciò che realmente diciamo a noi stessi in una data situazione interpretando e valutando quanto ci sta accadendo, «dialogo interno».



DA EVITARE:

- PENSIERO **ASSOLUTISTICO**: «devo assolutamente...», «bisogna sempre...» .
- PENSIERO **CATASTROFICO**: esagerare oltremodo l'aspetto spiacevole o doloroso di un evento. «E' spaventoso dover insegnare in queste condizioni...», « è terribile non essere consultati...».
- PENSIERO **INTOLLERANTE**: bassa tolleranza alla frustrazione. «Non posso sopportare tutta questa confusione...», «è insopportabile tutto questo lavoro...».
- PENSIERO **SVALUTANTE**: nei propri confronti o degli altri . «Sono incompetente e senza speranza...», «la mia collega è completamente pazza!...».
- - PENSIERO DI **INDESPENSABILITA' E BISOGNI ASSOLUTI**: vengono trasformati eventi, persone o situazioni in un *sine qua non* per la nostra felicità. Ci diciamo «Posso essere felice solo se avrò questo...», ma così facendo ci costruiamo la nostra infelicità!

DA PROMUOVERE PER CONTRASTARE I PENSIERI E ATTEGGIAMENTI IRRAZIONALI:

- - DOVERIZZAZIONE: trasformare le richieste irragionevoli in possibilità, «desidero che i miei alunni si comportino bene anche se non sarà sempre così!». Essere più realistici nelle aspettative.
- - CATASTROFIZZAZIONE: porre gli eventi che accadono in una cornice più obiettiva, «Qual è la cosa peggiore che potrebbe accadere se...?».
- - BASSA TOLLERANZA ALLA FRUSTRAZIONE: proviamo a chiederci «qual'è la prova che questa cosa non è sopportabile?», ci renderemo conto che siamo sopravvissuti a cose ben peggiori!
- - TENDENZA SVALUTATIVA: ricordare che è illogico trarre conclusioni partendo solo da alcuni aspetti di una situazione e tenere a mente anche i punti di forza! «Come può un errore fare di me o l'altro un fallimento totale?».
- - BISOGNI ASSOLUTI: tutto potrebbe essere altamente desiderabile ma non indispensabile, il mantenimento di un buon equilibrio emotivo passa anche attraverso il superamento del concetto di bisogno assoluto.

IL NOSTRO PENSIERO
INFLUENZA IL MODO IN CUI
REAGIAMO AGLI EVENTI

«GLI UOMINI NON SONO DISTURBATI DALLE COSE, MA DA
CIO' CHE PENSANO SULLE COSE.»

Epitteto

«LE COSE NON SONO NE' BUONE NE' CATTIVE , MA E' CIO'
CHE PENSAMO A RENDERLE TALI»

Shakespeare



PRENDERSI CURA DI CHI SI PRENDE
CURA



Partendo dalla consapevolezza che gli educatori ed insegnanti sono poco «accuditi» dal sistema scolastico e che per prendersi cura del bambino bisogna iniziare dal prendersi cura degli adulti educanti, così è nata l'idea di un progetto dedicato al benessere di chi si prende cura!

Articolato in più momenti tra loro interconnessi:

- Supervisione (lavoro di squadra)
- Formazione
- Sportello di ascolto
- Incontri con le famiglie

LA RELAZIONE



Come strumento di lavoro per eccellenza e frutto dell'incontro di due o più persone, uniche ed irripetibili.

Per questo la consapevolezza di sé non è una competenza acquisita quanto un processo in divenire che si attiva ad ogni incontro.

LAVORO DI SQUADRA

Il gruppo di lavoro rappresenta (dovrebbe rappresentare) un ottimo spazio nel quale incontrarsi, confrontarsi e riflettere.

La diversità di pensieri, emozioni arricchisce il pensiero del singolo formando un linguaggio condiviso.

Attivando il gruppo, la responsabilità dell'agire educativo viene in parte distribuita alla mente collettiva.

La condivisione favorisce lo scambio ed il supporto reciproco evitando così quel sentimento di solitudine, nocivo tanto per l'adulto che per il bambino.

DIRITTO ALLA SOGGETTIVITA'



L'unicità dell'insegnante incontra quella del bambino.

Va ricordato il diritto del bambino di essere visto, riconosciuto e apprezzato per quello che realmente è.

In una ambiente in cui al bambino è permesso di conservare la sua integrità egli potrà fidarsi e affidarsi.

DOTT.SSA ROMINA PULITA

PSICOLOGA-PSICOTERAPEUTA

