



Well School Tech

Guida alla gestione del benessere a Scuola



Erasmus+

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

3.3 Strumenti di monitoraggio.....	
Questionari di Autostima.....	
Questionario di Intelligenza Emotiva.....	
Questionari di Empatia.....	
3.4. Benessere a Scuola: Metodi e Strategie	
Intelligenza Emotiva.....	
Gestione dello Stress.....	
Empatia.....	
Autostima.....	

Capitolo Quattro: Strategie per Supportare la Partecipazione Genitoriale

4.1 L'influenza dei genitori sul benessere dei bambini.....	
4.2 Strategie che incoraggiano la partecipazione attiva dei genitori al benessere a scuola.....	
4.3 Programmi di genitorialità per supportare il benessere positivo dei genitori e dei loro figli.....	

Capitolo Cinque: Insegnamento Innovativo tramite ICT

5.1 Perché adottare le ICT a scuola?.....	
5.2 Le ICT e il benessere dello studente.....	
5.3 Le ICT e la pedagogia degli insegnanti.....	

Bibliografia.....

Allegati

Allegato 1: Esempi di Strumenti di Monitoraggio.....	
--	--

Capitolo Uno: Guida di Autovalutazione per gli Insegnanti

1.1 Introduzione

Il periodo dell'adolescenza è definito nella psicologia dello sviluppo come il periodo di tempo compreso tra i 10 ei 20 anni di età. Durante questo arco di tempo, si verificano intensi cambiamenti fisici che influenzano in modo significativo altre sfere - cognitiva, sociale, emotiva e morale, e la sfera della personalità. Il vocabolario si arricchisce, l'immaginazione e la percezione si sviluppano e il pensiero diventa logico e assume la forma di operazioni formali. Questo periodo è pieno di numerose sfide (Oleszkowicz, Senejko, 2015). Lo sviluppo sessuale accelerato o ritardato può causare problemi nell'adolescente. La maturazione fisiologica del corpo influisce sull'autostima - alcuni cambiamenti possono essere fonte di gioia, altri di disapprovazione, così come di sentimenti ambivalenti. Aumenta l'eccitabilità e l'abilità emotiva, emozioni frequenti di ansia e imbarazzo. Il rapporto con i genitori cambia e i conflitti sono più frequenti. L'attività dei ragazzi è influenzata in modo significativo dall'ambiente scolastico, dalla famiglia e dal gruppo di pari.

Questo periodo è il momento in cui la vita di un bambino coincide anche con un periodo di intensa scolarizzazione. Non deve essere sottovalutato il ruolo dell'insegnante e dell'ambiente scolastico per il benessere generale. Ma che cosa è esattamente il "benessere"?

Concetti quali il benessere mentale, la felicità, la qualità della vita e la soddisfazione della vita possono essere considerati simili. Secondo il concetto dell'OMS, la qualità della vita è una percezione soggettiva della posizione di una persona in relazione ai suoi obiettivi, aspettative, standard e interessi. Negli anni '90 è emerso un nuovo campo della psicologia - 'psicologia positiva' - interessato a spiegare ciò che significa una "buona vita", o una vita di ottima qualità, per cui è stato adottato il nome di "benessere". La difficoltà nella definizione del concetto di "benessere" è dovuta al fatto che una "buona vita" significa cose diverse per persone diverse. Il riferimento a due concetti filosofici - edonico ed eudemonico - è qui considerato utile. Secondo il primo approccio, il benessere è uno stato mentale positivo manifestato da un alto livello di soddisfazione della vita, un predominio di sentimenti positivi su quelli negativi e un generalizzato senso di felicità. Il flusso eudemonico si concentra invece sullo sviluppo, l'auto-realizzazione e l'impegno. Il modello di Ryff (1989) è qui utile: il modello include aspetti come l'autonomia, un obiettivo nella vita, un senso di controllo dell'ambiente, lo sviluppo personale, i rapporti positivi con gli altri e l'auto-accettazione. Secondo Czapiński (2004) il benessere psicologico ha molteplici aspetti. La "teoria della felicità a cipolla" creata dall'autore indica tre livelli. Il livello più profondo è la "volontà della vita" - lo standard oggettivo del benessere individuale mentale - indipendente dalla coscienza e geneticamente determinato. Il livello intermedio è il benessere soggettivo generale che corrisponde a un senso di soddisfazione generale della vita e l'esperienza soggettiva del valore della propria vita. Lo strato più esterno della "cipolla della felicità" si riferisce alle attuali esperienze affettive e alla soddisfazione parziale rispetto ad aspetti specifici della vita (es. scuola, famiglia). Seligman (2012), invece, si riferisce al benessere con una descrizione di "Prosperità" che consiste in un senso di coinvolgimento, emozioni positive, significato, risultati e relazioni con gli altri. Questa breve panoramica indica che ci sono molte teorie sul benessere e su come si può misurare.

1.2 Comprendere il Benessere

Come discusso in precedenza, esistono molte e diverse definizioni del benessere mentale. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) sottolinea la complessità dei fattori psicologici, sociali e ambientali che interagiscono e influenzano il senso di benessere di una persona. Il modello teorico del benessere psicologico stabilito da Ryff (1989) lo presenta come salute psicologica positiva, comprese le valutazioni positive di sé e della propria vita passata, un senso di continua crescita e sviluppo come persona, la convinzione che la propria vita sia significativa e con scopi precisi, così come avere rapporti di qualità con gli altri, la capacità di gestire la propria vita e il mondo e un senso di autodeterminazione. La definizione di Ryff sarà la base della nostra comprensione per gli scopi di questo manuale.

Secondo Pyhältö, Soini e Pietarinen (2010, p. 209): "l'apprendimento per il benessere socio-psicologico all'interno della scuola può essere visto come un processo attivo, collaborativo e collocato in cui il rapporto tra gli individui e il loro ambiente è costantemente costruito e modificato. A sua volta, il benessere socio-psicologico sperimentato dai membri della comunità scolastica regola il loro apprendimento in molti modi, ad esempio, può influire sulla capacità di concentrare e osservare l'ambiente, percepire opportunità e interpretare le risposte ricevute (Bowen et al 1998, Deci e Ryan 2002, Kristersson e Öhlund 2005, Morrison e Clift 2005, Deci & Ryan, 2001, Pallant e Lae 2002, Torsheim et al). Quindi il senso di coinvolgimento e di emancipazione degli alunni nello studio è regolato dai loro rapporti sperimentati con i pari e gli insegnanti, appartenenti alla classe e alla comunità scolastica, all'auto-efficacia e al controllo e autorità percepiti sulle proprie azioni. L'apprendimento per il benessere socio-psicologico non riguarda solo l'acquisizione di conoscenze e abilità, ma un continuo processo interattivo di resa di un significato e di sviluppo in cui le motivazioni e le emozioni svolgono un ruolo importante (es., Lasky 2005; Nonaka e Nishiguchi 2001; Paavola e Hakkarainen 2005; Wenger 1998).

Un'altra definizione si basa sulla concettualizzazione di "School Well-Being Model" condotta da Konu e Rimpela (2002). In questo modello il benessere si basa su criteri più stretti, associati esclusivamente all'ambiente scolastico ed è definito come un fenomeno a quattro dimensioni. Così, il benessere è stato associato all'insegnamento e all'istruzione, nonché all'apprendimento e ai risultati. Il benessere scolastico è stato suddiviso in 4 condizioni: le condizioni scolastiche (connesse con l'"avere"), le relazioni sociali (connesse con l'"amare"), mezzi per la realizzazione personale (legati all'"essere") e allo stato di salute. Gli studiosi illustrano la "realizzazione personale" come la possibilità per gli alunni di studiare secondo le proprie risorse. Lo stato di salute è definito come sintomi di malattie.

1.3 Collegamenti tra il benessere e il processo di insegnamento e apprendimento

Benessere degli insegnanti

Dal punto di vista organizzativo, il benessere degli impiegati è un fattore importante per la qualità, le prestazioni e la produttività. Il benessere è fortemente correlato allo stress lavorativo, un fattore chiave dell'assenza dei dipendenti. Il personale demotivato è spesso disimpegnato, non godono del proprio lavoro e possono eventualmente abbandonare. Più alto è il benessere per l'insegnante, minore è il congedo per malattia e inferiori i costi di insegnamento. I livelli di felicità dell'insegnante hanno un effetto a catena per gli studenti. Gli insegnanti emotivamente esausti possono utilizzare risposte

reattive e punitive che contribuiscono a climi negativi nelle classi e nelle relazioni tra studenti e insegnanti. Ad esempio, il modello prosociale di classe di Jennings e Greenberg (2009) mette in evidenza l'importanza della competenza e del benessere sociale ed emotivo degli insegnanti nello sviluppo e nella manutenzione delle relazioni di supporto tra studenti e insegnanti, di un'efficace gestione delle classi e di un'implementazione efficace del programma di apprendimento sociale e emotivo (Jennings, Greenberg, 2009). Questi fattori contribuiscono a creare un clima in classe che sia più favorevole all'apprendimento e che promuove risultati positivi allo sviluppo tra gli studenti.

Tradizionalmente, il ruolo dell'insegnamento è stato quello di nutrire e sviluppare il potenziale degli studenti. Come affermano Evers, Tomic e Brouwers (2004), gli insegnanti svolgono un ruolo importante nell'aiutare i bambini a crescere. Per farlo devono stare fisicamente e mentalmente bene. Il benessere e la competenza degli insegnanti sono stati collegati alla soddisfazione professionale. Singh e Billingsley (1996) hanno riscontrato che fattori come stress, burnout, sovraccarico di lavoro e insoddisfazione sul lavoro contribuiscono al logoramento degli insegnanti, mentre fattori quali sostegno amministrativo, aspettative di ruolo ragionevoli e diminuzione dello stress sul posto di lavoro contribuiscono all'intenzione degli insegnanti di proseguire il proprio lavoro. Quando la soddisfazione dell'insegnante fu esaminata da Scott e Dinham (2003), essi scoprirono che questa era influenzata anche dal rendimento degli studenti e dall'efficacia personale.

E' plausibile sostenere che il benessere degli insegnanti è influenzato dalla soddisfazione e dalla competenza professionale e che la mancanza di benessere associato al lavoro può portare a stress che, a sua volta, può influire sulle prestazioni lavorative.

Benessere e insegnamento

Le scuole saranno sempre focalizzate sull'apprendimento accademico, ma la ricerca suggerisce che è tempo di rendere il benessere una parte ordinaria dell'insegnamento. Il buon insegnamento prevede l'insegnamento agli studenti in modo tale che sviluppino empatia, costruiscano rapporti positivi, migliorino il processo decisionale responsabile, aiutino gli studenti ad imparare a gestire situazioni impegnative e a sviluppare competenze di leadership. Poiché gli insegnanti scoprono quali aspetti del processo di apprendimento rafforzano il benessere degli studenti e quali aspetti dell'apprendimento possono essere utilizzati per costruire resilienza, viene sviluppato un netto legame tra l'apprendimento e il benessere. Ciò consente agli insegnanti di insegnare la materia (es. matematica o storia) in modo tale da aumentare anche il benessere degli studenti.

Gli insegnanti possono migliorare il benessere anche nel momento in cui insegnano contenuti accademici. Ad esempio, si prenda in considerazione un insegnante di matematica che utilizza strategicamente un problema matematico impegnativo per aiutare gli studenti a comprendere le proprie emozioni (es., paura, incertezza, eccitazione, curiosità), per aiutarli a riprendersi quando commettono un errore (es., resilienza) e/o incoraggiare lo studente a capire in che modo la sua mentalità (es., orientata verso la crescita oppure invariabile) stabilisce se crede di poter lavorare sul problema o rinunciarvi. La leadership, la formazione e lo sviluppo professionale aiutano gli insegnanti a migliorare la loro pedagogia e ad apprendere modi per valutare l'impatto delle loro pratiche didattiche sul benessere degli studenti (Waters, 2017).

Benessere e apprendimento

Il rapporto tra le competenze socio-emotive e il rendimento scolastico è stato indagato per oltre 40 anni (Purkey, 1970). Una meta-analisi di oltre 200 studi nelle scuole sull'impatto degli interventi universali per migliorare l'apprendimento socio-emozionale degli studenti ha riscontrato benefici, tra le altre cose, nel rendimento scolastico (Casel, 2007, 2008). La teoria Broaden and Build di Barbara Frederickson (2001) dimostra come le emozioni positive sostengano molti dei processi cognitivi chiave che uno studente deve imparare. La ricerca ha stabilito un forte legame tra la cognizione (es., attenzione, memoria e decisione) e l'emozione a livello neurale (Immordino-Yang, 2007). Slee et al. (2009) hanno riferito che il 92% degli insegnanti di 100 scuole concorda fortemente che "gli studenti socialmente ed emotivamente competenti apprendono di più a scuola".

1.4 Competenze dell'Insegnante e Benessere Psicologico

Ci sono diversi fattori di rischio e di protezione per il benessere quando si determina il benessere dell'insegnante. Lo stress professionale e l'esaurimento possono svolgere un ruolo importante come fattore di rischio. Un buon insegnante appare come una persona con un alto livello di maturità della personalità, competenza multidisciplinare e un tutor efficace. Questi requisiti possono essere correlati ad elevati livelli di stress.

I possibili fattori di stress sul lavoro possono essere:

- attività lavorative
- posto nella gerarchia
- percorso professionale
- rapporti tra dipendenti,
- organizzazione generale sul luogo di lavoro (Kowal, 2002).

Inoltre, fattori legati all'equilibrio tra vita professionale e vita privata, oltre che caratteristiche individuali come condizione fisica, personalità, intelligenza o temperamento possono essere fonti di stress (Potocka, 2010).

Lo stress è legato a diversi risultati di lavoro, ad esempio: coinvolgimento sul posto di lavoro, soddisfazione del lavoro e attrito. Le conseguenze personali dello stress degli insegnanti possono includere l'assenza, l'esaurimento, disagi fisici ed emotivi, ridotta fiducia in sé stessi e autostima, rapporti personali danneggiati e persino lo stress correlato al lavoro contribuisce al suicidio. Si ha una perdita significativa di insegnanti capaci ed esperienti per via di quelli che scelgono di lasciare la professione.

Mentre lo stress è un problema per gli insegnanti da un certo periodo, è solo recentemente che l'esaurimento è aumentato (Rudlow, 1999). L'esaurimento avviene quando gli individui sopportano periodi prolungati di alti livelli di stress. Quindi, l'aumento dei tassi di esaurimento tra gli insegnanti è indicativo di coloro che devono affrontare livelli di stress più elevati e prolungati (Hamann & Gordon, 2000). Anche Maslach (1999) conferma che l'esaurimento è un processo a lungo termine che si traduce in una prolungata esposizione a fattori di stress cronici. Può essere visto come una sindrome psicologica di esaurimento emotivo, depersonalizzazione e un senso ridotto di realizzazione personale. Il benessere psicologico è correlato negativamente all'esaurimento.

La ricerca dimostra che l'esaurimento anticipa significativamente conseguenze negative a vari livelli (fisico, psicologico, professionale, familiare e sociale), mentre il benessere psicologico, e più specificamente la resistenza emotiva, riducono queste conseguenze negative (Kareaga, Exeberria, Smith, 2008).

Tra i fattori protettivi che influenzano il benessere, una particolare importanza è stata attribuita alla personalità e alle strategie adottate per affrontare lo stress. La resilienza, intesa come risorsa personale, rappresenta la presenza di un gruppo di caratteristiche di personalità, che consente una reazione efficace durante e dopo eventi altamente stressanti. Compresa in questo senso, la resilienza promuove la perseveranza e l'adattamento flessibile alle esigenze della vita, consente all'individuo di mobilitarsi e di intraprendere azioni correttive in situazioni difficili e aumenta la tolleranza delle emozioni negative e del fallimento. Inoltre, le persone caratterizzate da un alto livello di resilienza si adeguano più positivamente alla vita e hanno una maggiore autostima ed efficacia. Un individuo resiliente è caratterizzato da stabilità emotiva, è più incline a considerare le difficoltà come un'opportunità per acquisire nuove esperienze e vedere sé stesso come una persona che ha un impatto sul processo decisionale (Ogińska-Bulik, Juczyński 2008).

La resilienza può aumentare in modo significativo l'efficacia nell'affrontare lo stress (Ogińska-Bulik, Zadworna-Cieślak, 2014). Avere la capacità di affrontare i fattori di stress è fondamentale nella permanenza degli insegnanti. L'insegnamento scolastico è considerato un'occupazione stressante, ma la percezione del lavoro come stressante può essere influenzata da reazioni e supporto sociale. La ricerca con gli insegnanti dimostra che la reazione e il sostegno sociale non solo moderano l'impatto dei fattori di stress sul benessere ma influenzano la valutazione delle esigenze ambientali come stressanti (Griffith et al., 1999).

Uno degli aspetti più trascurati della formazione degli insegnanti è una preparazione approfondita nelle competenze interpersonali necessarie ai buoni insegnanti nelle scuole di oggi. Gli insegnanti pre-professionali richiedono una conoscenza di base nella teoria della comunicazione (Morgan, 1989). Le competenze interpersonali nella professione di insegnamento comprendono la comunicazione, la motivazione positiva, un linguaggio del corpo efficace e positivo e l'umorismo. La comunicazione è il metodo utilizzato per scambiare o condividere informazioni. Gli insegnanti devono comunicare con gli studenti secondo il livello di comprensione degli alunni stessi. Questo può essere difficile se ogni studente ha un diverso livello di apprendimento e comprensione. Il linguaggio del corpo efficace e utile è una comunicazione non verbale che contribuirà a lasciare un'impressione di lunga durata nelle menti degli studenti. Il linguaggio del corpo attirerà inoltre uno studente alla discussione. Il linguaggio del corpo è un potente strumento e serve a mantenere sane competenze interpersonali. Una motivazione positiva nell'istruzione produce tipicamente un apprendimento positivo. Non tutti gli studenti sono coinvolti in tutte le materie e talvolta ciò richiede la dimostrazione di applicazioni delle materie meno gradite in aree che interessano gli studenti. Ciò fornirà la motivazione di cui lo studente necessita per studiare quella materia. L'umorismo è l'unica area delle competenze che permettono ad un insegnante di mantenere la motivazione degli studenti. L'umorismo ben collocato e appropriato fornirà una motivazione aggiuntiva e il desiderio di apprendere. Il mantenimento dell'attenzione dello studente è fondamentale per il processo di apprendimento e l'umorismo contribuirà a mantenere tale attenzione.

Secondo Jennings e Greenberg (dopo: Zakrzewski, 2013) una delle abilità socio-emotive fondamentali che un insegnante efficiente deve possedere è l'empatia. È importante non solo per il proprio benessere

personale, ma anche per migliorare l'apprendimento degli studenti. "Gli insegnanti empatici hanno un'idea di sé più positiva, sono più aperti nei confronti dei propri studenti, reagiscono di più alle sensazioni degli studenti, elogiano di più, sono più reattivi alle idee degli studenti e tengono una lezione meno frequentemente" (Rogers, 1975). Quindi, l'empatia come capacità di comprendere le prospettive diverse o le emozioni complesse delle altre persone, può aiutare a migliorare le strategie dell'insegnamento rendendole più efficaci, cosa che protegge dall'esaurimento (Kliś, Kossewska, 1997).

Un altro aspetto importante di essere un insegnante è proteggere il tuo equilibrio tra lavoro e vita privata (Work-life Balance, WLB). WLB significa equilibrare la stabilità tra vita professionale e vita privata. Non è la stretta separazione delle sfere private e professionali, ma la loro fusione armonica in modo che il lavoro, la famiglia e gli hobby/interessi creino un intero coerente (Szymańska, Wolski, 2013).

I risultati dello studio condotto da Nilsson, Blomqvist e Anderson (2017) evidenziano l'importanza del supporto della gestione scolastica nel ridurre le pressioni di tempo degli insegnanti. I ricercatori hanno prestato attenzione alla necessità di affrontare le risorse individuali degli insegnanti in relazione all'equilibrio tra lavoro e vita privata. Al fine di sostenere l'equilibrio tra lavoro e vita degli insegnanti, promuovere il loro benessere e prevenire l'attrito tra insegnanti, suggeriamo che la gestione scolastica possa trarre vantaggio dalla creazione di un ambiente di lavoro con risorse rafforzate.

WLB è strettamente connesso con le competenze organizzative, spesso conosciute come 'gestione del tempo'. La gestione efficace del tempo coincide con la pianificazione e l'azione che sono diretti verso l'effettiva realizzazione dei nostri obiettivi più importanti. La ricerca scientifica dimostra che, gestendo consapevolmente il nostro tempo ed energia, possiamo ottenere di più in meno tempo. La gestione efficace del tempo ha un effetto positivo su tutti gli aspetti della nostra vita. La cosa più importante è che possiamo imparare o migliorare le capacità di gestione del tempo se abbiamo carenze in questo settore (Szaban 2003, pp. 224-230). Perché è così importante per gli insegnanti? La mancanza di una buona gestione del tempo nel lavoro di insegnante porta ad un accumulo di problematiche e obblighi, con conseguente mancanza di tempo per riposare, diminuzione dell'efficienza e ulteriore accrescimento dei doveri. Il risultato è lo stress inutile, la frustrazione e anche il mancato rispetto delle scadenze. La mancanza di una gestione efficace del tempo porta a posticipare le attività, e quindi non realizziamo le nostre passioni e sogni. La gestione efficace del tempo è il controllo di tali situazioni. È la capacità di pianificare ed eseguire piani, di riconoscere le priorità e di distinguere le cose importanti da quelle urgenti (Dawidziuk, 2013).

Tra le variabili che influenzano il benessere psicologico degli insegnanti, è necessario menzionare l'auto-efficacia. Gli studi dimostrano che le convinzioni di auto-efficacia sono correlate negativamente con la tensione psicologica, l'esaurimento e la depressione, e positivamente con comportamenti pro-salute (Łuszczynska, 2004; Skaalvik, Skaalvik, 2007). L'auto-efficacia è definita più ampiamente come la convinzione di un individuo riguardo la propria capacità personale di soddisfare una varietà di condizioni che conducono al conseguimento dei risultati previsti (Bandura, 1994). Tale compresa auto-efficacia è una delega tra obiettivi e sforzi per ottenere questi sforzi (Pervin, John 2002). L'auto-efficacia può pertanto essere responsabile del successo o del fallimento. Se il senso di efficacia di un insegnante è basso e conduce all'insuccesso, allora è una fonte di stress e rappresenta il passo successivo della sindrome dell'esaurimento. È importante non confondere la sensazione di efficacia con il risultato previsto. Chomczyńska-Rubacha & Rubacha (2006) sottolineano che l'auto-efficacia non si ricollega alla certezza che l'azione finirà con il conseguimento di un certo standard (cioè "so che la mia lezione

ispirerà la curiosità cognitiva degli studenti"), piuttosto è una convinzione che "come insegnante posso farlo".

1.5 Autovalutazione delle Competenze degli Insegnanti

Le ricerche hanno dimostrato che il successo nella vita dipende dalla coscienza di sé. Le persone che conoscono se stesse, le proprie emozioni, sanno come regolarsi, leggono i sentimenti degli altri e reagiscono di conseguenza, hanno un vantaggio in tutte le sfere della vita (Powell 2000). Le competenze degli insegnanti sopra descritte sono particolarmente importanti sia nell'espletamento del ruolo professionale che nel mantenimento di una buona condizione mentale. Sviluppare queste abilità o acquisire le competenze necessarie richiede la consapevolezza dei propri deficit. Questa sezione descrive alcuni strumenti selezionati che possono aiutare gli insegnanti a capire meglio se stessi, le loro esigenze e le loro capacità.

Teacher Subjective Wellbeing Questionnaire (TSWQ)

Il "Teacher Subjective Wellbeing Questionnaire" (TSWQ, Questionario sul benessere soggettivo degli insegnanti) (Renshaw, Long & Cook, 2015) è una scala di classificazione comportamentale di autovalutazione composta da 8 elementi, utile a misurare il benessere del lavoro specifico degli insegnanti. È composto da due sottoscale: (1) Connettività scolastica e (2) Efficacia didattica. I punteggi di sottoscrizione possono essere utilizzati come indicatori di benessere autonomi o possono essere riassunti per creare una Scala Totale di Benessere degli Insegnanti (vedi: Tabella n. 1).

La ricerca mostra che le risposte a tutte le scale TSWQ hanno almeno un'adeguata affidabilità interna e che hanno una validità discriminante e convergente con indicatori di stress degli insegnanti, esaurimenti emotivi e supporti percepiti per insegnanti e studenti all'interno dell'ambiente scolastico.

Il TSWQ è destinato ad essere utilizzato per scopi pratici come risultato e misura di monitoraggio del progresso e potenzialmente come strumento di screening. Tuttavia, è necessaria un'ulteriore ricerca per dimostrare l'utilità di trattamento per questi scopi.

Tabella n. 1:

Titolo dello strumento	Questionario del benessere soggettivo degli insegnanti (TSWQ)
Autori:	T.L. Renshaw , C.R. Long, & A. Cook.
Misure/ Domande e indici	Dichiarazioni dei questionari - risposta alla valutazione da 1 a 4 (da "quasi mai" a "quasi sempre") Istruzioni: Di seguito sono elencate alcune domande sulle tue esperienze come insegnante. Leggi attentamente ogni elemento e poi cerca la risposta che è più applicabile a te. 1. Mi sento di appartenere a questa scuola. 2. Posso davvero essere me stesso in questa scuola. 3. Sono un insegnante di successo. 4. Sono bravo ad aiutare gli studenti a imparare cose nuove. 5. Le persone in questa scuola mostrano interesse nei miei confronti. 6. Ho ottenuto molto come insegnante. 7. Sono trattato con rispetto in questa scuola. 8. Il mio insegnamento è efficace e utile.
Calcolo dei risultati	Scala di Connessione Scolastica: elementi 1, 3, 5, 7 Scala di Efficacia Didattica: elementi 2, 4, 6, 8 Non è necessaria alcuna inversione I punteggi più elevati rappresentano livelli più elevati di benessere degli insegnanti
Fonti	Criterio di Valutazione disponibile al sito http://tylerrenshaw.com/tswq Renshaw, T. L., Long, A.C. J., & Cook, C.R. (2015). Valutare il positivo funzionamento psicologico degli adolescenti a scuola: Sviluppo e convalida del questionario del benessere soggettivo degli studenti. <i>Psicologia Scolastica Trimestrale</i> , 30, 534-552. doi: 10,1037 / spq0000088

Brief COPE

Brief COPE è uno strumento progettato per gli adulti. La scala è costituita da 28 affermazioni in 14 strategie (2 affermazioni in ciascuna strategia): Auto-distrazione, Reazione Attiva, Negazione, Uso di sostanze, Uso di supporto emotivo, Utilizzo di supporto strumentale, Disimpegno comportamentale, Sfogo, Cambio di prospettiva, Pianificazione, Umorismo, Accettazione, Religione e Auto-accusa. La maggior parte delle volte, il metodo è usato per misurare la reazione monouso, cioè la valutazione della reazione tipica e della sensazione in stressanti situazioni di stress (Carver, 1997) (vedi: Tabella n. 2).

