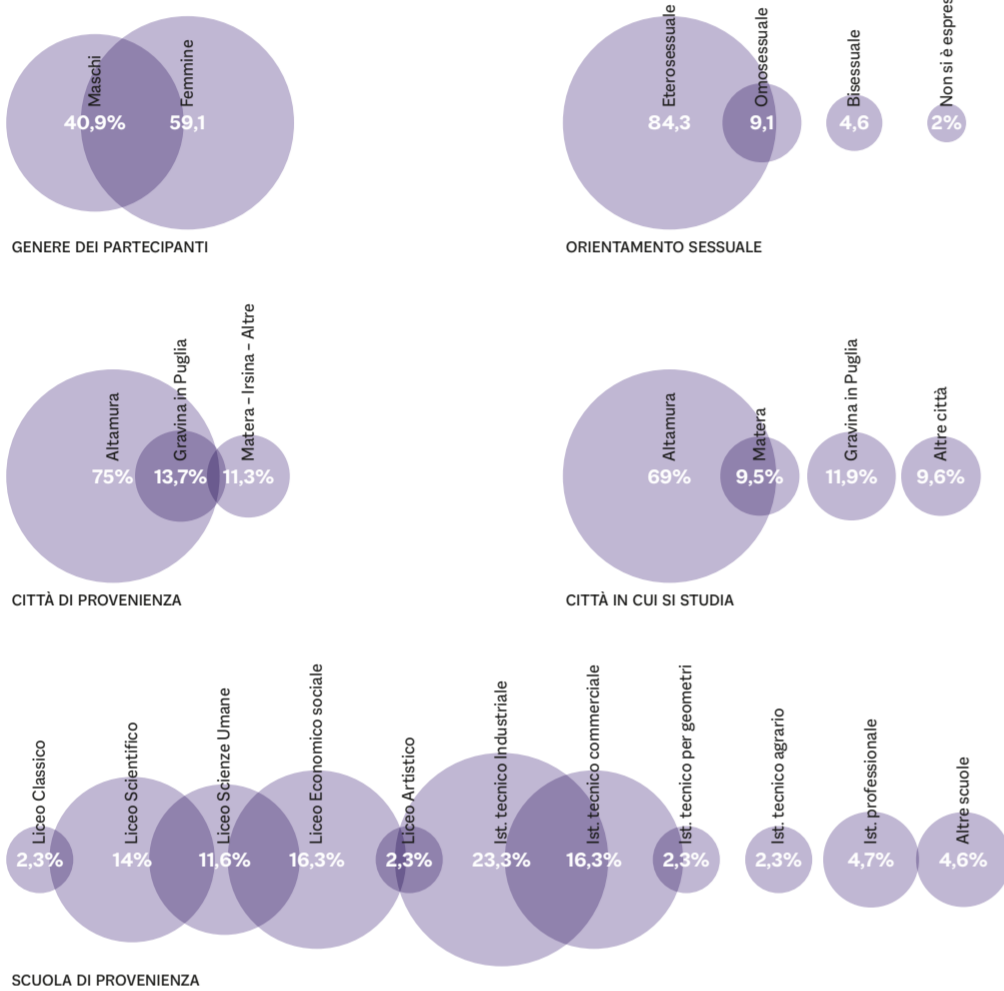


**Quando si parla di “educazione affettiva e sessuale” si riscontra perlopiù un atteggiamento di ritrosia, di impaccio e, spesso, di contrarietà, quasi fosse un mondo off limits e inesplorabile!**

— Giuseppe Dambrosio — — — Quello che è normale per i ragazzi di diversi Paesi europei, in cui l'educazione sessuale è inserita nei programmi scolastici, non lo è in Italia. Tutto è lasciato alla volontà di singoli docenti o ad iniziative proposte da associazioni. Questa opportunità di crescita psicologica e culturale è quindi disattesa in molte parti del nostro paese. Un parlamentare del nostro territorio “addirittura” l'ha definita «degradante». Come Comunità educante di Altamura, invece, abbiamo deciso di sollevare la questione e aprire la discussione. Il tema ci sembra ineludibile perché informa e forma le nostre personalità, le nostre relazioni, i rapporti tra i sessi e le persone. In questo momento iniziale abbiamo messo a punto un questionario che ha lo scopo di indagare l'interesse e le abitudini di ragazze e ragazzi (tra i 15 e i 19 anni) nei confronti dell'educazione affettiva e sessuale.

