

Mariella Bombardieri  
e Carla Simoni

# STARE BENE A SCUOLA

Percorsi di resilienza per insegnanti  
sereni e consapevoli



Erickson

Quando parliamo di benessere degli alunni, non possiamo prescindere dal benessere degli insegnanti e degli educatori che, con passione e determinazione, accompagnano bambini e ragazzi nel loro percorso formativo e di crescita personale. Anche perché insegnanti che stanno bene nel loro contesto lavorativo risultano più efficaci nell'azione pedagogica. Insegnanti consapevoli e resilienti che diventano a loro volta «tutori di resilienza» per i loro alunni, come li ha definiti il neuropsichiatra Boris Cyrulnik.

Perché questo accada è necessario che chi svolge un ruolo così delicato venga considerato non solo uno «strumento», ma una persona con bisogni e diritti. Non ultimo il diritto di lavorare serenamente, in un contesto accogliente e collaborativo.

*Stare bene a scuola* propone un percorso di resilienza, costruito con le storie e le testimonianze di insegnanti e educatori: di chi, quindi, la scuola la vive in prima persona e opera in un mondo in continua evoluzione, con le complessità e le difficoltà che ne derivano.

Accanto a queste storie, vengono presentati brevi approfondimenti teorici, suggerimenti e strumenti operativi per favorire il self-care e potenziare autostima e autoefficacia.

€ 17,50



9 178885910263101

[www.erickson.it](http://www.erickson.it)

# Indice

<i>Introduzione</i>	7
<i>Capitolo 1</i> La resilienza degli insegnanti	11
<i>Capitolo 2</i> La crisi con l'Istituzione e la propria professione	35
<i>Capitolo 3</i> Quando il gruppo non funziona	51
<i>Capitolo 4</i> Alunni che mettono in discussione	81
<i>Capitolo 5</i> Una scuola particolare	99
<i>Capitolo 6</i> Educare considerando la famiglia	119
<i>Capitolo 7</i> Insegnanti e famiglie in difficoltà	135
<i>Capitolo 8</i> Gestire le difficoltà di comportamento	153
<i>Capitolo 9</i> Scuola e resilienza in situazioni di emergenza	169
<i>Capitolo 10</i> Comunicare ai genitori le fragilità del figlio	187
<i>Conclusioni</i>	201
<i>Bibliografia</i>	203

# INTRODUZIONE

Questo libro viene da lontano perché è frutto di molti anni di supervisione fatta con insegnanti in varie scuole, ma anche di formazioni svolte in zone di guerre o colpite da calamità naturali e di un confronto durato quasi cinque anni sul contenuto che vi proponiamo. Molte cose sono accadute; quando abbiamo ipotizzato questo lavoro mai avremmo immaginato di vivere la pandemia e quanto ne è conseguito con la sofferenza, le paure, il disagio che ha coinvolto tutti noi e anche la scuola. Nel lavoro di raccolta delle storie, di sbobinatura e rielaborazione e nella stesura dei capitoli e degli esercizi, il nostro rapporto professionale già molto buono si è arricchito di cose nuove, di affetto e stima, di scambio e accettazione delle nostre differenze. Ci siamo scambiati pensieri, dubbi, preoccupazioni legate al mondo della scuola, ma anche risorse, buone prassi, esercitazioni da poter sperimentare con gli insegnanti. È stato un lavoro impegnativo e piacevole, mai obbligato ma col desiderio di sgrossare, affinare, chiarire meglio quello che volevamo offrire al lettore. Ora siamo alla fine del percorso e affidare questo materiale è una sfida, ma anche una possibilità, per capire cosa potrà arrivare alla testa e al cuore degli insegnanti che lo leggeranno.

## Il percorso

L'impronta metodologica che caratterizza questo libro è l'utilizzo delle interviste in profondità. Era nostro desiderio incontrare le persone, ascoltare le loro storie, le loro voci che ci hanno affascinato e arricchito. Insegnanti e studenti sono gli esperti della scuola: il nostro ruolo di supervisori, così come quello di molti altri professionisti che gravitano attorno al mondo scuola, è di supporto, di sostegno, sempre caratterizzato da un umile e profondo rispetto, consapevoli che sono loro a essere ogni giorno fra i banchi.

