



COMUNE DI GENOVA

# GENOVA INSIEME

Proposta per le scuole!

## AUTO MUTUO AIUTO

Anno scolastico 2020/2021



## **Emergenza Covid-19: l'AutoMutuoAiuto Strategico nella Scuola**

a sostegno degli insegnanti e degli studenti

L'emergenza causata dal Covid-19 ha inciso in particolare sul mondo della scuola e questo, oltre al lock down complessivo, ha comportato stravolgimenti anche nelle relazioni sociali, tanto più importanti e delicate nei bambini e nei ragazzi. Ma ha anche messo in luce la possibilità di nuovi sviluppi relazionali e comunicativi grazie alla tecnologia informatica.

*Il 2020 è per il Comune di Genova l'anno dedicato all'AutoMutuoAiuto, ma -necessariamente- proseguirà anche nel 2021: ritenendo che tale metodologia possa essere proficuamente utilizzata anche per **rielaborare in modo costruttivo lo "stress da Covid-19", l'Agenzia per la Famiglia, con il contributo del Dott. Giorgio Schiappacasse, Psichiatra ed esperto di Auto Mutuo Aiuto, e i Referenti di alcuni gruppi di auto mutuo aiuto cittadini, propone a tutte le scuole genovesi, di ogni ordine e grado, un "percorso" strutturato, semplice e partecipato che aiuti a meglio sostenere questa impegnativa esperienza e condividere le fatiche della riapertura e diversa gestione delle attività scolastiche, tramite due macro-azioni: la sperimentazione di gruppi di AutoMutuoAiuto tra insegnanti (vedi Allegato 2) e specifiche attività con gli studenti (anche mutate da metodi e strumenti per la rielaborazione del trauma, come le Scatole dei Draghi), individuali e di gruppo.***

**Il progetto si sviluppa durante tutto l'anno scolastico 2020/2021 tramite sei fasi progressive, in linea con quanto "suggerito" dalle diverse stagioni (vedi Allegato 1) e integrate da strumenti di formazione, dall'affiancamento di "esperti in AutoMutuoAiuto" cui fare riferimento e che potranno apportare confronto ed esperienza, nonché da momenti di confronto e auto-supervisione da programmare nel corso dell'anno ed in particolare nei momenti di conclusione ed inizio di ogni fase. Ad ogni scuola che aderirà al progetto è richiesto d'individuare alcuni insegnanti che possano essere "facilitatori" del percorso (meglio se con esperienza di lavori di gruppo e spiccate capacità relazionali), con i quali ci si accorderà sui tempi dei follow-up e di accompagnamento e per i quali è predisposta una specifica formazione. La presentazione ai Dirigenti sarà organizzata sia in video sia a piccoli gruppi "de visu" e/o su piattaforme digitali e la formazione per gli insegnanti "facilitatori" sarà "on-line" (con slides e video).**

Per informazioni e adesione al Progetto: e-mail [agenziaperlafamiglia@comune.genova.it](mailto:agenziaperlafamiglia@comune.genova.it) tel. 0105572575/3355699492

Per approfondimenti:

<https://smart.comune.genova.it/genovainsieme>

<https://smart.comune.genova.it/comunicati-stampa-articoli/gruppi-di-auto-mutuo-aiuto-virtuali-darsi-una-mano-ai-tempi-di-covid-19>

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLb0KJa\\_cRWaACdfkKalCly8aP9Q4Z2PS4](https://www.youtube.com/playlist?list=PLb0KJa_cRWaACdfkKalCly8aP9Q4Z2PS4)

## **Allegato 1**

## **SINTESI DELLE FASI DEL PROGETTO**

### **1° Fase “Presentazione e Preparazione - Inizio dell'Auto Mutuo Aiuto tra Insegnanti”** (settembre-ottobre)

- Illustrazione del progetto ai Dirigenti Scolastici, raccolta adesioni e indicazione degli “esperti in AutoMutuoAiuto” cui fare riferimento
- Formazione on-line degli insegnanti “facilitatori” (*Cos'è l'auto mutuo aiuto. Trasformare i problemi in risorsa. Testimonianze. Cos'è l'impostazione strategica. Farsi amici i “draghi” dentro di noi. Parliamo-ci. Perché fare questo lavoro insieme al tempo del Covid-19*)
- Gli insegnanti aderenti al progetto lo presentano alle classi
- Si organizzano e avviano dei gruppi AMA di “Ascolto reciproco” tra insegnanti, secondo le modalità dell'AutoMutuoAiuto indicate nell'Allegato 2
- Gli insegnanti “facilitatori” preparano le scatole “Noi, il Covid e i .... Draghi”, per la sala professori e le aule di ogni classe coinvolta