## La necessità dell'educazione affettiva e sessuale



Quelli a cui rivolgersi per chiedere consigli, confronto e aiuto risultano essere gli amici, i siti internet, gli altri parenti, i medici, fratelli e sorelle, gli insegnanti e le riviste. Alla sollecitazione di indicare le tematiche da affrontare in un eventuale specifico progetto, sono state segnalate le più disparate: l'importanza dei rapporti sessuali, le precauzioni necessarie, la prevenzione delle malattie, come educarsi all'affettività - specialmente per coloro che non hanno un esempio a cui riferirsi - la scoperta della propria dignità di genere, la violenza psicologica, la risoluzione dei traumi familiari, come gestire l'emozione e l'imbarazzo, come conoscere se stessi, gli effetti dell'autocerotismo, l'aborto, i contraccettivi, il linguaggio del corpo, la violenza sulle donne. Il reperimento delle informazioni avviene sui social media e sulla rete, ma anche su siti specializzati in sessuologia. Ad esempio, qualcuno ha indicato il podcast “5pani2pesci”. Oltre il 60% dichiara di non aver mai partecipato a progetti o lezioni di educazione affettiva e sessuale. A proposito delle modalità e del luogo dove parlarne, l'ambito privilegiato è la scuola (corsi scolastici, assemblee, incontri specifici), ma non mancano alternative tipo la televisione o un posto “sicuro” in un gruppo tranquillo. La quasi totalità concorda, infine, sulla necessità di affidarsi a dei professionisti esperti per approfondire la materia. Questa inchiesta ha lo scopo di introdurre la questione sulla quale torneremo con focus group e approfondimenti. Come ha detto saggiamente la giornalista Alice Politi: “Educare alla sessualità e alla affettività dovrebbe essere la normalità in un paese come il nostro, dove viene uccisa una donna ogni tre giorni”.

“Il progetto è stato selezionato da Con i Bambini nell'ambito del Fondo per il contrasto della povertà educativa minorile. Il Fondo nasce da un'intesa tra le Fondazioni di origine bancaria rappresentate da Acri, il Forum Nazionale del Terzo Settore e il Governo. Sostiene interventi finalizzati a rimuovere gli ostacoli di natura economica, sociale e culturale che impediscono la piena fruizione dei processi educativi da parte dei minori. Per attuare i programmi del Fondo, a giugno 2016 è nata l'impresa sociale Con i Bambini, organizzazione senza scopo di lucro interamente partecipata dalla Fondazione CON IL SUD. [www.conibambini.org](http://www.conibambini.org)”.

Proprietà/editore Cometa, giornale bimestrale, è edito nell'ambito del progetto Cometa promosso e sostenuto da Fondazione Con i bambini-capofila associazione Link



## Lo stigma delle malattie mentali

*Da sempre è presente nella società il “pregiudizio”, un giudizio errato formulato in modo superficiale, sulla base di voci o opinioni non verificate. Il pregiudizio causa discriminazione e stigma, attribuendo qualità negative ad una persona sulla base della condizione sociale o di un handicap fisico o mentale o una devianza. Molto frequentemente si associano gli atti violenti alle persone che soffrono di disturbi psichiatrici, seguendo pregiudizi che le danneggiano. Da qui l'idea di dar voce a persone che hanno un disturbo mentale, negli anni vittime di un trattamento diverso da parte della società solo perché affette da una malattia. Abbiamo chiesto una testimonianza a diversi utenti della Comunità riabilitativa assistenziale psichiatrica “Auxilium”.*

### Alcune testimonianze dagli utenti del centro Auxilium di Altamura

Sono G.R. e soffro di schizofrenia. Ho avuto una storia familiare molto travagliata a causa del mio ex marito, che utilizzava la mia malattia per giustificare alcune reazioni che invece erano dettate e provocate dal suo comportamento nei miei confronti. Ho sempre cercato di fargli capire che con tale disturbo si può convivere grazie alla terapia, che mi permette di poter vivere una vita normale, perché noi siamo persone normali.

Sono M.O. e soffro di un disturbo mentale da diversi anni. Penso che la mia malattia possa essere paragonata ad altre comuni malattie. Credo che la gente abbia paura della malattia mentale per ignoranza e scarsa conoscenza dell'argomento, e ciò porta ad attribuirci uno stigma. Nel mio caso, subisco tale atteggiamento da parte di mia madre, che molto spesso pensa che io non sia in grado di poter fare alcune cose o pensare. Penso sia estremamente importante dare valore alla persona prima ancora che alla malattia, che continua ad essere un marchio, un'etichetta negativa che non ci appartiene.

Mi chiamo T.M.D. e ho una patologia psichica per cui assumo i farmaci necessari a sentirmi bene e soprattutto sono fiera di me stessa. A volte il pensiero degli altri sulla mia malattia mi ha ferita, ma con il tempo ho compreso che non devo dare importanza all'ignoranza della gente, ritrovando l'autostima persa.

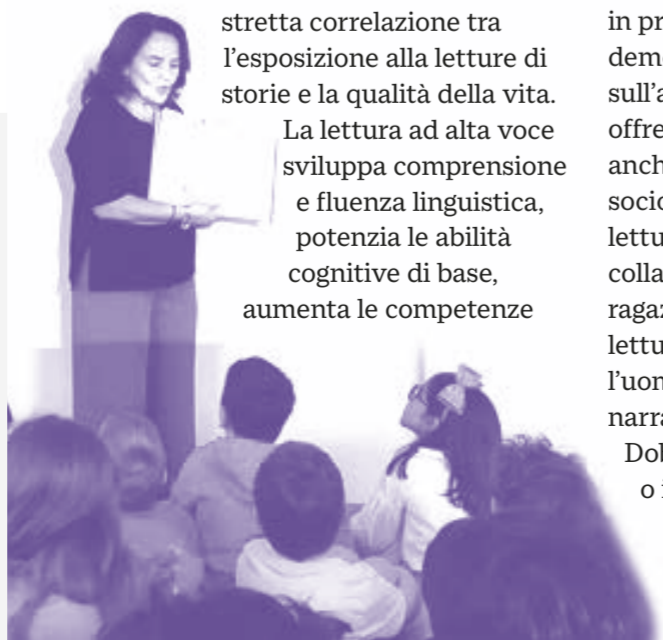
Sono N.M. e soffro di diverse patologie tra cui un disturbo psichico. A scuola sono stata vittima di bullismo, perché pensavano che io fossi diversa. Ho subito lo stesso trattamento anche in un contesto lavorativo, in cui mi hanno derisa ed esclusa. Da allora non sono più riuscita a trovare un lavoro, escludendomi prima che io potessi dimostrare ciò che ero in grado di fare. Anche noi persone con disturbi psichici abbiamo il diritto di condurre una vita normale, di lavorare e di non essere continuamente descritte come le persone che compiono atti riprovevoli solo perché, non per nostra scelta, abbiamo una malattia. A causa del mio, vivo la mia vita in modo pessimistico, ma cercherò sempre di non arrendermi e di viverla appieno!”