Questa scelta metodologica nasce da un presupposto teorico che guida il lavoro quotidiano di entrambe: lavorare in relazione è sempre un incontro di persone. Sicuramente le conoscenze teoriche e metodologiche, gli aspetti organizzativi, hanno un ruolo fondamentale, come ci diranno molti degli intervistati, ma sono le persone che fanno tutto questo.

L'altro presupposto è stato il tentativo di strutturare le interviste utilizzando gli strumenti tipici della supervisione: l'attivazione del pensiero riflessivo, l'utilizzo della narrazione e del processo della co-costruzione. Compito della supervisione è quello di riuscire ad attivare una riflessione sul proprio agire professionale al fine di dotarlo di senso e di quell'intenzionalità che trova espressione nella progettualità, all'interno di un incontro in cui ogni partecipante contribuisce a questo scopo in un processo di co-costruzione relazionale. Il desiderio era che il momento dell'intervista non fosse una semplice raccolta di informazioni, ma potesse essere un momento di aiuto anche per le persone intervistate.

In effetti, ogni insegnante che ha collaborato e ha dato il proprio contributo per questo libro lo ha fatto con grande disponibilità ed entusiasmo e, alla fine dell'intervista, tutti hanno sottolineato come il raccontare alcuni eventi lavorativi complessi li abbia aiutati a fare maggiore chiarezza.

Le interviste sono state poi riviste a quattro mani attraverso un'analisi dei nuclei tematici e del processo narrativo utilizzato. I segmenti tematici sono stati esaminati prima verticalmente all'interno di ogni singola intervista, poi orizzontalmente attraverso una comparazione trasversale tra le diverse interviste.

Il libro si divide in capitoli dove vengono trattati alcuni fattori di stress e di crisi degli insegnanti e dove offriamo alcune riflessioni teoriche legate alle storie che ci sono state narrate. Un'attenzione particolare viene data alla resilienza e alle ragioni più frequenti di sofferenza degli insegnanti, anche alla luce delle trasformazioni che sta attraversando il mondo scuola e delle caratteristiche emergenti delle classi e degli alunni. Moltissimi studi si sono infatti focalizzati sul legame tra scuola e resilienza, concentrandosi su come la scuola e, in particolare, gli insegnanti possano essere figure che promuovono resilienza negli alunni che stanno affrontando situazioni dolorose e complesse. Pochi, invece, si occupano di comprendere come l'insegnante, che si trova ad affrontare difficoltà su molti fronti, possa essere resiliente, quindi continuare a svolgere il proprio lavoro con amore e passione, crescendo professionalmente e personalmente. Ogni storia è stata poi spunto per una parte di esercizi che aiutino i docenti in un lavoro autoesplorativo e riflessivo ispirato al metodo del *journaling* nell'ambito del *selfcare*. Confrontandoci spesso con colleghi che si occupano di supervisione agli insegnanti, ci è capitato di sentir dire «Vogliono la ricetta, la bacchetta magica». Ma lavorando da tempo con gli insegnanti sappiamo che la domanda «Che cosa possiamo fare?» non è una domanda banalizzante, sintomo di pigrizia o di mancanza di profondità. È la domanda legittima di chi ogni giorno si trova a rimboccarsi le maniche, a «stare» per ore dovendo agire, dire, fare e reagire.

La nostra intenzione era perciò quella di poter offrire un aiuto concreto agli insegnanti, e speriamo di esserci riuscite.

## Intervista

Nella raccolta delle storie ci siamo fatte guidare da alcune domande che qui di seguito riportiamo.

- Conosci la resilienza?
- Se ti dico resilienza e scuola cosa ti viene di pensare, quale immagine...?
- Ti chiedo di ricordare una situazione di stress, di difficoltà, di crisi lavorativa: quali erano le motivazioni, i vissuti, le emozioni? Come incideva questa situazione sul tuo lavoro?
- Se ne sei uscito, come sei riuscito a farlo? Ricordi qualche strategia che ti è stata utile?
- Quali strumenti utilizzi per affrontare le situazioni di stress a scuola? Senti che ti manca qualche strumento per attivare la resilienza?
- Ricordi una persona che ti è stata d'aiuto? Cosa ha fatto?
- Se dovessi dare un consiglio a chi si avvicina alla professione di insegnante, cosa diresti?