Tabella n. 2:

Titolo dello strumento	Brief COPE
Autori:	C. S. Carver
Misure / Domande e indici	<p>Istruzioni:</p> <p>Questi elementi affrontano le modalità in cui hai affrontato lo stress nella tua vita a partire dal momento in cui hai capito che avresti dovuto compiere questa operazione. Esistono molti modi di gestire i problemi. Questi elementi ti chiedono cosa hai fatto per affrontarne uno. Ovviamente, persone diverse affrontano le cose in maniera diversa, ma sono interessato a sapere come tu hai provato ad affrontarlo. Ogni elemento dice qualcosa riguardo ad una particolare modalità di reazione. Voglio sapere fino a che punto hai fatto ciò che l'elemento dice. Quanto o quanto di frequente. Non rispondere sulla base di ciò che sembra funzionare o no - solamente se lo stai facendo o meno. Usa queste scelte di risposta. Prova a valutare ogni elemento separatamente rispetto agli altri nella tua mente. Rendi le tue risposte il più vere possibile PER TE.</p> <p>Risposte: 1=Non l'ho per niente fatto; 2=L'ho fatto un po'; 3=L'ho fatto mediamente; 4=L'ho fatto molto;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mi sono rivolto al lavoro o ad altre attività per distrarre la mia mente da altre cose. 2. Sto concentrando i miei sforzi per fare qualcosa riguardo alla situazione in cui mi trovo. 3. Sto dicendo a me stesso "questo non è reale". 4. Ho usato alcool o altre droghe per sentirmi meglio. 5. Ho ricevuto un supporto emotivo da parte di altri. 6. Ho rinunciato a provare a gestirlo. 7. Ho intrapreso azioni per cercare di migliorare la situazione. 8. Ho rifiutato di credere che sia accaduto. 9. Ho detto alcune cose per fare uscire i miei sentimenti spiacevoli. 10. Sto ricevendo aiuto e consigli da altre persone. 11. Ho usato l'alcool o altre droghe per aiutarmi a superare la situazione. 12. Ho cercato di vederlo in una luce diversa, per farlo sembrare più positivo. 13. Ho criticato me stesso. 14. Ho cercato di trovare una strategia sul da farsi. 15. Sto ottenendo conforto e comprensione da qualcuno. 16. Ho rinunciato al tentativo di reagire. 17. Ho cercato qualcosa di buono in quello che sta succedendo. 18. Ci sto scherzando su. 19. Faccio qualcosa per pensarci meno, come andare a vedere film, guardare la TV, leggere, sognare ad occhi aperti, dormire o fare shopping. 20. Ho accettato il fatto che sia realmente accaduto. 21. Ho espresso i miei sentimenti negativi. 22. Ho cercato di trovare conforto nella mia religione o nelle credenze spirituali. 23. Ho cercato di ottenere consigli o aiuto da altre persone su cosa fare. 24. Ho imparato a conviverci.. 25. Ho pensato intensamente a quali passi intraprendere. 26. Mi sono incolpato di cose che sono accadute.

	27. Ho pregato o meditato. 28. Ci ho riso su.
<i>Calcolo dei risultati</i>	Elementi delle sottoscale (senza inversioni di codifica): Auto-distrazione: 1, 19; Reazione attiva: 2, 7; Negazione: 3, 8; Uso di sostanze: 4, 11; Uso del sostegno emotivo: 5, 15; Utilizzo del supporto strumentale: 10, 23; Disimpegno comportamentale: 6, 16; Sfogo: 9, 21; Cambio di prospettiva: 12, 17; Pianificazione: 14, 25; Umorismo: 18, 28; Accettazione: 20, 24; Religione: 22, 27; Auto-colpa: 13, 26.
<i>Fonti</i>	<p> Criterio di Valutazione disponibile all'indirizzo www.psy.miami.edu/faculty/ccarver/sclBrCOPE.html Carver, C. S. (1997). Vuoi misurare la reazione, ma il tuo protocollo è troppo lungo: prendi in considerazione il Brief COPE. <i>International Journal of Behavioral Medicine</i>, 4, 92-100 </p>

Questionario di Gestione del Tempo

Il questionario per la gestione del tempo si riferisce a diverse aree di difficoltà associate alle competenze di gestione del tempo, cioè al tempo impiegato per pianificare, fare le cose in ordine di priorità o trascorrere troppo tempo su questioni banali (Advance Corporate Training) (vedi: Tabella 3).

Table No. 3:

<i>Titolo dello strumento</i>	Questionario di gestione del tempo
<i>Autori:</i>	Advance Corporate Training
<i>Misure/ Domande e indici</i>	<p>Attribuzione dei punti: 2 =Sempre, 1 =A volte, 0 =Mai</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faccio le cose in ordine di priorità _____ • Porto a compimento ciò che deve essere fatto durante il giorno _____ • Completo sempre gli incarichi in tempo _____ • sento di usare il mio tempo in modo efficace _____ • Affronto attività difficili o spiacevoli senza procrastinare _____ • Mi costringo a trovare del tempo per la pianificazione _____ • Spendo abbastanza tempo a pianificare _____ • Scrivo una lista quotidiana o settimanale delle cose da fare _____ • Dò priorità nella mia lista per ordine di importanza, non di urgenza _____ • Sono in grado di rispettare le scadenze senza correre all'ultimo minuto _____ • Mi tengo aggiornato sulle mie attività di lettura e ricerca _____ • Evito che le interruzioni mi distraggano da attività altamente prioritarie _____ • Evito di trascorrere troppo tempo su cose banali _____ • Dedico abbastanza tempo alle attività collegate al lavoro _____ • Inserisco del tempo per rilassarmi e stare con gli amici nel mio programma settimanale _____ • Ho un programma settimanale su cui registro gli impegni fissi, come le ore di lavoro _____ • Cerco di svolgere i compiti più importanti durante i miei periodi più energici della giornata _____ • Faccio uso costruttivo del tempo impiegato nel tragitto tra casa e lavoro _____ • Riesamino periodicamente le mie attività in relazione ai miei obiettivi _____

	<ul style="list-style-type: none"> • Ho interrotto le attività o le routine inefficienti o non redditizie _____ • Suddivido e raggruppo le mie telefonate per consentire il controllo delle interruzioni telefoniche _____ • Mi giudico per completamento di mansioni piuttosto che per quantità di attività _____ • Le mie azioni sono determinate principalmente da me, non dalle circostanze o dalle priorità di altre persone _____ • Ho un'idea chiara di ciò che voglio realizzare durante il prossimo trimestre _____ • Sono soddisfatto del modo in cui uso il mio tempo _____
<i>Calcolo dei risultati</i>	<p>Risultati (è necessario riassumere):</p> <p>45 a 50: Hai competenze di gestione del tempo eccezionali</p> <p>38 a 44: Hai forti abilità di gestione del tempo</p> <p>30 a 37: Gestisci abbastanza bene il tuo tempo, ma a volte ti senti sopraffatto</p> <p>25 a 36: E' probabile che la tua carriera lavorativa sia stressante e meno che soddisfacente a meno che tu non faccia passi avanti per iniziare a gestire il tuo tempo in modo più efficace</p> <p>Meno di 25: Devi lavorare sulle tue capacità di gestione del tempo</p>
<i>Fonti</i>	<p>Criterio di Valutazione disponibile al sito: http://www.act.edu.pl/testy---sprawdz-sie</p>

Scala del Senso di Efficacia dell'Insegnante - Forma Breve (TSES-SF)

Il senso di 'efficacia' degli insegnanti è la fiducia nella loro capacità di fare la differenza nell'apprendimento degli studenti, di poter arrivare anche agli studenti che sono difficili o non motivati. La Scala del Senso di Efficacia dell'Insegnante chiede agli insegnanti di valutare la loro capacità in merito alle strategie didattiche, al coinvolgimento degli studenti e alla gestione della classe (Tschannen-Moran, Hoy, A. (2001); (vedere: Tabella 4)

Tabella n. 4:

<i>Titolo degli strumenti</i>	Scala del Senso di Efficacia degli Insegnanti - Forma Breve (TSES-SF)
<i>Autori:</i>	Tschannen-Moran, M., & Woolfolk Hoy, A.
<i>Misure/ Domande e indici</i>	<p><i>Indicazioni:</i> Indica la tua opinione su ciascuna delle domande riportate di seguito indicando una delle nove risposte nelle colonne sul lato destro, che vanno da (1) "Nemmeno un po'" a (9) "Un bel po'" in quanto ognuno rappresenta un grado sul continuum.</p> <p>Rispondi a ciascuna delle domande considerando la combinazione della tua abilità, risorse e opportunità <i>attuali</i> per rispondere a ciascuna delle domande che seguono in base alla tua posizione attuale.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Quanto puoi fare per controllare il comportamento di disturbo in classe? 2. Quanto puoi fare per motivare gli studenti che mostrano uno scarso interesse per il lavoro scolastico? 3. Quanto puoi fare per calmare uno studente che disturba ed è rumoroso? 4. Quanto puoi fare per aiutare il tuo studente nell'apprendere i valori? 5. In che misura puoi creare buone domande per i tuoi studenti? 6. Quanto puoi fare per far seguire le regole della classe ai bambini? 7. Quanto puoi fare per convincere gli studenti di poter ottenere buoni risultati nel lavoro scolastico? 8. Quanto sei in grado di stabilire un buon sistema di gestione della classe con ogni gruppo di studenti? 9. In che misura puoi utilizzare una varietà di strategie di valutazione? 10. In che misura sei in grado fornire una spiegazione alternativa o un esempio quando gli studenti sono confusi? 11. Quanto puoi aiutare le famiglie ad aiutare i loro figli a fare bene a scuola? 12. Quanto sei in grado di applicare bene delle strategie di insegnamento alternative nella tua classe?
<i>Calcolo dei risultati</i>	<p>Sottoscala in Forma Breve</p> <p>Efficacia nel Coinvolgimento degli Studenti: Elementi 2, 4, 7, 11</p> <p>Efficacia nelle Strategie Didattiche: Elementi 5, 9, 10, 12</p> <p>Efficacia nella Gestione della Classe: Elementi 1, 3, 6, 8</p> <p>I punteggi più alti della scala rappresentano livelli più elevati dell'auto-efficacia dell'insegnante.</p>
<i>Fonti</i>	<p>Criterio di Valutazione disponibile al sito http://wmpeople.wm.edu/site/page/mxtsch/researchtools Tschannen-Moran, M., & Woolfolk Hoy, A. (2001). Teacher efficacy: Capturing an elusive construct. <i>Teaching and</i></p>

<i>Teacher Education, 17, 783-805.</i>
--

Inoltre, per quegli insegnanti che desiderano saperne di più sul proprio funzionamento, consigliamo di visitare il sito web Authentic Happiness (<https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/testcenter>).

Questo è un sito web della University of Pennsylvania sviluppato dal [Positive Psychology Center](#). Il [Dr. Martin E. P. Seligman](#) è il Direttore del Centro e un Professore di Psicologia all'Università. Lo scopo di questo sito è quello di fornire risorse gratuite in cui le persone possono conoscere la Psicologia Positiva attraverso letture, video, ricerche, opportunità, conferenze, questionari con feedback e altro ancora. Troverete che ci sono una varietà di strumenti per l'autovalutazione su questo sito web.

Monitoraggio del benessere degli studenti come esempio di gestione della classe

Oltre a monitorare i fattori che condizionano il proprio benessere e sviluppano la capacità di sostenere la propria salute mentale, il monitoraggio del benessere mentale degli studenti è un aspetto importante della gestione della classe da parte dell'insegnante. Cogliere potenziali difficoltà (es., scarse relazioni tra pari) in una fase precoce può aiutare gli studenti a ricevere un adeguato aiuto psicologico. Le valutazioni preliminari del benessere psicologico degli studenti permettono anche di intraprendere azioni all'interno dell'ambiente scolastico, ovvero organizzare workshop psico-formativi su come affrontare lo stress o migliorare l'autostima.

Un insegnante che conosce i problemi e le debolezze dei propri studenti è in grado di adottare azioni che eliminino queste difficoltà e rendano così più facile ed efficace l'insegnamento e l'apprendimento. Ci sono una varietà di strumenti per diagnosticare sia problemi scolastici che aree di difficoltà. Tuttavia, alcuni di essi possono essere utilizzati solo da professionisti della salute mentale (psicologi, psichiatri). Per facilitare la comprensione dei punti di forza e delle debolezze degli studenti per quanto riguarda il loro benessere mentale, è stato sviluppato un sondaggio per identificare il funzionamento in vari settori della loro vita.

Sondaggio di valutazione del benessere degli studenti

Il sondaggio è composto da due parti. La prima parte contiene quattro affermazioni relative alla soddisfazione su alcuni aspetti della vita (es., "sono soddisfatto delle mie relazioni con i pari"), valutate su una scala di 10 punti, dove 1 indica "fortemente in disaccordo" e 10 significa "completamente d'accordo". Gli studenti possono ricevere da 4 a 40 punti in questa sezione. Un punteggio complessivo più alto significa una maggiore soddisfazione generale della vita. La seconda parte del questionario consiste in sette affermazioni sulla valutazione del funzionamento sociale, compresa la reazione a situazioni difficili (es., "Posso sempre contare sui miei genitori", "Quando sono sotto stress riesco gestirlo"). Gli studenti valutano la misura in cui sono d'accordo tra di loro utilizzando la stessa scala. Maggiore è il punteggio complessivo, migliore è il livello dichiarato di funzionamento sociale. Gli studenti possono ricevere da 7 a 70 punti in questa sezione. Negli studi pilota che coinvolgono adolescenti polacchi (Kossakowska, Zadworna-Cieślak, 2017), i coefficienti di affidabilità di Cronbach

alpha sono stati calcolati per ciascuna parte del sondaggio, che è stato soddisfacente e pari rispettivamente a 0.69 e 0.77.

Il sondaggio non è uno strumento diagnostico. È stato progettato per riconoscere i potenziali problemi che interessano gli studenti. Le affermazioni si riferiscono alle competenze precedentemente descritte come essenziali per mantenere un alto livello di benessere mentale (vedi: Tabella n. 5).

Tabella n. 5:

<i>Titolo dello strumento</i>	SONDAGGIO DI VALUTAZIONE DEL BENESSERE DEGLI STUDENTI (vedi: Allegato n. 1)
<i>Autori:</i>	<i>Zadworna-Cieślak, M.; Kossakowska, K.</i>
<i>Misure/ Domande e indici</i>	<p><i>Una scala di 11 elementi che misura la soddisfazione per la vita e il funzionamento sociale degli studenti.</i></p> <p><i>Tutti gli elementi prevedono una risposta sulla base di una scala da 1 a 10 punti che vanno da 'sicuramente no' a 'sicuramente sì' (prime 4 affermazioni) così come da 'fortemente d'accordo' a 'fortemente in disaccordo' (7 affermazioni successive)</i></p> <p>Sei pregato di cerchiare la risposta da 1 a 10 per valutare quanto sei soddisfatto dei diversi aspetti della tua vita, facendo riferimento alle seguenti affermazioni:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sono generalmente soddisfatto della mia vita 2. Sono contento della mia situazione a scuola 3. Sono contento della mia situazione familiare 4. Sono contento dei miei rapporti tra pari <p>Utilizzando la stessa scala (da 1 a 10), prova a valutare quanto sei d'accordo o in disaccordo con le seguenti istruzioni:</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Ci sono persone intorno a me che mi ascoltano quando ho bisogno di parlare 6. Posso gestire la maggior parte dei problemi che incontro sulla mia strada 7. Sono raramente in conflitto con gli insegnanti 8. I miei compagni mi accettano per come sono 9. Posso sempre contare sull'aiuto dei miei genitori 10. Quando sono in una situazione difficile, di solito so cosa fare 11. Quando sono sotto stress so gestirlo
<i>Calcolo dei risultati</i>	Gli studenti possono ricevere da 4 a 40 punti nella prima sezione e da 7 a 70 punti nella seconda. Un punteggio complessivo più alto significa, rispettivamente, una maggiore soddisfazione generale per la vita e un migliore livello di funzionamento sociale.

Come i risultati della valutazione possono essere utilizzati per promuovere il miglioramento

La prevenzione dello stress e il rafforzamento del benessere nell'insegnamento dovrebbero essere molteplici, tenendo conto dell'ambiente di lavoro degli insegnanti. I programmi di gestione dello stress scolastico dovrebbero essere il risultato di un'analisi dettagliata della situazione attuale e dell'organizzazione individuale. Inoltre, nella progettazione di interventi preventivi, è importante concentrarsi sull'elevazione del benessere, non solo per eliminare gli effetti negativi dello stress. I dipendenti dovrebbero essere coinvolti nella creazione, nell'attuazione e nella valutazione del programma. I passi preventivi possono essere complessi. Si può supporre che ogni intervento sia attuato su almeno tre livelli: formali, sociali e individuali (Zadworna-Cieślak, Zbonikowski, 2016).

Il "livello formale di prevenzione" dovrebbe comprendere azioni dirette alle autorità dell'istruzione, ai dirigenti scolastici e alle squadre di dirigenti esecutivi. Dovrebbe mirare sia a sensibilizzare sia a promuovere progetti che sostengano le risorse personali degli insegnanti nel reagire. Sarebbe anche opportuno attuare un'estensione formale dei programmi scolastici riguardo al benessere per rafforzare le risorse personali non solo degli studenti ma anche degli insegnanti. Inoltre, l'istruzione e la formazione dei futuri insegnanti dovrebbero essere arricchite di contenuti psicologici aggiuntivi in modo tale da equipaggiarli efficacemente per lavorare nell'ambiente scolastico.

Il "livello sociale di prevenzione" dovrebbe includere azioni dirette all'ambiente sociale che incidano sugli insegnanti, gli alunni, i genitori e altri membri del personale. Gli obiettivi di queste attività dovrebbero includere fattori di sviluppo che proteggono gli individui dall'esaurimento e dallo stress, come ad esempio; il lavoro di squadra, la capacità di comunicare e sostenere persone in situazioni difficili, valori collettivi e obiettivi nel processo di insegnamento/apprendimento e la capacità di lavorare insieme nel raggiungimento. Va notato che la prevenzione rivolta agli alunni, orientata a fattori di rischio, ha indirettamente anche un ruolo specifico nel prevenire l'esaurimento degli insegnanti stessi.

Il terzo, il "livello individuale di prevenzione" dovrebbe essere concentrato sugli insegnanti. Questa area di attività è presente nella scuola contemporanea, ed è più spesso consegnato in forma di lezioni. Pertanto, è attuata una strategia preventiva informativa che - come mostra la ricerca - è relativamente inefficace perché, oltre alla consapevolezza del problema, non si sviluppa competenze o abilità personali. La pratica mostra anche che questa strategia è spesso valutata bene dagli insegnanti, perché non richiede che i partecipanti lavorino duramente in modo attivo. Il ruolo di apprendimento attivo è spesso difficile per gli insegnanti emotivamente esausti.

Tuttavia, dovrebbe essere promossa la prevenzione psicoeducativa, consentendo lo sviluppo delle competenze interpersonali e dello sviluppo personale autentico. I principali obiettivi della psicoeducazione sono:

- Sviluppo di auto-consapevolezza di valori, bisogni, reazioni allo stress e risorse personali
- Modellare la visione di un buon insegnante, adeguato alle sfide, alle realtà e alle predisposizioni personali
- Costruire motivazione per cambiare aspettative, atteggiamenti e comportamenti professionali

- Sviluppare fattori protettivi contro gli effetti negativi dello stress professionale e dell'esaurimento - autostima, auto-efficacia, ottimismo, apertura all'esperienza, intelligenza emotiva, stress e resilienza.

Un esempio di questo approccio alla pratica positiva degli insegnanti è il "Visible Wellbeing™" (VWB) - leadership formativa che integra i tre settori separati dell'istruzione positiva, del pensiero visibile e dell'apprendimento visibile. Visible Wellbeing™ non è un programma o un piano di studi sul benessere, ma è un approccio flessibile per integrare il benessere degli studenti nel processo di apprendimento in qualsiasi materia e a tutti i livelli di anno (apprendimento iniziale, elementare, medio e secondario). Visible Wellbeing™ fornisce ai leader formativi un modo per aiutare gli insegnanti ad adottare pratiche pedagogiche che migliorino il benessere degli studenti (Walters, 2017).

Capitolo Due: Configurare l'Ambiente di Apprendimento

2.1 Organizzazione dello spazio didattico

Gli ambienti scolastici, forse più di ogni altro tipo di ambiente, devono offrire la massima flessibilità e adattabilità dello spazio interno al fine di sostenere il benessere emotivo degli allievi. Il miglior insegnamento impiega una misto di lavoro di gruppo, di apprendimento individuale e collettivo. Lo spazio deve essere rapidamente configurato e riconfigurato in base al tipo di lezioni richieste e alle materie offerte. La flessibilità della disposizione dei mobili, ad esempio, è molto importante quando si affronta la capacità dei discenti di lavorare individualmente o in gruppi senza interferenze indebite. L'apprendimento collaborativo, l'apprendimento con i partner e nei gruppi, è e continuerà ad essere un tema chiave.

Come gli spazi di apprendimento dovrebbero essere organizzati

Di seguito sono riportate alcune raccomandazioni generali riguardo gli ambienti di apprendimento ottimali nelle scuole, le raccomandazioni sono state estratte dal Child Friendly Schools Manual (UNICEF, 2009).

Aule:

- Luce, aria, sole, riflesso, umidità: le aule hanno bisogno di una buona circolazione dell'aria fresca per evitare calore e umidità eccessiva. Per garantire una luce diurna adeguata, almeno il 20 per cento dell'area della parete in classe dovrebbe essere l'area della finestra. Le aule devono essere sufficientemente ombreggiate dalla luce diretta del sole, dal bagliore (luce diretta) e dalla riflessione (luce indiretta).
- Colore: I materiali e le finiture dovrebbero essere i colori chiari e naturali dei materiali stessi, selezionati in armonia con tinte naturali calde come accenti (rossi, arancioni, marroni, cachi/biancastri) dettati da preferenze locali e culturali. Ad esempio, il legno può essere rifinito con vernice chiara per preservare la bellezza naturale e il calore del materiale. Oppure gli accenti più luminosi possono essere utilizzati per gli angoli di gioco, le cattedre, i corridoi e gli arredi. Gli spazi di apprendimento devono essere leggeri e rilassati nei colori, non tenebrosi, opachi o scuri.
- Dimensioni e spazio: le classi possono variare nelle dimensioni e svolgere funzioni diverse, con i bambini che si muovono da uno spazio ad un altro per scopi diversi. Invece di essere spazi utilizzati per un solo scopo, devono essere utilizzati per diverse attività, come la lettura, la ricerca, il lavoro di gruppo e l'arte.
- Spazi flessibili: gli spazi flessibili aumentano la partecipazione dei bambini in classe e consentono agli insegnanti di fornire un ambiente più dinamico per l'apprendimento e l'insegnamento, compreso l'apprendimento informale. Tali spazi offrono opportunità per attività di gruppo, aree per progetti pratici e facile accesso a spazi aperti. Aule esterne, strutture e altri spazi aperti permettono agli alunni di stare all'aperto durante le pause tra le lezioni. Le

aule dovrebbero essere accessibili a tutti i bambini; rampe e ampie porte devono essere fornite per i bambini diversamente abili.

- Accesso: l'accesso diretto all'aperto dall'aula consente ai bambini di utilizzare meglio l'ambiente esterno come risorsa di apprendimento, ma deve esistere uno o più spazi intermedi (es., corridoi) che collegano gli ambienti esterni con l'ambiente di apprendimento. In questo modo, ci sarà una serie di spazi di apprendimento che cambiano gradualmente di carattere - con molteplici opportunità di apprendimento.
- Sicurezza: la trasparenza nella progettazione scolastica, cosicché le persone possono guardare all'interno della classe e le altre unità scolastiche, possono proteggere i bambini dai rischi come il bullismo e, anche se molto rari, abusi dagli insegnanti, specialmente durante le ore post-scolastiche. La trasparenza protegge tutti.
- Mobili: nelle moderne scuole i mobili sostituiscono panchine o scrivanie che potrebbero essere inchiodati nel pavimento. Quando le sedie sono mobili, i bambini possono lavorare da soli o in gruppi. Sedie o sgabelli sono più facili da spostare rispetto alle panchine.
- Casa-base dei bambini: sono necessari locali di deposito presso o vicino all'aula per progetti di classe dei bambini, opere d'arte, zaini e cappotti. Gli studenti devono disporre di aree riservate private per la conservazione dei loro beni, anche se solo uno spazio molto piccolo.

Spazi esterni:

- Spazio informale di apprendimento: l'accesso facile agli spazi aperti dalle aule consente ai bambini di essere in stretto contatto con l'ambiente e di essere impegnati in attività fisiche così come nell'apprendimento informale. Gli spazi aperti possono essere organizzati come campi da gioco per sport, campi scolastici e giardini, ponti o verande per attività di apprendimento all'aperto, spazi aperti di prestazioni, ampi corridoi e cortili, tralici, coperture, padiglioni ombreggiati, nicchie, loft per attività ludiche e spazi di gioco chiusi
- Spazio ricreativo: Idealmente, ogni parco giochi scolastico dovrebbe contenere spazio sufficiente per gli sport popolari, i giochi e le attività extracurricolari (dramma, canto, ballo). I bambini dovrebbero essere coinvolti nella creazione dell'area giochi poiché comprendono i requisiti.
- Palco multifunzionale all'aperto: quando possibile, un palco esterno può servire come aula e spazio per gli spettacoli per determinate materie o attività scolastiche. Tale spazio può anche funzionare come luogo di incontro per attività in comune dopo le ore scolastiche. Gli eventi possono includere consegna dei diplomi, l'apertura dell'anno scolastico e le vacanze importanti che i genitori, gli insegnanti e gli studenti celebrano a scuola.

La visione della scuola moderna

Un approccio innovativo, che cerca di coniugare al meglio l'ambiente fisico in classe in base alle esigenze degli alunni, al fine di migliorarne le prestazioni dell'apprendimento e il benessere emotivo, riflette tre dimensioni, ossia che ricerchiamo alcune caratteristiche naturali in quanto sane, ad esempio la luce del giorno; che reagiamo e adattiamo il nostro ambiente secondo le nostre preferenze

individuali; e, infine, che il livello di stimolazione fornito per uno spazio deve essere appropriato per l'attività in atto. Quindi, il modello è strutturato nelle tre parti seguenti (Barett, P. et al., 2015):

1. **Naturalezza:** ad esempio luce, suono, temperatura, qualità dell'aria e collegamenti alla natura;
2. **Individualizzazione:** ad esempio, proprietà, flessibilità e connessione;
3. **Stimolazione (di livello appropriato):** ad esempio, complessità e colore.

Ciascuno di questi tre domini viene discusso di seguito in dettaglio nei termini delle sue caratteristiche desiderabili per un ambiente scolastico sano:

Naturalezza

Luce:

- *Orientamento e area delle vetrate:* elevati livelli di luce naturale attraverso grandi finestre in classe sono ottimali, moderati dalla necessità di evitare il bagliore della luce solare diretta. Il riflesso della luce del sole è oggi una questione importante a causa dell'utilizzo diffuso di lavagne interattive e proiezioni nelle aule.
- *Illuminazione artificiale:* Sia una buona qualità che quantità di illuminazione elettrica sono sempre necessari per supplire all'illuminazione in classe e in aree in cui la luce naturale è inevitabilmente insufficiente.
- *Controllo del riflesso della luce solare:* le imposte (sufficientemente opache) che funzionano efficacemente per controllare i livelli di luce sono le migliori. Dovrebbero essere facili da usare. Alcuni tipi di tende possono causare problemi eccessivi di rumori o flussi d'aria. Anche la protezione dal sole esterna alle finestre illuminate può fornire una difesa.

Qualità dell'aria:

- *Ventilazione controllata dall'utente:* Le finestre con grandi dimensioni di apertura, idealmente fornite tramite aperture multiple, consentono agli utenti di ventilare la stanza in condizioni diverse. Le aperture superiori, che sono alte nella stanza ma sono facili da usare, permettono all'aria più calda e stantia di sfuggire in modo più efficiente. Le tende a rullo che bloccano il flusso d'aria attraverso le finestre di apertura superiore possono causare una scarsa qualità dell'aria a causa di basse velocità di ventilazione.
- *Volume della stanza:* Nelle grandi stanze, i livelli eccessivi di anidride carbonica e di scarsa qualità dell'aria sono meno probabili a causa della dispersione all'interno del grande volume della stanza.
- *Ventilazione meccanica:* In situazioni in cui la ventilazione naturale è problematica, la qualità dell'aria può essere migliorata con la ventilazione meccanica.

Temperatura:

- *Controllo centrale del calore:* Il controllo di temperatura migliore si riscontra generalmente quando le camere dispongono di radiatori con comandi termostatici. Al contrario, il

riscaldamento a pavimento sembra essere associato a un scarso controllo del riscaldamento nelle singole aule.

- *Orientamento e controllo dell'ombreggiatura:* La temperatura viene di solito meglio controllata dove l'orientamento garantisce l'assenza di calore solare diretta nell'ambiente; tuttavia, il calore solare diretto può essere eliminato usando dispositivi esterni di ombreggiatura. Lucernari rivolti al sole senza ombreggiatura esterna possono aggiungere calore del sole non desiderato nella stanza.

