

## **TERAPIA DELLA RISATA A SCUOLA**

**Seminario rivolto agli alunni: “L’ORA DEL SORRISO” per agire contro il bullismo e migliorare il clima in classe.**

L’Accademia della Risata progetta e realizza, in collaborazione con i dirigenti scolastici, seminari dal titolo “**L’ora del Sorriso**”, volti alla promozione e applicazione delle tecniche della **comicoterapia** presso le scuole di ogni ordine e grado, con lo scopo di fare apprendere, attraverso esercizi, i benefici della risata, come ad esempio l’aumento della fornitura di ossigeno che migliora le funzioni mentali e le prestazioni scolastiche, la riduzione dello stress da esami e l’aumento del livello di rilassamento e di autostima.

Ridere, inoltre aiuta a sviluppare e stimolare la creatività, rafforza notevolmente il sistema immunitario (meno influenze, raffreddori e mal di gola) e aiuta ad affrontare positivamente i problemi della vita quotidiana.

Il Progetto rappresenta quindi, un’opportunità concreta ed educativa per valutare le proprie capacità di ridere e affrontare positivamente e serenamente i rapporti interpersonali, scolastici e familiari; nello specifico il Progetto ha lo scopo di sensibilizzare i giovani studenti a riscoprire le potenzialità benefiche della risata e del pensiero positivo, al fine di prevenire disagi psicologici e comportamentali, come ad esempio il fenomeno del **bullismo** e di favorire l’ **integrazione multietnica e multiculturale**.

### **Seminario rivolto al personale docente e non docente: “UNA RISATA CONTRO LO STRESS”**

Alcune categorie di lavoratori, a causa di particolari **fattori stressogeni** legati all’attività professionale, sono soggetti a rischio di **sindrome del burn-out**. Tale condizione è caratterizzata da affaticamento fisico ed emotivo, atteggiamento distaccato e apatico nei rapporti interpersonali nonché sentimenti di frustrazione.

Autorevoli studi hanno accertato che tale affezione rappresenta un fenomeno di portata internazionale, che ricorre frequentemente negli insegnanti.

Infatti la categoria degli **insegnanti** è sottoposta a numerosi **stress** di tipo professionale.

La natura di tali eventi stressanti, sia in generale che con specifico riferimento allo scenario scolastico italiano, può essere ricondotta ad alcuni fattori riguardanti:

- la peculiarità della professione (rapporto con studenti e genitori, classi numerose, situazione di precariato, conflittualità tra colleghi, costante necessità di aggiornamento);
- la trasformazione della società verso uno stile di vita sempre più multietnico e multiculturale (crescita del numero di studenti extracomunitari);
- il continuo evolversi della percezione dei valori sociali (inserimento di alunni disabili nelle classi, delega educativa da parte della famiglia a fronte dell’assenza di genitori-lavoratori o di famiglie monoparentali);
- l’evoluzione scientifica (internet e informatica);
- il susseguirsi continuo di riforme (autonomia scolastica, innalzamento della scuola dell’obbligo, ingresso nel mondo della scuola anticipato all’età di cinque anni e mezzo);

## TERAPIA DELL A RISATA A SCUOLA

- la maggior partecipazione degli studenti alle decisioni e conseguente livellamento dei ruoli con i docenti;
- il passaggio critico dall'individualismo al lavoro in équipe;
- l'inadeguato ruolo istituzionale attribuito/riconosciuto alla professione (retribuzione insoddisfacente, scarsa considerazione da parte dell'opinione pubblica, etc).

Si dimostra quindi di fondamentale importanza per gli insegnanti un **percorso formativo** che consenta di prevenire, e in certi casi affrontare, il carico di **stress** quotidiano provocato dall'attività svolta.

Il **percorso formativo**, ideato e realizzato dall'Accademia della Risata, ha l'obiettivo di presentare strategie di comunicazione efficace, tecniche di rilassamento e preziosi consigli per la prevenzione e la gestione dello stress e del **burn-out**, unite alle potenzialità benefiche della **comicoterapia** che, attraverso esercitazioni pratiche, potranno essere trasmesse, successivamente, dai docenti stessi agli alunni durante il lavoro quotidiano, con conseguente ricaduta positiva sul **clima interno** della classe e sul rapporto tra colleghi (docenti e non docenti).