



Uno spazio di accoglienza e ascolto per adolescenti

“Ascoltare è una forma di accoglienza.” (T. Mann)

Propongo **Sedie di ascolto** nella convinzione che uno spazio sicuro creato per ascoltare, sostenere, esplorare emozioni e situazioni, immaginare, possa essere una valida **risorsa** all'interno della Scuola Secondaria di Secondo Grado e negli spazi formativo-educativi rivolti all'adolescenza.

Sedie di ascolto è uno sportello di **accoglienza e incontro** dove trovare sostegno nel vivere il disagio e la sofferenza come momenti integranti della **crescita personale**.

L'esperienza del sentirsi capite/i, accolte/i proprio in un momento di fragilità o fatica, accresce la percezione del proprio valore e la capacità di attivarsi **nel bisogno**.

Questo **sportello di ascolto** propone un lavoro di consapevolezza dei bisogni emergenti in ragazzi e ragazze. Questo perché l'emergere dei bisogni sostiene il movimento spontaneo verso l'ambiente.

In un contesto scolastico, e non solo, è valore condiviso considerare l'accoglienza e l'ascolto come esperienze importanti. Creando un clima di accoglienza e fiducia ci poniamo in un ascolto attivo e aperto dove i bisogni non sono conosciuti a priori e la narrazione di vissuti emotivi importanti può trovare un **ascolto sicuro e protetto**.

Sappiamo che le azioni e i comportamenti che gli/le adolescenti mettono in atto non sono sempre coerenti con i loro bisogni. Queste azioni possono non essere sufficienti per soddisfarli. Come viene vissuta l'insoddisfazione? Spesso vediamo studenti iperattivi/e che però non sono in contatto con ciò che potrebbe soddisfare, almeno in parte, i loro bisogni; comportamenti passivi o aggressivi sono spesso sintomo di disagi inespresi e inconsapevoli derivanti da vissuti e contesti diversificati.

Nel periodo dell'adolescenza può emergere il bisogno di trovare un **interlocutore adulto che non sia il genitore**, per condividere **emozioni** quali gioia, stupore, disorientamento e a volte l'ansia che questo processo di crescita può comportare.

L'ascolto da parte di una figura adulta dei propri vissuti e i relativi bisogni, dona importanza all'esperienza vissuta e valorizza ogni sentimento sia di gioia sia di dolore.

Il **dialogo** che si instaura fra Counselor e adolescente è anche funzionale per sbloccare alcuni 'non detti' relativi alla comunicazione familiare, scolastica e paritaria.

Il lavoro di **Sedie di ascolto** accompagna anche nell'individuare figure adulte di sostegno nei momenti di crisi, coltiva la capacità di chiedere aiuto legittimando richieste da fare ad altre persone.

Sportello di ascolto

Cosa si propone?

Sedie di ascolto è un'esperienza creativa: vuole creare e sviluppare uno spazio protetto in cui sperimentare **accoglienza, rispetto, ascolto e valorizzazione dell'esperienza di ogni persona.**

“Tu sei quel che sei, tu sei quel che vuoi, tu sei quel che puoi.” (Jules Renard)

Uno spazio di ascolto che nasce dall'intento di offrire alle ragazze e ai ragazzi la possibilità di avere un **“luogo” dove essere ascoltate e ascoltarsi, un tempo da dedicare a se stessi/e.**

Questo sportello di ascolto utilizza l'approccio del Gestalt Counseling, ciò significa che il/la Counselor usa il proprio essere persona unica in maniera attiva e autentica nell'incontro con le persone nel rispetto e la valorizzazione dell'unicità di ogni persona.

Lo *sportello* propone la pratica dell'**ascolto emotivo e corporeo, del contatto empatico e del non-giudizio** nella direzione della **consapevolezza** come **strumento** per attivarsi nel **bisogno.**

Qualsiasi sia la motivazione o la richiesta avanzata, ogni colloquio può rappresentare un'opportunità preziosa per **stimolare in modo costruttivo l'emergere dei bisogni e individuare le risorse atte a soddisfarli** in sinergia con l'ambiente circostante.

Il ragazzo o la ragazza che avverte il bisogno di sostegno e si rivolge allo sportello sperimenta il primo contatto col proprio senso di **responsabilità verso il proprio e altrui benessere**, trova una figura formata per ascoltare empaticamente e accogliere in assenza di giudizi.

Questi fattori agevolano il processo di crescita individuale inserita nel contesto di vita.

All'interno dello *sportello* si offre spazio all'ascolto delle proprie e altrui emozioni, alla cura delle relazioni e al dialogo con l'ambiente.