Sono T.D. e vivo in una comunità psichiatrica. Da quando ho scoperto del mio disturbo, persone a me vicine si sono allontanate. Ho avuto diverse relazioni nocive con uomini che non avevano compreso il mio disturbo e che mi impedivano di assumere farmaci o che mi picchiavano. Ho trovato rifugio nell'alcool considerandolo l'unica strategia per tollerare la violenza subita. In questi anni sono riuscita ad allontanare queste persone, ma nonostante la società appaia più evoluta, sembra che l'ignoranza in materia di disturbi mentali sia ancora ampiamente radicata. Sono stanca di avere un trattamento diverso perché ho una malattia mentale, sono una persona che come tutte ha pregi e difetti e vorrei tanto essere considerata come tutti gli altri.

È importante che ci sia maggiore informazione, dando la possibilità alle persone affette da disturbi psichiatrici di raccontare le loro storie e la loro malattia per combattere i pregiudizi sociali che gravano come macigni sulle loro vite, e come loro spesso urlano in queste testimonianze: La diagnosi non determina chi siamo!

## I benefici della lettura ad alta voce

— Mariapia Basile — — — Numerose sono le iniziative in ambito educativo e non promosse da enti e soggetti privati, volte a sostenere attività con questo tipo di lettura dopo aver mostrato sul campo tutte le sue potenzialità. Il gruppo di ricerca guidato da Federico Batini, professore di Pedagogia sperimentale presso l'Università degli Studi di Perugia, ha avviato un progetto di ricerca che da oltre dieci anni raccoglie dati sugli effetti della lettura ad alta voce, grazie ai quali è possibile affermare con certezza che vi è una stretta correlazione tra l'esposizione alla lettura di storie e la qualità della vita. La lettura ad alta voce sviluppa comprensione e fluency linguistica, potenzia le abilità cognitive di base, aumenta le competenze



emotive, migliora la memoria, l'attenzione e la concentrazione non solo nei bambini o negli adolescenti, ma anche negli anziani, nei malati di Alzheimer o nelle persone con problemi neurodegenerativi, che in alcune ricerche dopo quaranta giorni di lettura ad alta voce hanno migliorato la memoria a breve e lungo termine, anche laddove i farmaci non avevano fatto effetto. La lettura ad alta voce si è rivelata fondamentale per il percorso formativo e ha dimostrato la sua efficacia anche contro la dispersione scolastica e la povertà educativa. Siamo in presenza, quindi, di uno strumento democratico che consente di lavorare sull'apparato strumentale di tutt\*, offrendo le medesime opportunità anche a chi proviene da un contesto socio-culturale svantaggiato. Infine, la lettura ad alta voce ha un altro effetto collaterale bellissimo: incoraggia i ragazzi e le ragazze ad avvicinarsi alla lettura autonoma, perché in fondo l'uomo è fatto di storie e il pensiero narrativo ci serve per raccontare. Dobbiamo solo trovare la storia giusta o il libro giusto per iniziare.

← Una lettura ad alta voce del gruppo dei volontari *Lettura senza mura* presso il Museo Archeologico di Altamura.



## Una legge contro le molestie

**Sono quasi un milione e mezzo le donne tra i 15 e i 65 anni che hanno subito molestie fisiche o ricatti sessuali sul luogo di lavoro da parte di un collega o di un datore di lavoro.**

[Fonte ISTAT 2016]

— Loretta Moramarco — — — In 9 casi su 10 gli autori sono uomini. Quasi nessuna donna ha fatto denuncia alle Forze dell'Ordine. Le molestie sono difficili da raccontare e da provare, e ogni testimone è prezioso.

Per agevolare l'emersione del fenomeno una recente normativa ha esteso poteri e tutele del *whistleblower* (d.lgs. n. 63 del 2023, attuativa della Dir. n. 2019/1937/UE, che estende la portata della precedente normativa del 2012). Si possono fare segnalazioni anche in forma anonima dal sito dell'ANAC (Autorità nazionale anticorruzione). Diversi i tipi di condotte illecite: dal 2023 rientrano anche discriminazioni o molestie sessuali o morali. In ogni caso, i *whistleblowers* non possono subire ritorsioni, quali licenziamenti, mancata conversione di un contratto a termine o misure disciplinari.