Suono:

- *Rumore esterno:* Le camere che si trovano lontano da zone occupate, come il parco giochi o le aree di accoglienza, hanno meno rumore esterno. Il rumore del traffico sentito in aula può anche essere un problema dove non c'è tamponamento acustico come la distanza oltre che alberi e arbusti.
- *Rumore interno:* Il rumore indesiderato in classe può essere ridotto se le sedie hanno i piedi in gomma. L'acustica interna può essere migliorata nelle aule che dispongono di vaste aree coperte da moquette.
- *Configurazione della stanza:* È più facile per gli insegnanti essere ascoltati dagli allievi quando la disposizione dei posti a sedere permette agli allievi di essere più vicini all'insegnante. Una stanza in cui il rapporto lunghezza-larghezza è più elevato consente questo tipo di disposizione dei posti a sedere.

Collegamento alla natura:

- *Visioni della natura:* Le stanze che consentono agli alunni di avere una vista sulla natura sembrano preferibili. Ciò include elementi naturali come erba, giardini, stagni e alberi. La finestra deve avere davanzali pari o inferiori al livello degli occhi degli alunni.
- *Accesso alla natura:* Le classi con le porte dirette verso un'area giochi all'aperto sono considerate importanti.
- *Elementi naturali:* Piante e mobili in legno in classe possono essere importanti.

Flessibilità:

- *Spazi di evasione:* Le classi con annesso zone vuote o stanze di evasione sono considerate avere un impatto positivo sull'apprendimento. Le zone di evasione nei corridoi e separate dalla classe non sembrano essere efficaci.
- *Deposito:* Un deposito buono e accessibile è importante nelle classi, ma troppi armadietti possono occupare utile spazio di apprendimento. Collocare i depositi nei corridoi è una buona soluzione, ad esempio armadi, ganci per i cappotti, che non impediscano la circolazione.
- *Zone di apprendimento:* Gli allievi più giovani, che trascorrono un sacco di tempo impegnati nell'apprendimento basato sul gioco, beneficiano di un maggior numero di diverse zone di apprendimento. Per gli alunni più grandi che trascorrono più tempo impegnati nell'apprendimento formale individuale o nel lavoro di gruppo, sono necessari meno locali di apprendimento.
- *Area e configurazione della stanza:* Le stanze con piante di varie forme offrono maggiori potenzialità per creare aree di attività diverse per i più piccoli. Per gli alunni più grandi, le

stanze quadrate e più grandi funzionano meglio per facilitare le loro opportunità di apprendimento.

- *Area muraria:* Aree con muri grandi e accessibili offrono opportunità flessibili per l'esposizione di informazioni e del lavoro degli allievi.

Individualizzazione

Proprietà:

- *Design della stanza:* È preferibile un'aula con un design distintivo della stanza o particolari caratteristiche che la rendono immediatamente familiare.
- *Esposizioni della stanza:* Il lavoro degli allievi è esposto sulle pareti. Altri scopi, come le tabelle di visualizzazione condivise, possono anche essere utilizzate allo scopo.
- *Elementi personalizzati dall'alunno:* Questi potrebbero essere ganci per i cappotti, armadietti e/o cassette con un nome.
- *Arredamento, apparecchi e attrezzature:* Mobili ben progettati che creano spazio per l'apprendimento centrato sul bambino possono essere molto importanti.
- *Sedie e scrivanie:* Cattedre e sedie devono essere comode, interessanti ed ergonomiche per le età e dimensioni degli alunni.

Comessione:

- *Larghezza del corridoio:* corridoi più ampi consentono facilità di movimento in condizioni affollate e aprono le possibilità di alleviare l'affollamento nelle aule fornendo il deposito ausiliario come è stato discusso sotto "flessibilità".
- *Orientamento del corridoio:* L'orientamento intorno alla scuola può essere aiutato da immagini grandi e visibili, punti di riferimento e abbondante luce diurna con abbondanza di vedute esterne lungo i corridoi.

Stimolazione

Livello di Complessità appropriato:

- *La diversità visiva del layout del soffitto e del pavimento:* Abbastanza per stimolare l'attenzione degli alunni, ma che presenta un grado di ordine.
- *La diversità visive delle esposizioni:* Le immagini sulle pareti devono essere ben progettate e organizzate, coprendo fino a un massimo dell'80% della superficie di parete disponibile.

Appropriato livello di Colore:

- *Area e colore del muro:* Questo aspetto fondamentale è curvilineo. Non sono preferite né aree grandi, luminose e colorate, né pareti bianche con pochi elementi di colore. Il caso intermedio

con pareti chiare e un muro in un colore più luminoso è generalmente considerato più efficace per l'apprendimento.

- *Elementi di colore aggiuntivo in classe:* Essi svolgono un ruolo complementare e stimolante. Ad esempio, i colori relativamente brillanti sul pavimento, le tende, le cattedre e le sedie aggiungeranno ulteriori punti luce e lampi di colore per sostenere il benessere mentale.

2.2 Disposizione e Progettazione degli Spazi Didattici: Raccomandazioni per l'amministrazione scolastica e gli insegnanti

Creare un ambiente caldo e inclusivo in classe

Una delle prime cose che gli insegnanti fanno all'inizio dell'anno scolastico è organizzare, sistemare e decorare le aule. L'ambiente fisico di un'aula svolge un ruolo nell'appartenenza che gli allievi sentono nei confronti della loro scuola e più specificamente della loro classe. L'ambiente in classe dovrebbe promuovere la cooperazione e l'accettazione tanto quanto il metodo di istruzione che l'insegnante utilizza. I bambini sono sensibili all'atmosfera creata in classe. L'aula è calda e invitante? Tutte le aree della classe sono accessibili a tutti i bambini? Le pareti sono spoglie e prive di colore o le decorazioni aiutano a far sentire bene gli allievi?

Decorare una classe con qualche tipo di calore può contribuire a promuovere un senso di comfort e sicurezza. Le aule tendono ad essere luoghi piuttosto freddi e spogli, finché non vengono decorate. L'aggiunta di uno sprazzo di colore può portare la vita in un ambiente sterile. La scelta del colore è importante quando si decora una classe. Gli insegnanti dovrebbero tenere a mente che il rosso e l'arancione possono far sentire i bambini nervosi e irrequieti, mentre l'azzurro e il verde possono aiutare gli studenti a sentirsi tranquilli. Inoltre, i colori scuri sottraggono la luce solare naturale ad una stanza e possono anche far sentire le persone assonnate e svogliate. Piante, poltrone, tappeti e cuscini possono contribuire ad aggiungere calore e comfort a un ambiente di classe.

Mentre le decorazioni contribuiscono a creare un ambiente caldo, *l'organizzazione* dei mobili nella stanza è importante. Ci dovrebbe essere spazio sufficiente a tutti gli studenti per muoversi facilmente in tutta la classe. Gli insegnanti dovrebbero prendere in considerazione l'uso del design universale. Il design universale è la progettazione di prodotti e ambienti per essere utilizzabili da tutte le persone, nella massima misura possibile, senza la necessità di modifiche o di progettazione specializzata. Questo approccio ha avuto inizio nel campo della progettazione architettonica quando gli architetti hanno cominciato a progettare edifici accessibili fin dall'inizio, piuttosto che a rinnovare questi edifici successivamente. Il design universale per l'istruzione consiste in una serie di principi che aiutano nel processo di progettazione dell'ambiente e dell'istruzione in classe in modo da contribuire all'apprendimento di tutti gli studenti.

Un'illustrazione di quanto detto è la disposizione dei banchi degli studenti in una classe - le scrivanie disposte in righe ordinate possono rendere più facile il movimento in tutta la classe, ma questa disposizione non può contribuire a creare un ambiente caldo e accogliente. Alcuni insegnanti utilizzano un semicerchio o un raggruppamento per organizzare i banchi nelle loro aule (si veda la Figura 1 di seguito), ritenendo che il raggruppamento dei banchi offra diversi vantaggi, tra cui incoraggiare

l'apprendimento cooperativo, costruire un senso della comunità di classe e sfruttare al meglio lo spazio. Le disposizioni ideali dei banchi creano l'opportunità per gli allievi di impegnarsi attivamente nell'apprendimento ed avere la possibilità di lavorare in collaborazione, quando opportuno, con i loro coetanei, pur consentendo agli allievi di farsi strada nell'aula in modo sicuro.

Figura 1. Organizzazioni alternative dell'aula



Fonte: <http://www.learnnc.org/>

Sostenere il benessere emotivo degli allievi in un mondo online di spazi di apprendimento

Gli spazi didattici, sia fisici che virtuali, sono gli ambienti pianificati in cui si svolge l'apprendimento. L'apprendimento del XXI secolo richiede nuovi spazi che collegano l'apprendimento scolastico, domestico e comunitario, aumentano la flessibilità e sostengono l'apprendimento al di fuori dei confini degli edifici scolastici e al di là della tradizionale giornata scolastica. Fino a poco tempo fa, l'attenzione del design della scuola è stata incentrata sulla durata e la longevità. Le rapide modifiche alle pratiche educative e alle tecnologie richiedono tuttavia agli educatori di ripensare costantemente l'idoneità dello spazio e del suo design in termini di valutazione del valore dello spazio nei confronti delle esigenze degli studenti. Di seguito sono riportate alcune caratteristiche raccomandate degli spazi di apprendimento moderni nelle scuole, che sono considerate come potenzialmente in grado di contribuire a raggiungere e mantenere un alto livello di benessere emotivo tra gli allievi.

Il design deve prendere in considerazione la fisiologia di apprendimento...

I. Gli spazi di apprendimento accoglienti e stimolanti:

- sono comodi, fantasiosi e divertenti
- utilizzano al massimo la luce naturale e la ventilazione
- presentano colori, aspetto e motivi creativi
- possiedono una gamma di arredi e attrezzature formali e informali
- includono spazi sociali, e una gamma di tecnologie

II. Acustica e illuminazione che completano l'apprendimento:

- materiali che assorbono il suono su pavimenti, pareti e soffitti
- illuminazione a spettro completo per spazi di apprendimento generali, illuminazione d'atmosfera regolabile
- illuminazione e suono specializzati (ad esempio arti visive, arti dello spettacolo, biblioteca, aree di lettura, aree sociali)
- controllo pre-programmato, remoto e personale.

L'apprendimento non è fissato per tempo o luogo...

III. L'arredamento può essere riconfigurato per più utenti e utilizzi:

- arredamento adeguato allo scopo
- regolabile, modulare e mobile
- accatastabile e pieghevole
- tavoli e sedie ergonomiche

IV. Le tecnologie supportano un movimento continuo tra gli spazi di apprendimento:

- connettività wireless, docking station
- touch screen
- superfici interattive di lavoro collegate ai dispositivi mobili
- apprendimento esterno collegato.

V. Le tecnologie supportano l'età, le tappe, le abilità e le esigenze di apprendimento:

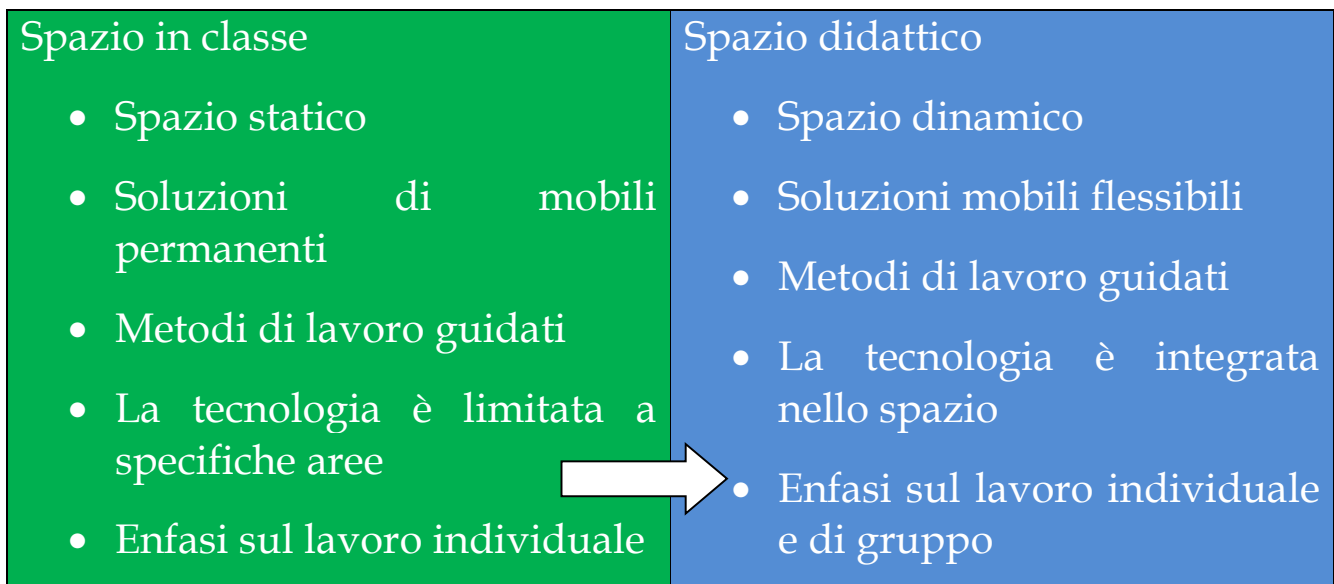
- tavole adatte ad una vasta gamma di tecnologie
- monitor a schermo piatto
- notebook e dispositivi mobili
- illuminazione, suoni, immagini, video personalizzati.

Il futuro dell'ambiente fisico di apprendimento - lo spazio didattico dinamico

Gli studi indicano che esistono diversi fattori chiave legati ad un ambiente fisico di apprendimento di qualità, vale a dire la rilevanza per gli utenti delle scuole nello spazio didattico nel suo insieme e le loro specifiche esigenze in materia di mobili e attrezzature (OCSE, 2011). Inoltre, è riconosciuto che l'ambiente di apprendimento fisico è fondamentale per il desiderio degli utenti di sviluppare l'ambiente operativo della scuola e la necessità di rinnovare la propria cultura operativa. Più è significativo e stimolante l'ambiente operativo e più l'utente è disposto a migliorare l'ambiente fisico di

apprendimento. Le esigenze degli insegnanti, dei dirigenti e degli alunni richiedono soluzioni pratiche, e anche queste hanno un impatto su di esso.

Quando gli ambienti di apprendimento fisico offrono risorse e possibilità che supportano nuovi metodi di insegnamento e obiettivi di apprendimento, le scuole sono molto più pronte a cambiare la loro cultura operativa per il benessere dei loro alunni. I futuri progressi tecnologici e gli sviluppi dei social network e dei media, nonché i diversi metodi di insegnamento e apprendimento, richiedono senza dubbio spazi didattici dinamici. Prendendo in considerazione i fattori appena citati, si può dedurre che una struttura flessibile concepita con attenzione e la disposizione dei mobili facilita i metodi di lavoro individuali, in coppia e i di gruppo. L'interazione simultanea tra l'alunno e l'insegnante, da un lato, e l'ambiente fisico, dall'altro, ottimizzano nuovi flussi di informazioni. Spesso gli insegnanti e gli alunni percepiscono la classica aula come area passiva, che ostacola l'uso totale dello spazio. D'altra parte, associano spazi didattici dinamici con la flessibilità e la possibilità di creare diverse configurazioni di arredamento. Queste ultime possono essere raggiunte assicurandosi che gli arredi siano mobili e che vi sia libero e facile accesso alla tecnologia dell'informazione (si veda la Figura 2 qui sotto).



Fonte: *The Future of the Physical Learning Environment: School Facilities that Support the User*, CELE Exchange 2011/11, OECD Centre for Effective Learning Environments, 2011

Gli alunni e gli insegnanti non condannano l'aula tradizionale in quanto tale, ma richiedono spazi aggiuntivi di dimensioni diverse in posizioni ottimali per supportare processi di insegnamento e apprendimento. Gli spazi dovrebbero offrire diverse possibilità per l'apprendimento: questo può variare da uno studio individuale ad attività in grandi gruppi. Dovrebbero inoltre sostenere l'insegnamento degli insegnanti e il lavoro individuale. Tale flessibilità favorisce nuovi tipi di insegnamento e apprendimento, determinati dalle esigenze del soggetto o dell'attività. Per avere successo, l'ambiente fisico di apprendimento sostenibile deve essere dotato di stazioni di lavoro

modulari e aree con comodi posti a sedere, che contribuiscono a sostenere l'apprendimento individuale. Dovrebbe essere possibile adattare l'arredo a diverse configurazioni. Allo stesso modo, poiché gli strumenti didattici e di tecnologia dell'informazione facilitano l'insegnamento flessibile, dovrebbe essere facile spostare apparecchiature e terminali wireless in base a diversi argomenti e metodi di lavoro.

In sintesi, i bambini sono più in grado di raggiungere il loro potenziale, creare e mantenere un'interazione positiva con i loro compagni di scuola e gli insegnanti attraverso la sensazione di essere accolti e a proprio agio a scuola. L'organizzazione di un ambiente di apprendimento scolastico è di grande importanza per sostenere e stimolare il benessere emotivo degli allievi. Lo spazio fisico di apprendimento dovrebbe essere massimizzato come fattore che offre risorse e possibilità a sostegno dello sviluppo dei metodi di insegnamento, del raggiungimento degli obiettivi di apprendimento e dello sviluppo emotivo degli allievi in esso contenuti.

Capitolo Tre: Monitoraggio e Supporto del Benessere nelle Scuole

3.1 Introduzione

Questo capitolo si basa sui migliori risultati pratici dell'Intellectual Output n. 2 (IO.2). La ricerca IO2 ha portato alla luce alcuni dei migliori strumenti educativi e strategie di benessere psicologico che possono essere utilizzati nell'ambiente scolastico. Ha rivelato molti fattori che riguardano il benessere psicologico e le più importanti abilità correlate associate ai fattori particolari. Ai fini del presente manuale, i principali fattori di benessere psicologico sono stati definiti come: relazioni familiari; rapporti tra coetanei; fattori scolastici; benessere a scuola; risorse personali/individuali; benessere personale; benessere relazionale; benessere soggettivo; autonomia; padronanza ambientale; crescita personale; scopo nella vita; accettazione di sé; contesto sociale; interazione; personalità.

Le competenze e gli attributi più importanti relativi al benessere sono stati definiti come: competenze genitoriali; competenze socio-emotive degli insegnanti; empatia; comunicazione e competenze interpersonali; capacità di reazione (con rabbia e aggressività); autostima; problem solving, lavoro di squadra; rapporti familiari; resilienza; intelligenza emotiva; negoziazione e capacità di rifiuto; collaborazione e capacità di lavoro di gruppo; competenze di difesa; capacità di autoconsapevolezza e di riflessione; competenze indipendenti di apprendimento e sviluppo; abilità di vita; capacità di gestione dello stress; competenze di auto-identità e abilità di auto-accettazione.

Per quanto riguarda la produzione del manuale e di risorse interattive, saranno sviluppati i seguenti aspetti della gestione del benessere nelle scuole: il monitoraggio del benessere psicologico, l'educazione del benessere e la valutazione e il giudizio del benessere. La logica dietro questo capitolo si basa sulla metodologia didattica relativa alla necessità di monitorare il benessere psicologico a scuola, effettuando interventi rilevanti (basati sui risultati del monitoraggio) e poi misurando e valutando l'impatto degli interventi effettuati.

Monitoraggio del benessere	Istruire al benessere	Valutazione del benessere
<p>Il benessere nell'ambiente scolastico può essere monitorato attraverso:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Monitoraggio dell'autostima ✓ Monitoraggio dell'intelligenza emotiva ✓ Monitoraggio dell'empatia; ✓ Monitoraggio e gestione dello stress ✓ Conoscenza delle competenze genitoriali ✓ Comprensione della comunicazione e delle competenze interpersonali 	<p>L'educazione al benessere psicologico può essere implementata utilizzando le seguenti strategie:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Orientamento e supporto ai genitori ✓ Orientamento/sostegno sull'intelligenza emotiva ✓ Orientamento/sostegno alla gestione dello stress ✓ Orientamento/sostegno all'empatia e alla reazione ✓ Orientamento/sostegno all'autostima ✓ Orientamento/supporto alle abilità comunicative e interpersonali 	<p>La valutazione del benessere può essere attuata:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Valutazione del livello di autostima ✓ Valutazione dell'intelligenza emotiva ✓ Valutazione della gestione dello stress ✓ Valutazione del livello di reazione ✓ Valutazione delle competenze genitoriali ✓ Valutazione della comunicazione e delle competenze interpersonali

3.2 Monitoraggio del benessere psicologico a scuola

Definizione

Il monitoraggio del benessere psicologico nelle scuole riguarda il "controllo" degli atteggiamenti generali, delle abilità, degli attributi, della comprensione e dei sentimenti associati al senso di benessere soggettivo di un allievo. Questo tipo di monitoraggio aiuterà i praticanti a sostenere i bambini e i giovani a raggiungere il loro pieno potenziale.

Metodologia

Al fine di monitorare i livelli di benessere psicologico nelle scuole, è necessario misurare le condizioni generali relative a particolari atteggiamenti, competenze e attributi legati al benessere. Per questo motivo, sono solitamente applicati metodi di ricerca quantitativa per ottenere le conoscenze di base del benessere psicologico in classe. I questionari sono lo strumento principale di misura utilizzato nelle scuole per valutare il benessere psicologico.

Sarà fornito un questionario di esempio per ciascuno degli attributi significativi all'interno del capitolo principale, altri esempi possono essere trovati nell'Allegato 2.

3.3 Strumenti di monitoraggio

Strumenti di monitoraggio: Questionario di autostima

Esempio n. 1

Titolo dello strumento: LA SCALA ROSENBERG DELL'AUTOSTIMA

Fonti: Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Misure / Domande e indici: Una scala di 10 elementi misura l'autostima globale misurando i sentimenti positivi e negativi sul sé. La scala è ritenuta unidimensionale. E' possibile rispondere ad ogni elemento con un format di scala Likert a 4 punti che va da 'fortemente d'accordo' a 'fortemente in disaccordo' (Fortemente d'accordo, d'accordo, in disaccordo, Fortemente in disaccordo).

Di seguito è riportato un elenco di affermazioni che affrontano i tuoi sentimenti generali su di te. Indica quanto sei d'accordo o in disaccordo con ogni affermazione.

1. Nel complesso, sono soddisfatto di me stesso.
2. A volte penso di non essere per niente bravo.
3. sento che ho una serie di buone qualità.
4. Posso fare le cose così come la maggior parte delle altre persone.
5. Mi sento di non avere molte cose di cui essere orgoglioso.
6. A volte mi sento sicuramente inutile.
7. Sento di essere una persona di valore, almeno allo stesso livello degli altri.
8. Vorrei avere più rispetto per me stesso.
9. Tutto sommato, sono incline a sentirmi un fallimento.
10. Assumo un atteggiamento positivo nei miei confronti.

Calcolo dei risultati: Punteggio: Gli elementi 2, 5, 6, 8, 9 sono contrassegnati in senso contrario. Dare 1 punto a "Fortemente in disaccordo", 2 punti "In disaccordo", 3 punti "D'accordo", e 4 punti "Fortemente d'accordo". Sommare i punteggi per tutti e dieci gli elementi. Mantenere i punteggi su una scala continua. I punteggi più alti indicano una maggiore autostima.

Altre risorse: Gray-Little, B., Williams, V.S.L., & Hancock, T. D. (1997). An item response theory analysis of the Rosenberg Self-Esteem Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 443-451.

Strumenti di monitoraggio: Questionario di intelligenza emotiva

L'intelligenza emotiva incorpora la complessità della capacità di una persona. Mentre il primo psicologo, esplorando quest'arena dell'"intelligenza sociale" (Thorndike negli anni '20 e '30, Goleman, 1995), la considerava come concetto unico, gli psicologi più recenti ne apprezzavano la complessità e la descrivevano in termini di molteplici capacità (Bar-On, 1992, 1997; Goleman, 1998; Saarni, 1988). Gardner (1983) ha concettualizzato quest'area come un'intelligenza intrapersonale e interpersonale. Salovey e Mayer (1990) hanno usato per la prima volta l'espressione "intelligenza emotiva" e l'hanno descritta in termini di quattro domini: conoscere e gestire le proprie e le altrui emozioni. Altre concettualizzazioni le hanno attribuito etichette come "intelligenza pratica" e "intelligenza di successo" (Sternberg, 1996), che spesso mescolano le capacità descritte dagli altri psicologi con le abilità cognitive, ancorando i concetti intorno alle conseguenze del comportamento della persona, in particolare il successo o efficacia (http://www.eiconsortium.org/pdf/eci_acticle.pdf).

Esempio n. 2

Titolo dello strumento: QUESTIONARIO SULL'INTELLIGENZA EMOTIVA

Fonte: Il questionario sull'intelligenza emotiva è stato sviluppato da Anaptyis, La Pratica dello Sviluppo, e non dovrebbe essere riprodotto senza riconoscere la fonte.

