

SPORT E SCUOLA: UN'INTEGRAZIONE POSSIBILE

Come creare una collaborazione tra psicologo scolastico e psicologo dello sport all'interno della scuola

E' noto come lo sport abbia importantissime valenze educative per i bambini e gli adolescenti che lo pratica. Molte di queste valenze sono universali e comuni a tutti gli sport, come ad esempio l'addestramento alla fatica e all'allenamento per raggiungere obiettivi desiderati, il rispetto dell'autorità (nella figura dell'allenatore e/o dei dirigenti sportivi), il confronto con i coetanei nel corso di gare, incontri sportivi e negli allenamenti, nonché l'apprendimento di un corretto stile di alimentazione e di vita, stile che comprende non solo la pratica abituale e costante di attività fisica e l'adozione di un regime alimentare connesso con lo sport praticato, ma anche ad esempio l'abitudine alla socializzazione, la gestione del tempo libero riempito da un'attività "sana", e, infine, l'adozione figure di riferimento sportive spesso lontane dalle immagini poco educative proposte come positive dai mass media e dalla cultura giovanile in generale. Se adeguatamente proposto, senza cadere nel fenomeno del campionismo e soprattutto se lo sport scelto (il più delle volte su consiglio, preferenza o imposizione dei genitori) è adeguato alle esigenze e preferenze del ragazzo, tale attività può diventare davvero un luogo dove il bambino apprende la socializzazione, dove ha occasioni di crescita personale e dove può mettersi alla prova, aumentando così anche la consapevolezza di sé e delle proprie capacità (mentali, fisiche, sociali ecc.).

Pertanto sarebbe interessante valorizzare lo sport all'interno del percorso scolastico dei ragazzi, permettendo loro di affiancare lo sport alla principale istanza educativa che essi sperimentano, e cioè la scuola, appunto. Purtroppo però troppo spesso la scuola relega lo sport esclusivamente all'interno delle ore di educazione fisica, aprendo gare e competizioni solo ai più bravi (cioè a coloro che spesso praticano sport nel tempo libero, e quindi hanno già sviluppato in autonomia le competenze di cui lo sport è veicolo di acquisizione), o "estraendo a sorte" classi che partecipano a programmi sportivi spesso frammentari o troppo brevi (molti dei quali hanno durata pari agli ultimi 6 mesi dell'anno scolastico). Infine, è inutile ricordare come purtroppo la disattenzione per lo sport nelle scuole spesso non è dovuta solo alla miopia del dirigente scolastico o a tagli nei fondi, ma anche all'assenza di strutture sportive adeguate interne alla scuola, o a scarse o inefficaci politiche sportive e scolastiche a livello regionale, e infine anche a insegnanti demotivati o scarsamente propositivi in questo ambito. E' invece noto come i programmi sportivi all'interno degli istituti scolastici sono spesso accolti dagli studenti con grande entusiasmo, e soprattutto come tali programmi possono essere a volte di grande utilità, soprattutto all'interno degli istituti scolastici superiori, non solo per gli insegnamenti positivi precedentemente descritti, ma

anche perché spesso gli studenti che meglio partecipano a queste proposte sono anche quelli che a scuola manifestano i disagi più significativi, per i quali quindi la possibilità di fare sport all'interno della scuola (ad esempio in programmi e corsi organizzati nel pomeriggio o in momenti alternativi alla normale frequenza scolastica) permette loro di sperimentare momenti positivi nei quali la scuola acquisisce valenza positiva e non come momento di espressione del disagio del ragazzo.

Andrò ora a presentare alcuni possibili interventi nei quali potrebbero collaborare insegnanti di educazione fisica e psicologo scolastico, o nei quali si può ipotizzare un intervento congiunto tra lo psicologo scolastico e psicologo esperto di tematiche sportive.