Un grosso limite della normativa è il campo di applicazione: rientrano pubbliche amministrazioni ed enti pubblici e una risicata percentuale di imprese private. Dal dicembre 2023 essa si applica a quelle con almeno 50 dipendenti e a quelle aziende aventi anche meno dipendenti ma dotate di modelli appropriati di organizzazione, gestione e controllo (d.lgs. 231/2001). Dal Censimento Istat 2023 emerge come quasi 97 aziende su 100 hanno meno di 50 addetti: in queste il fischio del *whistleblower* (termine inglese per designare chi usa un fischietto per segnalare un comportamento illecito) rischia di essere quello di un cartellino rosso verso se stesso.

Questi dati vanno letti insieme a quelli più generali sul mondo del lavoro. Le lavoratrici sono una minoranza (secondo i dati Istat 2023 quasi una donna su due non è occupata), le dirigenti sono una minoranza ancor più piccola (1 su 5). Le/I femministe - e con questo termine intendo persone che hanno riflettuto e compreso le radici della violenza di genere, che è differenziale di potere prima che di sesso e/o genere - ancora meno. Le molestie sul lavoro sono una discriminazione, come chiarisce l'art. 26 del cosiddetto “Codice della pari opportunità” (d.lgs. n. 198 del 2006), che le definisce come “quei comportamenti indesiderati a connotazione sessuale, espressi in forma fisica, verbale o non verbale, aventi lo scopo o l'effetto di violare la dignità di una lavoratrice o di un lavoratore e di creare un clima intimidatorio, ostile, degradante, umiliante o offensivo”. Le molestie inquinano l'ambiente lavorativo e intossicano chi è più esposto. Per rendere l'aria di lavoro respirabile non servono di “eroi”, ma di normative che tutelino chi denuncia e favoriscano chi previene, o informazione e formazione contro le discriminazioni.

**PAULA ALL'APERTO**

*Progettiamo insieme*

**Con Marco Terranova e Gabriella Mastrangelo**

*A cura di Esperimenti Architettonici*

**12 e 13 aprile 2024**

**Agorateca**

Attività per tutti dai 12 anni in su

Per partecipare scrivi a [comunitaeducantecometa@gmail.com](mailto:comunitaeducantecometa@gmail.com)

**ASCOLTA IL PODCAST DE LA VOCE DI COMETA**

Nell'ambito del programma Erasmus+, le attività di partecipazioe dei giovani sono rivolte a gruppi informali di giovani e/o organizzazioni giovanili per realizzare progetti di partecipazione attiva alla vita democratica a livello locale, regionale, nazionale ed europeo, realizzando percorsi di impegno dei giovani nella quotidianità, sensibilizzandoli ai valori comuni europei, sviluppando le loro competenze digitali e l'alfabetizzazione mediatica, favorendo il confronto con i decisori politici e contribuendo così al dialogo tra giovani e Unione Europea. L'associazione Link ha candidato un progetto, approvato dall'Agenzia Italiana per la Gioventù e in corso di realizzazione, dal



titolo *Nevermind*, rivolto a giovani tra 14 e 19 anni con lo scopo di elaborare e condividere una riflessione collettiva sul tema della salute mentale attraverso l'ideazione e la realizzazione di un cortometraggio. L'obiettivo principale è favorire l'apprendimento di conoscenze specifiche sul tema del benessere psicologico, attraverso incontri di formazione con esperti e professionisti, e acquisire competenze narrative, digitali e videografiche connesse al lavoro di realizzazione del cortometraggio. Infine, con il progetto, che ha la durata di 12 mesi, si promuove il dialogo tra giovani e istituzioni, decisori politici e stakeholders rafforzando le loro competenze personali e sociali. **Info → [link@linkyouth.org](mailto:link@linkyouth.org)**



# BENESSERE



# E COMUNITÀ



# EDUCANTE



**Su questa Cometa**

- \* **Occhio al testosterone**
- \* **Intervista Sixteen**
- \* **Gli effetti positivi dello sport**
- \* **Sportello psicologico a scuola**
- \* **La necessità dell'educazione affettiva e sessuale**
- \* **Lo stigma delle malattie mentali**
- \* **I benefici della lettura ad alta voce**
- \* **Una legge contro le molestie**
- \* **Nevermind**

**Questo è il numero 3 della Voce della Comunità Educante di Altamura**

[www.agorateca.it/cometa](http://www.agorateca.it/cometa)

# Occhio al testosterone



La Treccani ha scelto come parola dell'anno 2023 *femminicidio* “per stimolare la riflessione e promuovere un dibattito costruttivo intorno a un tema che è prima di tutto culturale”, ovvero la violenza di genere. Conviene considerare, oltre alla natura culturale del fenomeno, anche le basi biologiche dell'aggressività. Principale accusato sul banco degli imputati è il testosterone, prodotto dagli organi sessuali sia dell'uomo che della donna, in quantità molto minore per quest'ultima. Gli studi hanno dimostrato che una quantità maggiore di testosterone è correlata ad una maggiore aggressività. Al contrario la serotonina, un neurotrasmettitore naturalmente prodotto dal mesoencefalo, sembra avere un effetto inibitorio sull'aggressività.