Misure / Domande e indici:

Consapevolezza di sé

<i>Più simile a questo</i>	1	2	3	4	5	6	<i>Più simile a questo</i>
<i>Sono molto in sintonia sul modo in cui sono influenzato dai miei sentimenti</i>							<i>Posso essere lunatico e spesso non so quali da cosa dipendono i miei stati d'animo</i>
<i>Posso esprimere chiaramente l'impatto emotivo che le situazioni stanno avendo su di me</i>							<i>Se qualcuno mi chiede cosa penso di qualcosa di solito sono confuso e muto</i>
<i>Posso essere a conoscenza e lavorare sui miei sentimenti e con l'impatto emotivo senza dover reagire con le mie azioni</i>							<i>Tendo a perdere la calma o a sentirmi molto frustrato con gli altri o a piangere, avere paura o essere ansioso ed esprimere queste cose nelle mie azioni</i>
<i>Sono consapevole di come il mio comportamento influisce sugli altri; sono sempre consapevole delle risposte degli altri a ciò che dico e faccio</i>							<i>Non ho idea di come io davvero influenzi gli altri. Sarei sotto pressione ad esprimere il modo in cui il mio comportamento durante la settimana scorsa ha influenzato i miei colleghi di lavoro o il mio partner</i>
<i>So quali sono i miei valori più profondi e vivo secondo questi. Rifiuterei il lavoro che è in conflitto con questi valori</i>							<i>Tendo a prendere decisioni sul momento; vedo un'opportunità e la afferro. Questo a volte mi porta a fare cose che non voglio fare o che mi intrappolano</i>
<i>Conosco le mie debolezze e le aree da sviluppare e sono in grado di riconoscerle senza usarle come scusa</i>							<i>Tendo a pensare che possedere dei punti deboli mi rende vulnerabile e patetico. Di solito nascondo la mia debolezza per evitare che gli altri ne traggano vantaggio</i>
<i>Sono realistico su ciò che posso fare bene e non sono in grado di fare. In questo modo sono fedele ai miei principi.</i>							<i>Posso affrontare cose che sono al di là di me e/o sottovaluto i miei punti di forza. Posso essere insicuro e più che modesto.</i>
<i>So quando chiedere aiuto e usarlo volentieri</i>							<i>Odio chiedere aiuto, se lo faccio di solito all'ultimo minuto e molto a malincuore</i>

Punteggio totale = Media (punteggio totale/8) =

Auto-regolamentazione

<i>Più simile a questo</i>	1	2	3	4	5	6	<i>Più simile a questo</i>
<i>Il feedback che ottengo è che la gente mi considera affidabile e che ho integrità. Così mi vedo anche io. I miei stati d'animo sono prevedibili</i>							<i>La gente mi ha detto che posso essere molto imprevedibile e l'ho sperimentato su me stesso. I miei stati d'animo possono essere come una montagna russa. Penso che si potrebbe dire che la gente potrebbe non sia in grado di prevedere in quale stato d'animo mi troverò</i>
<i>Sono in grado di mantenere la calma anche quando sono consapevole di sentirmi arrabbiato o in panico per qualcosa</i>							<i>Tendo a far trasparire i miei sentimenti dalle mie azioni. Se sono ansioso o spaventato o arrabbiato la gente tende a saperlo prima di me. Mi sento spesso esplodere</i>
<i>Sono a mio agio con l'ambiguità. Posso tollerare le cose incomplete o lasciate aperte, non avere a disposizione tutte le risposte e le cose un po' in disordine</i>							<i>Mi piace la chiusura. Mi piacciono le cose complete. Mi sento molto ansioso se le decisioni non vengono prese o non sono chiare. Ho bisogno che le cose siano inequivocabili</i>
<i>Sono aperto al cambiamento; so che devo cambiare e accogliere l'opportunità di crescere e svilupparmi</i>							<i>Non mi piace molto il cambiamento. So che deve accadere ma spesso penso che sia accaduto solo perché alle altre persone piace il cambiamento in sé e per sé. Trovo la prospettiva del cambiamento molto sconvolgente e spaventosa e sono consapevole di sprofondarvi</i>
Punteggio totale = Media (punteggio totale/4) =							

Motivazione

<i>Più simile a questo</i>	1	2	3	4	5	6	<i>Più simile a questo</i>
<i>Mi appassiona quello che sto facendo. Mi</i>							<i>Non sono realmente interessato o impegnato nel lavoro o con le persone. Tendo ad ottenere la mia soddisfazione</i>

<i>sento totalmente coinvolto nel lavoro e con la gente</i>							<i>dalle aree non lavorative della mia vita. In realtà, mi sento piuttosto insoddisfatto della vita a volte</i>
<i>Vedo la crescita personale e lo sviluppo come un processo senza fine. Voglio sentire di essere ancora in crescita quando sarò più anziano. Amo le attività di sviluppo personale e sono davvero impaziente di conoscere ciò che posso trarre da questo questionario</i>							<i>Sento che ho fatto così tanti corsi e trovo che adesso cerco di evitare cose che riguardano lo sviluppo di sé stessi, li considero come niente di utile. Mi sento bravo in quello che faccio e non ho bisogno di ulteriore sviluppo</i>
<i>Voglio sempre migliorare ciò che faccio, non solo per qualsiasi riconoscimento esterno, ma perché ottengo la soddisfazione dal perseguimento e nel conseguimento di elevati standard</i>							<i>Voglio essere OK; non voglio essere il migliore o spingermi troppo. Voglio volare basso</i>
Punteggio totale = Media (punteggio totale/3) =							

Empatia

<i>Più simile a questo</i>	1	2	3	4	5	6	<i>Più simile a questo</i>
<i>Penso di essere abbastanza intelligente su come altre persone funzionano e come persone diverse amano lavorare e relazionarsi con me</i>							<i>Trovo che le altre persone siano incomprensibili. Non riesco a capire perché alcune persone siano così come sono o perché vogliano fare le cose in modi particolari. Le loro differenze rispetto a me sono molto irritanti</i>
<i>Sono rispettoso dei sentimenti delle altre persone, anche quando potrebbero aver fatto qualcosa che mi provoca dei</i>							<i>Tendo a pensare prima ai miei sentimenti e posizione. Gli altri mi hanno detto che mi ritengono centrato su me stesso e a volte egoista nel mio comportamento</i>

problemi							
Sono in grado di raccogliere una buona squadra intorno a me e siamo in grado di raggiungere il consenso pur restando stimolanti e di supporto							La mia squadra ha un sacco di conflitti. Trovo il livello di impegno molto variabile e spesso mancante. Le persone sembrano scontrose riguardo i nostri accordi
Sono un buon ascoltatore, ascolto attentamente e rispettosamente, consapevole di ciò che non viene detto. Posso farlo anche quando le persone avanzano opinioni con cui mi trovo profondamente in disaccordo							So di non essere un buon ascoltatore. Mi piace esprimere i miei punti di vista e non riesco a non intromettermi quando voglio discutere o dare un altro punto di vista o persino concordare con una mia storia. Mi è stato detto che interrompo gli altri quando stanno parlando.
Sono noto per essere un buon allenatore e mentore. Le persone vengono regolarmente da me per questo tipo di supporto e direzione							Di solito sono troppo occupato per poter dedicare questo tipo di tempo alle persone. Ritengo che sia meglio per le persone risolvere le cose da soli, come ho dovuto fare anche io.
Punteggio totale = Media (punteggio totale/5) =							

Abilità sociali

<i>Più simile a questo</i>	1	2	3	4	5	6	<i>Più simile a questo</i>
<i>Posseggo una vasta rete di conoscenze sociali e professionali. Conosco molte persone in tutti i tipi di aree</i>							<i>Mantengo le reti professionali e sociali piuttosto piccole</i>
<i>Trovo elementi in comune con persone di ogni genere; Sembra che vada d'accordo con molte</i>							<i>Mi piace davvero stare soltanto con le persone che sono come me; con cui ho cose in comune</i>

<i>persone diverse</i>						
<i>Mi è stato detto che le persone mi trovano affettuoso e disponibile</i>						<i>Mi è stato detto che la gente mi può vedere come distaccato e freddo, persino distante</i>
<i>Io sono un buon fattore di influenza; le persone sono spesso persuase dal mio approccio</i>						<i>Io non sono un buon fattore di influenza; spesso non riesco a ottenere ciò che voglio e finisco invece per fare ciò che gli altri vogliono</i>
<i>Conosco sempre qualcuno che conosce qualcuno; posso chiedere favori facilmente e fare regolarmente favori agli altri</i>						<i>Trovo difficile chiedere favori e mi rendo anche conto che raramente faccio favori agli altri. Rimarrei bloccato al di fuori dei normali canali pur di fare le cose</i>
<i>Penso che la gente mi ritenga una persona entusiasta, socievole e coinvolgente</i>						<i>Sono abbastanza cinico su un sacco di cose. Sento di aver già visto di tutto e spesso non mi scomodo neanche</i>
Punteggio totale = Media (punteggio totale/6) =						

Calcolo dei risultati: Goleman ha individuato cinque aspetti dell'intelligenza emotiva: Consapevolezza di sé: avere una profonda comprensione di se stessi; Auto-regolamentazione: essere in grado di controllare i propri impulsi, di sapere come ci si sente riguardo a qualcosa, ma essere in grado di evitare di reagire; Motivazione: l'auto-motivazione a raggiungere un obiettivo derivante da un senso interno di impegno e coinvolgimento nel lavoro/compito/persone; Empatia: capacità di mettersi nei panni altrui, essendo sensibile e premuroso nei confronti dei sentimenti degli altri; Capacità sociali: amicizia con uno scopo, garbo sociale, sicurezza e interesse per gli altri.

Più basso è il punteggio, più alto è il livello di autovalutazione dell'intelligenza emotiva. Quindi, se hai molti 1 e 2, stai indicando che ti consideri emotivamente intelligente. Il compito di sviluppo è quello di verificare con altri e intraprendere azioni che ti permettono di mantenere questo livello. Se hai dei punteggi più alti, potrebbe essere necessario prestare attenzione a migliorare quella particolare qualità.

Se hai punteggi di 4, 5 e 6, devi prestare attenzione a migliorare la tua intelligenza emotiva. L'elemento sotto ogni voce ti darà indizi su cosa potrebbe essere necessario cambiare. Potrebbe essere utile ottenere un consiglio per aiutarti con il tuo sviluppo personale. Una scarsa intelligenza emotiva può portare alla mancanza di consapevolezza del tuo impatto sugli altri e ad un senso di insoddisfazione. Può anche proteggere le persone dalle proprie emozioni e da quelle degli altri.

<i>Per ogni qualità, prendere il punteggio 'medio' (opportunitamente arrotondato) e selezionare la relativa colonna:</i>						
Dimensione	6	5	4	3	2	1
<i>Consapevolezza di sé</i>						
<i>Auto-</i>						

regolamentazione						
Motivazione						
Empatia						
Abilità sociali						

Altre risorse: Harms & Credé (2010) sulla leadership della trasformazione e l'intelligenza emotiva. Quindi, completa il questionario sull'intelligenza emotiva (in basso) e portalo con te al primo laboratorio.

Strumenti di monitoraggio: Questionario di empatia

Esempio n. 3

Titolo dello strumento: Computer Attitude Questionnaire (CAQ): Empatia

Fonte: G. Knezek and other researchers at the Texas Center for Educational Technology
<http://www.tcet.unt.edu/pubs/studies/index.htm>

Misure / Domande e indici:

Scala di valutazione:

0 = fortemente in disaccordo / 1 = in disaccordo / 2 = indeciso / 3 = d'accordo / 4 = fortemente d'accordo

Elementi:

1. Mi sento triste quando vedo un bambino che piange.
2. A volte piango quando vedo uno spettacolo o un film triste.
3. Mi arrabbio quando vedo un amico che viene trattato male.
4. Mi sento triste quando vedo persone anziane da sole.
5. Mi preoccupa quando vedo un amico triste.
6. Mi sento molto felice quando ascolto una canzone che mi piace.
7. Non mi piace vedere un bambino giocare da solo, senza un amico.
8. Mi sento triste quando vedo un animale ferito.
9. Mi sento felice quando vedo un amico sorridente.
10. Sono lieto di fare un lavoro che aiuta gli altri.

Calcolo dei risultati:

Punteggio: somma tutti i punteggi degli elementi insieme. I punteggi più alti indicano una maggiore empatia.

Altre risorse:

Knezek, G., Christensen, R., and Miyashita, K. (1998). Instruments for Assessing Attitudes Toward Information Technology. Denton, TX: Texas Center for Educational Technology;

Knezek, G. and Miyashita, K (1994). *A preliminary study of the Computer Attitude Questionnaire*. In Knezek, G. (Ed.) *Studies on children and computers: The 1993-94 Fulbright Series*. Denton, TX: Texas Center for Educational Technology.

3.4 Benessere a scuola: Metodi e strategie

Intelligenza emotiva

L'intelligenza emotiva (EQ o EI) può essere definita come la capacità di comprendere, gestire ed esprimere efficacemente i propri sentimenti, nonché impegnarsi e farsi strada con successo tra quelli degli altri. Secondo Talent Smart, il 90% degli high performer sul posto di lavoro possiede un EQ alto, mentre l'80% dei low performer ha un EQ basso. L'intelligenza emotiva è assolutamente essenziale nella formazione, nello sviluppo, nella manutenzione e nella valorizzazione delle relazioni personali strette (Shapiro L., 1998).

Raccomandazione metodica per l'educazione all'intelligenza emotiva: le raccomandazioni metodologiche per l'educazione all'intelligenza emotiva vengono fornite in termini di suggerimenti educativi per la formazione di abilità e attitudini relative all'intelligenza emotiva. Sono forniti nei seguenti esempi. Tali raccomandazioni dovrebbero essere considerate come un quadro generale che dovrebbe essere supportato con risorse aggiuntive. Elenco delle risorse è disponibile nell'allegato n. 2.

Esempio n. 4

Titolo del metodo/ strategia/tecniche: 10 Modi per accrescere la tua Intelligenza Emotiva

Procedure educative:

Ecco 10 Modi per accrescere la tua Intelligenza Emotiva:

1. Non interrompere o cambiare argomento. Se le sensazioni sono di disagio, potremmo volerle eludere interrompendo o distraendoci. Siediti almeno due volte al giorno e chiediti, "Come mi sento?" Potrebbe volerci un po' di tempo affinché il sentimento si manifesti. Concedi a te stesso quel piccolo spazio di tempo, ininterrotto.
2. Non giudicare o riesaminare i tuoi sentimenti troppo velocemente. Prova a non respingere i tuoi sentimenti prima di avere l'opportunità di rifletterci su. Le emozioni sane spesso aumentano e precipitano ad ondate, aumentando, raggiungendo il culmine, e scemando naturalmente. Il tuo scopo dovrebbe essere non interrompere l'ondata prima che raggiunga il culmine.
3. Vedi se puoi trovare connessioni tra i tuoi sentimenti e altre volte in cui ti sei sentito allo stesso modo. Quando un sentimento difficile si presenta, chiediti, "Quando ho provato questo sentimento prima?" Fare questo potrebbe aiutarti a realizzare se il tuo stato emozionale corrente riflette la situazione corrente, o un altro momento nel tuo passato.
4. Collega i tuoi sentimenti ai tuoi pensieri. Quando provi qualcosa che ti colpisce in quanto fuori dall'ordinario, è sempre utile chiedere, "Cosa ne penso io?" Spesso, uno dei nostri sentimenti contraddice gli altri. Questo è normale. Prestare ascolto ai tuoi sentimenti è come ascoltare tutti i testimoni in un caso giudiziario. Soltanto riconoscendo tutte le prove sarai in grado di raggiungere il verdetto migliore.

5. Ascolta il tuo corpo. Un nodo allo stomaco mentre guidi per andare a lavoro potrebbe essere un indizio che il tuo impiego è una fonte di stress. Un battito del cuore mentre vai a prendere una ragazza che hai appena iniziato a frequentare potrebbe essere un indizio che questa potrebbe essere “una cosa seria”. Prestare ascolto a queste sensazioni e i sentimenti di fondo che segnalano ti permetterà di elaborare con il potere della tua ragione.

6. Se non sai come ti senti, chiedi a qualcun altro. Le persone raramente realizzano che gli altri sono in grado di giudicare come si sentono. Chiedi a qualcuno che ti conosce (e di cui ti fidi) come vieni percepito. Potresti trovare la risposta sia sorprendente che illuminante.

7. Sintonizzati ai tuoi sentimenti inconsci. Come puoi diventare più consapevole dei tuoi sentimenti inconsci? Prova l'associazione libera. Mentre sei in uno stato rilassato, permetti ai tuoi pensieri di girovagare liberamente e osserva dove si dirigono. Analizza i tuoi sogni. Tieni un quaderno e una penna accanto al tuo letto e annota i tuoi sogni non appena ti svegli. Presta particolare attenzione a sogni che si ripetono o sono caricati da una potente emozione.

8. Chiediti: Come mi sento oggi? Inizia valutando il tuo generale senso di benessere su una scala da 0 a 100 e scrivi i punteggi in un registro giornaliero. Se i tuoi sentimenti sembrano estremi un giorno, prenditi un minuto o due per pensare a qualunque idea o associazione che sembra essere connessa al sentimento.

9. Scrivi pensieri e sentimenti. La ricerca ha mostrato che scrivere i tuoi pensieri e sentimenti può aiutare profondamente. Un semplice esercizio come questo potrebbe richiedere solo un paio d'ore a settimana.

10. Sappi quando troppo è troppo. Arriva un momento in cui smettere di guardarsi dentro; impara quando è tempo di spostare la tua concentrazione verso l'esterno. Degli studi hanno mostrato che incoraggiare le persone a rimuginare sui pensieri negativi può amplificare questi sentimenti. L'Intelligenza Emotiva coinvolge non solo l'abilità di guardarti dentro, ma anche di essere presente nel mondo intorno a te.

Target: Allievi dal 5° to 12° anno di scuola secondaria.

Riferimenti: Norman Rosenthal M.D. Your Mind, Your Body
<https://www.psychologytoday.com/blog/your-mind-your-body/201201/10-ways-enhance-your-emotional-intelligence>

Gestione dello Stress

Lo stress potrebbe essere considerato come un qualunque fattore fisico, chimico o emotivo che causa irrequietezza corporea o mentale e che potrebbe essere un fattore nel causare malattia. I fattori fisici e chimici che possono causare stress includono trauma, infezioni, tossine, malattie, e ferite di qualunque tipo. Le cause emotive di stress e tensione sono numerose e varie. Mentre molte persone associano il termine stress con lo stress psicologico, gli scienziati e i medici usano questo termine per denotare qualunque forza che ostacoli la stabilità e l'equilibrio delle funzioni corporali
http://www.medicinenet.com/stress_management_techniques/article.htm

Raccomandazioni metodologiche per l'educazione alla Gestione dello Stress: Le raccomandazioni metodologiche per l'educazione alla Gestione dello Stress sono trasmesse in termini di suggerimenti educativi per formare capacità e comportamenti legati alla Gestione dello Stress. Sono presentate nelle seguenti tabelle. Quelle raccomandazioni dovrebbero essere considerate come una cornice generale che dovrebbe essere supportata da risorse aggiuntive. Una lista di risorse può essere consultata nell'*Allegato n.1,2*.

Esempio N. 5

Titolo del metodo/ strategia /tecniche: 10 Tecniche di Rilassamento Che Fanno Fuori lo Stress Velocemente

Procedure educative:

1. Medita

Pochi minuti di pratica al giorno possono aiutare ad attenuare l'ansia. "La ricerca suggerisce che la meditazione giornaliera potrebbe alterare i percorsi neurali del cervello, rendendoti più resistente allo stress," dice lo psicologo Robbie Maller Hartman, PhD, un istruttore di salute e benessere di Chicago.

E' semplice. Siediti dritto con entrambi i piedi sul pavimento. Chiudi gli occhi. Concentra la tua attenzione sul recitare -- a voce alta o in silenzio -- un mantra positivo come "Mi sento in pace" o "Amo me stesso." Posiziona una mano sulla tua pancia per sincronizzare il mantra con i tuoi respiri. Lascia che qualunque pensiero che distrae fluttui come nuvole.

2. Respira Profondamente

Prendi una pausa di 5 minuti e concentrati sul tuo respiro. Siediti dritto, occhi chiusi, con una mano sulla pancia. Inspira lentamente attraverso il naso, sentendo il respiro iniziare nel tuo addome e arrivare fino alla sommità della tua testa. Inverti il processo mentre espiri attraverso la bocca.

"Respirare profondamente contrasta gli effetti dello stress rallentando il battito cardiaco ed abbassando la pressione sanguigna," dice la psicologa Judith Tutin, PhD. Lei è una life coach abilitata di Rome, in Georgia.

3. Sii Presente

Rallenta.

"Prenditi 5 minuti e concentrati su un solo comportamento con consapevolezza," dice Tutin. Nota la sensazione che ti dà l'aria sul tuo viso quando stai camminando e che sensazione ti trasmettono i tuoi piedi che calpestanto il suolo. Goditi la consistenza e il sapore di ogni boccone di cibo.

Quando trascorri del tempo nel momento e ti concentri sui tuoi sensi, dovresti sentirti meno teso.

4. Entra in Comunicazione

La tua rete sociale è uno dei tuoi strumenti migliori per gestire lo stress. Parla con altri -- preferibilmente faccia a faccia, o almeno per telefono. Condividi quello che sta succedendo. Puoi ricevere una prospettiva nuova e allo stesso tempo mantenere solide le tue relazioni.

5. Sintonizzati con il Tuo Corpo

Esamina mentalmente il tuo corpo per avere un'idea di come lo stress lo influenza ogni giorno. Sdraiati sulla schiena, o siediti con i piedi sul pavimento. Inizia dalle tue dita dei piedi e lavora verso l'alto fino alla tua cute, notando come si sente il tuo corpo.

"Sii semplicemente consapevole dei posti in cui ti senti contratto o rilassato senza cercare di cambiare niente," dice Tutin. Per 1 o 2 minuti, immagina ogni respiro profondo che scorre verso quella parte del corpo. Ripeti questo processo mentre sposti la tua concentrazione su per il corpo, prestando particolare attenzione alle sensazioni che provi in ogni parte del corpo.

6. Rilassati

Posiziona una fascia riscaldante attorno a collo e spalle per 10 minuti. Chiudi gli occhi e rilassa il tuo viso, collo, petto e i muscoli della schiena. Rimuovi la fascia e usa una pallina da tennis o un rullo di gommapiuma per massaggiare e rimuovere la tensione.

"Posiziona la pallina tra la tua schiena e la parete. Inclinati verso la pallina, ed mantieni una gentile pressione per circa 15 secondi. Poi sposta la pallina in un altro punto, e applica pressione," dice Cathy Benninger, un'infermiera praticante e professoressa assistente presso l'Ohio State University Wexner Medical Center a Columbus.

7. Ridi ad alta voce

Una buona risata di pancia non soltanto alleggerisce il carico mentalmente. Abbassa il cortisolo, l'ormone dello stress del tuo corpo, e dà un impulso a delle sostanze chimiche cerebrali chiamate endorfine, che aiutano il tuo umore. Alleggerisciti sintonizzandoti alla tua sitcom o video preferiti, leggendo fumetti, o chiacchierando con qualcuno che ti fa sorridere.

8. Dacci Dentro con le Tracce

La ricerca mostra che ascoltare musica calmante può ridurre la pressione sanguigna, il battito cardiaco e l'ansia. "Crea una playlist di canzoni o suoni naturali (l'oceano, un ruscello mormorante, uccellini cinguettanti), e permetti alla tua mente di concentrarsi su diverse melodie, strumenti, o cantanti nel brano" dice Benninger. Puoi anche sfogarti godendoti tracce più movimentate -- o cantando a pieni polmoni!

9. Muoviti

Non devi necessariamente correre per ottenere il livello di un corridore. Tutte le forme di esercizio, inclusi lo yoga e la camminata, possono alleviare la depressione e l'ansia aiutando l'organismo a rilasciare degli agenti chimici del buon umore e dando al tuo corpo una possibilità di esercitarsi ad affrontare lo stress. Puoi fare una camminata veloce intorno all'isolato, fare le scale su e giù più volte, o fare alcuni esercizi di stretching come ruotare il collo e scrollare le spalle.

10. Sii Grato

Tieni un diario della gratitudine, o molteplici (uno presso il tuo letto, uno nella tua borsa, e uno a lavoro) per aiutarti a ricordare tutte le cose che sono buone nella tua vita.

“Essere riconoscente per la tua fortuna cancella i pensieri negativi e le preoccupazioni,” dice Joni Emmerling, un’istruttrice di benessere a Greenville, NC.

Usa questi diari per assaporare le belle esperienze come il sorriso di un bambino, un giorno pieno di sole, e buona salute. Non dimenticare di festeggiare i traguardi come imparare a padroneggiare una nuova mansione a lavoro o un nuovo hobby.

Quando inizi a sentirti stressato, trascorri qualche minuto scorrendo tra i tuoi appunti per ricordare a te stesso cosa è veramente importante.

Target: Allievi dal 5° al 12° anno di scuola secondaria.

Riferimenti: <http://www.webmd.com/balance/guide/blissing-out-10-relaxation-techniques-reduce-stress-spot>

Empatia

L’empatia è la capacità di comprendere le emozioni delle persone e trattarle in base alla loro reazione emotiva. Questa abilità è strettamente collegata all’intelligenza emotiva che è fondamentalmente l’analisi, valutazione e gestione delle proprie emozioni e di quelle degli altri. Quindi sviluppando e praticando questa abilità non soltanto risolvi i problemi di qualcuno ma ti conquisti anche il suo cuore.

Raccomandazioni metodologiche per l’educazione all’Empatia: Le raccomandazioni metodologiche per l’educazione all’Empatia sono trasmesse in termini di suggerimenti educativi per formare capacità e comportamenti legati all’Empatia. Sono presentate nelle seguenti tabelle. Quelle raccomandazioni dovrebbero essere considerate come una cornice generale che dovrebbe essere supportata da risorse aggiuntive. Una lista di risorse può essere consultata nell’*Allegato n.1,2*.

Esempio n. 6

Titolo del metodo / strategia / tecniche: Come Mostrare Empatia

Procedure educative:

1. Ascolta. L’ascolto è uno dei modi più efficaci in cui puoi dimostrare empatia ad altre persone. Quando pratichi l’ascolto attivo, stai ascoltando con un obiettivo. Non stai perdendo tempo con il telefono, o pensando a cosa preparerai per cena stasera, stai veramente capendo fino in fondo quello che l’altra persona sta dicendo.

- Se stai ascoltando qualcuno e ti distrai pensando alla cena o a ciò che vuoi dire dopo nella conversazione, riporta te stesso al presente dicendo “Stavo giusto pensando a ___ (l’ultima cosa che ricordi abbiano detto) ___ e mi stavo chiedendo se potresti ripetere cosa hai appena detto così da non perdermi niente.”

- Guarda negli occhi chi ti parla (non fissarli, ma cerca di mantenere un contatto visivo), e siediti rivolto verso la persona. Non lasciare che il tuo sguardo vaghi dappertutto, perchè sembrerà come se tu non stia prestando abbastanza attenzione e che non ti importi di quello che questa persona ha da dire.

(Il contatto visivo ha una base culturale. Alcune persone hanno la sensazione che sia scortese e molti autistici se ne sentono letteralmente minacciati. Se non sei sicuro, chiedi cosa preferirebbero).

- L'ascolto attivo richiede tre cose. Primo, parafrasa ciò che la persona ha detto per dimostrare che hai capito il contenuto. Questa è anche un'abilità di ascolto generale. Secondo, rispecchia la tua reazione emotiva. Rispecchiare le tue emozioni è una parte chiave dell'empatia perché aiuta la persona a capire meglio e regolare le sue stesse emozioni. Questa è una ragione fondamentale per cui richiediamo l'empatia dagli altri. Le loro reazioni ci aiutano a regolare le nostre stesse risposte e trarne un senso nel mondo. Terzo, indica in che modo la tua reazione determina il tuo comportamento. Esprimere il tuo comportamento è un altro elemento chiave, perché stai di nuovo dimostrando che comprendi il loro stato emotivo e li stai aiutando ad individuare un comportamento con cui andare avanti.

2. Apri ti. Solamente ascoltare qualcuno non costruirà un ponte tra voi due. Apri ti emotivamente è una cosa incredibilmente difficile e coraggiosa da fare ma renderà più profonda la connessione con un'altra persona.

- L'empatia è una strada a doppio senso. Si basa sul condividere le vulnerabilità ed una connessione emotiva. Per praticare veramente l'empatia, devi condividere il tuo paesaggio interiore con qualcun altro che a sua volta ricambi.

- Questo non significa che devi rivelare la storia della tua vita ad ogni persona che incontri. Puoi decidere con chi condividere te stesso, ma, per mettere in pratica l'empatia, devi essere aperto alla possibilità e all'opportunità di apri ti, specialmente con le persone con cui meno te lo aspetteresti.

- Una volta che hai trovato un individuo con cui ti piacerebbe essere più aperto, prova ciò che segue: piuttosto che orientarti verso pensieri ed opinioni in una conversazione, tenta di esprimere i tuoi sentimenti riguardo un dato argomento. Prova ad iniziare le tue frasi con "Io", o in prima persona. Per esempio, "Sono molto contento che siamo riusciti a stare insieme oggi." Infine, astieniti dal rispondere ad una domanda con "Non lo so" specialmente se è una domanda personale. Le persone spesso rispondono in questo modo per evitare di avere un contatto più profondo con un'altra persona. Prova a farti venire in mente una risposta che esprima realmente come ti senti.

3. Offri affetto fisico. Ora, non puoi fare questo per tutti e, ovviamente, dovresti chiedere prima di dare a qualcuno affetto fisico per assicurarti che vada bene (anche se vi conoscete da un po'). Dimostrare affetto fisico, comunque, può incrementare i livelli di ossitocina e far sentire meglio entrambi.

- Se conosci bene la persona, abbracciala, o mettile un braccio intorno alle spalle, o una mano sul braccio. Non soltanto questo dimostra che la tua attenzione è focalizzata sull'altro, ma crea una connessione tra voi due.

- L'ossitocina è nota per aiutare le persone ad interpretare meglio le emozioni di altre persone, quindi un abbraccio consenziente può sviluppare la tua intelligenza emotiva così come l'intelligenza emotiva della persona con cui stai empatizzando.

4. Concentra la tua attenzione verso l'esterno. Presta attenzione a ciò che ti circonda e ai sentimenti, le espressioni, e le azioni delle persone intorno a te. Sii cosciente di come le persone con cui interagisci possano sentirsi.

- Fai attenzione a ciò che ti circonda, fai veramente molta attenzione. Presta attenzione ai suoni, gli odori, ciò che vedi e regISTRALI consapevolmente. Le persone tendono a registrare le cose inconsciamente. Per esempio, pensa a quante volte hai camminato o guidato da qualche parte e non hai alcun minimo ricordo di essere arrivato da A a B. Assorbi ciò che ti circonda con consapevolezza.

- La ricerca ha dimostrato che praticare la consapevolezza riguardo a ciò che ti circonda e le persone intorno a te ti rende più propenso ad estendere l'empatia verso gli altri e aiutare quando qualcuno ne ha bisogno.

5. Trattieni il giudizio. Questo è un passo importante quando si pratica l'empatia e quando si pratica la consapevolezza. Trattenere il giudizio immediato può essere veramente difficile, specialmente quando si incontra o si interagisce con qualcuno per la prima volta. Pur tuttavia, questo è un passo cruciale verso l'essere empatici.

- Prova ad acquisire una comprensione più profonda della prospettiva di qualcun altro senza dire immediatamente se è cattiva o buona. In questo modo sei in grado di ottenere un livello più profondo di comprensione. Questo non significa necessariamente che l'altra persona abbia ragione o sia buona, ma prendersi il tempo per acquisire una prospettiva più profonda ti aiuterà a sviluppare empatia verso l'altro.