Lo sport come accoglienza e formazione di nuovi gruppi – classe

Potrebbe essere messo a punto un preciso programma sportivo da inserire in un progetto di accoglienza per le prime classi che entrano nell'istituto scolastico, indipendentemente dal grado della scuola (elementare, media o istituto superiore). Infatti è noto come spesso la formazione di una nuova classe, o il riassetto della stessa dopo accorpamenti di classi diverse, è spesso un processo non facile: c'è la concreta possibilità che si creino sottogruppi, e che i membri più "fragili" (perché timidi, inibiti, o perché all'opposto sono bambini e ragazzi troppo esuberanti, costantemente impegnati a mettersi al centro dell'attenzione o perché poco rispettosi delle regole scolastiche) siano oggettivamente emarginati e scarsamente integrati nel gruppo. Questo fattore, meno presente nelle scuole elementari, diventa spesso un elemento preponderante delle classi della scuola media e superiore, dato che con l'avvento della pre – adolescenza è più facile che si creino differenze di personalità tra i diversi compagni di classe, differenze meno presenti tra i bambini delle prime classi della scuola elementare.

In questo senso, pertanto, sempre più spesso psicologi scolastici, con il supporto di insegnanti e dirigenti scolastici, mettono in campo progetti per favorire l'accoglienza delle prime classi all'interno della scuola, integrando questi progetti con momenti atti a favorire la conoscenza reciproca dei diversi componenti della classe, allo scopo di aumentare la comunicazione tra tutti i membri e di creare un gruppo di coetanei coeso, evitando il più possibile la formazione di sotto – gruppi e, situazione ancora peggiore, impedendo che ci siano membri del gruppo – classe del tutto isolati all'interno della stessa.

In questo senso potrebbe essere creato un intervento di accoglienza che affianchi metodologie di formazione dei gruppi e corsi o momenti di partecipazione sportiva nel quale chiamare in gioco e far partecipare tutti i componenti della classe. Sarebbe interessante proporre, per le classi prime della scuola superiore, momenti di gioco di gruppo (magari un'ora alla settimana

per i primi mesi dell'anno scolastico), nei quali mettere in campo attività per formare e unire il gruppo stesso. Alcune di queste attività possono essere: la presentazione iniziale di tutti i membri attraverso immagini o attraverso la nominazione di oggetti o animali (“Se fossi un animale, sarei...” oppure “Io sono una persona alla quale piace...”), nei quali gli studenti, oltre a presentarsi dicendo descrivendosi così come proposto dal gioco, dovrebbero spiegare anche il perché della loro scelta (presentandosi e quindi “svelando” qualcosa di sé agli altri); giochi o brainstorming per permettere la riflessione sull'ingresso nella nuova scuola e sui cambiamenti connessi con tale momento, in relazione a cambiamenti più profondi e legati più che altro all'età degli studenti; attività volte a far emergere la strutturazione del gruppo (ad esempio usando anche il sociogramma) e i diversi ruoli che alcuni membri potrebbero occupare (ad esempio, per individuare chi occupa la posizione di leadership).

Accanto a tali esercizi però potrebbe essere anche utile creare, da parte della scuola, un preciso programma sportivo, volto a coinvolgere l'intera classe in momenti di attività sportiva, sia nelle ore di educazione fisica che in momenti extra – scolastici (di minore entità però, dato che questi momenti possono essere solo molto limitati). Potrebbe infatti essere utile creare una squadra (o più squadre, a seconda del numero di componenti della classe) che pratichi uno sport, (preferibilmente di squadra), al fine di mantenere la coesione del gruppo nascente.

In questo modo, tramite la pratica sportiva e grazie alla valenza educativa di quest'ultima, oltre a favorire apprendimenti e buone prassi di comportamento, sarebbe possibile favorire la coesione di gruppo, permettendo così ai ragazzi (indipendentemente dall'età) di sperimentare lo stare all'interno di un gruppo coeso e all'interno di una squadra (sportiva e più in generale, di lavoro). In questo caso potrebbero essere proprio gli sport di squadra (basket, pallavolo ecc.) i più indicati, dato che cementano le relazioni del gruppo e permettono di sperimentare la possibilità di lavorare, allenarsi e creare sinergie ed interazioni per il raggiungimento di un obiettivo comune (la vittoria della partita).

Infine creare questa “buona prassi” per favorire l'accoglienza e la formazione delle nuove classi all'interno della scuola potrebbe anche essere un modo per favorire l'inserimento di studenti con problematiche (come ad esempio ragazzi figli di genitori stranieri, o la problematica dell'integrazione degli studenti di origine Rom che in città come Milano è molto sentita e in cima alle emergenze di molti istituti scolastici).