Si può quindi affermare che la maggiore aggressività dei maschi nelle relazioni tra partner intimi è dovuta anche ad una maggiore produzione di testosterone, ma ciò non implica che tale maggiore propensione ad avere comportamenti aggressivi non sia anche fortemente ancorata ad un riflesso sociale e culturale della società sessista, e di conseguenza si rende necessario un intervento che produca il cambiamento necessario. Per meglio capire il fenomeno, occorre anche tener presenti i fattori situazionali che possono incidere sull'aggressività, ad esempio la frustrazione. Un famoso esperimento ha dimostrato una maggiore aggressività in un gruppo di bambini che ha accesso a dei giocattoli dopo una lunga (e frustrante) attesa rispetto ad un altro gruppo che ne ha da subito la disponibilità. Così come occorre considerare l'aggressività come risposta ad un'aggressione subita. Secondo la teoria dell'apprendimento sociale, il semplice atto di vedere un'altra persona comportarsi in maniera aggressiva, accentua nei bambini il comportamento aggressivo. È anche stato dimostrato sperimentalmente l'effetto sui bambini della visione di film e programmi televisivi violenti, per non parlare dei videogiochi, la cui fruizione da parte dei minori è ancora meno sotto il controllo degli adulti di quanto non lo sia la vecchia tv. Senza trascurare l'effetto dei media sugli adulti: l'esposizione costante alla violenza della televisione tende ad infondere nelle persone una maggiore tolleranza verso la violenza reale.

Discorso a parte meriterebbero i copioni (o scripts), quei modi di comportarsi socialmente che apprendiamo implicitamente dal vissuto quotidiano. Un esempio sono i copioni sessuali appresi dagli adolescenti: il ruolo delle donne è quello di resistere alle avance, quello degli uomini di persistere. Da uno studio tra studenti americani emerge che metà di loro affermava che quando una donna dice no, non sempre lo intende veramente. Come si può capire siamo davanti ad un fenomeno molto complesso e altrettanto articolata deve essere la risposta. La soluzione punitiva è ovviamente necessaria, a patto che sia rapida (immediatamente successiva al perpetrarsi dell'atto violento) e certa. A queste condizioni può avere efficacia come deterrente. Ma ben più importante è la via educativa, come ha dimostrato l'esempio dello psicologo svedese Olweus che, con il suo programma di intervento nelle scuole di Göteborg, ha portato ad una riduzione del 50% degli atti di bullismo. Molto interessante è anche la teoria della catarsi: si ritiene che fare qualcosa di aggressivo riduca il sentimento di aggressività. Per alcuni si tratta di una eccessiva semplificazione del concetto freudiano di catarsi, quindi una credenza. Ancora una volta gli esperimenti dimostrano che esercitare un gesto aggressivo presunto neutro (o innocuo), o anche solo assistervi, aumenta il nostro sentimento di ostilità, l'aggressività iniziale, piuttosto, può ridurre le nostre inibizioni. Altro che catarsi! Come se ne esce allora? Intanto imparare a gestire i nostri sentimenti repressi, aprendosi all'altro e imparando a chiedere scusa, imparando ad ascoltare e a modellare un comportamento non aggressivo, addestrarsi nelle abilità comunicative e di soluzione dei problemi e, per concludere con un concetto un po' abusato, costruire l'empatia. Recentemente è stato un po' riabilitato dopo aver scoperto che è anche responsabile della generosità, ma in ogni caso, occhio al testosterone!

\*\*\*\*\*

**Cometa**  
Anno I numero 3, febbraio 2023  
Giornale bimestrale, iscritto nel Pubblico Registro Stampa del tribunale di Bari, con il numero 7, il 5/9/2023  
Il giornale è stato chiuso il 15/02/2024

Hanno collaborato a questo numero:  
**Anna Acquaviva, Mariapia Basile, Luciano Bolognese, Michele Cornacchia, Giuseppe Dambrosio, Marco Lorusso, Cecilia Moramarco, Loretta Moramarco, Giuseppe Tragni, Mino Vicenti.**  
Si ringraziano gli utenti della comunità **Auxilium** per le testimonianze.

Direttore responsabile  
**Pasquale Dibenedetto**

Progetto grafico e impaginazione  
**Michele Colonna, Enzo Ruta**

Stampa  
**Grafica & Stampa** Altamura (BA)

**Distribuito gratuitamente**  
in biblioteche, scuole, associazioni, locali pubblici, punti di ritrovo della città e nei luoghi di passaggio e aggregazione giovanile.

Contenuti distribuiti con licenza Creative Commons CC BY-NC-SA

**Editore Link APS**  
*Sede legale*  
via Silvio Pellico, 10 - Altamura (BA)

*Sede operativa*  
Agorateca - Biblioteca di comunità, via Stefano Lorusso, 1 - Altamura (BA)  
comunitaeducantecometa@gmail.com

**Partner**  
→ Amlet  
→ Associazione Fornello  
→ Associazione Malattie Rare dell'Alta Murgia  
→ Auxilium Impresa Sociale  
→ Circolo Didattico Giuseppe Garibaldi  
→ Circolo Didattico San Francesco d'Assisi  
→ Centro Educativo l'Asino Che vola  
→ Comune di Altamura  
→ Comunità Oasi San Francesco  
→ Confindustria Puglia  
→ Cpia2 Bari  
→ Esperimenti Architettonici  
→ Fasi Di Luna  
→ Istituto Comprensivo Bosco-Fiore  
→ Istituto Tecnico Tecnologico Nervi-Gallie  
→ Liberfestival

**www.agorateca.it/cometa**

## Abbiamo chiesto a Sixteen di raccontarci il suo punto di vista sul rapporto tra la musica rap e le questioni di genere.

