

LETTERA AGLI STUDENTI E ALLE FAMIGLIE

Questa lettera nasce dal bisogno o meglio dal desiderio di vicinanza in un momento così insolito, eccezionale per tutti noi. Desiderio perché il desiderio considera il tempo paziente dell'attesa.

Noi esseri umani abbiamo bisogno di contatti sociali, ora penalizzati, desideriamo metterci in contatto gli uni con gli altri, ma abbiamo anche la capacità, tutta nostra, di pianificare nostre azioni e di valutarne le conseguenze, riflettere su ciò che è meglio per proteggerci, anche ascoltando le nostre emozioni.

Nei momenti in cui ho avuto il piacere di parlare con voi ho sempre posto molta attenzione alle emozioni, ai sentimenti, alle "regole" che si costruiscono in un gruppo-classe, azioni e pensieri che regolano la quotidianità. La situazione che stiamo vivendo ha determinato un blocco, una pausa forzata e subito dopo una veloce riorganizzazione delle possibilità a disposizione per tornare a costruire altre routines altri tasselli di quotidianità.

Una sfida, utilizzando il termine proposto dalla nostra Dirigente Scolastica e le sfide presuppongono capacità individuali e collettive, ma soprattutto una gran voglia di riconquistare il ritmo della nostra vita, inventarlo se serve. Dalle sfide emergono inaspettate energie.

Tornando alle emozioni, vorrei sottolineare l'importanza di riconoscerci il diritto di provare l'intera gamma di emozioni di cui l'essere umano è dotato: la paura, ci preserva dal pericolo, ci fa prestare attenzione per tutelarci; la rabbia che provo per le limitazioni o verso l'altro che non rispetta le regole che noi stiamo già rispettando; la tristezza nel vedere ciò che ci circonda avvolto nel silenzio o le persone che stanno male. Accanto a questo la condivisione a distanza di un sorriso, la possibilità di ingegnarsi per fare ciò che ci fa stare bene in modi diversi. Insieme a quello che facciamo per difenderci perché impauriti c'è quello che facciamo per sostenerci, la solidarietà, la capacità di cooperare per un obiettivo comune, il bene comune. In questo senso possiamo sentirci a scuola insieme, stando in relazione, non isolati ma collegati. Ebbene sì, cellulare e computer sono di grande aiuto in questa situazione! Le disposizioni, le regole, fornite in modo così ripetitivo servono a renderci più consapevoli, capaci di proteggerci e proteggere gli altri. Gli adulti che insistono in questo fanno il loro compito, ci insegnano, ci ricordano come tutelarci, come affrontare quello che accade. Possiamo fare molto per prenderci cura di noi, ad esempio on esporci i continuazione a valanghe di informazioni, scegliere le fonti istituzionali ed alcuni momenti della giornata e poi fare qualcosa di concreto che porti la nostra attenzione su attività che ci interessano, che ci rilassano, soprattutto la sera così da favorire un buon sonno. Dormire bene, mangiare sano, parlare di cose piacevoli e trascorrere tempo con famiglia e amici secondo una socializzazione diversa, di cui già disponevamo.

Ai genitori vorrei poter comunicare la necessità di prendersi cura dei propri stati d'animo contando sulla rete di amicizie raggiungibili "a distanza", dedicarsi a quello che "...se avessi tempo farei..." ora un po'di tempo in più c'è ed esistono numerosi link che ci possono indicare come occuparci di noi senza preoccuparci, riponendo la nostra fiducia nelle molte persone al lavoro. I vostri bambini necessitano di informazioni chiare, vere, filtrate in base all'età; notizie adatte al loro livello di comprensione, le possiamo spiegare e rassicurarli attraverso un focus realistico e orientato agli aspetti positivi ad esempio spiegando quante persone capaci si stanno occupando,

stanno studiando il coronavirus. I bambini notano le incongruenze e dire “non c’è da aver paura” e poi mostrare comportamenti in tutt’altra direzione può generare confusione nel bambino che ha bisogno di fidarsi dell’adulto di riferimento. Calmi, per dare calma, confrontandoci tra adulti, individuando storie da condividere come ad esempio il racconto di Alberto Pellai e molti altri link che potreste già aver visionato e trovato utili. Rassicuriamoci tramite messaggi positivi, di vicinanza emotiva. Sorridere e ridere fa bene alla mente e al corpo... tieni presente che c’è sempre qualcuno che ti può aiutare!

Ringrazio la Dr.ssa Rita Morsani per questa opportunità di contatto e a voi tutti auguro un buon proseguimento attraverso questa sfida. A presto!

Dr.ssa Maria Grazia Leo