Un'esperienza personale: l'arrampicata su roccia

Personalmente ho avuto la fortuna di sperimentare come sia possibile e proficua l'integrazione tra sport e supporto alla classe proprio nella mia esperienza come alunna di un liceo classico milanese.

La mia classe, come altre nella mia scuola, era stata "sorteggiata" per partecipare ad un corso di arrampicata su roccia, corso che veniva realizzato dalla scuola stessa, grazie ad una parete per arrampicata ricreata artificialmente all'interno della palestra dell'istituto. Alla fine del programma, che era durato fino alla fine dell'anno scolastico, era stata organizzata una gita, nel corso della quale avevamo potuto "uscire" dalla palestra e sperimentare l'arrampicata dal vivo, su una parete di roccia naturale (non ricordo in quale località di montagna, forse collocata in Val Camonica).

Ricordo come effettivamente la partecipazione al corso (che avveniva nel corso delle ore di educazione fisica, intervallate da momenti di ginnastica "normale") è stato estremamente interessante per noi studenti, per vari motivi: innanzitutto abbiamo avuto la possibilità di avvicinarci ad uno sport poco famoso, ma estremamente soddisfacente, soprattutto per il contatto con gli altri e per la possibilità di stare all'aria aperta e immersi nella natura.

Inoltre gli insegnamenti di tale sport sono stati percepibili da tutti, soprattutto per quanto riguarda l'interazione all'interno della classe (che era molto frammentata e divisa in "gruppetti"): infatti nell'arrampicata, oltre alla persona che effettivamente si arrampica, è presente un suo compagno (o allenatore, a seconda dei momenti e delle esigenze) che regge la corda collegata all'imbragatura dell' "arrampicatore", adempiendo alle manovre di sicurezza necessarie a prevenire un'eventuale caduta della persona. Questo fatto, applicato alla mia classe, aveva considerevolmente aumentato la fiducia reciproca tra membri che spesso si conoscevano molto poco, dato che condizione irrinunciabile per chi si arrampica è proprio il fatto di fidarsi di chi, rimasto alla base della parete di roccia, regge la corda. In questo modo l'aumento di fiducia era stato duplice: infatti non solo era aumentata la fiducia verso i propri compagni di classe, ma era aumentata anche la fiducia che ciascuno aveva in se stesso, dato che a turno si era coinvolti in prima persona nel "fare sicurezza" ai compagni. Inoltre, proprio attraverso queste interazioni, era aumentato anche il senso di responsabilità verso gli altri, dato che in certi casi attuare le manovre di sicurezza in modo distratto significava mettere a repentaglio la salute fisica dei propri compagni di classe.

L'applicazione della psicologia dello sport nei progetti scolastici per la prevenzione del doping e per la riflessione sul sé e sui modelli proposti dai mass media

Sempre più spesso nella scuola si stanno ideando e mettendo a punto progetti di intervento per stimolare gli adolescenti a mettere in discussione personaggi che dai mass media vengono a vario titolo dipinti come simboli di altrettanti valori, descritti pertanto come modi di essere che il ragazzo stesso deve adottare per essere all'altezza delle richieste ambientali. Stili di vita caratterizzati dal mito della bellezza e della potenza, della magrezza e del successo inteso più come in termini prestazionali che come godimento dello sforzo e di sentimenti positivi legati alla fatica e all'esercizio (mentale o fisico che sia) sono modelli ormai diffusissimi presso i pre – adolescenti e gli, adolescenti, e spesso le scuole mettono a punto interventi per scardinare tali modi di pensare, i quali – se perseguiti irrazionalmente e in modo fine a se stesso e senza un adeguato controllo – possono portare allo sviluppo da parte dell'adolescente di disturbi come l'anoressia oppure, nel caso dell'impegno sportivo, a fenomeni come quelli del “campionismo” e dell'assunzione di sostanze dopanti.