**Marco Lorusso e Michele Cornacchia** · Negli ultimi anni sono aumentate le voci critiche sulla presenza nei testi delle canzoni rap di elementi di violenza soprattutto di genere. Per te esiste questo problema?



**Domenico Lovicario in arte Sixteen** · Io credo

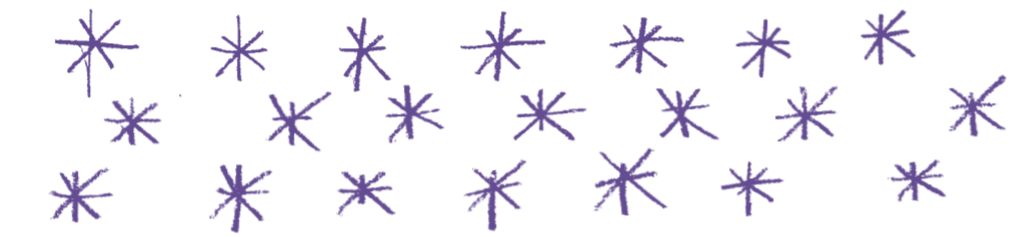
fortemente che un artista debba sentirsi libero di trattare i temi che desidera. Non sono i suoi testi a giudicare la sua persona. Perciò no, per me questo problema non esiste.

**M.M.** Secondo te il linguaggio dei testi nel rap si è trasformato negli ultimi anni mentre cambiava la sensibilità comune?

**S.** Proprio perché il rap si è affacciato a un bacino di utenza molto più ampio, di conseguenza gli artisti si sono dovuti adattare alla sensibilità del pubblico. Un pubblico molto giovane, tra l'altro. Proporre un testo “nudo” e senza censure alle major significa darsi con la zappa sui piedi.

**M.M.** Il rap resta legato alla cultura giovanile, poiché è diventato il genere di riferimento degli adolescenti dagli anni Novanta in poi. In virtù di questo, credi che l'artista debba ricoprire un ruolo morale ed educativo per chi ascolta o prevalgono le esigenze narrative?

**S.** Credo proprio che gli artisti debbano dare un esempio. Gli artisti hanno una responsabilità verso chi li ascolta, dato che in molti casi vengono ascoltati più di genitori e insegnanti.



— Luciano Bolognese e Giuseppe Tragni — — **Troppe volte l'approccio allo sport si focalizza sul miglioramento della forma fisica, ma è importante ampliare questa prospettiva e considerare i vantaggi psicologici che la pratica sportiva ha da offrire.**

“Si intende per sport qualsiasi forma di attività fisica che, attraverso una partecipazione organizzata o non, abbia per obiettivo l'espressione o il miglioramento della condizione fisica e psichica, lo sviluppo delle relazioni sociali o l'ottenimento di risultati in competizioni di tutti i livelli”, come definito nella Carta Europea per lo Sport. Partendo da qua è possibile esaminare due ambiti di influenza: il miglioramento della condizione psichica e lo sviluppo delle relazioni sociali. Riguardo il primo punto il dottor John Ratey, illustre docente presso la Harvard Medical School, mette in luce il potere dell'esercizio fisico di catalizzare la produzione di sostanze chimiche cerebrali cruciali per il benessere emotivo come la dopamina e la serotonina. Questi neurotrasmettitori non solo regolano l'umore, ma svolgono un ruolo chiave nella prevenzione di disturbi come depressione e ansia. La liberazione della mente dalle tensioni quotidiane attraverso la stimolazione del rilascio di endorfine, i.c.d. “ormoni della felicità”, rappresenta un elemento chiave nella gestione dello stress. Questo processo avviene in modo naturale durante l'attività fisica e offre un sollievo istantaneo, promuovendo una prospettiva mentale più positiva e resiliente. Passando al secondo punto, la sfera delle relazioni sociali assume un ruolo cruciale nella comprensione approfondita dei benefici dello sport. Nel contesto moderno i bambini spesso trovano difficoltà nel trovare occasioni per fare nuove amicizie al di fuori dell'ambiente scolastico e le discipline sportive

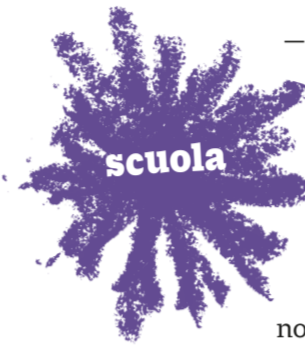
di squadra rappresentano un'occasione di socialità. Le attività sportive diventano così non solo luoghi di allenamento fisico, ma veri e propri hub sociali dove connettersi a reti di relazioni significative. Questo arricchisce la vita sociale degli individui e favorisce lo sviluppo di competenze relazionali e la creazione di legami duraturi. La comunità sportiva diventa un ambiente in cui le persone imparano a lavorare insieme, a gestire conflitti e celebrare successi, offrendo così un terreno fertile per la crescita personale e sociale.