E' strettamente collegata a questi aspetti l'importanza della sensibilizzazione nell'utilizzo di una risorsa. Nell'ottica della **pedagogia dell'ascolto** la partecipazione allo *sportello* rende più consapevoli, ricettivi/e e collaborativi/e nei confronti e verso altre occasioni di risorse disponibili che si incontrano nel corso della vita, così come rende più partecipi alla vita collettiva di un determinato luogo o spazio di incontro.

Nella pratica dello sportello ci si propone di tenere conto del vasto raggio dell'esperienza di vita di ogni ragazza/o.

L'utenza a cui ci si rivolge sono gli/le **studenti della Scuola Secondaria di Secondo Grado**.

Metto in luce alcuni esempi di motivazioni che portano e hanno portato ragazzi e ragazze a rivolgersi allo sportello di ascolto:

- Difficoltà familiari
- Difficoltà nello studio
- Difficoltà di relazione con i/le coetanei/e e con le figure adulte
- Curiosità e voglia di crescere sul piano emotivo e della consapevolezza
- Disagio poco chiaro, confusione, stress e ansia
- Ricerca di un'identità libera dagli stereotipi di genere e orientamento sessuale

Oltre all'importanza dell'accompagnamento nel processo di crescita e sviluppo da parte di figure adulte, sappiamo quanto sia terreno di crescita anche la dimensione della **relazione fra pari**.

In particolare allo *sportello* è possibile lavorare su questo aspetto in occasione degli incontri con i **gruppi**. Questi ultimi sono una forma di partecipazione allo *sportello* molto utilizzata da parte delle allieve e degli allievi. Gruppi di 3 o 4 che con una certa continuità richiedono gli incontri si evolvono e modificano nel corso dell'anno. Si ha l'importante occasione di lavorare con alleanze, gelosie, complicità, frustrazioni, solitudine e rivalità.

Le attività previste da **Sedie di ascolto** si declinano in forme, tempi e spazi specifici:

- **Presentazione interattiva** di *Sedie d'ascolto* nelle classi o gruppi di adolescenti
- **Colloqui individuali** con ragazze e ragazzi
- **Incontri con gruppi di pari**
- Incontri periodici di **verifica** con le figure responsabili
- Occasioni di **scambio con** formatori/educatrici/docenti
- Alcuni momenti specifici, nelle classi o gruppi meno coinvolti, per la **sensibilizzazione** all'apertura, esperienza che caratterizza la partecipazione.

REGOLAMENTO DELLO SPORTELLO per adolescenti

- Gli incontri individuali hanno una durata di 20-30 minuti
- I ragazzi e le ragazze possono prenotare l'incontro in piccoli gruppi di massimo 4 persone, in tal caso la durata massima è di 1 ora
- L'adesione è spontanea, può essere suggerita da una/un formatore o educatrice se condivisa col ragazzo/a
- La prenotazione avviene mediante l'uso di un modulo predisposto
- Il/la Counselor operante all'interno dello sportello si incarica di organizzare le prenotazioni in base a una fascia oraria prestabilita
- Il/la Counselor operando all'interno dello sportello di ascolto si attiene al codice deontologico della S.I.Co. in particolare per quanto riguarda la tutela e la riservatezza dei colloqui con i/le minori.
- L'istituto o struttura si incarica di informare i genitori della presenza dello sportello per minori e della possibilità di accedervi; inoltre si occupa di richiedere loro un consenso informato.

Possibilità di sviluppo di *Sedie di ascolto* per adolescenti

Sono da valutare in sintonia con le attività della struttura e in collaborazione con colleghe/i Gestalt Counselor:

- Un **sostegno mirato a formatori/educatrici/docenti** che lo richiedano singolarmente o in gruppo
- Momenti di **formazione all'ascolto per formatori/educatrici/docenti**: attraverso l'esperienza diretta e la riflessione su se stessi/e si può veicolare e rendere fluida l'idea stessa di ascolto all'interno della struttura di lavoro
- Primo **contatto con le famiglie** e strutturazione di un momento di incontro. Possibili sviluppi di *Sedie di Ascolto* rivolto ai genitori interessati.
- **Interventi di Counseling nei gruppi di pari o classi** che mostrino una specifica necessità

Contenuti, finalità e obiettivi

Come?

Finalità e obiettivi, nell'ottica del Gestalt Counseling, si accompagnano in un'unica direzione: sostenere e facilitare il processo di consapevolezza e conoscenza di sé attraverso il lavoro relazionale.