Pertanto mi sembra interessante pensare a come estendere tali progetti di intervento (spesso messi in atto solo per gli interventi di prevenzione dei disturbi alimentari), andando ad includere in essi anche il discorso relativo al doping e allo sport. Prima di tutto, però, occorre fare una premessa: molti di questi interventi vengono pensati e realizzati o troppo tardi (in un'età cioè in cui tali comportamenti disfunzionali sono già in atto) oppure secondo modalità che prevedono esclusivamente la descrizione in chiave negativa dei comportamenti oggetto del progetto di prevenzione (trasformando gli incontri in momenti in cui vengono semplicemente elencati i comportamenti negativi che si sta cercando di mettere in discussione, in aggiunta alla spiegazione del motivo per cui tali comportamenti sono deprecabili): un intervento pensato esclusivamente secondo tale linea di pensiero rischia, però, di apparire agli occhi dell'adolescente solo come un'inutile “paternale” contro i comportamenti in esame, senza che si verifichi effettivamente un cambiamento di pensiero profondo. Inoltre un altro rischio, connesso a quello precedentemente esposto, è la possibilità che – piuttosto che prevenire i comportamenti di campionismo o di generale iper – investimento sul proprio corpo – si crei invece un vero e proprio “contagio”, andando involontariamente a suggerire delle situazioni di facile attuazione a quegli adolescenti che si trovano in situazioni critiche inerenti all'area oggetto di intervento (ad esempio, adolescenti che praticano sport senza raggiungere i risultati sperati ma che non hanno mai pensato di usare sostanze dopanti; ragazzi/e con un iper – investimento sul proprio corpo e ossessionati dalla forma fisica e dal peso corporeo, ma che non hanno ancora messo in atto comportamenti propri della sintomatologia anoressica).

Infine, mi sembra utile precisare che tali interventi possono essere realizzati all'interno della scuola, ma possono anche essere generalizzati ed estesi a gruppi sportivi o squadre composte da pre-adolescenti e adolescenti.

Detto ciò, è possibile creare interventi alternativi, per scardinare i valori e i pensieri legati al comportamento oggetto dell'intervento, senza accennare direttamente alla valenza negativa del comportamento in esame. Per fare questo, è essenziale lavorare sull'ideale di uomo e di donna che gli adolescenti vogliono o vorrebbero raggiungere: potrebbe essere interessante applicare prima di ogni incontro (non molti, dato la ristrettezza dell'argomento trattato) una seduta di visualizzazione, nel corso della quale suggerire agli studenti di visualizzare immagini di prototipo femminile e maschile alternativi, o situazioni in cui il soggetto si sentirebbe realizzato come persona adulta. Successivamente si potrebbe chiedere loro di rappresentare l'ideale di uomo o donna che loro considerano come "di successo", attraverso un collage di fotografie, immagini e ritagli di giornali e libri, oppure proporre l'Esercizio della Sagoma (i ragazzi si sdraiano su un grande foglio da disegno e a coppie di disegnano un contorno intorno alla figura del compagno; poi ciascuno prende la propria sagoma e la "rende viva" riempiendola di ritagli, disegni, immagini e pensieri, magari usando anche materiali particolari come carta, colori di diversa natura, stoffe e altri materiali). Ogni esercizio potrebbe essere accompagnato da una discussione tra i diversi modelli (di uomo/donna di successo o di atleta sportivo) realizzati da ciascun ragazzo, sottolineandone soprattutto le differenze e le peculiarità, per far riflettere gli adolescenti sul fatto che esistono molti modi di essere "persone di successo", spesso anche basate su ideali meno comuni e meno legati all'apparenza e al culto della prestazione e della forma fisica, mettendoli anche in relazione con le visualizzazioni proposte. Potrebbe essere interessante mettere a disposizione dei ragazzi figure e materiali inerenti a figure sportive, sia legate al campionismo e, più o meno direttamente, all'uso di doping (ad esempio, sportivi famosi, atleti nel momento della gara, immagini di persone con corpi quasi artificialmente creati con l'ausilio delle sostanze dopanti) insieme ad immagini di sportivi positivi, magari anche raffigurati in momenti di sconforto o di insuccesso, o immagini di sportivi meno aderenti al modello dell'atleta classicamente inteso (ad esempio, atleti delle paraolimpiadi, o atleti di sport "poveri" e meno conosciuti, nei quali la pressione degli sponsor e delle società sportive potrebbe essere allentata). L'uso dei materiali è ovviamente da decidere in maniera duttile e basata volta per volta sul gruppo (gruppo - classe o squadra di atleti, squadra interna alla scuola ecc.) destinatario dell'intervento. Potrebbe essere interessante anche far vedere ai ragazzi un filmato inerente ai temi proposti, tra cui le tematiche del corpo e della perfezione fisica, del campionismo e della riuscita personale, e quindi anche dell'uso di mezzi eticamente discutibili (oltre che fisicamente e