- Ovviamente, questo non è per dire che se qualcuno si comporta in maniera riprovevole (dicendo cose razziste o sessiste o comportandosi come un bullo) non dovresti intervenire o dire qualcosa. Dire la propria è un atto di coraggio e comprensione.

- Dare dei giudizi immediati sugli altri è un aspetto fondamentale dell'essere umani. Abbiamo sviluppato questa abilità dai nostri antenati per riconoscere persone e situazioni potenzialmente pericolose. Comunque, questo meccanismo innato può essere difficile da ignorare.

- La prossima volta che ti ritrovi a dare giudizi immediati su un'altra persona, prova ad ignorare questo giudizio: 1) Cercando più a fondo nella persona dei modi in cui puoi empatizzare con una situazione che la persona sta attraversando. 2) Nota alcune cose che questa persona probabilmente ha in comune con te (quando riusciamo a scoprire elementi comuni universali siamo meno propensi a giudicare gli altri). 3) Fai domande alla persona, così da poter apprendere di più sulla sua storia unica.

6. Offri aiuto. Questo dimostra che vedi ciò che qualcuno sta attraversando e vuoi rendere la sua vita più facile. Offrire aiuto è un grande atto di empatia, perché dimostra che sei disposto a sottrarre del tempo alla tua giornata per fare qualcosa per qualcun altro senza chiedere nulla in cambio.

- Offrire aiuto può essere semplice come tenere la porta aperta per una persona che sta entrando nel tuo stesso edificio, o pagare il caffè per la persona in fila dietro di te. Può essere grande come aiutare tuo nonno ad installare il suo computer e spiegargli come funziona. Oppure, può essere offrirti di prenderti cura dei figli di tua sorella per il finesettimana in modo che possa prendersi una pausa.

- Anche solo offrire l'opportunità di aiutare può essere un gesto empatico. Di ad un amico che se ha bisogno di qualcosa può chiedere, aprendo la strada per fornire aiuto e supporto.

Sviluppare la Tua Empatia

1. Allena la curiosità riguardo agli sconosciuti. Una parte del dimostrare empatia è essere interessati alle altre persone, specialmente persone di cui non sai nulla e che sono fuori dal tuo circolo sociale. Queste possono essere persone a caso che incontri sull'autobus, o la persona con cui sei in fila per il caffè.

- Questa specie di curiosità va oltre il parlare semplicemente del tempo - anche se questo è un ottimo punto da cui partire. Devi voler comprendere un po' del mondo dell'altra persona, specialmente una persona con cui normalmente non parleresti. Questo richiederà anche di aprirti rispetto a te stesso, poiché non puoi avere questo tipo di conversazione senza metterci anche del tuo.
- Tenere queste tipologie di conversazione è anche un ottimo modo per mettere alla prova la tua empatia, perché alcune persone non hanno voglia di parlare, quindi puoi imparare ad individuare questi comportamenti e lasciare in pace le persone. Controlla se stanno leggendo un libro, indossano auricolari, sono rivolti altrove rispetto a tutti gli altri e non stabiliscono contatto visivo.
- Se una persona stabilisce contatto visivo con te, sorridi alla persona come incoraggiamento. Poi, prova ad individuare qualcosa riguardo a ciò che la circonda o caratteristiche personali che puoi utilizzare come apertura per iniziare una conversazione. Alcuni esempi potrebbero includere: commentare il libro che la persona sta leggendo oppure chiedere aiuto alla persona o chiedere una spiegazione riguardo qualcosa nel tuo ambiente. Continua a sorridere per incoraggiamento e usa il nome dell'altra persona sporadicamente nella conversazione.
- Inoltre, assicurati sempre di pensare alla tua sicurezza in queste situazioni. Se ti senti minacciato o a disagio con la persona con cui stai parlando, poni fine alla conversazione e va' via. Fidati dei tuoi istinti.

2. Fai volontariato. A volte, le persone sono motivate a mettersi in comunicazione ed aiutare gli altri soltanto dopo essere state loro stesse in difficoltà. Se vuoi sviluppare empatia per gli altri, fai volontariato. Fare volontariato promuove la comprensione delle necessità della comunità e ti permette di connetterti a persone che non avresti altrimenti incontrato nella tua vita quotidiana. Dedicare una porzione del tuo tempo a coloro che ne hanno bisogno ha straordinari benefici sulla salute mentale.

- Fai un po' di ricerca sulla tua comunità locale per determinare quali popolazioni potrebbero essere in difficoltà. Puoi fare volontariato con il tuo Habitat for Humanity locale, ad un rifugio per senzatetto, con la Croce Rossa, o anche offrirti di fare da tutor ai bambini delle scuole.

3. Metti alla prova i tuoi stessi pregiudizi. A volte è difficile ricordarsi che solo perché credi fermamente in qualcosa non significa che sia giusta. Prenditi del tempo per analizzare i tuoi stessi pregiudizi. Imparare a vedere le persone come individui, piuttosto che "madri aiutate dai servizi sociali" o "terroristi" o "delinquenti", ti aiuterà ad esercitare la tua empatia.

- Cerca cose che hai in comune con qualcuno al quale hai originariamente attribuito un'etichetta specifica e utilizza quell'elemento in comune per realizzare una connessione con quella persona.
- Inoltre, metti in dubbio i tuoi pregiudizi e le tue supposizioni. Chiediti perché pensi che tutte le persone povere sono pigre, o tutte le persone con problemi di salute mentale sono pericolose, o che tutti i seguaci di una certa religione sono terroristi. Molte supposizioni e pregiudizi sono basati su

informazioni erronee che sono diventate diffuse. Istruisci te stesso e ascolta i gruppi che sono affetti da disinformazione.

4. Usa l'immaginazione. Una buona immaginazione è una delle pietre miliari del mostrare empatia verso qualcosa. Non sarai in grado di vivere ogni singola cosa che può accadere ad una persona, ma puoi usare la tua immaginazione per avere un accenno di come una persona potrebbe sentirsi e utilizzare questa comprensione per empatizzare con lei.

- Immaginare attivamente come qualcun altro potrebbe sentirsi, può aiutarti ad empatizzare con quella persona. Quindi, invece di decidere che il vecchio per strada che chiede l'elemosina andrà automaticamente a spendere quello che riceve in alcol, prova ad immaginare come potrebbe essere vivere per strada, con la compassione di persone impietose, in un sistema che punisce persone come i veterani di guerra, i malati mentali, e i bisognosi.

- La ricerca ha scoperto che le persone che leggono narrativa tendono ad essere più abili nel comprendere le emozioni, i comportamenti e le intenzioni. Dunque leggi ampiamente e cerca di espanderti alle opere degli autori marginalizzati.

5. Esercita l'empatia esperienziale. Questo significa ricevere un'esperienza diretta della vita di un'altra persona, il proverbio "cammina per un miglio nelle scarpe di un'altra persona". Lo scrittore George Orwell visse per le strade di Londra per scoprire come si sentissero coloro che si trovano ai margini della società. Orwell fece amicizia, cambiò la sua visione sui bisognosi (comprendendo che non erano "canaglie ubriacone"), e cambiò la sua visione della disuguaglianza.

- Non devi arrivare fino a quel punto, ma prendi in considerazione la possibilità di fare tutte le cose che tua madre fa in un giorno per un'intera settimana. Scoprirai quanto sia difficile gestire sia la casa che il lavoro, e apprezzerai maggiormente tutto il lavoro di cui si occupa. Potresti anche decidere di collaborare un po' di più.

- Allo stesso modo, se sei religioso (o ateo) prendi in considerazione l'idea di partecipare ai riti di un'altra fede, non da ridicolizzare o a cui sentirsi superiore, ma per imparare qualcosa sulle persone che la professano.

6. Tratta le persone come esseri viventi importanti. Inizia a trattare le persone come se avessero la tua stessa importanza. Riconosci che tu non sei l'unico a vivere in questo mondo e che non sei un essere superiore.

- Accetta ogni persona così com'è. Non raggruppare le persone in gruppi stereotipati con erronee etichette una-taglia-veste-tutti. Ogni persona è un individuo con difetti e punti di forza.

7. Esercita la meditazione gentilezza-amorevole. Meditare è un ottimo modo per aiutare te stesso a fare i conti con cose come depressione ed ansia e lo stress giornaliero. Esercitare la meditazione gentilezza-amorevole, comunque, può aiutare a renderti più empatico.

- Inizia facendo una meditazione regolare. Siediti in un posto comodo e concentrati sul tuo respiro. Quando i pensieri iniziano ad introdursi, accettali e rilasciali dalla tua mente. Visualizza te stesso come un oggetto di amorevole gentilezza. Non iniziare a pensare a tutti i tuoi difetti e non iniziare nemmeno a pensare a tutti i tuoi punti di forza. Semplicemente vedi te stesso come meritevole di amore.

- Una volta che hai ottenuto l'amorevole gentilezza nei confronti di te stesso, inizia ad esercitarla per 4 tipi diversi di persone: qualcuno che rispetti, qualcuno in un negozio, qualcuno che hai visto fuori quel giorno; ed una persona ostile, qualcuno con cui sei in conflitto.
- Per mantenerti su un binario può essere utile ripetere un mantra a te stesso, come "amorevole-gentilezza" da ricordare a te stesso quando esci fuori binario e per aiutare a mantenerti concentrato sul trattenere i sentimenti di amorevole gentilezza, anche nei confronti della persona ostile.

Target: Allievi dal 5° al 10° anno di scuola secondaria.

Source: <http://www.dailytenminutes.com/2012/08/six-techniques-to-develop-empathic.html> **Target:**

Riferimenti: <http://www.wikihow.com/Show-Empathy>

Autostima

L'autostima si riferisce al modo in cui ti senti nei confronti di te stesso e delle tue abilità. La tua autostima - che sia alta, bassa, o intermedia - può avere un effetto abbastanza importante sulla tua vita.

Se hai scarsa autostima, una cosa importante da fare sarà cercare di capire che cosa la provoca. Potrebbe essere connessa a:

- solitudine
- bullismo
- scarso rendimento accademico
- essere stato trascurato o abusato
- essere disoccupato
- qualcosa che avviene a livello più profondo

Le raccomandazioni metodologiche per l'educazione all'autostima sono trasmesse in termini di suggerimenti educativi al fine di formare capacità e comportamenti legati all'Autostima. Sono presentate nelle seguenti esempi. Queste raccomandazioni dovrebbero essere considerate come una cornice generale che dovrebbe essere supportata da risorse aggiuntive. Una lista di risorse può essere consultata nell'Allegato n.1,2.

Esempio n. 7

Titolo del metodo / strategia / tecniche: Come Migliorare La Tua Autostima: 12 Potenti Suggerimenti

Procedure educative:

1. Di' basta alle tue critiche interiori

Un buon punto di partenza per aumentare la tua autostima è imparare a gestire e sostituire la voce del tuo stesso "Io" critico interiore.

Tutti abbiamo un critico interiore.

Può spronarti a portare a termine le cose o a fare cose per guadagnare accettazione da parte delle persone nella tua vita. Ma allo stesso tempo farà diminuire la tua autostima.

Questa voce interiore sussurra o grida pensieri distruttivi nella tua mente. Pensieri come per esempio:

- Sei pigro e negligente, adesso va' a lavorare
- Non sei per niente bravo nel tuo lavoro e qualcuno se ne accorgerà e ti cacerà.
- Sei peggiore o più brutto del tuo amico/collega/partner.

Tuttavia non devi accettare tutto questo. Ci sono modi per minimizzare quella voce critica e rimpiazzarla con pensieri più utili. Puoi cambiare il modo in cui vedi te stesso.

Un modo per farlo è semplicemente dire basta ogni qual volta il "critico" che c'è in te ti parla.

Puoi farlo creando una parola o una frase che possa fermarlo.

Non appena il critico dice qualcosa - nella tua mente - grida: STOP!

Oppure usa la mia preferita: No, no, no, non arriveremo a quel punto!

Oppure inventa una frase o una parola che ti piace in grado di fermare il "treno" del pensiero guidato dal tuo "critico" interiore.

Poi rifocalizza i tuoi pensieri su qualcosa di più costruttivo. Come pianificare cosa vuoi mangiare per cena o la tua tattica per la prossima partita di calcio.

A lungo andare aiuta molto anche trovare modi migliori per motivare te stesso piuttosto che ascoltare il tuo critico interiore. Quindi spostiamoci su questo argomento...

2. Utilizza abitudini che ti motivino più sane

Per rendere il tuo critico interiore meno utile a te stesso e quella voce più debole ed allo stesso tempo motivare te stesso ad agire e ad aumentare la tua autostima, di certo aiuta avere sane abitudini in termini di motivazione.

Alcune cose che io ho usato per sostituire e riempire molto dello spazio che il critico interiore, un tempo, occupava nella mia mente sono queste:

- Ricorda a te stesso i benefici. Un modo semplice ma efficace per motivare te stesso e mantenere quella motivazione giornalmente è scrivere i benefici più profondamente sentiti che trarrai seguendo questo nuovo percorso o raggiungendo un obiettivo.

Come per esempio rimetterti in forma e avere più energie per i tuoi figli e le persone vicine e a te. O guadagna più soldi e attraverso di essi viaggia con l'amore della tua vita e fai nuove e meravigliose esperienze insieme a lui/lei.

Quando la tua lista è completa, salvala e mettila in un posto in cui la vedrai ogni giorno. Ad esempio, nel tuo spazio di lavoro o sul tuo frigorifero.

- Rifocalizzati sul fare ciò che A TE piace davvero. Quando ti piace davvero, ma davvero tanto fare qualcosa, allora la motivazione a fare questa cosa tende ad arrivare abbastanza automaticamente. Quando vuoi veramente qualcosa nella vita, allora diventa anche più semplice abbattere qualunque resistenza interiore.

Quindi se perdi la motivazione, chiediti: Sto facendo quello che davvero voglio fare? Se la risposta è no e se possibile, allora rifocalizzati e inizia a lavorare, invece, su quella cosa molto importante.

Dopo aver usato la parola o frase in grado di fermare il tuo "critico" interiore, concentrati su una di queste tecniche. Con il tempo diventerà un'abitudine e il tuo critico interiore salterà fuori molto meno frequentemente.

3. Prenditi una pausa di 2 minuti per l'autoapprezzamento

Questa è un'abitudine molto semplice e divertente. E se vi investi soltanto due minuti ogni giorno per un mese ciò può fare un'enorme differenza.

Ecco cosa devi fare:

Fai un respiro profondo, rallenta e poni a te stesso questa domanda: quali sono 3 cose che posso apprezzare di me stesso?

Alcuni esempi che mi sono venuti in mente quando ho usato questo esercizio sono che io:

- Aiuto abbastanza persone ogni giorno attraverso ciò che scrivo
- So far ridere le persone e far dimenticare loro i problemi
- Sono molto premuroso e amorevole quando si tratta dei nostri gatti.

Queste cose non devono essere grandi cose.

Magari anche aver ascoltato interamente per qualche minuto qualcuno che ne aveva bisogno oggi. Aver fatto una camminata salutare o un giro in bici dopo il lavoro. Essere una persona premurosa e gentile in molte situazioni.

Queste brevi pause non soltanto costruiscono l'autostima nel lungo periodo, ma possono anche ribaltare un umore negativo e ricaricarti di nuovo con molta più energia positiva.

4. La sera, scrivi 3 cose che puoi apprezzare di te stesso

Questa è una variazione dell'abitudine di cui sopra e la combinazione di entrambe può essere uno strumento estremamente potente al fine di promuovere l'autostima giornaliera.

Oppure potresti semplicemente preferire di utilizzare questa variazione alla fine della tua giornata quando hai del tempo libero da dedicare a te stesso.

Ciò che devi fare è porre a te stesso la domanda della sezione precedente:

Quali sono 3 cose che posso apprezzare di me stesso?

Scrivi le tue risposte ogni sera in un diario fatto di carta o sul tuo computer/smartphone.

Un buon beneficio in più di scriverlo è che dopo qualche settimana puoi rileggere tutte le risposte per incrementare la tua autostima ed ottenere un cambio di prospettiva nei giorni in cui potresti averne più bisogno.

5. Fai la cosa giusta

Quando pensi che fare ciò in cui credi profondamente, sia la cosa giusta, allora aumenti e rafforzi la tua autostima. Potrebbe essere una piccola cosa come alzarsi dal divano e andare in palestra. Potrebbe essere mostrarsi comprensivo anziché critico in una situazione. Oppure smettere di commiserarti e concentrarti sulle opportunità e sulla gratitudine per ciò che in realtà hai.

Non è sempre facile da fare. O anche sapere quale sia la cosa giusta. Ma mantenere l'attenzione su di essa e sul fare tale cosa al meglio che puoi, fa una grande differenza sia in termini di risultati che ottieni che in termini di auto-stima.

Un suggerimento che rende più facile essere costante nel fare la cosa giusta è cercare di compiere qualche azione la mattina presto. Come per esempio fare un complimento a qualcuno, fare una colazione sana e fare attività fisica.

Questo "dà il *la*" al resto della tua giornata.

6 Sostituisci il perfezionismo

Poche abitudini di pensiero possono essere tanto distruttive nella vita quotidiana quanto il perfezionismo.

Può paralizzarti ed impedirti di compiere azioni, perché diventi così impaurito di non essere all'altezza di alcuni standard. E allora procrastini e non ottieni i risultati che desideri. Questo farà affondare la tua autostima.

Oppure agisci ma non sei mai o sei molto raramente soddisfatto di ciò che hai raggiunto e della tua stessa prestazione. E dunque la tua opinione e i sentimenti riguardo te stesso diventano sempre più negativi e la tua motivazione ad agire crolla.

Come puoi superare il perfezionismo?

Alcune cose che mi hanno realmente aiutato sono:

- Opta per "abbastanza buono". Quando miri alla perfezione, di solito arrivi ad un progetto o un compito che non è mai stato portato a termine. Dunque, al contrario, opta semplicemente per abbastanza buono. Non usarlo come scusa per mollare. Ma semplicemente realizza che c'è una cosa chiamata abbastanza buono e che quando lo raggiungi allora hai finito.
- Ricorda che abbozzare a dei miti di perfezione farà del male a te e alle persone accanto a te. Questo semplice promemoria ti aiuta a ricordare che la vita non è come in un film, una canzone o un libro e rappresenta un utile strumento di controllo della realtà, quando stai sognando ad occhi aperti la perfezione. Perché la realtà può scontrarsi con le tue aspettative quando esse sono fuori da questo mondo.

7 Gestisci gli errori e i fallimenti in maniera più positiva

Se esci dalla tua zona di comfort, se provi a raggiungere qualunque cosa che sia veramente significativa allora inciampai e cadrai lungo il cammino.

E va bene così. E' normale. E' una cosa che le persone, che hanno fatto qualcosa di davvero importante, nelle varie epoche, hanno sperimentato. Anche se non sempre ne sentiamo parlare tanto quanto si parla dei loro successi.

Quindi ricordalo. E quando inciampi prova questo:

- Sii il miglior amico di te stesso. Invece che biasimarti, chiediti: Come mi supporterebbe e aiuterebbe il mio amico/genitore in questa situazione? Poi fai cose o parla a te stesso come farebbe lui o lei. Ciò ti impedisce di cadere in una fossa di disperazione e ti aiuta ad essere più

costruttivo, dopo di che il primo dolore iniziale causato da uno sbaglio o dal fallimento inizia a dissiparsi.

- Trova il lato positivo. Un altro modo per essere più costruttivo in questo genere di situazione è concentrarsi sull'ottimismo e sulle opportunità. Quindi chiediti: qual è una cosa che posso imparare da questo? E qual è un'opportunità che posso trovare in questa situazione? Questo ti aiuterà a cambiare il tuo punto di vista e, se tutto va bene, a non scontrarti nuovamente con lo stesso problema e/o scoglio.

8 Sii più gentile verso le altre persone

Quando sei più gentile verso gli altri tendi anche a trattare e pensare a te stesso in maniera più gentile. Ed il modo in cui tratti le altre persone è il modo in cui loro, alla lunga, tendono a trattare te.

Quindi concentrati sull'essere gentile nella tua vita quotidiana.

Ad esempio puoi:

- Semplicemente esserci e ascoltare mentre lasci che qualcuno si sfoghi
- Tenere la porta aperta per la persona dopo di te
- Lasciare che qualcuno si immetta nella tua corsia quando guidi
- Incoraggiare un amico o un membro della famiglia quando sono incerti o privi di motivazione
- Spendere qualche minuto per aiutare qualcuno in modo pratico

9 Prova qualcosa di nuovo

Quando provi qualcosa di nuovo, quando sfidi te stesso, in piccolo o in grande, ed esci dalla tua zona di comfort allora la tua opinione di te stesso migliora.

Potresti non aver fatto qualunque cosa tu abbia fatto in maniera spettacolare o grandiosa, ma almeno ci hai provato invece che star seduto con le mani in mano a non far nulla.

E questo è qualcosa che puoi apprezzare di te stesso e può aiutarti a riprenderti quando esci da un punto morto.

Quindi esci regolarmente dalla tua zona di comfort. Non aspettarti niente, semplicemente di' a te stesso che proverai qualcosa.

E allora in seguito puoi fare la stessa cosa, altre volte, tanto da migliorare la tua stessa prestazione.

E come sempre, se ti sembra spaventoso o spiacevole non darti addosso. Invece, fai un passo più piccolo in avanti esortandoti delicatamente all'azione.

10 Smetti di cadere nella trappola del paragone

Quando paragoni la tua vita, te stesso e ciò che hai alle vite degli altri e a ciò che hanno, allora hai per le mani un'abitudine distruttiva.

Perché non puoi mai vincere. C'è sempre qualcuno che ha di più o è più bravo di te in qualcosa. Ci sono sempre persone migliori di te o che hanno qualcosa in più di te.

Quindi sostituisci quest'abitudine con qualcosa di meglio.

Guarda invece a quanto sei andato lontano finora. Concentrati su di te. Sui tuoi risultati. E su come puoi e come hai migliorato i tuoi risultati. Questo ti motiverà e aumenterà anche la tua autostima.

11 Trascorri più tempo con persone incoraggianti (e meno tempo con persone distruttive)

Anche se ti concentri sull'essere più gentile con le altre persone (e te stesso) e sul sostituire l'abitudine del perfezionismo, sarà difficile mantenere alta la tua autostima se le influenze più importanti nella tua vita la trascinano giù, giornalmente o settimanalmente.

Quindi apporta un cambiamento agli input che ricevi. Scegli di trascorrere meno tempo con individui che sono perfezionisti nervosi, scortesi o demotivanti nei confronti dei tuoi sogni o obiettivi. E trascorri più tempo con persone positive, edificanti che hanno standard e modi di pensare più umani e gentili.

E pensa anche a cosa leggi, ascolti o guardi. Trascorri meno tempo su un forum su internet, leggendo una rivista o guardando un programma televisivo se senti che ciò ti rende insicuro e se ti fa avere sentimenti più negativi nei tuoi confronti.

Allora investi il tempo che eri solito trascorrere su queste fonti di informazione ad esempio leggendo libri, blog, siti web e ascoltando podcast che ti aiutano a farti stare bene.

12 Ricorda le ragioni di un'alta autostima

Qual è un modo semplice per essere costante nel fare una cosa? Come menzionato sopra: ricordare le ragioni più importanti per cui la stai facendo.

Quindi ricorda a te stesso i motivi presenti all'inizio di questo articolo, per aiutarti a rimanere motivato a lavorare sulla tua autostima e renderla una priorità essenziale.

Fare questa semplice cosa e mantenere queste potenti ragioni nella mia mente ha fatto meraviglie per me. Spero che possa fare lo stesso per te.

Target: Alunni dal 5° al 10° anno di scuola secondaria.

Riferimenti: HENRIK EDBERG on SEPTEMBER 11, 2013 <http://www.positivityblog.com/improve-self-esteem/>

Capitolo Quattro: Strategie per Supportare la Partecipazione Genitoriale

4.1 L'influenza dei genitori sul benessere dei bambini

Quando si prende in esame il benessere dei bambini e dei giovani nelle scuole, bisogna considerare fattori più ampi al di fuori dei cancelli della scuola stessa, al fine di comprendere ed aiutare efficacemente gli allievi a raggiungere il loro completo potenziale, non soltanto a livello accademico, ma anche sociale ed emotivo.

'Famiglie forti danno ai bambini amore, identità, una storia personale e una base solida da cui esplorare la vita mentre crescono. La famiglia ha importanza per tutta la vita, ma per i bambini la sua significatività non può essere enfatizzata abbastanza: ciò che avviene all'interno della famiglia ha un impatto maggiore sul benessere e lo sviluppo dei bambini rispetto a qualunque altro singolo fattore'.

DCSF (2010) 'Support for All: The Families and Relationship Green Paper'

Relazioni Familiari

Come affermato così energicamente sopra, le famiglie (in particolare gli affidatari primari) sono l'influenza più forte del benessere emotivo e mentale di un bambino. Sin dall'inizio, le tipologie di esperienze relazionali che un bambino ha nei primi giorni, mesi e anni di vita hanno un impatto sullo sviluppo del cervello, in particolare lo sviluppo dei percorsi neurali. Uno degli sviluppi chiave del cervello durante i primi 3 anni di vita è il 'sistema di risposta del corpo allo stress'. Questo influenza la capacità di un bambino di fronteggiare la vita, relazionarsi con gli altri, formare relazioni affettive, imparare efficacemente e gestire lo stress di cui fanno esperienza in maniere sane. Con esperienze subottimali nella prima infanzia, un bambino potrebbe avere difficoltà a gestire esperienze quotidiane a casa, a scuola e nella comunità in generale. La buona notizia in ogni caso è che la plasticità intrinseca del cervello assicura che è possibile fornire esperienze relazionali e di apprendimento in momenti successivi, durante l'infanzia, capaci 'riempire' efficacemente i buchi, fornendo migliori strategie di adattamento e abilità di gestione emotiva. Questa teoria della neuroscienza rappresenta una parte della base per 'L'Approccio al Crescere Bene' che sarà discusso successivamente all'interno del capitolo.

La Children's Society ha pubblicato una ricerca nel 2012. Sono stati ricercati fattori che interessano il benessere dei bambini con 30,000 bambini di età compresa tra 8 - 16 anni. E' stato appurato complessivamente che 'l'elemento chiave più forte dello scarso benessere soggettivo si verifica laddove i bambini vivono relazioni deboli o incuranti, con la loro famiglia o con affidatari' (The Children's Society, 2012). Ciò che è importante notare è che era la qualità delle relazioni ad essere la fattore principale capace di influenzare il benessere del bambino, insieme ad una struttura familiare avente scarsi affetti.

Anche le relazioni adulto-adulto sono importanti quando si considera il senso di benessere di un bambino. C'è una ricerca estesa che mostra che la qualità della relazione tra i genitori è legata ad una

genitorialità positiva, che a sua volta porta a migliori risultati per i figli (Coleman & Glenn, 2009). Non è una sorpresa dunque, che una migliore genitorialità a casa e migliori risultati a scuola determinano un più grande senso di benessere per i bambini e i giovani.

E' anche importante considerare il benessere del genitore/affidatario quando si riflette sulle influenze sullo sviluppo e benessere personale dei loro bambini. Una scarsa salute mentale nei genitori può avere un impatto negativo su un bambino. Anche se la maggior parte delle volte dei genitori con malattia mentale possono educare efficacemente i loro figli (DoH, 2010). I problemi di salute mentale dei genitori possono influenzare lo sviluppo e possono avere un impatto negativo sull'adattamento in direzione dell'età adulta. La depressione nelle madri quando un figlio è nell'infanzia potrebbe compromettere gli sviluppi cognitivi e anche socio-emotivi. I bambini con madri che soffrono di disturbo depressivo hanno anche un rischio più alto di sviluppare loro stessi la depressione più avanti nella loro vita (DoH, 2010).

La salute mentale dei genitori, e la qualità delle relazioni tra i partner, ha un impatto sull'abilità del bambino di affrontare la vita. Improvvisi cambiamenti in casa, eventi significativi della vita e cambiamenti nelle relazioni, tendono ad avere un impatto considerevole sui cambiamenti nel benessere di un bambino (Children's Society, 2012). Uno dei fattori principali dell'abilità di un bambino di gestire la vita è il suo livello di resilienza (o flessibilità). Più un bambino è flessibile, più è capace di 'riprendersi' dopo tali eventi.