### **2° Fase “Pulizia e lasciar andare”** (novembre-dicembre-gennaio) (<https://youtu.be/OcssqHE5BOA>)

- Per i primi 21 giorni ogni professore e studente delle classi coinvolte dedica ogni giorno un po' di tempo a riflettere sull'esperienza vissuta e in essere per l'emergenza Covid19 e scrive in merito una riflessione, emozione, pensiero (in forma anonima e di getto, senza rileggere nè preoccuparsi del formato: va bene anche il foglio bianco se è così che viene!) - a dicembre e gennaio questo viene svolto a cadenza settimanale o secondo necessità. Gli elaborati vengono via via inseriti nelle rispettive Scatole dei Draghi
- A gennaio studenti e insegnanti applicano sulle Scatole dei Draghi elementi positivi, affettivi, di valore (figurine, adesivi, disegni, ....)
- A fine gennaio ogni scatola viene chiusa e, con un minimo rituale, viene “smaltita” negli appositi contenitori o con altra modalità idonea (in questo modo si lasciano andare ... si riciclano con “rispetto”, le parti in eccesso di tutti vissuti attraversati) e parallelamente, sempre in modo “rituale”, ognuno (o almeno il gruppo classe) è invitato ad acquisire e prendersi cura di una pianta “dedicata” a questa esperienza
- Gli insegnanti continuano i gruppi AMA di “Ascolto reciproco”

### **3° Fase “L'Ascolto partecipato: personale e reciproco...la condivisione!”** (febbraio)

- Ogni studente delle classi partecipanti prepara un testo scritto sull'esperienza vissuta, che poi viene letto in classe con un “ascolto senza giudizio”, in modo che tutti partecipino a quanto vissuto ed elaborato dai compagni
- Gli insegnanti proseguono i gruppi AMA di “Ascolto reciproco”

### **4° Fase “Creatività”** (marzo)

- Ogni classe sceglie i migliori testi e realizza, tramite lavori di gruppo, almeno un elaborato artistico (disegno, scultura, ricetta, poesia, brano teatrale, puzzle, danza, coreografie floreali, ...) che contenga per lo meno un elemento di ogni componimento

### **5° Fase “L'apertura e la condivisione con le famiglie e il territorio”** (aprile)

- Ogni Istituto organizza una esposizione/presentazione degli elaborati, cui si invitano le altre classi, le famiglie e il territorio
- L'ApF, con il gruppo di lavoro centrale sull'Auto Mutuo Aiuto, sceglie i prodotti migliori di ogni Istituto

### **6° Fase “emergenza Covid-19 .... un'esperienza che ci ha fatto crescere”** (maggio)

- Un'iniziativa cittadina di conclusione del progetto per la presentazione di quanto emerso e l'esposizione degli elaborati scelti, invitando tutti i docenti e studenti degli Istituti che hanno aderito al progetto, le loro famiglie, i componenti dei gruppi di Auto Mutuo Aiuto genovesi, le istituzioni e realtà impegnate nel campo dell'educazione e della formazione e tutti i cittadini genovesi.



## **Allegato 2**

### **I gruppi di Auto Mutuo Aiuto**

#### **I gruppi di Auto Mutuo Aiuto sono contraddistinti da caratteristiche comuni:**

- lo “scambio” interattivo continuo e cooperativo in piccolo gruppo tra chi vive o ha vissuto la stessa situazione di vita, scambio “esperienziale” che diventa una occasione concreta e sostenibile di confronto, sostegno, crescita e maturazione per tutti;
- essere finalizzati a sostenere chi è in difficoltà e desidera cambiare attraverso il sostegno emotivo e la condivisione della propria esperienza - questo spezza l’isolamento, la chiusura, anche interiore, che spesso ci circonda in particolare quando affrontiamo situazioni problematiche ad alto impatto emotivo;
- essere piccoli gruppi di pari che si riuniscono, con un minimo di metodo, per condividere, in modo “semplice”, esperienze di vita comuni e senza la presenza di strutture gerarchiche o di professionisti (...è importante l'insieme del gruppo);
- essere gratuiti e senza scopo di lucro, il reale valore è lo scambio interattivo continuo, cooperativo, di condivisione (una boccata di ossigeno ..in mezzo alla tempesta)