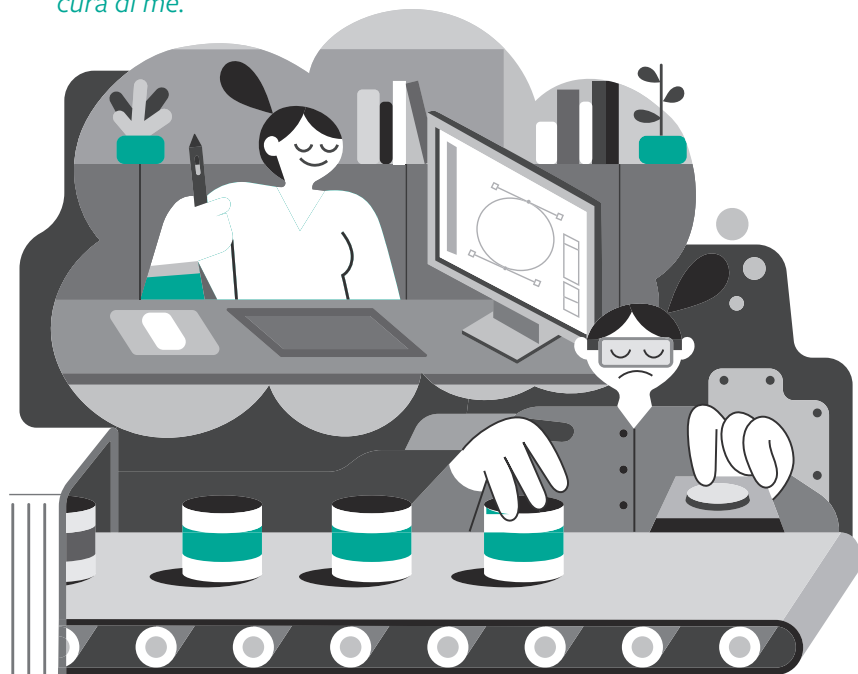
## CAPITOLO 1

# LA RESILIENZA DEGLI INSEGNANTI

### Il benessere degli insegnanti

Chiara è una mamma molto giovane, di 19 anni, che sta crescendo il proprio figlio da sola. Lavora in una fabbrica ma ci racconta di avere un diploma di estetista. Quando le chiediamo come mai non abbia intrapreso quella professione ci dice che non le è mai piaciuta, non si è mai immaginata a stendere lo smalto o fare massaggi rilassanti. In realtà lei desiderava fare la grafica, ma si trovava così bene a scuola che non ha cambiato il suo indirizzo di studi. Anche se poi non ha mai fatto l'estetista.

*Perché non hai cambiato indirizzo di studi? — le chiediamo.  
Perché lì era casa! Lì stavo bene! Gli insegnanti si prendevano cura di me.*



## *Il benessere degli insegnanti favorisce il benessere degli alunni.*

Insegnanti equilibrati, attenti alla relazione, capaci di leggere accuratamente i segnali inviati dall'alunno e di reagire ad essi in modo appropriato, comunicando accettazione e calore emotivo, offrendo aiuto se necessario, favorendo il comportamento regolato attraverso strutture e limiti adeguati, sono in grado di fare la differenza nel percorso evolutivo dei loro alunni. Sono figure che aiuteranno i loro alunni a diventare gli adulti che desiderano essere.

Tutte le recenti ricerche in ambito psicologico evidenziano questa correlazione.

Pianta<sup>1</sup> stesso sostiene che le relazioni con gli adulti e con i pari all'interno della scuola hanno un ruolo decisivo nel modellare i percorsi evolutivi e alterare le loro traiettorie e direzioni verso una condizione di benessere, cogliendo quelle finestre di opportunità, ovvero quei periodi di relativa plasticità, in cui possono venire formulate le risposte al rischio.

Ognuno di noi conosce situazioni in cui la scuola è «luogo sicuro», o «neutro», in cui il contesto e gli insegnanti diventano punti di riferimento, anche in alternativa, o come temporanea sostituzione, alla famiglia o ad altri contesti cui l'alunno appartiene.

Ma, molto più banalmente, tutti possiamo fare riferimento alla nostra esperienza personale: nella nostra memoria conserviamo il ricordo di insegnanti che nel bene e nel male hanno fatto la differenza nel nostro percorso di vita.