Le relazioni sono la chiave per lo sviluppo della resilienza. Può essere coltivata in tutti i bambini purché siano disponibili per loro certe opportunità. La flessibilità si sviluppa attraverso almeno una relazione di supporto, l'esposizione a persone che si interessano di loro, imparando che è coraggioso chiedere aiuto quando ne hanno bisogno, essendo incoraggiati ad essere prudenti e valutare i rischi, sapendo che si confida nella loro capacità di gestione, costruendo abilità di risoluzione dei problemi, resistendo all'istinto di risolvere i loro problemi al posto loro, ed affrontando le loro paure con il corretto supporto. Ma il fattore prevalente nello sviluppo di una forte resilienza alle sfide della vita è fare esperienza di un amore incondizionato, sapere che quando il loro mondo inizia a sembrare instabile hanno qualcuno a cui rivolgersi. Questo è ciò che le relazioni familiari possono fornire, ma purtroppo, non tutte lo fanno, e di ciò ne risente il benessere del bambino.

Approcci alla Genitorialità

'Innanzitutto e soprattutto, la buona salute mentale di un bambino inizia con il modo in cui un genitore lo percepisce e reagisce' (Dr L. A Grisolano, 2013).

Gli approcci alla genitorialità variano da famiglia a famiglia. Ciò che è normale per una famiglia non sarà necessariamente normale per un'altra. Allo stesso modo, ciò che è considerata una buona genitorialità in una famiglia potrebbe non essere considerato come 'abbastanza buono' in un'altra. Comunque, ci sono alcuni elementi chiave dell'essere genitori che se adottati, possono condurre a numerosi benefici per il benessere sia dei figli che dei loro genitori, così come benefici per la scuola e la comunità in generale.

Interesse: Il benessere di un bambino trae un vantaggio se un genitore mostra interesse e partecipa attivamente nel suo apprendimento e sviluppo. Procurando opportunità per i genitori di essere

positivamente coinvolti nella scuola, essi sono in grado di dimostrare un interesse e supportare l'apprendimento del loro figlio. Mostrare interesse è equivalente a dire ad un bambino che è importante. Un senso di importanza conduce inevitabilmente a una maggiore autostima e crescita nella sicurezza e con questo arriva la motivazione e un desiderio di avere successo ed invariabilmente migliori risultati educativi. I benefici di un coinvolgimento dei genitori nell'apprendimento e lo sviluppo del loro figlio non possono essere sottovalutati. Questo può essere realizzato sia formalmente tra la casa e la scuola, sia informalmente attraverso attività all'interno della casa e al di fuori delle ore scolastiche. Le modalità per ottenere la partecipazione dei genitori saranno discusse in seguito.

Esperienze: I genitori giocano anche un ruolo decisivo nell'aiutare i loro figli a realizzare i loro talenti e interessi. I genitori possono essere '...potenti stimoli nel promuovere l'accettazione di sé stessi e una forte autostima' incoraggiando i loro figli ad esplorare ciò che a loro piace, quello in cui sono bravi e fornendo loro delle fondamenta su cui costruire le loro esperienze, conoscenze e abilità (Dr L. A. Grisolan, 2013). Quando vengono poste loro domande riguardo attività collegate a sentimenti di benessere, i bambini rispondono con l'importanza di trascorrere del tempo con altri, essere attivi e imparare, sia all'interno che all'esterno della scuola (Children's Society, 2014). E' con queste variegata esperienze di vita che i bambini costruiscono una comprensione del sé, di chi sono, di cosa sono capaci e di ciò che rappresentano per gli altri. I bambini che hanno la possibilità di vedere i loro pari fuori dalla scuola riportano inoltre livelli più alti di benessere in confronto a coloro che si sentono isolati dai compagni, tanto che i bambini che si sentono isolati dai loro amici sono quattro volte più propensi ad vivere esperienze con scarso benessere soggettivo rispetto a quelli che non si sentono isolati.

Comunicazione: Una comunicazione aperta che sia onesta e genuina (appropriata all'età) aiuta lo sviluppo dei sentimenti di fiducia. I bambini che si sentono 'lasciati nel buio', quindi, inascoltati rispetto a circostanze che riguardano loro o la loro famiglia o l'ambiente domestico, sono portati a vivere sentimenti di insicurezza e ansia. I bambini che si sentono ascoltati, che sentono di avere una voce (sia all'interno dell'ambiente domestico che in un contesto più ampio) e che sono presi sul serio, che sono trattati equamente e che hanno un senso di autonomia, riportano livelli più alti di benessere soggettivo (Children's Society, 2012). Coinvolgere i bambini e i giovani in decisioni che li riguardano crea sentimenti di responsabilizzazione e dona loro un senso di autonomia. Quando la maggior parte della vita di un bambino è controllata da regole, programmazioni orarie e adulti in generale, anche la più piccola delle scelte avrà un impatto positivo sulla sua autostima.

Supervisione: Supervisionare le attività dei propri figli è sempre stato un ruolo significativo dei genitori nel mantenere i loro figli al sicuro. Un elemento della genitorialità, che è nuovo per questa generazione di genitori, consiste nel supervisionare e gestire l'impatto dei social media e di internet in generale. I bambini e i giovani adesso socializzano in un mondo virtuale di schermi, applicazioni e messaggi. Il contatto fisico non è necessario ed il contatto faccia a faccia è meno significativo di quanto lo fosse in passato. La comunicazione via schermi crea una distanza emotiva ed anche fisica che a sua volta crea modalità di interazione più rischiose. Un danno attraverso immagini inappropriate, l'esposizione alla violenza, il cyberbullismo, lo sfruttamento e l'adescamento, più una percezione distorta della realtà pone dei rischi per i bambini e i giovani. I social media sono largamente apprezzati per i loro benefici, ma possono avere un impatto veramente dannoso sulla salute mentale. La prova riguardo l'uso eccessivo e la depressione, così come la privazione del sonno, viene adesso alla luce e i genitori ricoprono un ruolo chiave nel limitare il tempo davanti agli schermi e prevenire l'esposizione ad attività nocive online (House of Commons, 2017). Anche le scuole giocano un ruolo nel

sensibilizzare e offrire una guida ai genitori, così come agli allievi, al fine di salvaguardare e promuovere il benessere.

Ambiente Domestico

L'ambiente casalingo assume grande valore nel benessere di un bambino a scuola. Se un bambino si sente 'a rischio' a casa, il suo benessere a scuola ne sarà influenzato. Il sentirsi 'a rischio' potrebbe essere perché la casa è un luogo imprevedibile a causa di gravi problematiche come violenza domestica, uso di droga all'interno della casa o un vicinato pericoloso. Potrebbe anche essere di natura meno esplicita, come la mancanza di una routine o di una struttura in casa, o rapporti difficili tra i genitori, o attraverso un cambiamento di circostanze come un nuovo partner, o ancora per via di una percepita mancanza di amore e attenzione nei confronti del bambino.

Anche una mancanza di privacy a casa può influenzare il benessere, per esempio, se un figlio più grande deve condividere la stanza per mancanza di spazio. Quando si tratta di prendere in considerazione l'importanza dello spazio, i bambini senza un giardino o uno spazio esterno comune sono tre volte più propensi a riportare scarso benessere soggettivo (The Children's Society, 2012). Tanto che un senso di stabilità emotiva, protezione e sicurezza da parte dei genitori/affidatari ed dell'ambiente domestico è spesso la chiave.

E' chiaro che i genitori e la famiglia sono la chiave per il raggiungimento del benessere dei bambini e dei giovani. Di conseguenza le necessità di un bambino non devono essere considerate in isolamento rispetto alle circostanze della sua famiglia. E' vitale che il genitore/affidatario sia visto come alleato a scuola e che siano compiuti tutti gli sforzi al fine fornire un ambiente inclusivo sia per i genitori che per i figli, per offrire le migliori opportunità possibili affinché gli allievi prosperino, vivano alti livelli di benessere e raggiungano il loro completo potenziale.

4.2 Strategie che incoraggiano la partecipazione attiva dei genitori al benessere a scuola

'Lavorando da vicino con le scuole per migliorare il coinvolgimento dei genitori, le autorità locali vedranno un impatto positivo sia sui risultati che sui livelli di benessere, così come migliori resoconti delle ispezioni Ofsted nelle loro scuole'

DCSF (2010) 'Parenting and Family Support: Guidance for Local Authorities in England'

Comportamenti e Approcci

Al fine di creare un ambiente in cui i genitori si sentano inclusi, apprezzati e graditi nel partecipare alla vita scolastica del loro figlio, del personale scolastico sia insegnanti che non-insegnanti necessita di un approccio che considera 'i genitori come alleati'. Questo approccio dovrebbe essere parte di un intero ethos scolastico, uno che tutti comprendono e supportano, attraverso attività di formazione dell'intera scuola e discussioni continue e sviluppo. Lo stesso si applica per inserire in profondità l'importanza del supporto al benessere dei bambini e dei giovani nell'insegnamento e apprendimento di ogni giorno. La pratica effettiva all'interno della scuola richiede un investimento di tempo, formazione, e risorse al fine

di fornire la cornice di supporto necessaria. I risultati di questo investimento saranno di vasta portata e dalle molte sfaccettature.

Coinvolgere i genitori nel benessere dei figli a partire dall'interno dell'assetto scolastico può avvenire tramite sottili strategie o anche interventi su larga scala. L'approccio da una-taglia-veste-tutti' non è adeguato allo scopo, quando si lavora con i genitori. Le realtà delle moderne strutture familiari, i diversi metodi di educazione dei figli, le differenze culturali, insieme all'esperienza personale di ogni genitore rispetto a come loro stessi sono stati cresciuti, comporta approcciarsi ai genitori in modo flessibile, individualizzato, dove necessario, ed non-critico per principio.

Il resto di questa sezione delinea i possibili metodi già esistenti all'interno delle scuole primarie e secondarie del Regno Unito. Non fornisce una lista esaustiva, ma piuttosto una selezione di strategie di successo per supportare lo sviluppo del pensiero e dell'esercizio all'interno del tuo ambiente.

Iniziative e Interventi

- Un punto di partenza fondamentale consiste negli efficaci metodi di comunicazione con i genitori. Riportare online in tempo reale i progressi/momenti chiave di un bambino si è dimostrato essere uno strumento di successo nelle scuole. Attrezzare i genitori con aggiornamenti personalizzati dalla scuola nel momento in cui si verificano, rappresenta un ottimo modo per consentire la partecipazione e fornisce delle opportunità per conversazioni significative che abbiano luogo tra i genitori ed i figli.
- Assicurarsi che i genitori siano consultati e coinvolti nelle decisioni aiuterà a creare consapevolezza e approvazione e un rapporto positivo tra la scuola e i genitori. Coinvolgerli nell'organizzazione di interventi e servizi di cui loro sono il cuore è un modo per assicurare l'adeguatezza per il pubblico.
- Creare un programma di sessioni di 'consapevolezza' supporta inoltre il coinvolgimento genitoriale nel benessere dei loro figli. Si tratta di introdurre le famiglie agli obiettivi e all'ethos della scuola, all'importanza del coinvolgimento genitoriale, alla consapevolezza su salute mentale e benessere, alla gestione delle transizioni, al supporto dei figli nelle verifiche, alla supervisione di internet e ai pericoli dei social media, alla dieta e alla nutrizione. Gli argomenti che gioverebbero al benessere sono infiniti e possono essere affrontati chiedendo ai genitori che tipo di supporto vogliono/necessitano.
- La creazione di uno spazio in loco in cui i genitori possano cercare informazioni e assistenza li attira all'interno dell'edificio scolastico e dimostra loro che la scuola è legata ad altri servizi e può indicare e offrire supporto al di là dell'ambito accademico. Come minimo, una zona con uno stand di volantini relativi al supporto familiare, la salute mentale, il coinvolgimento nella comunità ecc. ed un paio di sedie comode, valorizzerebbe i genitori.
- L'aggiunta di un membro dello staff specializzato nel lavorare con i genitori è adesso una risorsa su cui molte scuole hanno investito. I Consulenti Per Il Supporto Ai Genitori (esistono vari titoli di impiego) lavorano con i genitori e gli insegnanti per supportare l'apprendimento,

migliorare il comportamento e la frequenza e superare le barriere di apprendimento (DCSF, 2010). Forniscono un supporto mirato e preventivo e un intervento precoce nell'educazione del loro figlio. E' riconosciuto che le scuole rappresentano l'organizzazione che ha il maggior contatto con le famiglie e che esse '...svolgono un ruolo fondamentale nell'identificare le necessità delle famiglie e assicurare che siano affrontate...' (DCSF, 2010). I Consulenti Per Il Supporto Ai Genitori sono idealmente collocati al fine di assicurare che questo lavoro abbia luogo, essi agiscono come un punto di contatto costante, qualcuno con cui le famiglie possono costruire una relazione e di cui imparare a fidarsi. Sono di inestimabile valore quando si tratta di supporto familiare nelle scuole.

- Genitori che supportano i figli con problemi di salute mentale riportano di sentirsi 'lasciati soli nella gestione, anche quando i servizi per il bambino erano presenti' (AYPH, 2016). Avere un membro aggiuntivo del personale specializzato nel lavorare con i genitori e le famiglie in un contesto più ampio, significa anche che altre iniziative possono essere sviluppate, come 'Gruppi di Supporto Ai Genitori' (o perlomeno che è possibile legarsi e indirizzare ad altri gruppi locali esistenti). Il supporto dei pari funziona con gli adulti allo stesso modo che con i bambini; impariamo meglio da coloro con cui possiamo identificarci e che crediamo possano capirci. Qualsiasi forum per genitori che affrontano con difficoltà la vita familiare, in qualunque contesto, sarebbe un valore aggiunto per tutti, in particolare i genitori.
- Con il giusto investimento e gestione e un po' di lavoro condiviso, le scuole potrebbero essere in grado di fungere da 'centro' di supporto, in cui consulenti specialisti possono essere collocati in ambienti scolastici, ad orari specifici (CAMHS/Job Centre +/-Housing/Health Workers/SMS workers/IDVAs). Sessioni di ascolto, laboratori organizzati o programmi sulla genitorialità possono essere proposti per sensibilizzare, migliorare la conoscenza e fornire un supporto migliore per i genitori in un luogo che è loro familiare e rilevante nelle loro vite. Attraverso interventi del genere, i genitori saranno più abili nel gestire gli stress della vita quotidiana, e così lo saranno anche i figli.
- Delle lezioni di apprendimento familiare sono adesso proposte in molte scuole del Regno Unito e si sono dimostrate di grande beneficio sia ai figli che ai genitori, specialmente quelli provenienti da un contesto disagiato (DCSF, 2010). Il programma dà l'opportunità ai genitori/affidatari di capire come vengono insegnate le materie nella scuola del loro figlio, di sviluppare le loro stesse abilità e offre l'occasione di incontrare altri genitori. Questo approccio collaborativo, in cui i bambini si uniscono ai loro genitori nella classe, può avere un impatto a molti livelli. Può migliorare il benessere, incrementare il coinvolgimento e promuove atteggiamenti positivi nei confronti dell'apprendimento. Da' grande fiducia in sé stessi sia all'adulto che al bambino, migliorando lo sviluppo e i risultati dei bambini e dei giovani ed anche l'idoneità al lavoro per gli adulti (NLWI, 2016).

A cominciare dai fondamenti della comunicazione efficace, fino alle aree di informazione e assistenza, ai 'Consulenti Per Il Supporto Ai Genitori', i gruppi di supporto genitoriale, i centri di supporto e i programmi di apprendimento familiare, esistono una pleora di modalità atte ad incoraggiare i genitori ad impegnarsi all'interno della scuola e partecipare alla scolarizzazione del loro figlio. Tutti gli sforzi di

successo andranno a beneficio del benessere sia dei genitori sia dei figli, e forniranno benefici alla scuola e alla comunità in generale.

4.3 Programmi di genitorialità per supportare il benessere positivo dei genitori e dei loro figli

Esiste una gamma diversificata di programmi proposti in tutto il Regno Unito. I quattro selezionati per lo scopo di questo manuale sono stati evidenziati sulla base di prove esistenti relativamente al successo dei comprovati risultati, per i bambini e le famiglie.

‘Anni Incredibili’ (0-12 anni)

Il programma Gli Anni Incredibili è proposto a livello mondiale ed è un intervento efficace basato su delle prove, che supporta l’educazione dei figli a partire dall’infanzia fino a circa i 12 anni di età. E’ largamente proposto nel Regno Unito.

Il programma è stato originariamente sviluppato dal Dr. Carolyn Webster-Stratton nel 1984. Esistono adesso due versioni del programma, una delle quali è specificamente adattata per gli insegnanti. Gli Anni Incredibili ha uno sfondo teoretico basato sulla teoria dell’apprendimento sociale cognitivo, con particolare enfasi su come un supporto negativo sviluppi e mantenga un comportamento deviante, nozioni di realizzazione di modelli e di efficacia personale e metodi di apprendimento interattivo in via di sviluppo.

Il programma mira a promuovere la competenza sociale, la regolazione emotiva, assegnazioni positive, prontezza accademica e capacità di risoluzione dei problemi nei bambini. Mira a migliorare le interazioni genitore-figlio, costruire relazioni positive e di attaccamento e migliorare la funzionalità dei genitori, così come prevenire un comportamento antisociale nei bambini e nei giovani. Inoltre, il programma mira a supportare le abilità di gestione della classe degli insegnanti e la collaborazione insegnante-genitore.

Gli Anni Incredibili è composto da 3 programmi di formazione, che si intrecciano fra loro, per i genitori, i bambini e gli insegnanti. Il programma di genitorialità comprende l’arco di età tra 0-12 anni. Il programma per il bambino e l’insegnante comprende l’arco di età fra 3-8 anni. Il corso è rivolto a gruppi e con un numero di sessioni che va da 9 a 20 in base al focus specifico, con variabilità del contenuto e della lunghezza del programma, in base all’età dei bambini, offrendo diversi livelli, dal base all’avanzato, se si offrono gli aspetti del programma relativi al genitore o all’insegnante. Il programma per l’insegnante include: strategie dinamiche, costruire relazioni positive con gli allievi e le famiglie, elogio ed incoraggiamento, disciplina preventiva ed insegnamento all’alfabetismo emotivo, le abilità sociali e la capacità di risoluzione dei problemi.

Prove dell’impatto sui genitori mostrano miglioramenti nelle tecniche di educazione dei figli, migliore autostima genitoriale, una riduzione nella depressione dei genitori ed un aumento della comunicazione familiare.

Per quanto riguarda l'impatto sui bambini, le prove mostrano miglioramenti nelle competenze sociali ed emotive dei bambini verso i pari, un aumento delle capacità di risoluzione dei problemi, una riduzione nei problemi comportamentali ed un aumento nella prontezza accademica. La valutazione dell'impatto sugli insegnanti indica una riduzione nei problemi comportamentali in classe, con una competenza sociale ed emotiva migliore nei confronti dei pari a scuola e maggiori abilità di gestione dinamica della classe da parte dell'insegnante.

Con un impatto positivo sullo sviluppo sociale ed emotivo, la genitorialità, la comunicazione, i risultati accademici e l'ambiente della classe, il programma Gli Anni Incredibili supporta il benessere dei genitori, dei bambini e degli insegnanti allo stesso modo.

'Rafforzare le Famiglie' (10-14 anni)

Il programma Rafforzare le Famiglie (Strengthening Families Programme - SFP) è un intervento riconosciuto a livello internazionale ed è proposto nel Regno Unito. E' una strategia basata sulla ricerca, economicamente vantaggiosa, che lavora al fine di aumentare le forze familiari ed incrementare lo sviluppo del bambino.

E' stato originariamente sviluppato dal Dr. Karol L. Kumpher nella metà degli anni '80 per supportare le famiglie ad alto rischio a causa dell'abuso di droga. E' stato adattato a partire da allora per un pubblico più universale ed oggi ha benefici per famiglie della popolazione generica. E' progettato per aumentare la flessibilità e ridurre fattori di rischio per problemi comportamentali, emotivi, accademici e sociali. Il programma inoltre costruisce sulla base di fattori protettivi attraverso cui migliorare le relazioni familiari, le abilità genitoriali, ed è volto a migliorare le capacità sociali e di vita dei bambini. Richiede un approccio olistico, che coinvolge non soltanto i genitori o i bambini separatamente, ma in molti casi, la famiglia intera.

L'approccio del programma Rafforzare le Famiglie è basato su 5 fattori protettivi fondamentali:

- La flessibilità genitoriale
- Le connessioni sociali
- Il supporto concreto in momenti di necessità
- La conoscenza dello sviluppo dei genitori e del bambino
- La competenza sociale ed emotiva dei bambini.

Il programma può essere autonomo o integrato con altri interventi e iniziative. Può essere offerto con una varietà di configurazioni e sia a famiglie singole che a gruppi di famiglie. Il corso si svolge con sessioni da 7 a 14, in base ai metodi di offerta, ed è interattivo, divertente ed rappresenta un modo per i genitori e i figli per trascorrere insieme del tempo in modo significativo, lontano dalla pressione della vita di ogni giorno.

Prove d'impatto mostrano miglioramenti dei comportamenti pro-sociali dei bambini, la salute mentale, e il progresso accademico, combinati a riduzioni dei comportamenti aggressivi e violenti, ed una riduzione nell'uso di sostanze. La ricerca longitudinale ha riscontrato riduzioni nell'uso di alcolici, tabacco, ed altre droghe dopo un massimo di 5 anni.

La ricerca dimostra che i 5 fattori protettivi del programma si combinano per costruire i punti di forza della famiglia ed un ambiente familiare che favorisca lo sviluppo ottimale del bambino e della gioventù, promuovendo in definitiva il benessere ottimale sia per i genitori che per i figli.

‘Parte 3’ (10-18 anni)

Il Programma Parte 3 è un altro programma di genitorialità fondato su prove, focalizzato sui genitori di figli di età compresa tra i 10-18 anni, ed in particolar modo, genitori di giovani ‘a rischio’ oppure ‘vulnerabili’. E’ stato originariamente creato per l’uso all’interno del campo della Giustizia Minorile ed è stato in seguito sviluppato durante un certo numero di anni per essere utilizzato con capacità più ampia. E’ sfruttato da tutti i servizi sociali del Regno Unito, i servizi sanitari e altri professionisti che lavorano con i bambini e le famiglie.

Il programma ha due obiettivi principali; migliorare le relazioni tra i giovani e le loro famiglie e migliorare il comportamento dei giovani in casa, a scuola e nella comunità più ampia. Il corso si propone di equipaggiare i genitori con strategie riguardanti la crescita dei loro figli, l’ascolto, la creazione di strutture e confini a casa, cosicché i loro figli sappiano cosa aspettarsi, e la capacità di prendersi cura di sé stessi in quanto genitori, così da essere in grado di compiere il ruolo di genitore in modo efficace con successo. Promuove inoltre l’importanza della cura di sé stessi per i genitori affinché queste capacità siano offerte come modello ai loro figli. Il programma lavora sulla premessa che i bambini e i giovani si comportano meglio quando si sentono capiti, quando hanno dei limiti e quando i loro genitori si valorizzano.

Il programma viene svolto in due parti, la prima parte di dieci sessioni riguardanti le basi. La seconda parte consta di dieci sessioni extra che possono essere ‘mixed and matched’, ovvero selezionate e composte al fine di adattarsi alle specifiche necessità delle famiglie, permettendo un elemento di differenziazione a seconda delle circostanze di una famiglia. E’ previsto l’apprendimento di gruppo, anche se i corsi possono essere facilmente adattati al lavoro individuale.

La ricerca e la valutazione hanno dimostrato che il programma di educazione dei figli Parte 3 ha un effetto positivo sui genitori e sul comportamento dei loro figli. Raggiunge il suo obiettivo di migliorare le relazioni tra i giovani e le loro famiglie e di migliorare il comportamento dei giovani. Gli effetti positivi sui genitori e sui figli, direttamente ed indirettamente, porteranno ad un maggior benessere del genitore e del figlio.

‘Crescere Bene’

‘L’Approccio Crescere Bene’ è adottato da un numero crescente di scuole nel Regno Unito, sia primarie che secondarie, ed è relativamente nuovo nei suoi sviluppi. Nonostante il programma non sia specificamente un ‘programma di genitorialità’, il suo approccio è olistico, prendendo in considerazione tutti gli adulti coinvolti nella vita di un bambino. E’ un’iniziativa che riguarda l’intera scuola che attinge da conoscenze della neuroscienza, teoria dell’attaccamento e lo sviluppo del bambino per fornire un modo mirato di lavorare con i bambini nel supportare lo sviluppo sociale ed emotivo ottimale. Crescere Bene utilizza le arti e la creatività come mezzo per promuovere la flessibilità

e si concentra sul cercare di comprendere il comportamento provocatorio o disagiato di un bambino come modo di comunicazione.

Fornendo esperienze che potrebbero essere state carenti nella prima infanzia, il programma mira a 'riempire i vuoti' tra i percorsi neurali e costruire l'abilità di regolarsi emotivamente nei bambini con difficili esperienze di vita oppure con esperienze e percorsi di sviluppo meno che ottimali.

Crescere Bene offre formazione a squadre di coordinamento, agli insegnanti e ad altro personale relativo alla scuola. Ha un esauriente sito web con strumenti online, che fornisce informazioni sullo sviluppo del bambino, suggerimenti pratici su come supportare la flessibilità, più idee generali sulle modalità di coinvolgimento e divertimento dei bambini. I genitori sono coinvolti nel processo fin dal principio e viene loro richiesta una comprensione delle esperienze e del contesto generale del bambino come parte del lavoro iniziale. Una volta che la scuola ha completato il suo lavoro di valutazione con il bambino, i genitori vengono informati sui punti focali del programma e ricevono un numero di potenziali attività da provare a casa per rafforzare il supporto offerto a scuola. L'approccio coinvolge i genitori che assumono la funzione di collaboratori atti a supportare i bambini nel superare le loro difficoltà ed il loro contributo è valorizzato e riconosciuto come significativo nel benessere generale del bambino.

Per riassumere, è chiaro che la profondità dell'influenza che i genitori/affidatari hanno sul benessere dei loro figli, e l'impatto che la partecipazione genitoriale può avere sullo sviluppo sociale, emotivo e accademico di un bambino, è un aspetto che non può essere trascurato quando si riflette sulla gestione del benessere dei bambini nel sistema della scuola. I genitori hanno una grande importanza quando si tratta di educazione. Gli sforzi per creare coinvolgimento e offrire supporto ai genitori dovrebbero essere una priorità e devono essere massimizzati per fornire le migliori opportunità affinché i bambini crescano bene e raggiungano il loro completo potenziale.

Un Caso di Studio dalla Bulgaria: Creare un ambiente di apprendimento altamente motivante - Le migliori pratiche per la comunicazione efficace con i genitori

La creazione di una comunicazione di successo ed efficace tra i genitori, gli insegnanti scolastici e gli psicologi della scuola è essenziale per la salute mentale ed il benessere degli studenti. Sotto sono presentate alcune buone pratiche pedagogiche provenienti dalla Scuola Secondaria Bacho Kiro di Pavlikeni, in Bulgaria (la pagina Facebook ed il sito web della classe, l'uso di strumenti ICT, come un ClassDojo, ecc.), che mostrano varie ed efficaci forme di cooperazione con la comunità dei genitori, aumentando così la competenza e l'attività genitoriale, e migliorando la prestazione degli allievi a scuola. In questo modo l'uso delle nuove tecnologie aumenta la motivazione degli studenti e dei loro genitori per un coinvolgimento attivo nella formazione scolastica.

Ricercatori del Massachusetts Institute of Technology sotto la guida del Prof. Gianni De Fraja (De Fraja, G. et al., 2005) sono giunti alla conclusione che il coinvolgimento dei genitori nel processo di apprendimento dei loro figli è essenziale per la qualità della loro istruzione. La devozione dei genitori è tanto importante per la salute mentale e il benessere degli allievi quanto lo sono gli sforzi del personale degli insegnanti e degli amministratori e la motivazione personale dei bambini. Questo è il motivo per cui creare una comunicazione di successo ed efficace tra i genitori, gli insegnanti della scuola e gli

psicologi della scuola è di estrema importanza per gli studenti. Le pratiche tradizionali e le forme di comunicazione tra i genitori e gli insegnanti della scuola/amministrazione (come incontri collettivi con i genitori, chiamate telefoniche individuali, inviti ai genitori a visitare la scuola per una conversazione, ecc.) comunque, non sono abbastanza efficaci e falliscono nel raggiungere i risultati desiderati nelle scuole Bulgare. Per questa ragione, la Scuola Secondaria Bacho Kiro di Pavlikeni ha fatto ricorso a forme di comunicazione più moderne e utili, e come risultato di ciò i genitori sono diventati più profondamente coinvolti nel processo di apprendimento, in considerazione del fatto che la prestazione ed il benessere generale degli studenti a scuola è stato migliorato.

