
*Spunti per affrontare
in modo resiliente il
proprio ruolo di
docente*

Consigli pratici per le/i docenti

In questo momento così nuovo per tutti, è utile poter dare risalto alle risorse concrete che stiamo già utilizzando, per affrontare al meglio le richieste di questo stile diverso di fare scuola e di essere in relazione con allievi e famiglie.



Grazie al contributo del **Dipartimento formazione e apprendimento della SUPSI**, vi proponiamo alcune parole sulle quali soffermarsi, parole che integrano, e non sostituiscono, le fonti ufficiali: *Ufficio federale della sanità pubblica, Repubblica e Cantone Ticino, Organizzazione mondiale della sanità.*

Quando si parla con i propri allievi/e ricordiamoci di adattare le modalità e i contenuti alla loro età e alla loro fase di sviluppo. Così come nelle relazioni di cura, anche nella didattica è importante coltivare tre passioni: per la propria disciplina, per coloro ai quali la si trasmette, ma anche per sé stessi. Non rinunciamo a queste passioni, attraverso ciò che si insegna passano anche le domande e le risposte che questo tempo fa nascere.

Seguono alcuni spunti di riflessione che possono essere utili per rafforzare la nostra resilienza.

Ascoltarsi

È importante avere un orecchio attento verso di sé e verso gli altri. Condividere, quando ne sentiamo la necessità, i nostri vissuti emotivi con chi ci sa ascoltare senza giudizio. Se riusciamo, prendiamoci il tempo di ascoltare con tolleranza gli altri. Probabilmente scopriremo che tutti arriviamo a sera più stanchi, possiamo riconoscere che ciò può accadere senza doverci sentire in colpa per questo. Potremmo essere un po' più irritabili e accettare che questa può essere una normale reazione in un momento difficile. Entrando in contatto con le nostre emozioni potremo trovare in seguito la forza per evolvere.

Prendersi cura di sé

Costruirsi un ritmo di vita sano. Possiamo provare a sperimentare esercizi di rilassamento, respirazione e meditazione. Accordiamoci dei momenti di riposo e recupero. Promuoviamo delle attività che non abbiamo mai occasione di fare. Prendiamoci il tempo per pensare e per evitare di smarrirci. Fermiamo le immagini sul presente per renderlo significativo. Per essere più pronti ed efficaci, pensiamo agli allievi senza trascurare noi stessi.

*Entrare in contatto con
le proprie emozioni per
trovare la forza ed
evolvere*

Emozioni

Vi sono diverse emozioni generate dall'isolamento. È comprensibile sentirsi disarmati, preoccupati, a volte angosciati. Tutte queste emozioni possono essere accolte per quello che sono, senza banalizzarle ma nemmeno lasciarci sopraffare dalla paura eccessiva. Attingiamo alla nostra saggezza e alla nostra capacità di giudizio. Evitiamo di cadere nell'eccesso di ricerca di informazioni che incrementa l'ansia e che ci espone a comportamenti irrazionali. Rimaniamo aggiornati da fonti ufficiali senza sovraesporci.

Curiosità

La razionalità e l'intelligenza ci permettono di coltivare la fiducia che questa situazione sarà temporanea. La nostra curiosità ci ha permesso di imparare molte cose, oggi può aiutarci a rinnovare la nostra professionalità. Condividiamo con i colleghi le esperienze e le idee che potrebbero nascere in noi. Collaborando possiamo trovare forza, energia e apprendere dallo scambio delle esperienze. Rimanere collegati con gli altri, ci aiuta a far emergere nuove soluzioni e rafforza la solidarietà. Manteniamo lo sguardo sul futuro provando a pensare insieme a come potrà essere la scuola domani.

Cambiamento

Questa situazione di emergenza ci ha chiesto in poco tempo di sospendere i nostri modi consolidati di intendere la didattica. Ci ha costretti a un cambiamento accelerato che può, a volte, essere anche un po' destabilizzante. Stiamo percorrendo strade finora poco esplorate. Le tecnologie ci offrono l'opportunità di sperimentare nuove risorse e capacità di adattamento. Così questa crisi può diventare una possibilità per esplorare nuovi percorsi e trovare nuove soluzioni.

Occasioni

*Abbassare la pressione
di genitori e allievi sul
fare, per essere attenti
al lato educativo*

Per la prima volta, non sono gli studenti che vanno a scuola ma è la scuola che entra nelle case e nelle famiglie e permette di costruire una nuova intimità. Ci troviamo a gestire le relazioni con gli allievi e con le famiglie in un modo nuovo, da padroni di casa siamo diventati ospiti. Alcune competenze umane diventano particolarmente preziose: saper coltivare la solidarietà, la compassione e la pazienza. La nostra sensibilità ci fa comprendere l'importanza di essere attenti alle specificità sociali e ambientali non sempre ottimali per l'apprendimento. Comprendere che ciò che possono fare gli insegnanti a scuola non può essere riprodotto esattamente a casa, vuol dire abbassare la pressione dei genitori e degli allievi sul fare, per essere attenti soprattutto al lato educativo ed emotivo.

Gentilezza

Approcciamo con rispetto le sensazioni e le emozioni degli altri, i momenti difficili si superano meglio se ci sosteniamo reciprocamente. Pur essendo lontani abbiamo bisogno di sentire l'affetto delle persone con cui entriamo in relazione. La cortesia e la benevolenza potranno rafforzare in noi e in chi ci è vicino il valore umano dell'appartenenza.



Informazioni ufficiali sui siti:

www.ti.ch/coronavirus
www4.ti.ch/decs/faq-coronavirus/faq-coronavirus/

Per ascolto e sostegno è attivo e a disposizione
il Servizio di sostegno psicologico di
LINEA (<https://www.ti.ch/linea>)

Il Servizio è raggiungibile all'e-mail:

decs-linea.sostegno@ti.ch