Ricevere specifico sostegno nel diventare capaci di ascoltare i propri bisogni favorisce i singoli percorsi di crescita; e l'emergere dei bisogni sostiene il movimento spontaneo verso l'ambiente.

*Attraverso la relazione di Counseling, che anima l'incontro fra Counselor e utente dello sportello, si sostiene il contatto emotivo e cognitivo con la propria esperienza e con quella di altre persone. Si valorizzano in questo modo le risorse sia personali sia dell'ambiente favorendo l'incontro e il confronto fra le persone; si agevola inoltre la cooperazione e la gestione dei conflitti valorizzando le diversità e la crescita personale e collettiva; si promuove lo sviluppo di relazioni basate su una comunicazione empatica di ascolto reciproco, ossia una **Comunicazione Nonviolenta**.*

L'intervento di Counseling che ha luogo nello *sportello di ascolto* è mirato a evidenziare e sostenere le risorse individuali e a promuovere le **competenze interpersonali**, per costruire **relazioni feconde con l'ambiente di vita personale e relazionale**. Agevola inoltre il raggiungimento di obiettivi sia individuali sia di gruppo poiché opera all'interno di un contesto specifico in sinergia con le caratteristiche dell'ambiente circostante.

Il/la Counselor sostiene la persona nel dirigersi attivamente verso le possibilità già insite in lei, nel superare gli ostacoli e sperimentare forme differenti di azione appropriata.

L'approccio esperienziale del Gestalt Counseling è uno specifico strumento di lavoro che consente di aumentare la **capacità di comprensione di sé e delle altre persone**: sostiene la consapevolezza dei propri vissuti e l'elaborazione dell'esperienza personale in differenti contesti; agevola e sostiene la persona a sperimentarsi nelle proprie esperienze quotidiane così come avviene nella relazione di counseling.

Il lavoro di Counseling appartiene a un ambito che include la dimensione sociale, quella educativa e quella della salute psicofisica. Nel lavoro di sportello il Counseling può essere inteso come una relazione di aiuto e **sostegno nel processo di autorealizzazione** non soltanto a partire da un disagio espresso, ma anche come intervento di **prevenzione e di promozione alla salute**, intesa come

benessere globale della persona inserita in un determinato contesto sociale. Una prevenzione nelle comunità che può rigenerare la qualità della vita.

Le competenze e le capacità che possono sviluppare le persone partecipando al progetto nascono dall'incontro della nostra esperienza con le loro richieste.

Possibili acquisizioni in merito:

- Sviluppo della responsabilità individuale: il primo passo che porta a chiedere aiuto o sostegno
- Capacità di chiedere aiuto in forma attiva e declinata
- Ampliamento del vocabolario emotivo
- Valorizzazione dei propri e altrui bisogni
- Gestione della sofferenza
- Incontro con la fragilità come risorsa
- Maggior consapevolezza nella partecipazione, l'essere protagonisti/e nell'ambiente specifico
- Acquisizione di strumenti per la comunicazione e per l'assertività
- Sviluppo della creatività nell'individuare uno stile di adattamento creativo al contesto
- Acquisizione della capacità di un ascolto empatico da poter riproporre nelle relazioni di tutti i giorni
- Agevolare la possibilità di impostare le relazioni interpersonali in modo comunicativo, costruttivo e rispettoso

Caratteristiche del progetto

Dove? Quando?

TEMPI, MODALITÀ E SINERGIE

Si prevede un incontro preliminare per la presentazione del progetto alle figure responsabili del Piano di Offerta Formativa.
<i>Sedie di ascolto</i> si attiva con l'inizio dell'anno scolastico o all'inizio del secondo quadrimestre.
Si propone un incontro col corpo docente di conoscenza e reciproca e presentazione del progetto.
L'istituto si incarica di informare i genitori della presenza dello sportello per gli/le studenti e della possibilità di accedervi; inoltre si occupa di richiedere loro un consenso informato.
In seguito ci si occupa di individuare tempi e modalità di organizzazione dello sportello tenendo conto delle esigenze didattiche. Si individua nei locali dell'Istituto uno spazio riservato per effettuare i colloqui.
Presentazione interattiva del progetto nelle classi.
Attivazione dello <i>sportello</i> a cadenza settimanale per la durata di un quadrimestre o dell'intero a.s.
Al termine dell'anno scolastico sono previsti incontri conclusivi di valutazione con le/gli allieve/i e la restituzione delle considerazioni finali col corpo docente e la Presidenza.

COUNSELOR & COUNSELING

Il/la Counselor è uno/a **specialista dell'ascolto**, una figura professionale esperta nella **comunicazione e nel sostegno**.