Il veloce sviluppo delle tecnologie ha cambiato sostanzialmente le vite delle persone. Internet è diventato parte integrante della nostra vita quotidiana, mentre la comparsa dei social network ha reso possibile comunicare con molte persone in un modo incredibilmente semplice. Dati statistici dimostrano che almeno un-terzo della popolazione in Bulgaria ha profili attivi su Facebook. A questo proposito, creare un gruppo Facebook della classe è una delle forme di comunicazione più pratiche ed efficaci con i genitori moderni. Da un lato, l'accesso al profilo del gruppo e ai materiali postati è limitato ai suoi membri (insegnanti, studenti, genitori, parenti), mentre dall'altro, il gruppo assicura una comunicazione veloce, costante e aggiornata fra i suoi membri (annunci formali e informali sono postati, insieme a inviti, informazioni utili - pubblicazioni pedagogiche su argomenti specifici come libri, giornali, riviste, risorse su Internet, risultati di competizioni, ecc.). I genitori sono inoltre coinvolti nella vita scolastica dei loro figli e sono attivi nell'esprimere opinioni, dare suggerimenti e fornire assistenza in vari modi. Così, diventano più coinvolti e dunque più responsabili per la vita scolastica.

Un altro modo atto ad ottenere una comunicazione efficace con i genitori è il sito della classe. La principale distinzione con il gruppo Facebook è che i materiali pubblicati sul sito di classe sono lì per chiunque voglia accedervi e dunque viene ottenuta una più vasta pubblicità delle attività della classe e dei risultati degli studenti. Tra le piattaforme gratuite di siti web più popolari vi sono: webnode.com e weebly.com. Ognuna di queste può essere usata per creare un sito di classe per un periodo di tempo relativamente breve e senza necessità di speciali abilità tecnologiche. L'unica cosa richiesta è la registrazione, come un primo passo, seguita da: selezionare un template; aggiungere altre pagine ed elementi come testo, video, audio, immagini; creare un elenco dei contatti, questionari di sondaggi, ecc.; selezionare un dominio; pubblicare.

Il sistema ClassDojo permette agli insegnanti di gestire più facilmente la disciplina e il comportamento degli allievi in classe incoraggiando atteggiamenti positivi e risultati di apprendimento, ed anche di registrare un comportamento inaccettabile. Questo viene svolto sotto forma di elementi del comportamento dello studente come "Mai in ritardo", "Aiuta gli altri", "Ha i compiti", "Impreparato", ecc. che sono annotati dall'insegnante con un click del mouse o un tocco allo schermo del tablet. Ogni venerdì, i genitori ricevono un resoconto sui risultati del loro figlio in classe, mentre per i genitori più coinvolti le informazioni sono disponibili in tempo reale. Lo studente può cambiare il suo/la sua avatar e tenere traccia di quali punti lei/lui ha guadagnato in quel giorno, settimana o mese. Nell'insieme, il sito ClassDojo aiuta a controllare la disciplina della classe, e così ad incoraggiare i risultati degli allievi e supportare il loro benessere, permettendo anche di mantenere un contatto più vicino con i genitori al fine di incoraggiare lo sviluppo dei punti di forza e delle abilità degli allievi.

La comunicazione efficace e la collaborazione tra gli insegnanti della scuola/amministrazione ed i genitori è, da un lato, direttamente collegata alla qualità dell'istruzione scolastica ed al benessere degli

studenti, dall'altro, rappresenta una forma di supporto per le risorse e la portata della scuola. Significa anche per i genitori essere più informati e più esigenti nei confronti degli insegnanti e di sé stessi. Fornisce loro la conoscenza e l'abilità per comprendere i figli e l'ambiente in cui crescono e si sviluppano. E' anche un modello per gli allievi che possono intraprendere una posizione civica attiva e partecipare attivamente alla vita scolastica, contribuendo così a mantenere un alto livello di benessere mentale tra gli studenti.

Capitolo Cinque: Insegnamento innovativo tramite ICT

5.1 Perché adottare le ICT a scuola?

Il nostro mondo in rapido cambiamento ha posto nuove sfide all'istruzione. Molti ambienti di apprendimento hanno guardato alla tecnologia nei loro sforzi per ridisegnare l'insegnamento e l'apprendimento. Mentre l'integrazione della tecnologia è da tempo un'area di interesse chiave nell'istruzione, l'intersezione della tecnologia con il nostro panorama formativo in rapida trasformazione incornicia la natura della tecnologia nell'istruzione in profondi, nuovi modi. Tecnologie nuove ed emergenti stanno provocando una riconcettualizzazione dell'insegnamento e dell'apprendimento, mentre servono anche da catalisi per la trasformazione e l'innovazione.

Preparare con successo gli studenti con adeguate abilità per la cittadinanza del 21esimo secolo - consapevolezza globale, creatività, problem-solving collaborativo, apprendimento autodiretto - è un compito non semplice, e molti leader della formazione trovano che le forme tradizionali di istruzione che si sono evolute durante la fine dello scorso secolo, siano semplicemente inadeguate per raggiungere questi obiettivi.

Allo stesso tempo, progressi considerevoli sono stati compiuti nelle scienze dell'apprendimento, forzando gli educatori a riconsiderare come si approcciano all'apprendimento, all'istruzione, e agli ambienti creati per favorirli. Finalmente, marcati progressi nella tecnologia formativa hanno ispirato potenti nuovi modi per gli studenti di dedicarsi a tutti i tipi di contenuto e attività nelle loro esperienze di apprendimento autodiretto. La giustapposizione di questi tre fattori crea una sfida molto interessante e un'opportunità - uno spazio per riconsiderare, re-immaginare, e reinventare gli ambienti di apprendimento in grado di preparare e far eccellere ogni individuo per un efficace apprendimento che duri tutta la vita. Se applicate efficacemente, le Tecnologie dell'Informazione e della Comunicazione (Information Communication Technology - ICT) possono risultare in pratiche di insegnamento innovative che implementano un apprendimento di alta qualità.

Le tecnologie hanno la capacità di migliorare e amplificare le abilità umane. Le ICT in particolare possono supportare ed aumentare lo sviluppo della capacità fondamentali correlate ai processi cognitivi e mentali, come: ricordare, comunicare, imparare ed elaborare informazioni. Di conseguenza, possono essere considerate come uno strumento efficace da utilizzare a scuola per migliorare il processo di insegnamento-apprendimento. La scuola dovrebbe dunque non limitarsi ad "educare ai media" fornendo agli studenti quelle abilità necessarie ad utilizzarli, ma anche "educare con i media", dal momento che essi sono in grado di offrire un supporto concreto ai metodi di insegnamento tradizionali. A scuola, gli insegnanti hanno la necessità di trovare legami efficaci tra la crescente familiarità degli allievi con le ICT e il loro lavoro didattico quotidiano.

Le ICT possono offrire opportunità significative per sviluppare abilità di comunicazione, atteggiamenti di collaborazione, abilità di problem solving; le ICT si adattano facilmente al livello di abilità e conoscenza degli allievi, promuovendo l'apprendimento individualizzato e autoregolato.

- Crea un circolo virtuoso costruito intorno alle ICT e all'insegnamento innovativo: ricorda che gli insegnanti che sfruttano di più le ICT in classe dimostrano un maggiore uso di metodi di

insegnamento innovativi, e gli insegnanti inclini ai metodi di insegnamento innovativi usano le ICT di classe più efficacemente.

- Usa le ICT per collegare efficacemente casa e scuola: le ICT possono far questo tramite una maggiore comunicazione e trasparenza, ricreando un ambiente positivo. Coinvolgere i genitori aumenterà inoltre la motivazione dello studente e dunque aumenterà gli standard.
- Incoraggia le associazioni positive con i computer: i bambini associano i computer a immagini positive, ed essi sono dunque acquisiscono il ruolo di piattaforma di apprendimento. La tecnologia dovrebbe essere sfruttata e il suo potenziale attrattivo per gli studenti dovrebbe essere considerato positivo.

Dai primi anni di vita, i bambini interagiscono con diversi tipi di giochi elettronici. Spinti dalla curiosità, esplorano il loro potenziale in modo giocoso ed intuitivamente acquistano familiarità con queste risorse. E' compito della scuola attribuire un valore aggiunto - un contenuto culturale, obiettivi di apprendimento o orientamento - connesso a queste tecnologie, senza trascurare ciò che i bambini già conoscono.

Le ICT consentono ai bambini una partecipazione attiva nel costruire la conoscenza e questo porta ad una nuova relazione insegnamento-apprendimento. L'insegnante ha il compito di rendere gli studenti consapevoli delle nuove tecnologie dal momento che esse diventano strumenti per creare una nuova forma di conoscenza e di organizzazione della conoscenza.

Non è veramente una questione di uso tecnico di programmi specifici, ma piuttosto di dare la possibilità agli studenti di acquisire una *forma mentis* tecnologica mirata a comprenderne le funzioni generali e sviluppare l'abilità di selezionare e inquadrare le tecnologie in specifici contesti di utilizzo.

In questo contesto, gli studenti saranno in grado di comprendere:

- come selezionare con attenzione i materiali e le informazioni da varie risorse
- come sviluppare e presentare le loro idee, monitorare e migliorare la qualità del loro lavoro
- come scambiare e condividere informazioni
- come rivedere, modificare e valutare il loro lavoro riflettendo criticamente sulla sua qualità, anche mentre lo stanno effettuando.

Alla fine della scuola secondaria di primo grado, gli allievi devono essere in grado di scegliere quando e come utilizzare le ICT in diverse situazioni al fine di:

- trarre i massimi benefici dall'accesso alle informazioni
- esprimere le loro idee
- lavorare in modo collaborativo
- risolvere i problemi.

5.2 Le ICT e il benessere dello studente

Come accennato precedentemente, l'uso della tecnologia nella configurazione della scuola ha prodotto risultati di successo in termini di processi di apprendimento, permettendo un approccio più individualizzato all'apprendimento, così come lo sviluppo di abilità come la comunicazione, il problem solving e la collaborazione con i pari. Tutti questi elementi sono la base per incoraggiare un ambiente di apprendimento positivo e di conseguenza promuovere un benessere positivo tra gli studenti.

Purtroppo non ci sono ancora abbastanza studi che investigano la relazione tra le tecnologie ed il benessere per poter trarre conclusioni certe. Le istituzioni possono incorporare queste nuove tecnologie

per relazionarsi con l'utenza di studenti, creando un ulteriore mezzo capace di garantire che i bambini accedano a significative opportunità di apprendimento atte a supportare i loro obiettivi in termini di salute. E' largamente riconosciuto che gli studenti delle scuole possiedono oppure hanno accesso ad un computer e ad Internet. Inoltre, utilizzano una varietà di applicazioni Internet nelle loro vite quotidiane, specialmente quelle relative alla comunicazione, in particolare la messaggistica istantanea e le e-mail e la comunicazione sui social media. Le nuove tecnologie non causano necessariamente cambiamenti nei comportamenti nonostante tutte le informazioni che forniscono. Comunque, le istituzioni possono incentivare il cambiamento di comportamenti in modi in cui un individuo non può. Ci sono numerosi modi in cui le tecnologie possono coinvolgere gli studenti ed incoraggiare uno stile di vita sano.

Ci sono alcuni studi che hanno esaminato gli impatti sociali dell'uso di Internet sul benessere, nonostante non specificamente sui giovani. E' riconosciuto che l'uso di Internet ha un impatto negativo sul benessere; tuttavia, Valkenburg e Peter (2007) mostrano che questa relazione negativa scompare quando le interazioni online si concentrano sugli amici e non su sconosciuti. Dimostrano che gli effetti dell'uso di Internet più avversi al benessere si presentano in individui che riportano di essere isolati. Altri ricercatori hanno dimostrato che l'uso eccessivo di Internet potrebbe risultare in una dipendenza da Internet. In uno studio che ha esaminato l'impatto delle tipologie di uso di Internet sui livelli di autostima tra studenti di un'università, Rohall, Cotten, and Morgan (2002) è stato riscontrato che il tempo speso a navigare su Internet o per altri scopi non-comunicativi era associato negativamente con l'autostima. Inoltre, l'utilizzo di messaggistica istantanea e chat room ha avuto un positivo seppur piccolo effetto sull'autostima ed un forte effetto sul supporto sociale. Morgan e Cotton (2003) hanno appurato che una maggiore comunicazione attraverso e-mail, chat nelle chat rooms, e la messaggistica istantanea vengono associati ad una minore depressione tra gli studenti universitari. Comunque, livelli più elevati dell'uso di Internet per gioco, shopping, o ricerca sono stati associati a livelli più alti di sintomi depressivi.

Nonostante questi dati, c'è una carenza di studi pubblicati che investigano l'impatto sociale delle ICT sul benessere degli allievi; la maggior parte investiga infatti gli effetti negativi più dei possibili risvolti positivi. Molti studi si concentrano sul contatto con i social networks, sul supporto sociale, sull'isolamento e sulla depressione come risultati.

Ci sono alcuni studi empirici che suggeriscono che anche la sensazione di avere importanza e l'autostima sono risultati importanti che potrebbero essere direttamente o indirettamente associati all'uso della tecnologia, ma l'ambito della ricerca è ancora molto aperto.

Le ICT sono un potente strumento di comunicazione per impartire conoscenze e consentire maggiore sicurezza di sé nella gestione del processo di apprendimento individuale dell'allievo. Questa è la ragione per cui il progetto Well-School-Tech utilizza le ICT come un mezzo di comunicazione con gli studenti, coinvolgendoli nel programma e promuovendo il benessere a scuola.

Al fine di fornire una prospettiva sull'uso delle ICT in classe, i prossimi paragrafi si concentreranno sulle modalità con cui la tecnologia è applicata a contesti educativi, così come sull'importante ruolo degli insegnanti nella mediazione tra la tecnologia ed il contenuto formativo.

5.3 Le ICT e la pedagogia degli insegnanti

La pedagogia e le pratiche sono cambiate con l'introduzione delle ICT. Molti scrittori hanno suggerito che gli sviluppi nelle ICT forniscono opportunità di apprendimento molto diverse, ed è stata identificata la necessità di definire una nuova 'pedagogia integrata'. Per esempio, gli autori McLoughlin e Oliver (1999) definiscono i ruoli pedagogici per gli insegnanti in una classe supportata dalla tecnologia che includa la suddivisione dei compiti, rotazione dei ruoli, promozione dell'autogestione dello studente, supporto meta-cognitivo, incoraggiamento di molteplici prospettive e la strutturazione dell'apprendimento. La loro supposizione è che l'uso delle ICT stia cambiando i ruoli pedagogici degli insegnanti. Secondo Hawkridge (1990) una valida motivazione per l'utilizzo delle ICT nelle scuole è il loro potenziale effetto catalitico nella trasformazione dell'insegnamento e del processo di apprendimento.

E' stato dimostrato che l'uso delle ICT nell'istruzione ha influenzato i cambiamenti nella pedagogia degli insegnanti deve cambiare. Questo è connesso alla possibilità che gli insegnanti siano coinvolti nell'insegnamento della materia delle ICT, che siano coinvolti nel loro utilizzo all'interno di altre materie o che le utilizzino principalmente per scopi amministrativi e personali. All'interno di questi diversi usi, le pratiche pedagogiche degli insegnanti sono inoltre influenzate dai tipi di ICT utilizzati, e anche dalle risorse per loro disponibili e gli atteggiamenti degli insegnanti nei confronti delle ICT e del loro percepito valore nell'istruzione.

Le pratiche pedagogiche degli insegnanti che utilizzano le ICT possono spaziare da semplici piccoli miglioramenti delle pratiche usando quelli che sono essenzialmente metodi tradizionali, fino a cambiamenti più determinanti riguardanti l'approccio all'insegnamento. Ad esempio, alcuni insegnanti che usano una lavagna interattiva espongono contenuti e idee per la loro discussione in classe in un modo tradizionale, mentre altri insegnanti chiedono agli allievi di utilizzare la lavagna per presentare all'intera classe delle rappresentazioni sceniche che avevano pianificato e filmato loro stessi. Studi dimostrano che gli usi più efficaci delle ICT sono quelli in cui gli insegnanti e il supporto tecnologico possano mettere alla prova la comprensione ed il pensiero degli allievi, sia attraverso discussioni tra l'intera classe utilizzando la lavagna interattiva, sia attraverso un lavoro individuale o a coppie su un computer. Se l'insegnante possiede le competenze per organizzare e stimolare l'attività basata sulle ICT, allora sia il lavoro dell'intera classe che il lavoro individuale possono essere efficaci allo stesso modo.

Lo studio di Sara Hennessy (2003) mostra che quando gli insegnanti hanno sviluppato, valutato e rifinito i loro approcci pedagogici in relazione all'uso di ICT, le interazioni con studenti individuali e piccoli gruppi sono aumentate e a quanto riportato, hanno avuto successo. Diversi studi (Waxman & Huang, 1996; Pedretti et al, 1998; Ruthven & Hennessy, 2002; Hennessy et al, 2003; Kozma, 2003) suggeriscono che l'uso di ICT è associato ad una diminuzione nella direzione dell'insegnante ed un aumento nel controllo dello studente, dell'autoregolazione e della collaborazione. Queste opportunità ed esperienze promuoveranno l'indipendenza, l'autonomia e la comunicazione efficace, se supportate efficacemente, migliorando alla fine i sentimenti di benessere. Le conclusioni suggeriscono quindi che l'uso di ICT è associato a cambiamenti nelle pratiche pedagogiche nella classe/lezione, indirizzati ad un modello più incentrato sullo studente che coinvolga l'apprendimento collaborativo. Gli insegnanti che hanno utilizzato ICT in questi studi erano generalmente ben motivati a farlo e non necessariamente

rappresentativi di tutti gli insegnanti. Moseley et al. (1999) in uno studio hanno appurato che gli insegnanti che hanno favorito le ICT erano propensi a valorizzare il lavoro collaborativo, l'indagine e la presa di decisioni da parte degli studenti. In altri studi (es. Jarvis et al, 1997) gli insegnanti hanno incontrato difficoltà di comprensione dei loro nuovi ruoli. Dunque le ICT potrebbero dare la possibilità agli insegnanti che vogliono adottare un modello più incentrato sullo studente a compiere questo cambiamento più facilmente, ma non c'è nessun suggerimento che quest'effetto sia diffuso o che accompagnerà automaticamente un maggiore uso delle ICT o un migliore apprendimento. Dipenderà dalle convinzioni degli insegnanti e dalla loro conoscenza delle ICT. Le ICT incoraggiano il lavoro collaborativo e visioni approfondite dell'apprendimento degli alunni. Utilizzare le ICT con gli allievi in coppie, gruppi o con l'intera classe, attraverso per esempio l'uso di una lavagna interattiva, permette agli insegnanti di raccogliere un ampio feedback dagli alunni tramite l'ascolto delle loro spiegazioni. Da questo, gli insegnanti sono in grado di ottenere una visione più profonda della comprensione e del progresso degli alunni. Gli allievi che collaborano in coppie o gruppi utilizzando risorse di ICT specifiche per la materia, sono in grado di mettere alla prova la comprensione l'uno dell'altro ed imparare da tali collaborazioni. Ci sono diverse implicazioni per il ragionamento pedagogico degli insegnanti nell'utilizzo di ambienti basati sulle ICT:

I valori e le convinzioni degli insegnanti: studi hanno dimostrato che l'adozione di ICT da parte degli insegnanti dipende dai loro valori e convinzioni sull'importanza delle ICT per l'apprendimento. Esiste una necessità per gli insegnanti di rendere più esplicite le teorie di base che influenzano il loro lavoro come un primo passo per rivedere le proprie convinzioni alla luce delle nuove prove, mentre esplorano le opportunità di apprendimento fornite dalle ICT.

Conoscenza degli insegnanti: Al fine di pianificare e selezionare pratiche pedagogiche appropriate, gli insegnanti hanno bisogno di comprendere le opportunità ed una gamma di risorse delle ICT ed avere una conoscenza dettagliata dei concetti, processi e abilità nella loro materia. Gli insegnanti devono utilizzare la loro conoscenza degli studenti e la competenza nella loro materia per selezionare risorse ICT appropriate che forniranno opportunità tali da consentire agli studenti di raggiungere gli obiettivi di apprendimento. Gli insegnanti necessitano della conoscenza delle opportunità che le risorse ICT forniscono, non soltanto in termini di contributo alle abilità di presentazione degli studenti ma in termini di potenziale per mettere alla prova il pensiero degli studenti ed estendere l'apprendimento degli studenti in una materia.

I valori, le convinzioni e la conoscenza degli studenti: Esiste la prova che la maggior parte degli studenti di scuola secondaria ritengono che la collaborazione e l'autoregolazione siano benefici per il loro apprendimento. Comunque, c'è una significativa minoranza di studenti che preferiscono l'apprendimento diretto da parte dell'insegnante.

I comportamenti degli insegnanti: Le problematiche riguardo l'importanza delle interazioni in classe, in particolare quelle associate all'apprendimento collaborativo e al controllo dell'apprendimento sono state evidenziate. Entrambe queste problematiche sono complesse: ci sono benefici da trarre dalla crescente collaborazione studentesca e dalla crescente autonomia dello studente, ma il ruolo dell'insegnante di 'orchestrare' l'ambiente di apprendimento per promuovere l'apprendimento collaborativo e strutturare l'apprendimento degli studenti è fondamentale.

Gli insegnanti devono sviluppare la loro competenza professionale ed esplorare modalità di organizzazione degli studenti quando utilizzano le risorse ICT all'interno della classe. L'insegnante dovrebbe pianificare quando gli studenti devono lavorare da soli, quando intervenire e dirigere l'apprendimento, come lavorare in coppia e gruppi e quando utilizzare le ICT per l'insegnamento all'intera classe. Gli insegnanti devono sapere quale tipo di dinamica di classe sia più efficace per le mansioni di apprendimento, ad esempio il lavoro individuale/in coppia/di gruppo o come classe intera.

L'utilizzo delle ICT è spesso associato ad una diminuzione della direzione ed esposizione dell'insegnante, ad un corrispondente aumento del controllo e dell'autoregolazione dello studente, ed un aumento della collaborazione tra gli allievi. Questi cambiamenti nella pratica della classe comportano che gli insegnanti sentono la necessità di impiegare strategie preventive e reattive al fine di supportare, guidare e facilitare l'apprendimento, monitorare il progresso e mantenere la concentrazione sull'apprendimento della materia, incoraggiare la riflessione e analisi degli allievi, strutturare le attività con attenzione ed assegnare incarichi più mirati, per regolare il passo delle lezioni realisticamente, e supportare l'apprendimento e la revisione producendo risorse disponibili, stampate e scritte in altro modo. Allo stesso tempo, gli insegnanti si impegnano per incoraggiare e supportare gli allievi ad assumersi un maggiore grado di responsabilità per il loro stesso apprendimento attraverso una maggiore partecipazione. La crescente disponibilità di strumenti basati sui computer e di risorse, oltre che la crescente enfasi sul loro utilizzo nell'insegnamento delle materie e nell'apprendimento, ha un impatto potenzialmente significativo su una pratica di classe radicata. Anche se il processo del cambiamento pedagogico associato all'uso integrato della tecnologia formativa sembra essere evolutiva piuttosto che rivoluzionaria, un graduale cambiamento sta avvenendo nei ruoli degli insegnanti e degli allievi e nelle strategie dei loro sforzi per rendere efficace l'uso delle ICT.

L'insegnante suddivide le mansioni in obiettivi gestibili ed aumenta gradualmente la partecipazione e la responsabilità del bambino nelle attività. Il supporto e la guida sono offerti sia in forma taciturna che esplicita, e vengono fornite sia sfide che assistenza sensibile. In classe, possiamo vedere l'insegnante come gestore della partecipazione degli allievi attraverso attività di apprendimento restrittive o canalizzanti, anche se idealmente il supporto fornito è più reattivo che direttivo. I bambini assumono un ruolo significativo, attivo nello strutturare le istruzioni attraverso la simultanea regolazione del loro livello di partecipazione e la richiesta di assistenza, una maggiore responsabilità e coinvolgimento. Anche se meno esplicite di altre forme di promozione del benessere, le ICT, nel giusto ambiente, e con il corretto livello di guida, strutturazione e supervisione, possono influire positivamente sul benessere attraverso la promozione dell'indipendenza, dell'autonomia, delle abilità di problem solving ed del crescente senso di sicurezza.

Un Caso di Studio dall'Italia: Esaminare il ruolo degli insegnanti nella mediazione delle interazioni tra i bambini e la tecnologia

Questo caso di studio è stato estrapolato da alcuni progetti svolti nelle scuole, incentrati sulla classe, che costituiscono una parte di un programma di ricerca in collaborazione con l'Università di Cambridge, Facoltà di Pedagogia. I progetti indagano una gamma di strategie pedagogiche integrate con la tecnologia, al fine di esaminare il ruolo degli insegnanti nella mediazione delle interazioni tra i bambini e la tecnologia - il supporto dell'apprendimento tramite processi di interpretazione, la discussione e spiegazione del significato e la creazione in classe di un clima che incoraggi gli allievi ad adottare un modo produttivo di parlare e ragionare.

Più informazioni all'indirizzo <https://www.educ.cam.ac.uk/research/projects/istl/TiPS031.pdf>.

I partecipanti insegnanti-ricercatori volontari (15) provenienti da 5 scuole secondarie. La fase principale del programma ha avuto luogo durante l'anno scolastico 2000/01.

I partecipanti erano organizzati in gruppi, con un numero di membri che andava da 3 a 5, che si sono dedicati a progetti con tematiche simili nelle varie scuole; i progetti hanno interessato sei aree curriculari e hanno coinvolto gruppi di allievi tra la Seconda Media e il Quinto anno di Scuola Superiore.

In un momento appropriato, ogni partecipante ha ricevuto la visita a scuola di un membro del team universitario che ha osservato una lezione. Le osservazioni si sono concentrate sui ruoli degli insegnanti e degli studenti e sui modi di utilizzo delle ICT nella situazione specifica. La lezione è stata immediatamente seguita da un'intervista di 2 minuti - che richiedeva un feedback immediato degli insegnanti sulla lezione - e di conseguenza da un'intervista estesa, semi-strutturata, post-lezione che intendeva stimolare un resoconto motivato del pensiero degli insegnanti riguardo la loro pratica, e nello specifico, riguardo il contributo dell'uso delle ICT al successo della lezione.

Molti aspetti del ruolo consueto dell'insegnante ed un esteso repertorio di strategie pedagogiche sono risultati evidenti delle lezioni che prevedevano l'uso di ICT. Ciò include: porre domande, fornire suggerimenti, intervenire, guidare, spiegare, dispensare consigli, invitare al ragionamento, introdurre, ripassare e riassumere, motivare, incoraggiare e lodare, restituire un feedback, mantenere gli allievi concentrati, supportare gli individui, valutare la velocità e monitorare il progresso, dare dimostrazione delle procedure, facilitare la discussione (con la classe/a gruppi/individuale), mettere alla prova e adattarsi a diverse abilità. Mentre queste strategie radicate non sono specificamente correlate all'uso di ICT e sono di conseguenza non elaborate in alcun dettaglio, esse rimangono chiaramente importanti in questo contesto. Comunque, ci sono state alcune differenze evidenti ed esplicite nei ruoli degli insegnanti e degli allievi e nelle interazioni, negli stili di insegnamento e nelle strategie di mediazione, in confronto ai resoconti degli insegnanti riguardo alle lezioni senza le ICT.

Il cambiamento più significativo riportato da alcuni insegnanti - anche se anticipato da alcuni - è stata una diminuzione della direzione dell'insegnante tramite l'insegnamento e la trasmissione di conoscenza di tipo formale. Si sono riscontrate invece considerevoli prove che dimostrano un maggiore coinvolgimento e una maggiore discussione tra l'insegnante e l'individuo o piccoli gruppi di allievi, e che mostrano che gli insegnanti facilitano l'attività piuttosto che dirigerla.