Pertanto, potremmo affermare che gli straordinari benefici psicologici dello sport si estendono a tutte le età. Dall'infanzia all'età adulta e oltre, la pratica sportiva offre un percorso versatile per il benessere psicofisico e la costruzione di relazioni sociali significative, dimostrando che lo sport è un investimento prezioso per il proprio benessere a tutto tondo.

Gli effetti positivi dello sport



## Sportello psicologico a scuola: perché è così importante



— Anna Acquaviva e Cecilia Moramarco — — Non è un caso che negli ultimi anni l'attenzione ai temi della salute mentale e del benessere psicologico, soprattutto quello dei ragazzi, è sensibilmente aumentata a cominciare dall'ambiente scolastico. Qui, dove i ragazzi passano la maggior parte della loro giornata (e della loro vita nella fase più delicata dello sviluppo e della formazione di sé), questa si traduce con la messa a disposizione di uno psicologo professionista all'interno di uno spazio di ascolto dedicato.

Come emerso da un rapido sondaggio tra alcuni docenti e dirigenti di diverse scuole per ordine e grado, la maggior parte degli istituti scolastici della nostra città ha o ha avuto uno sportello di ascolto psicologico aperto a studenti, genitori e personale scolastico che, in generale, hanno accolto positivamente l'iniziativa. Molti studenti vi si sono rivolti per difficoltà personali legate a particolari situazioni familiari o al contesto scolastico: episodi di velato bullismo e conflitti interpersonali, problemi di apprendimento e di gestione dell'emotività, ansia generalizzata o da prestazione, orientamento sessuale e/o scolastico consapevole e altro. Gli insegnanti, invece, hanno più spesso chiesto un consulto se notavano difficoltà o malessere in qualche loro studente, trovando nella figura dello psicologo un valido supporto alla didattica o facendo da intermediari per un intervento più mirato. Sia i singoli che l'intera comunità scolastica hanno tratto beneficio dalla presenza di questo utile e necessario servizio: la serenità conquistata da parte degli studenti ha favorito le dinamiche relazionali e migliorato gli ambienti di apprendimento. Inoltre, l'intervento dello specialista ha rinnovato il dialogo tra scuola e famiglia, le due fondamentali agenzie educative, oltre che tra genitori e figli, alunni e insegnanti. In alcune scuole, il servizio è rimasto attivo per un periodo di tempo limitato e adesso è sospeso per mancanza di fondi, interrompendo la continuità necessaria perché questi benefici siano duraturi. Se nel biennio 2020-2022 si è potuto contare su fondi ministeriali straordinari stanziati nel periodo post-pandemico, ora che questi non sono stati rinnovati, la spesa grava sul bilancio complessivo e, anche quando integrato col “contributo volontario” delle famiglie pagato al momento dell'iscrizione, non sempre garantisce un numero di ore sufficiente a coprire l'intero anno scolastico e il necessario seguito.

Per completare l'indagine, abbiamo chiesto alle dottoresse Maria Scarabaggio, Francesca Rutigliano e Sara Lucariello di raccontarci la loro esperienza all'interno delle scuole in cui hanno gestito lo sportello psicologico. Dal racconto emerge in primis, la difficoltà nel dare continuità al servizio, vincolato alla presenza di fondi regionali o nazionali (PNRR), che solitamente finanziano anche i progetti extra-didattici e che attualmente non sono ancora sbloccati e/o distribuiti. Nel corso degli anni, anche a causa del Covid 19, un piccolo miglioramento nell'erogazione del servizio si è avuto, in quanto si è passati da 40 a 60 ore per sportello di cui potevano fruire studenti, famiglie e docenti.



**I voucher psicologico studenti**  
È la nuova misura con cui l'Università degli Studi di Bari vuole sostenere la salute mentale dei suoi studenti. Si tratta di un contributo economico di 300 euro erogato a titolo di rimborso spese per quanti, tra ottobre 2022 e aprile 2024, abbiano usufruito di un sostegno psicologico privato. Possono fare richiesta studenti, dottorandi e specializzandi regolarmente iscritti all'a.a. 2022-23 con un reddito inferiore ai 50mila euro. Le domande saranno accolte entro le ore 12 del 30 aprile 2024 fino a esaurimento fondi. In meno di un mese sono state presentate più di 370 domande. Inoltre, l'ateneo pugliese vanta una fitta rete per il sostegno psicologico dei suoi studenti e del personale: oltre al

I dati non mentono. Sono li che sottolineano quanto la nostra società sia sorda nei confronti delle richieste d'aiuto dei ragazzi, afona rispetto alle loro esigenze, incapace di gestire i loro sentimenti, volendo urlare il mondo che gli cresce dentro per reagire alla sofferenza che li attraversa. Urla che, se rimangono inascoltate, possono avere conseguenze violente e in molti casi estreme.

servizio di counseling con dieci sportelli attivi, uno per ogni sede, e a uno sportello interamente dedicato a orientamento sessuale e identità di genere che opera in sinergia con l'ordine degli psicologi della Puglia, offre la possibilità di rivolgersi a professionisti psicologi e psicoterapeuti convenzionati a tariffe agevolate.  
**info → [www.uniba.it](http://www.uniba.it)**