*Fermatevi.*

*Chiudete gli occhi.*

*Pensate a quando eravate studenti.*

*Pensate ai vostri insegnanti.*

Non abbiamo dubbi. Immediatamente saranno arrivate le immagini di alcuni dei vostri insegnanti. Alcune le avrete guardate con affetto, altre magari con rancore e disprezzo... ma tutte vi avranno fatto emozionare. Anche a distanza di tempo, il segno che hanno lasciato è ancora molto potente.

È chiaro quindi: insegnanti che stanno bene favoriscono il benessere dei loro alunni. Come li definisce Cyrulnik,<sup>2</sup> sono «tutori di resilienza».

*Ma che cosa fa sì che la scuola possa essere «casa» anche per gli insegnanti stessi?*

---

<sup>1</sup> Pianta R.C. (2001), *La relazione bambino-insegnante. Aspetti evolutivi e clinici*, Milano, Raffaello Cortina.

<sup>2</sup> Cyrulnik B. (2001), *Les Vilains petits canards*, Parigi, Éditions Odile Jacob.



Perché anche loro sono persone. Anche loro hanno diritto a stare bene per se stessi e non solo per gli altri. Hanno il semplice, ma per nulla banale, diritto di lavorare serenamente.

La nostra non vuole essere una prospettiva egoistica o che dimentica che chi sceglie questo lavoro deve essere sempre consapevole che è un lavoro di relazione, in cui ogni scelta, ogni decisione, ogni emozione ricade fortemente sugli alunni, che sono da difendere e da proteggere. Ma crediamo sia importante pensare agli insegnanti non solo come uno «strumento» e considerare anche i loro bisogni e desideri.

Il rischio, altrimenti, è di non cogliere le connessioni profonde, di mettere in campo uno sguardo parcellizzato che pone il focus su un solo aspetto della complessità della relazione. Crediamo invece che tutti all'interno della scuola meritino di stare bene, di percepire quel contesto come «casa», perché le relazioni non sono mai unidirezionali e tutti gli attori coinvolti sono da rispettare, altrimenti le relazioni diventano solo «al servizio» e «in funzione dell'altro», con il rischio di sentirsi a un certo punto prosciugati e di non aver più nulla da offrire.

L'esperienza ci ha invece insegnato che, se vogliamo aiutare gli altri a capire l'importanza di prendersi cura dei propri bisogni personali, dobbiamo essere fortemente connessi con i nostri di bisogni.

## La resilienza secondo la voce degli insegnanti

La resilienza è la capacità nei metalli di reggere agli urti improvvisi senza spezzarsi; in ambito umano «è la capacità di una persona, un gruppo o una comunità di affrontare, prevenire, superare gli effetti negativi delle difficoltà esistenziali e uscire rinforzati da esperienze negative» (Grotberg, 1995).<sup>3</sup>

Nei nostri incontri con i docenti abbiamo chiesto a loro cosa fosse la resilienza e ne sono emerse parole, immagini, vissuti e ricordi che possono permettere anche ad altri colleghi un rispecchiamento. La storia, le parole dell'altro possono aprire alla propria storia per un dialogo interiore e per un confronto.

*La resilienza è...*

*«Un materasso su cui si rimbalza... un tuffo nell'acqua e, quando tocchi il fondo, poi risali».*

---

<sup>3</sup> Grotberg E. (1995), *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*, «Early Childhood Development: Practice and Reflections», vol. 8.

Il materasso ti protegge; ti permette di non sfracellarti e attutisce il colpo se cadi dall'alto. Non necessariamente quando si tocca il fondo si risale, talvolta si resta lì immobili, altre volte si può andare ancora più giù, ma la resilienza è l'idea che si possa risalire ognuno con il proprio modo, con i propri tempi che vanno rispettati, soprattutto da chi nella fatica si fa compagno di viaggio. L'acqua richiama al mondo delle emozioni... e quante emozioni entrano in gioco nella crisi, nel tentativo di risalire, nelle ricadute e nelle ripartenze. Emozioni che vanno accettate, ascoltate, non sempre comprese subito, ma che sono una strada verso i propri bisogni a cui poi cercare delle risposte.