Questi gruppi rappresentano una importante ... fonte di **energie relazionali veramente rinnovabili**. (... anti-virus), un **vero “stile di vita”.....lo stile di una comunità che non delega ma assume in proprio “responsabilità” e ... “capacità” (favorendo la resilienza di ognuno)**

(i nostri vecchi ci fanno da maestri ... pensiamo solo alle società di Mutuo Soccorso che erano attive in tutti i nostri territori e a molte altre realtà simili)

Le realtà di Auto Mutuo Aiuto si configurano, quindi, come un vero **“attivatore energetico” (poli-vitaminico o ri-costituente) con azione pentavalente:**

1. **agiscono sull'individuo** (lo responsabilizzano e forniscono sostegno e ascolto costante);
2. **agiscono sul “gruppo”** (lo rendono partecipe e più consapevole);
3. **agiscono sulla comunità** (si riappropria delle sue competenze e responsabilità);
4. **agiscono sulle pratiche professionali** (vengono rese più **sostenibili** e "umanizzate");
5. **permettono di ottimizzare l'uso delle risorse disponibili** (risorse a Km 0 e rinnovabili) e di implementarle.

Attualmente nella città di Genova si stimano, divisi tra le varie realtà, già attivi più di 100 gruppi che si riuniscono con cadenza regolare e racchiudono un’ampia gamma di situazioni (problemi alcol-correlati, di dipendenza, genitori di adolescenti in difficoltà, elaborazione del lutto, difficoltà relazionali di coppia, problemi di salute e non autosufficienza, ...).

## **Ricetta per un gruppo AMA “fai da te”... di ascolto reciproco fra insegnanti**

- 1) individuate un facilitatore e un gruppo di colleghi** che si impegnino a partecipare con costanza (max 8).
- 2) gli incontri del gruppo si possono svolgere preferibilmente di persona**, ma si può anche usare una piattaforma per incontri di gruppo **on-line**  
**- valutate cosa è meglio per il vostro contesto**
- 3) se vi piace, potete dare un nome al gruppo** (... aiuta a fare squadra!)
- 4) stabilite orario e giorno dell'incontro settimanale o quindicinale, che dovrà avere una durata di 1h 30'/2 h – è il tempo necessario in cui tutti possono condividere.** Definite un coordinatore/facilitatore dell'incontro e siate puntuali sia nell'orario di inizio sia in quello della fine. Terminate sempre ... dandovi simbolicamente la mano, ricordando che “da questo incontro ognuno prenda quello che gli serve e lasci il resto...ce la faremo. Insieme si può”
- 4) Per facilitare l'inizio delle condivisioni, potete concordare che a turno si possa proporre, il giorno prima dell'incontro, **una breve riflessione che vi ha colpito durante la settimana e da cui partire per le condivisioni di ognuno.**
- 5) Aspetti organizzativi durante e dopo l'incontro** (il facilitatore si fa “garante” a nome di tutti del rispetto dei punti sottoesposti):
  - si parla dei “propri vissuti e difficoltà” relativi al periodo dell'emergenza Covid-19 (niente polemiche o altro) ed è importante impegnarsi a mantenere la riservatezza su quanto condiviso;
  - si “pratica” l'ascolto attivo e senza giudizio - deve essere un grande esercizio di “ascolto”, non un dibattito, lo scambio avviene tramite la condivisione di esperienze e di vissuti personali che vanno “accettati” così come sono;
  - si parla uno per volta e si parla di sé - ognuno si impegna a rimanere di base nel tempo fissato di 5-7' e se possibile si fanno più giri. Ricordatevi che “l'ascolto” praticato con attenzione ... trasforma!
  - ad ogni incontro, ascoltando, ognuno prende quello che gli serve e lascia il resto! (si può anche solo ascoltare se non ci si sente in quel momento di condividere...si è comunque utili!);
  - il gruppo rimane “aperto” ad almeno un altro partecipante che chiedesse di aggiungersi in seguito (..posto sospeso!). Serve a rimanere in ...apertura;
  - i partecipanti si impegnano a riunirsi per almeno 6 mesi (+ altri 6 da valutare ) per ...darsi un po di tempo - è lo “spazio” necessario ad una elaborazione più profonda (... spesso gli “stress” si manifestano non subito ma dopo un po'... quando non te lo aspetti più);
  - è opportuno garantire contatti amicali nel periodo fra un incontro e l'altro, secondo le possibilità di ognuno e soprattutto verso chi è maggiormente in difficoltà.