**onus psicologico 2024: come fare richiesta**  
Il bonus psicologico è stato introdotto nel 2022 e, dopo un primo tentennamento e una polemica di livello nazionale, è stato reso strutturale a partire dal 2024. La norma prevede che le Regioni e le province autonome possano erogare ai soggetti che ne fanno

richiesta un contributo per sostenere il costo delle sessioni di psicoterapia. Le risorse complessive stanziare per il 2022 ammontavano a 25 milioni di euro. Il bonus offriva un valore massimo di 600 euro e poteva essere richiesto da chi aveva un ISEE pari o inferiore a 15.000 euro. Come mostrato nel XXII rapporto Inps, le domande giunte nel 2022 sono state 395 mila, di cui circa l'80% presentate dai soggetti direttamente beneficiari del bonus, mentre il 19,2% da uno dei genitori del beneficiario e il restante da curatori/tutori. Tra i fruitori, 7 su 10 sono donne e la classe di età più frequente è quella tra i 18 e i 29 anni (36% del totale delle domande accolte). Si segnala che la

percentuale di fruitori minorenni di genere maschile è il doppio di quella femminile (16% contro l'8%). Dal punto di vista territoriale non emerge un pattern preciso nel numero di richieste in relazione alla popolazione residente, né una correlazione con l'incidenza del Covid-19 a livello provinciale. Questa fotografia suggerisce l'esistenza di un bisogno preesistente alla crisi pandemica emerso grazie a questa misura.

**Novità del Bonus Psicologico del 2024**  
Tra le novità per la nuova annualità vi è l'aumento del tetto massimo del contributo, pari a 1.500 € a persona e per ISEE con un valore inferiore a 50.000 €. La richiesta può avvenire compilando il modello online sul portale INPS e il bonus potrà essere impiegato per sostenere le spese di sessioni di psicoterapia con specialisti regolarmente iscritti all'elenco degli psicoterapeuti che abbiano comunicato la propria adesione all'iniziativa del bonus psicologico 2024 al CNOP (Consiglio Nazionale degli Ordini degli Psicologi). Acquisite le disponibilità dei professionisti, il CNOP invierà l'elenco all'INPS e il beneficiario potrà consultare l'elenco dei professionisti attraverso un'area dedicata nel portale INPS per scegliere liberamente lo psicologo con il quale effettuare le sedute di psicoterapia.

L'iter di accesso per gli studenti non è propriamente semplice, soprattutto per i minorenni per cui il colloquio individualmente poteva avvenire solo attraverso la sottoscrizione del consenso al trattamento dei dati personali e della privacy da parte di entrambi i genitori. Questi dovevano inviare un'email allo psicologo o ad un referente tutor autorizzato, che provvedeva a rispondere con la stessa modalità telematica indicando giorno ed ora dell'incontro.

Le maggiori problematiche emerse sono:  
→ Ragazzi/e: il proprio percorso scolastico, la bassa motivazione allo studio, spesso caratterizzata da senso di inefficacia personale e disistima di sé. Ciò porta i ragazzi all'adozione di strategie di apprendimento inefficaci e fallimentari e, in alcuni casi, a non vedersi in un possibile percorso universitario futuro; gestione disfunzionale delle emozioni legate alla sfera sessuale.  
→ Genitori: la conoscenza ed informazione sull'adolescenza, relazioni dei propri figli con i loro coetanei, l'acquisizione del ruolo sociale maschile e femminile, il conseguimento di una certa autonomia emotiva dei ragazzi dagli adulti, la scoperta dei valori e la formazione di una coscienza etica a guida del comportamento.  
→ Docenti: rapporto con la classe ed in particolare con alcuni studenti, definiti da loro, “difficili”. Importanti sono state le “domande d'aiuto” relative alla gestione di sentimenti ansiosi e a volte ansiogeni esperiti dai ragazzi nel contesto classe.

Seppur insufficiente in termini di ore, lo sportello è stato molto utilizzato, apportando moltissimi benefici a studenti, famiglie e docenti in modi e gradazioni differenti. Dottoresse e mondo scolastico sono unanimi nel sostenere che bisognerebbe strutturare la figura dello psicologo all'interno dello staff scolastico per garantire una continuità relazionale e terapeutica. Solo in questo modo diverrebbe un valore aggiunto per la scuola, un punto di riferimento. L'Italia è l'unico Stato in Europa a non prevederlo e i numerosi disegni di legge arrivati nel corso degli anni in Parlamento non sono mai stati discussi.

Oggi sembra che qualcosa stia cominciando a muoversi: dallo scorso dicembre è al vaglio della competente Commissione parlamentare un disegno di legge (n. 520) che prevede l'istituzione nelle scuole di ogni ordine e grado dello psicologo d'istituto. In Puglia si attende l'attuazione del progetto di legge analogo, già approvato nel 2019 (proposta Bozzetti a sua volta modifica di una legge regionale del 2009), oltre ad altre iniziative previste nell'ambito della misura Puglia Scuola Più, annunciate in occasione dell'accordo tra la Regione e gli Atenei pugliesi per rafforzare il servizio di Counseling psicologico universitario con un fondo di oltre 300mila euro l'anno per i prossimi tre anni.