«Io ho l'immagine di me in sezione con 28 bambini di tre, quattro, cinque anni e forse anche due piccoli con il pannolino, un bambino segnalato con disabilità e un bambino problematico con il quale stiamo facendo tutti qualcosa...». Scene di vita quotidiana; perché la resilienza non è un sogno ma un progetto, un pensiero che invita ad affrontare le difficoltà e le sfide che l'educazione vera richiede... non è una fiaba la resilienza, ma il misurarsi ogni giorno con il proprio lavoro per ritrovarne il senso e, quando lo si perde, il mettersi in ascolto di se stessi, in ricerca di un modo possibile per andare oltre. La resilienza nasce dalla Comunità, dal non sentirsi soli, dal tenere nella memoria le relazioni che profumano di buono e che ci motivano quando arranchiamo.

«Calma e sangue freddo... ripensando a me un anno fa... non tutto è arrivato di colpo... affrontare le cose un passo alla volta; stare attenti agli aspetti emotivi, all'equilibrio che la persona deve avere... in alcuni momenti difficili mi dicevo "calma, vediamo... proviamo a fare così". C'erano già troppi vulcani nella mia scuola, ma poi le mie emozioni sono aumentate sempre di più. L'equilibrio dell'insegnante è importante, servirebbe una terapia personale per i docenti».

La resilienza è farsi coraggio con piccoli pensieri, con le parole di una poesia che arriva sul telefonino, con un breve dialogo con qualcuno che c'è già passato... con il saper attendere. È accettare ciò che sta accadendo, è lottare con tutte le proprie forze per trovare un tassello del puzzle della propria vita professionale. L'immagine non si vede, si vede il tassello ma si crede che posizionarlo servirà a proseguire. Talvolta non ce la si fa e serve un aiuto specialistico.

*La resilienza è il coraggio di comprendere che non ci si salva da soli, che a volte serve prendersi spazi di supporto e aiuto per vedere meglio ciò che sta accadendo. Senza giudicarsi e sentirsi sbagliati. Ripensando a quante volte come docenti si è detto agli allievi che l'errore serviva per imparare.*

«Avevo sentito Cyrulnik a Rimini al Convegno Erickson... Mi è quindi sempre interessato il discorso disabilità e Cyrulnik aveva parlato di resilienza, e mi



## I MIEI MAESTRI

Pensa a quando eri uno studente. Pensa ai tuoi insegnanti.  
Chi è stato l'insegnante più importante per te? Perché?

---

---

---

---

Che caratteristiche aveva? Ricordi qualche particolare nella voce, nell'atteggiamento, nel modo di vestirsi, di ridere o soffrire che ti è rimasto nella memoria? C'era una frase che era solita/o dire che ti aiutava quando eri in difficoltà?

---

---

---

---

Cosa ti ha insegnato? In che modo?

---

---

---

---

Come ti ha aiutato? Con quali comportamenti concreti?

---

---

---

---

In che modo ha influito sull'insegnante che sei oggi?

---

---

---

---

Se oggi ti incontrasse, cosa ti direbbe?

C'è qualcosa che oggi potrebbe dirti per esserti d'aiuto?

---

---

---

---

Se potessi scrivergli o scriverle una lettera, quali parole useresti?

---

---

---

---

## RESILIENZ-ART

Trova un'immagine che per te rappresenta la resilienza. Utilizza la tecnica che preferisci, ad esempio un disegno o un collage.

Se ti può essere utile, scegli una musica e usala di sottofondo.



Ora, scrivi accanto all'immagine tutte le parole che ti vengono in mente.

Com'è stato fare questo lavoro? Cos'hai provato mentre lo facevi?  
Ti sono venuti alcuni pensieri legati alla resilienza? Quali?

---

---

---

---

Immagina che il tuo lavoro venga esposto in una mostra. Quale titolo daresti alla tua opera? Cosa vorresti trasmettere con la tua opera ai «visitatori»?

---

---

---

---

Ti chiedo di tornare con la memoria a un'esperienza professionale faticosa che hai superato. Trascrivila e metti in luce i diversi passaggi della situazione e cosa ti ha aiutato ad andare oltre, ad apprendere, a essere resiliente.

---

---

---

---

Fai un gioco di fantasia: scrivi ora un messaggio che ti serva anche per il futuro.

---

---

---

---