psichicamente dannosi) per raggiungerli. Molti di questi filmati potrebbero riguardare spot tv o filmati di vario genere, oppure film e documentari sull'ambito.

L'importanza dell'esperienza dell'esperto in psicologia sportiva a scuola in relazione allo sportello di counseling: un'esperienza personale

Personalmente mi occupo da tempo dell'organizzazione di uno sportello di counseling all'interno della scuola secondaria di secondo grado, e ho potuto osservare come molto spesso fenomeni di disagio relativi alla pratica sportiva (come pressioni relative al campionismo, paura e stress dopo l'infortunio, ecc.) possono essere spesso portate all'interno dello sportello di supporto psicologico, in modo più o meno chiaro. Porto ad esempio un caso da me incontrato, per dimostrare come la pratica sportiva praticata in adolescenza sia connessa indissolubilmente con lo sviluppo della personalità, e di come i problemi che possano sorgere nell'uno o nell'altro ambito spesso sono interconnessi e vengono espressi (spesso in modo confuso) all'interno dello sportello del sostegno psicologico.

Caso clinico:

G., 16 anni, arriva allo sportello psicologico all'interno della sua scuola superiore in preda a una forte angoscia, sia emotiva che con manifestazioni fisiche (pianto e tremore corporeo). La ragazza racconta di essere estremamente preoccupata per il timore di perdere R. (28 anni), suo amico di nazionalità olandese, che G. frequenta nel corso delle gare sportive internazionali di ciclismo su pista (sport che pratica da quando aveva 7 anni). Entrambi i giovani sono iscritti alla Federazione Sportiva (italiana lei, olandese per R.), ma si incontrano almeno 2 – 3 volte al mese, dato che entrambi sono spesso all'estero nei weekend per sostenere le gare. G. racconta di aver buoni risultati, sia nello sport, sia nell'ambito scolastico, familiare e relazionale più in generale. Descrive l'amicizia (anche se dalle sue parole si intuisce che il sentimento è più profondo e duraturo) con R. come pulito e con connotazioni di forte tenerezza e intimità soprattutto intellettuale, dato che entrambi i ragazzi frequentano per la maggior parte del tempo solo persone che come loro praticano ciclismo su pista, condividendo l'uno con l'altro lo stress, l'impegno e il successo dell'attività fisica. Inoltre i due giovani si sentono anche telefonicamente e attraverso altri mezzi informatici (chat e network) più o meno quotidianamente, e nonostante la differenza di età (cosa di cui sembra che entrambi siano consapevoli) G. descrive in modo adeguato e maturo il loro rapporto. Il vero problema appare però essere il padre della ragazza, figura che polarizza in senso negativo i racconti della stessa: uomo severo e caratterizzato da un atteggiamento di campionismo nei confronti della figlia, costantemente sottopone la ragazza ad un clima di forte stress. G. lo

