

CRONACA / Udine&Provincia

TAVAGNACCO. Progetto dell'istituto comprensivo e del team di neuropsichiatria dell'ateneo di Udine

Ansia e stress a scuola un corso per affrontarli

► Saper gestire l'ansia e lo stress per il benessere del personale che opera nella scuola, degli allievi e dei genitori. È l'obiettivo su cui sta lavorando l'Istituto comprensivo di Tavagnacco in collaborazione con l'università di Udine, grazie a due corsi di tecnica di meditazione mindfulness che coinvolgono docenti, collaboratori scolastici e assistenti amministrativi. Di origine buddista, la tecnica, introdotta nella ricerca scientifica e nella pratica clinica negli anni '80 da Jon Kabat-Zinn della University of Massachusetts Medical School, è stata poi studiata in diversi ambiti, quali stress, dipendenze, depressione, disordini alimentari, funzioni cognitive e memoria, acquisendo sempre maggiore importanza nei Paesi occidentali. Pionieristicamente, in Friuli l'Istituto comprensivo di Tavagnacco ha deciso

di sperimentare questa disciplina nella scuola, con il supporto del team dell'ateneo di Udine coordinato da Franco Fabbro, docente di neuropsichiatria infantile, che da anni svolge attività anche in questo ambito di ricerca. «L'idea – spiega Gloria Aita, dirigente dell'istituto che conta circa 150 insegnanti e quasi 1.500 allievi – nasce da un contesto educativo come quello attuale, sottoposto a una forte pressione e a mutamenti continui: ne derivano ansia e stress, che possono raggiungere anche punte patologiche di burnout, la cui gestione è diventata oggi prioritaria per il benessere del personale e, di conseguenza, degli allievi e dei loro genitori. E i corsisti stanno manifestando ampio interessamento per l'iniziativa». I due corsi organizzati, per un totale di otto lezioni ciascuno, sono tenuti

da Gabriella Alessandri, psicologa del centro regionale per l'orientamento di Udine, Viviana Capurso, dottoranda di ricerca in neuroscienze dell'università di Udine, e dall'insegnante Maria Lucia Gallo. «Durante ogni sessione – spiega Aita – si lavora su attenzione, concentrazione e presenza mentale, un atteggiamento aperto e non-giudicante, con l'obiettivo di aiutare il personale della scuola a gestire al meglio lo stress quotidiano, le difficoltà e le problematiche che insorgono, creando una nuova consapevolezza».



Peso: 30%