Il Counseling è una relazione d'aiuto professionale che si presta come uno strumento versatile nei contesti di incontro sia individuali sia collettivi. E' uno spazio di ascolto, di accoglienza, di supporto e di orientamento utile in ogni campo dove sia rilevante la capacità di comunicazione e **la relazione fra le persone**. Si rivolge a singole persone, coppie, nuclei affettivi, gruppi, comunità di incontro e/o lavoro, scuole e istituzioni.

Il Counseling si propone di aiutare a superare le carenze relazionali, focalizzando l'attenzione sulla piena e libera espressione individuale, lo scambio diretto fra le persone, lo sviluppo dell'autenticità. Queste qualità possono divenire modalità di cui avvalersi nel mondo.

LA GESTALT

Nella prospettiva della Gestalt il lavoro di Counseling ha il compito di guidare la persona, portatrice di uno specifico disagio, nel processo di consapevolezza: viene sostenuta nel prendere contatto con i propri **bisogni**, per **scoprire e utilizzare le risorse presenti** - spesso sottovalutate - dentro di sé e nell'ambiente circostante. Questa esperienza porta ad esplorare e sperimentare nuove possibilità per sé e in rapporto alla situazione in cui ci si trova e all'acquisita conoscenza di sé.

La pratica della Gestalt si focalizza sul *ciclo dell'esperienza* che comincia proprio con la percezione del bisogno del soggetto che attraverso la consapevolezza individua nella sua spinta verso l'ambiente modalità costruttive adatte a soddisfarlo.

“Così, ogni nuovo bisogno emergente, diventa una figura chiara - una Gestalt - fino a quando gli si presta attenzione per poi dissolversi nuovamente nello sfondo.”

Petruska Clarkson

Questo è il fenomeno dell'*autoregolazione* ed è presente in ogni persona.

Il/la Counselor sostiene la persona nel dirigersi attivamente verso le possibilità già insite in lei, nel superare gli ostacoli e sperimentare forme differenti di azione appropriata.

Il Gestalt Counseling è uno specifico strumento di lavoro che consente di aumentare la **capacità di comprensione di sé e delle altre persone**: sostiene la consapevolezza dei propri vissuti e l'elaborazione dell'esperienza personale in differenti contesti.

L'approccio esperienziale del Gestalt Counseling agevola e sostiene la persona a sperimentarsi nelle proprie esperienze quotidiane con maggiore consapevolezza. Ciò che avviene nella relazione con la/il Counselor si riflette nelle relazioni familiari, nell'incontro coi pari e nel contesto di vita.

La persona assume **responsabilità** nelle proprie scelte nella direzione dell'**autosostegno**.

Risorse necessarie per attuare *Sedie di ascolto*

Costi

Si ritiene necessaria la disponibilità da parte della struttura di uno spazio protetto dove si possa svolgere l'attività di sportello di ascolto con riservatezza e che possa ospitare agevolmente da due a cinque persone circa.

Per raggiungere finalità e obiettivi si prevedono moduli semestrali e/o annuali delle attività di sportello in modo da consentire all'utenza di attraversare un percorso.

Il costo del modulo è da calcolare in base al tempo richiesto per ogni intervento basandosi sul costo orario di 30 € all'ora e una media di 4 ore per una presenza in sede settimanale che offra continuità all'utenza.

Questo costo orario comprende :

Le ore esterne di progettazione e strutturazione delle singole fasi.

Le ore extra di supervisione dei casi, professionale ed esterna.

Modalità di pagamento: fatturazione.

FIGURE COINVOLTE E SINERGIE DEL PROGETTO

- ◆ **Sara Bouchard, Gestalt Counselor** professionista diplomata presso la Scuola di Formazione in Gestalt Counseling SGT Torino, riconosciuta dalla S.I.Co. (Società Italiana Counseling), conforme alle norme EAC (European Association of Counseling). www.scuolagestaltditorino.it
- ◆ La possibile presenza di **un/a allieva/o tirocinante**, che coadiuvi gratuitamente al lavoro dello sportello, tutelata dalla Convenzione che la Scuola SGT può stipulare con la struttura ospitante. La Scuola SGT si prenderebbe carico di contattare l'ente per formalizzare la partecipazione e garantisce la supervisione del lavoro del/della tirocinante in collaborazione con Sara Bouchard.
- ◆ Visto il fertile legame di collaborazione che mantengo con la Scuola Gestalt di Torino, sarà eventualmente possibile valutare l'affiancamento nelle attività del progetto di un/una collega della stessa.