

Echi di Fontana

VOCI, STORIE E TALENTI DELL'IC LUCIO FONTANA

Emozioni e sfide scolastiche: la psicologa risponde

Noi alunni della III B abbiamo avuto l'occasione di intervistare la Dott.ssa Marta Falaguasta, la psicologa della nostra scuola, per scoprire meglio il suo lavoro e capire come può aiutarci nelle sfide quotidiane.

Potrebbe spiegarci in cosa consiste lo sportello d'ascolto e qual è la sua funzione all'interno della scuola?

Lo sportello è uno spazio di accoglienza e ascolto per chi desidera confrontarsi con un esperto su eventuali problematiche emerse sia nel vostro percorso di crescita, sia all'interno della scuola, che nella vostra famiglia. È uno spazio riservato dove confrontarsi con un esperto che, accolta la vostra domanda, può darvi delle indicazioni su come affrontare un particolare momento che state vivendo.



Cosa l'ha spinto a diventare psicologa e a lavorare con i giovani?

Mi è sempre piaciuto il confronto, mi sono sempre piaciute le relazioni. Fin da quando avevo più o meno la vostra età mi sono sempre interfacciata con le mie amiche in una posizione d'ascolto. Così mi sono avvicinata alla facoltà di Psicologia, l'ho intrapresa e, una volta finita, mi sono specializzata in Psicoterapia.

Quali sono i pro e i contro del lavorare con i ragazzi?

Per me ci sono solo pro! Siete meravigliosi ed è veramente bello poter lavorare con voi poiché il vostro cervello è completamente diverso dal nostro. Forse il contro potrebbe essere che è difficile per noi adulti, nonostante io abbia gli strumenti per farlo, entrare nelle vostre teste. Questa potrebbe essere la difficoltà, ma io la vedo come una sfida, come una cosa bella su cui lavorare!

Quali sono le problematiche o le tematiche che emergono più frequentemente durante gli incontri?

Le tematiche che emergono più frequentemente sono legate a situazioni scolastiche, come l'ansia da prestazione, l'ansia rispetto alle relazioni con i compagni e con alcuni professori. Oppure, difficoltà di relazione con i genitori o con i fratelli. Emergono inoltre tematiche legate alla percezione del proprio sé, tante volte c'è un senso di inadeguatezza che è normale e fisiologico alla vostra età ma per qualcuno può diventare un po' troppo ingombrante; quindi, parlare con uno psicologo può essere un'opportunità di ascolto e di ricevere indicazioni che vi aiutino a stare meglio.

Ha mai incontrato delle difficoltà nell'aiutare e nel capire i ragazzi?

Sì, e quando è successo ho chiesto aiuto! Infatti, noi psicologi abbiamo la possibilità di interfacciarci con i nostri colleghi e con i nostri supervisori. Le difficoltà sono anche delle grandi opportunità.

Echi di Fontana

VOCI, STORIE E TALENTI DELL'IC LUCIO FONTANA

Le problematiche che affronta con i ragazzi di oggi sono le stesse di qualche anno fa oppure ha notato dei cambiamenti?

Ti ringrazio per questa domanda, è molto interessante. Le problematiche sono cambiate e, come immaginerete, sono cambiate dalla pandemia. Le relazioni per la vostra età sono estremamente importanti e il fatto che si fossero trasformate in relazioni virtuali è stato difficile. Si tratta di problematiche diverse legate ad un'epoca surreale e assurda di cui, secondo me, siete stati le vittime più importanti. Tuttavia, durante quel periodo voi ragazzi ci avete insegnato tanto, siete stati più coraggiosi di noi e ci avete dato una grande mano.

Come si approccia ad uno studente che ha difficoltà a credere in sé?

Facendogli sentire che, come tutti quanti noi, è un essere unico e irripetibile. Come tutti noi avrà limiti e difetti ma anche pregi, il mio compito è quello di farglieli notare. Fargli notare, ad esempio, la sua dolcezza nel comunicarmi i problemi o la sua sensibilità.

Piano piano cerco di far emergere questi pregi e fare in modo che il ragazzo o la ragazza in questione ne prenda coscienza.

Quando uno studente manifesta ansia legata alla scuola quali sono le strategie o gli strumenti che utilizza per aiutarli a gestirla?

La prima cosa che devo fare è analizzare la specifica situazione. Successivamente, va capito che cos'è che genera quest'ansia, focalizzarci sulla situazione per poi dare delle indicazioni mirate. L'indicazione più comune è quella di partire da ciò che ci piace della scuola, concentrarsi su questo può aiutare a mettere in atto delle strategie utili per affrontare anche quegli aspetti della scuola che, al contrario, non riusciamo a digerire.

Per uno studente timido, che fatica a fare amicizia, quali consigli darebbe per interagire meglio con gli altri?

Innanzitutto, facendogli capire che la timidezza non è un limite! Difatti, in genere, chi è timido è anche una persona molto sensibile, dolce e attenta ai bisogni degli altri.



Se ogni giorno ti senti insicuro, ti concentri solo sui tuoi difetti e non riesci a vederti in modo positivo, quali passi si possono fare per migliorare questa percezione di sé? Questa insicurezza diminuirà con l'età?

Parto dall'ultima domanda dandovi un dato rassicurante: con l'età, tendenzialmente, si migliora. Ciò accade poiché si cresce dal punto di vista cerebrale e diventerete più capaci anche nella conoscenza della vostra persona. Ciò che consiglio è: cominciate a scrivere qualche pregio accanto alla lunga lista di difetti, cominciate ad ascoltarvi e a sentirvi. Cercate le vostre passioni e fatele diventare momenti di defaticamento e svago, questo vi porterà a trovare benessere e a migliorare la vostra percezione di voi stessi.