descrive come un uomo costantemente impegnato e disattento nei suoi confronti, che la spinge costantemente a nuovi sforzi agonistici, senza preoccuparsi né dei vissuti della ragazza (che in alcune gare sportive è caduta dalla bicicletta, facendosi male e attirandosi le ire del genitore per l'insuccesso conseguente), né degli impegni che G. deve assolvere (sempre su richiesta del padre, G. lo deve aiutare nell'attività commerciale di vendita di pezzi di ricambio per biciclette sportive, oltre ad affiancare nei compiti scolastici il fratello minore, affetto da un disturbo specifico dell'apprendimento). Il racconto di G. si incentra fin da subito sull'alternativo comportamento del padre verso l'attività sportiva e verso la figlia in generale: a tratti il padre la spinge a gareggiare sempre più duramente e intensamente (con un atteggiamento di campionismo molto marcato), senza tenere in conto le possibili fatiche e difficoltà della ragazza; dall'altro però impedisce qualunque movimento di crescita ed emancipazione della figlia, che data l'età e i buoni risultati sportivi raggiunti viene spesso invitata a partecipare a gare estere, spesso anche insieme a R. (che essendo maggiorenne, si dedica alla pratica sportiva a tempo pieno). In questi momenti il padre minaccia G. di non lasciarla andare alle gare o di non permetterle di incontrare R., qualora lei non si impegnasse abbastanza nello svolgimento dei già molti compiti che la ragazza deve assolvere. E' proprio per il timore di non poter più incontrare R. o di perdere, per colpa del padre, l'ambiente sportivo di riferimento che G. chiede un colloquio allo sportello, ma fin da subito si coglie come il disagio di G. sia legato alla dissonanza cognitiva tra l'atteggiamento di campionismo verso il quale il padre la spinge e il piacere autentico che lei percepisce nei confronti dell'attività sportiva, descritta non solo come via per raggiungere il successo e la realizzazione di sé come persona, ma soprattutto anche come modo per socializzare e godere di momenti di "normalità" affettiva tipici della sua età (la ragazza racconta le gare e gli allenamenti come momento di divertimento, di crescita e di fatica piacevole, momenti nei quali può frequentare i coetanei liberamente e sperimentare anche nascenti relazioni affettive come quella con R.).

Nell'ambito della consultazione interna allo sportello scolastico l'intervento che personalmente ho messo in atto è stato centrato soprattutto sull'analisi delle dinamiche familiari (che determinavano un'eccessiva responsabilizzazione di G. verso i doveri da assolvere per l'intera famiglia), con il tentativo di valorizzare la figura materna, meno concentrata del marito sul fatto che la figlia dovesse raggiungere prestazioni eccellenti in ogni campo della propria vita. Inoltre nel corso dell'intervento ho cercato di valorizzare la figura di R. e il rapporto che tra i due giovani si era creato, rapporto positivamente connotato, maturo, pulito e contraddistinto da un aspetto di serietà che difficilmente si trova in relazioni di ragazzi così giovani.

Nel caso in cui però presso la scuola ci fosse stato anche un esperto in psicologia dello sport (magari a gestire i numerosi progetti sportivi che la scuola stessa mette in atto), G. avrebbe potuto

essere inviata a quest'ultimo, sia per contrastare l'atteggiamento di campionismo (anche se tale atteggiamento era più del padre che proprio della ragazza), sia per gestire anche le ansie della ragazza relativamente alla propria vita da sportiva e soprattutto in relazione alla paura dell'infortunio che la ragazza a tratti aveva manifestato in seguito ad una caduta, già citata in precedenza.

Conclusione

Concludendo, mi sembra importante sottolineare come esistano possibili punti di contatto tra psicologia sportiva e psicologia scolastica. Soprattutto, alcuni insegnamenti sportivi e che la psicologia dello sport cerca di incentivare sono gli stessi che vengono presi in considerazione ed incentivati negli interventi di psicologia scolastica.

A parer mio tale sinergia tra i due ambiti di intervento è utile per due motivi: da un lato permetterebbe di creare interventi sempre più mirati ed efficaci, volti a “prendere in carico” il ragazzo in tutti gli ambiti che vengono toccati dalla scuola, da quelli propri dello psicologo scolastico a quelli più connessi con l'attività sportiva e con i momenti e gli apprendimenti di cui quest'ultima è veicolo. Inoltre questa sinergia permetterebbe di dare valore ai due diversi interventi, ponendoli non come interventi fini a se stessi e chiusi all'interno di un ambito specifico e limitato, ma come interventi connessi e in sinergia tra loro, duttili e che possono essere utilizzati in diversi ambiti e in modi connessi tra loro.

Dott.ssa Chiara Facchetti
Ordine degli Psicologi della Lombardia
N. Iscriz. 03/12625