La motivazione fondamentale per questo cambiamento pedagogico risiede nel fatto che la minore enfasi posta sull'insegnamento formale e sull'intervento, al momento dell'uso delle ICT, ha permesso di impiegare più tempo nelle interazioni produttive con gli studenti; questo rende l'insegnante libero di offrire più supporto, guida e facilitazione - le principali strategie di mediazione associate all'utilizzo di ICT.

Alcuni insegnanti descrivono il proprio ruolo durante la lezione in termini di introduzione del compito, ed in seguito concentrazione degli allievi. Per esempio:

"Avevo la necessità di promuovere le idee, dovevo prima suggerire loro cosa stavamo facendo. Non direi che fossi un insegnante, comunque non nel senso convenzionale, di certo a partire dal momento in cui la lezione... progrediva, ero più interessato a cercare di attirare la loro concentrazione su alcuni aspetti in particolare. Non c'è stato di certo alcun insegnamento convenzionale, non ne ho mai avuto l'intenzione".

"Mi trovavo lì per mantenerli concentrati sul compito ed aiutarli in termini di fornire loro le informazioni che avevano forse dimenticato o chiarificare dettagli del testo, quel genere di cose, ma in genere la lezione si sviluppava autonomamente".

L'uso delle ICT per l'apprendimento autoregolato non era considerato come uno sminuire il ruolo dell'insegnante. In un certo senso, esso è rimasto lo stesso, ad esempio, nel ricordare agli allievi di ricercare i loro dati con completezza, come devono fare anche quando utilizzano libri di testo. I risultati hanno riportato un desiderio generale degli allievi di una maggiore interazione e un input dell'insegnante durante il lavoro con le ICT.

Un insegnante di Inglese che ha visto il proprio ruolo come una 'guida e facilitatore' ha descritto come 'l'apprendimento indipendente' sia stato incoraggiato permettendo agli allievi di 'mostrare la loro conoscenza in un modo che non sia soltanto guidato dall'insegnante.

Il ruolo emergente dell'insegnante è qui evidentemente uno che comporta l'incoraggiamento degli allievi con il fine di incoraggiarli a pensare da soli e trovare le loro soluzioni piuttosto che fornire direttamente delle risposte:

"M. mi ha chiesto come fare qualcosa e io non gli ho risposto e lui ha detto "Sei tu l'insegnante, dovresti saperlo" ed io ho detto "No, devi rifletterci da solo". Dunque io stavo facilitando l'apprendimento perché stavo fornendo la possibilità di sperimentare, ed il pacchetto ha chiaramente aiutato questo processo".

Allo stesso modo, un'altra insegnante ha descritto il proprio ruolo durante la lezione in termini di introduzione, riassunto, costruzione di sicurezza e 'interferenza'. Ha incoraggiato gli studenti a pensare più in profondità, ma più di tutto ha offerto loro l'opportunità di sviluppare indipendenza e imparare come ricercare velocemente ed efficacemente, utilizzando le risorse fornite sia dal computer che dal libro di testo.

Il ruolo degli allievi nelle lezioni supportate da ICT ha mantenuto alcuni aspetti del suo ruolo tipico nelle lezioni non-ICT (es., rispondere all'insegnante durante la discussione in classe, sollecitare e rispondere all'aiuto e al feedback, discussione con i pari, lavoro individuale) ma due cambiamenti significativi sono stati evidenti. Innanzitutto, legato ad una minore direzione dell'insegnante e ad un maggiore coinvolgimento e interazione è il tema dell'autoregolazione, che comprende i temi interconnessi del controllo degli alunni, della scelta, dell'indipendenza e dell'apprendimento attivo.

L'aumento nel controllo degli allievi è collegato ad una maggiore indipendenza ed è stato valorizzato dagli insegnanti, in particolare laddove gli studenti erano abbastanza sicuri di sé da selezionare le proprie risorse ed adoperare le ICT per sviluppare le loro idee, come in questo esempio di Inglese:

"Nonostante avessi dato loro un'idea approssimativa di ciò che avremmo fatto, non ho detto loro di ricercare su Internet, ma alcuni di loro lo hanno fatto immediatamente, e alcuni di loro sono andati a prendere dei CD-ROM e hanno iniziato ad ascoltarli... Questo è il mio ideale di insegnamento, fornire loro una scintilla di un'idea, qualcosa da ricercare, poi loro iniziano e ne rimangono coinvolti. Si sono sentiti sicuri di sé utilizzando i computer ed il software per imparare da soli, per trovare da soli i problemi di strutturazione ed lo scopo".

Il secondo cambiamento chiave nel ruolo dell'alunno è stato rivolto ad un apprendimento collaborativo. Anche se non è inusuale sfruttare la collaborazione in materie come l'Inglese e le Scienze quando si lavora senza le ICT, il tipico stile di lavoro nella scuola secondaria è di natura prevalentemente individuale. E' stato dunque sorprendente scoprire che tutti o la maggior parte degli allievi ha partecipato in attività genuinamente collaborative in 10/17 lezioni supportate da ICT (incluso tutte le materie coinvolte ad eccezione di Design e Tecnologia e Classici). Questi allievi hanno lavorato insieme in gruppi ad un singolo computer su compiti appositamente pensati, per il raggiungimento di risultati comuni; è stato osservato che gli alunni hanno discusso e verificato i suggerimenti l'uno con l'altro. Nelle sei lezioni successive gli allievi hanno lavorato individualmente (e con un computer proprio), anche se hanno spesso discusso il compito oppure condiviso competenze tecniche tra di loro; nella lezione finale si è verificato un misto tra lavoro collaborativo e individuale.

Un altro obiettivo è stato di osservare l'impatto dell'utilizzo di ICT sul pensiero pedagogico degli insegnanti-ricercatori. Per un insegnante di Scienze, è stato 'tutto come al solito' nel senso che gli aspetti della pratica effettiva sono rimasti pertinenti:

"Ritengo che uno degli elementi chiave per l'uso di qualunque forma di ICT è che le ICT stesse sono soltanto uno strumento; tutte le altre pratiche di insegnamento dovrebbero comunque entrare in gioco, quindi dovrebbe sempre esserci un certo tipo di differenziazione, nell'osservazione delle modalità di apprendimento e nel tentativo di applicare una capacità di giudizio".

Tutto ciò è convincente, anche se non affronta le specifiche richieste pedagogiche che potrebbero sorgere quando si utilizzano le ICT. Secondo un altro individuo, le lezioni supportate da ICT sono state descritte come in grado di consentire - anzi provocare - un approccio più riflessivo e reattivo alla struttura delle attività di apprendimento che normalmente possono essere impiegate nell'insegnamento in classe:

"C'è stata una percezione di come io sia passata da una lezione all'altra, riflettendo su ciò che avevano fatto e sviluppando, piuttosto che sedermi all'inizio e dire, 'Bene, dovranno fare questo, questo, questo e questo.' Cosa che avrei potuto fare se avessimo soltanto lavorato in classe".

E' evidente che c'è stata una prova per molti insegnanti che hanno scelto di sviluppare nuove forme di pedagogia. Circa metà degli insegnanti hanno ideato strategie apposite, mirate alla concentrazione sul contenuto della materia; dal momento che 'concentrazione' descrive il modo in cui gli insegnanti attraggono l'attenzione sugli aspetti fondamentali di un compito più genericamente, usare le ICT può

evidentemente aggiungere un ulteriore strato di inclinazione o distrazione. Comunque, insieme a questi effetti di ostacolo, le ICT offrono opportunità uniche e sfruttabili, come la manipolazione creativa del testo o delle immagini grafiche o annotazioni elettroniche. L'insegnamento di generiche abilità di ricerca è un altro esempio di evoluzione della pedagogia associato all'uso di ICT - rivolto in questo caso ad un supporto efficace della navigazione su percorsi digitali che conducono molto oltre la scorta di risorse basate sulla classe. Analogamente, la consapevolezza del ruolo dell'insegnante nel supportare attivamente il lavoro collaborativo sta iniziando a crescere. L'uso di ICT può agire da catalizzatore nello stimolare gli insegnanti e gli alunni a lavorare in modi nuovi, alcuni dei quali attingono chiaramente alle pratiche già radicate, ma le estendono e le adattano con successo a questo nuovo contesto. Ad esempio, reagire alle caratteristiche fisiche dell'ambiente - in particolare, l'allontanamento del focus dell'attenzione dall'insegnante, in direzione degli schermi individuali o di macchinari condivisi - ed a propositi crescenti, ad un più facile accesso e ad una maggiore interattività delle risorse elettroniche, sembra incoraggiare di più l'apprendimento regolato dallo studente, mentre il ruolo degli insegnanti come 'fornitori di conoscenza' diminuisce.

La riduzione dell'insegnamento convenzionale ed il maggior controllo degli allievi implicano a loro volta che gli insegnanti adoperino ulteriori strategie pedagogiche per supportare, guidare e facilitare l'apprendimento e l'attività di ricerca supportata da ICT. Quest'ultima condensa il processo di esplorazione e ricerca di informazioni, richiedendo che gli insegnanti progettino delle modalità per gestire e mediare efficacemente le interazioni degli allievi con le risorse elettroniche.

Inoltre, altri fattori come il desiderio dei professionisti riflessivi di introdurre innovazione e preparare gli allievi ad un futuro uso della tecnologia, potrebbero avere un ruolo. Altri esempi documentati di come gli insegnanti stanno rispondendo con successo agli eventi inattesi che sorgono quando si utilizzano le ICT (in particolare correlati all'accelerazione ed al miglioramento della produzione di lavoro) includono rendere disponibili documenti stampati e altre risorse, ed imparare a regolare il passo, l'approccio e l'equilibrio delle attività didattiche. Il mantenimento di altre pratiche di successo della materia non è stato considerato incompatibile con l'utilizzo di nuovi strumenti. Ad esempio, un insegnante ha riscontrato che le lezioni basate su ricerca con maggiore concentrazione si sono verificate laddove gli studenti avevano utilizzato congiuntamente fonti elettroniche e non elettroniche. E' stato riscontrato che integrare i computer con l'utilizzo di un libro di esercizi è risultato produttivo ed ha aiutato gli alunni a concentrare i punti che avevano annotato:

"L'idea di utilizzare l'eserciziario congiuntamente al loro lavoro sullo schermo, ho ritenuto funzionasse. Non volevo che digitassero realmente così tanto, non volevo che avessero a che fare con troppe informazioni sullo schermo e poi le stampassero, le salvassero come file; volevo che le trasferissero al loro libro di esercizi e ho ritenuto che ciò che andava a finire nell'eserciziario avrebbe riflesso una quantità abbastanza buona di lavoro svolto semplicemente attraverso la manipolazione del testo sullo schermo. Quindi sono stato molto soddisfatto".

In conclusione, il ruolo pedagogico non è sminuito attraverso l'uso della tecnologia, ma la sua natura cambia; gli insegnanti ricorrono a molti aspetti delle pratiche radicate e le modificano nel loro continuo interesse di fornire attività di apprendimento stimolanti. Mentre il ruolo degli allievi diventa più autonomo, gli insegnanti devono incoraggiare e supportare gli alunni nell'agire e pensare in autonomia. Questo significa bilanciare strategicamente la libertà di scelta, la responsabilità dell'allievo e l'apprendimento autoregolato (congiuntamente all'assistenza pronta dell'insegnante) con un'attività strutturata, una richiesta mirata e la guida dinamica dell'insegnante. Allo stesso modo, il gruppo dei

pari svolge un forte ruolo di mediazione nel contesto dell'apprendimento basato sulla tecnologia, per cui di conseguenza sembra che ci sia una maggiore richiesta di organizzazione e gestione della collaborazione tra pari. Il ruolo fondamentale dell'insegnante nel determinare il discorso in classe e stabilire norme per la partecipazione attiva dello studente potrebbe includere in questo contesto lo sviluppo di una più forte cultura di condivisione di idee e riflessioni, con il compagno di lavoro e durante le discussioni dell'intera classe.

I ruoli in evoluzione degli insegnanti nel contesto di incorporazione dell'uso di ICT nell'insegnamento e apprendimento delle materie sono altamente complessi e faticosi. Essi richiedono un equilibrio di strategie preventive e reattive per mediare le interazioni tra gli allievi e la tecnologia, e questo a sua volta richiede maggiori livelli di interazione con piccoli gruppi di studenti. Gli allievi, conformemente alla necessità di agire in modo più indipendente, si assumono una maggiore responsabilità di gestire e regolare il passo del proprio apprendimento e lavorano allo sviluppo di nuove abilità per la collaborazione tra pari, per una selezione critica e per l'interpretazione delle informazioni ottenute elettronicamente.

BIBLIOGRAFIA

21st Century Schools. Learning Environments of the Future, Building Futures, 2004

Abdallah, S., Main G., Pople, L. and G. Rees (2014) *Ways to Wellbeing: Exploring the links between children's activities and their subjective wellbeing*. London: The Children's Society

Active Learning Spaces. Insights, Applications & Solutions, Steelcase, 2014

An Australian Approach to School Design, Leigh Robinson, Taylor Robinson, CELE Exchange, 2009/3, OECD Centre for Effective Learning Environments, 2009

Association for Young People's Health (2016) *Supporting young people with mental health problems: results of a survey of parents*. London: AYPH

Bandura A. (1994), *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*, In: R. F. Baumeister (ed.), *The self in Social Psychology*, Ann Arbor Press, Philadelphia, <http://dx.doi.org/10.1037//0033-295X.84.2.191>.

Best Practices for Effective Communication with Parents, Marinova-Dimitrova, M., N. Nedelchev, *Education and Technologies*, 5/2014

Bowen, G.L., Richman, J.M., Brewster, A., & Bowen, N. (1998). Sense of school coherence, perceptions of danger at school, and teacher support among youth at risk of school failure. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 15, 273-286.

Building schools for the future, Department for Education and Skills (DfES), 2003

Child Friendly Schools Manual, UNICEF, 2009

The Children's Society (2012) *Promoting positive wellbeing for children: A report for decision makers in parliament, central government and local areas*. London: The Children's Society

Clever Classrooms, Barrett, P. et al., University of Salford, Manchester, 2015

Collaborative and Constructive Learning of Elementary School Children in Experiential Learning Spaces along the Virtuality Continuum, Kritzenberger, H., et al., Institute for Multimedia and Interactive Systems (IMIS), University of Luebeck, 2002

Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4, 92-100

CASEL. The benefits of school-based social and emotional learning programs: Highlights from a forthcoming Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning report. 2007. <http://www.casel.org/downloads/metaanalysisissum.pdf>. [Ref list]

- CASEL. Social and emotional learning (SEL) and student benefits: Implications for the Safe Schools/Health Students core elements. Chicago, IL: Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning; 2008.
http://www.casel.org/downloads/EDC_CASELSELResearchBrief.pdf. [Ref list]
- Chomczyńska-Rubacha M., Rubacha K. (2006), *Poczucie własnej skuteczności nauczycieli. Podstawy teoretyczne, pomiar i obszary badań*, „Przegląd Badań Edukacyjnych” 2(3).
- Coleman, L and F. Glenn (2009) *When Couples Part: Understanding the Consequences for Adults and Children*. London: One Plus One
- Cotton, S. (2008) *Students' technology use and the impacts on well-being*. *New Directions for Student Services*, (124), 55-70.
- Creating a Warm and Inclusive Classroom Environment: Planning for All Children to Feel Welcome*, Bucholz, J. L., J. L. Sheffler, *Electronic Journal for Inclusive Education* Vol. 2, Article No. 4, Spring/Summer 2009
- Creating an Environment for Emotional and Social Well-Being - An important responsibility of a Health Promoting and Child Friendly School*, Information Series on School Health, Document 10, World Health Organization
- Creating Effective Teaching and Learning Environments. First Results from TALIS*, Teaching and Learning International Survey, OECD, 2009
- Czapiński J., *Psychologia pozytywna*. PWN, Warszawa 2004
- Dawidziuk, S. (2013). Zarządzanie sobą - umiejętność konieczna dla współczesnego nauczyciela. [Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio I, Paedagogia-Psychologia](#), 26(1-2); 167-182.
- Deci, E.L., Ryan, R.M. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press
- De Fraja, G. et al., *Must try harder. Evaluating the role of effort in educational attainment*, CEPR Discussion Paper No. 5048, 2005
- Department of Health (2010) *Guide to Understanding the Effects of Parental Mental Health on Children and the Family*. London: TSO
- Department of Children, Schools and Families (2010) *Parenting and Family Support: Guidance for local authorities in England*. London: TSO
- Department of Children, Schools and Families (2010) *Support for All: The Families and Relationships Green Paper*. London: TSO

- Designing for Education. Compendium of Exemplary Educational Facilities*, OECD Centre for Effective Learning Environments, 2011
- Designing Spaces for Effective Learning. A guide to 21st century learning space design*, Higher Education Funding Council for England (HEFCE), 2006
- Diener E., Lucas R. E., Oishi S. (2002), *Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction*, In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (p. 63-73), Oxford: Oxford University Press.
- Evers, W.J., Tomic, W., & Brouwers, A. (2004). Burnout among teachers: Students' and teachers' perceptions compared. *School Psychology International*, 25(2), 131-148.
- Fredrickson, BL 2001, 'The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions', *American Psychologist*, vol. 56, pp. 218-226, doi 10.1037/0003-066X.56.3.218
- Futurelab: What if...? Re-imagining Learning Spaces*, Rudd, T. et al., Research report, 2006
- Griffith, J., Steptoe, A., & Cropley, M. (1999). An investigation of coping strategies associated with job stress in teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 69(4), 517-531.
- Grisolano, L. A. "Children's good health begins with parents". *Transforming Health*. <http://www.transforminghealth.org/stories/2013/07/childrens-good-mental-health-begins-with-parents.php> 07/10/2013
- Hamann, D.L., Gordon, D.G. (2000). Burnout: An occupational hazard. *Music Educators Journal*, 87(3), 34-39.
- House of Commons: Education and Health Committees (2017) 'Children and young people's mental health – the role of education'. <http://publications.parliament.uk/pa/cm201617/cmselect/cmhealth/849/849/pdf> (accessed 24/07/2017)
- Immordino-Yang, MH, Damasio, A 2007, 'We feel, therefore we learn: The relevance of affective and social neuroscience to education', *Mind, Brain, and Education*, vol. 1, no. 1, pp. 3-10.
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes. *Review of Educational Research*, 491-525.
- Kareaga, A. A., Exeberria, S. A., & Smith, J. C. (2008). Assessment of burnout and psychological wellbeing among health professionals in the Basque Country. *Psicología*, 24(2), 235-252.
- Kliś, M., Kossewska, J. (1997), *Rola empatii oraz innych cech osobowości w zapobieganiu objawom syndromu wypalenia zawodowego u nauczycieli*, [w:] *Rozwój człowieka i jego zagrożenia w świetle współczesnej*

psychologii, (red.) Z. Łoś, A. Oleszkiewicz, Wrocław-Lublin, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, s. 223-232.

Konu, A.I. & Rimpela, M.K. (2002) Well-being in Schools: a conceptual model. *Health Promotion International*, 17, 79-87.

Kossakowska, K., Zadworna-Cieślak, M. (*in review*). Selected aspects of the psychological well-being of students at different stages of education. Preliminary report. *Studia Edukacyjne*.

Kowal, E. (2002). *Ekonomiczno-społeczne aspekty ergonomii*. Warszawa-Poznań: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Kristersson, P., Öhlund, L.S. (2005). Swedish upper secondary school pupils' sense of coherence, coping resources and aggressiveness in relation to educational track and performance. *Scandinavian Journal of Caring Science*, 19, 77-

"*La competenza digitale*", article available on the website Istituto Comprensivo 2° Roseto at http://lnx.icomprensivo2roseto.gov.it/wp-content/uploads/2015/08/discipline_compet_digitale.pdf

Lasky, S. (2005). A sociocultural approach to understanding teacher identity, agency and professional vulnerability in a context of secondary school reform. *Teaching and Teacher Education*, 21, 899-916.

Learning Spaces Framework: Learning in an Online World, Curriculum Corporation, 2008

Łuszczńska A.: *Zmiana zachowań prozdrowotnych. Dlaczego dobre chęci nie wystarczą?* Gdańskie Towarzystwo Psychologiczne, Gdańsk 2004

Maslach, C. (1999). Progress in understanding teacher burnout. In R. Vandenberghe & A.M Huberman (Eds.), *Understanding and preventing teacher burnout* (pp. 211-223). UK: Cambridge University Press.

Morgan, A. L. (1989) *Communication Skills for Teachers*, Paper presented at the 75th Annual Meeting of the Speech Communication Association, San Francisco, CA, November 18-21. (ERIC Document Reproduction Service No. ED312729).

Morrison, I., Clift, S.M. (2005). Mental health promotion through supported further education: The value of Antonovsky's salutogenic model of health. *Health Education*, 106, 365-380.

National Learning and Work Institute (2016) *Family Learning* (<https://www.learningandwork.org.uk/our-work/life-and-society/family-learning/> (accessed 25/07/2017))

Nilson, M., Blomqvist, K., Anderson, I. (2017). Salutogenic resources in relation to teachers' work-life balance. *Work*, 56(4):591-602. doi: 10.3233/WOR-172528.

- Nonaka, I. & Nishiguchi, T. (ed.) (2001). *Knowledge Emergence: Social, Technical, and Evolutionary Dimensions of Knowledge Creation*. Oxford: Oxford University Press.
- Ogińska-Bulik N, Juczyński Z. Skala pomiaru prężności – SPP-25, *Nowiny Psychologiczne* 2008; 3: 39–56.
- Ogińska-Bulik N., Zadworna-Cieślak M. (2014), Rola prężności psychicznej w radzeniu sobie ze stresem związanym z egzaminem maturalnym, *Przegląd Badań Edukacyjnych*, 19 (2), s. 7-24.
- Oleszkowicz A., Senejko A., *Dorastanie [in]: Psychologia rozwoju człowieka*, ed. J. Trempała, PWN, Warszawa 2015
- Paavola, S. Hakkarainen, K. (2005). The knowledge creation metaphor – An emergent epistemological approach to learning. *Science & Education*, 14, 537-557.
- Pallant, J.F., Lae, L. (2002). Sense of coherence, well-being, coping and personality factors: Further evaluation of the sense of coherence scale. *Personality and Individual Differences*, 33, 39–48.
- Pedagogic Strategies for Using ICT to Support Subject Teaching and Learning: An Analysis Across 15 Case Studies*. Sara Hennessy, Rosemary Deaney and Kenneth Ruthven, University of Cambridge Faculty of Education <https://www.educ.cam.ac.uk/research/projects/istl/TiPS031.pdf>
- Pervin L. A., John O .P. (2002), *Osobowość. Teoria i badania*, Wyd. UJ, Kraków.
- Powell T. J. (2000), *Panowanie nad umysłem. Metody doktora Silvy*, Warszawa: Wyd. Medium.
- Potocka, A. (2010). Stres – natura zjawiska. W: M. Waszkowska, A. Potocka, P. Wojtaszczyk (red.), *Miejsce Pracy na miarę naszych oczekiwań. Poradnik dla pracowników socjalnych*, Łódź: Instytut Medycyny Pracy.
- Purkey WW. *Self-concept and school achievement*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall; 1970.
- Reimagining outdoor learning spaces. Primary capital, co-design and educational transformation*, Futurelab, 2008
- Renshaw, T. L., Long, A. C. J., & Cook, C. R. (2015). Assessing adolescents' positive psychological functioning at school: Development and validation of the Student Subjective Wellbeing Questionnaire. *School Psychology Quarterly*, 30, 534-552. doi:10.1037/spq0000088
- Research into the connection between built learning spaces and student outcomes*, Blackmore, J. et al., Department of Education and Early Childhood Development, State of Victoria, Melbourne, 2011
- Rogers, C. (1975). *Empathic: an Unappreciated Way of Being*, *The Counselling Psychologist*, No. 2, s. 2-10.

- Rudow, B. (1999). Stress and burnout in the teaching profession: European studies, issues, and research perspectives. In R. Vandenberghe & A.M Huberman (Eds.), *Understanding and preventing teacher burnout* (pp. 38-58). UK: Cambridge University Press.
- Ryff C.D., *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, 57, s. 1069 – 81
- School's Over: Learning Spaces in Europe in 2020: An Imagining Exercise on the Future of Learning, Miller, R. et al., European Commission, 2008
- Scott, C., & Dinham, S. (2003). The development of scales to measure teacher and school executive occupational satisfaction. *Journal of Educational Administration*, 41(10), 74-86.
- Seligman M., *Pełnia życia*. Media Rodzina, Poznań 2012
- Singh, K., Billingsley, B.S. (1996). Intent to stay in teaching. *Remedial & Special Education*, 17(1), 37 48.
- Skaalvik E.M., Skaalvik S. (2007). Dimensions of teacher self-efficacy and relations with strain factors, perceived collectivity teacher efficacy, and teacher burnout. *J. Educ. Psychol.*, 99(3):611-625. DOI: 10.1037/0022-0663.99.3.611
- Slee PT, Lawson MJ, Russell A, Askill-Williams H, Dix KL, Owens L, et al. KidsMatter Primary Evaluation final report. Melbourne: beyondblue; 2009. <http://www.kidsmatter.edu.au/uploads/2009/10/kidsmatter-full-report-web.pdf>. [Ref list]
- Soini T., Pyhältö K., Pietarinen J. (2010), *Pedagogical well-being: reflecting learning and well-being in teachers' work*, "Teachers and Teaching: theory and practice", 16(6), p. 735-751, DOI: 10.1080/13540602.2010.517690.
- 'Strengthening Families Model'. Children's Services of Roxbury <https://csrox/about-us/strengthening-families-model> (accessed 02/08/2017)
- Strengthening Families Programme <http://www.strengtheningfamilies.org> (accessed 02/08/2017)
- 'Strengthening Families Programme'. Plymouth Information, Advice and Support for SEND. <http://www.plymouthias.org.uk/parenting-programmes/strengthening-families-programme> (accessed 02/08/2017)
- Strózik, D., Strózik, T. & Szwarc, K. The Subjective Well-Being of School Children. The First Findings from the Children's Worlds Study in Poland *Child Ind Res* (2016) 9: 39.
- Szaban J. (2003), *Miękkie zarządzanie. Ze współczesnych problemów zarządzania ludźmi*, Warszawa: Wyd. WSPiZ im. L. Koźmińskiego.

- Szymańska, M., Wolski, K. (2013). *Work-life balance – idea, którą warto się zainteresować*, „RynekPracy.pl”. Source: <http://www.rynekpracy.pl/artukul.php/wpis.652/szukaj.1>, s. 1.
- Take 3 Parenting Programme <https://www.take3parenting.co.uk/t3p.html> (accessed 02/08/2017)
- The Future of the Physical Learning Environment: School Facilities that Support the User*, CELE Exchange 2011/11, OECD Centre for Effective Learning Environments, 2011
- The Physical School Environment – An Essential Component of a Health-Promoting School*, Information Series on School Health, Document 2, World Health Organization
- The Thrive Approach <https://www.thriveapproach.com/the-thrive-approach/> (accessed 24/07/2017)
- Transforming Schools for the Future?* Futurelab, 2008
- Torsheim, T., Aarø, L.E., Wold, B. (2001). Sense of coherence and school-related stress as predictors of subjective health complaints in early adolescence: Interactive, indirect or direct relationships. *Social Science and Medicine*, 53, 603–614.
- Tschannen-Moran, M., & Woolfolk Hoy, A. (2001). Teacher efficacy: Capturing an elusive construct. *Teaching and Teacher Education*, 17, 783-805.
- Waters, L. (2017). Visible Wellbeing in schools: The powerful role of instructional leadership. *Australian Educational Leader*, 39(1), 6.
- Webb, Mary & Margaret Cox, *A Review of Pedagogy Related to Information and Communications Technology*. King's College London, United Kingdom, in *Technology, Pedagogy and Education*, Vol. 13, No. 3, 2004 <http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/14759390400200183>
- Wenger, W. (1998). *Communities of practice: Learning, meaning, and identity*. Cambridge: Cambridge University Press
- Young, K. 'Building Resilience in Children – 20 Practical, Powerful Strategies (Backed by Science). Hey Sigmund. <http://www.heysigmund.com> (accessed 03/08/2017)
- Zakrzewski, V. (2013). Why Teachers Need Social-Emotional Skills. Source: https://greatergood.berkeley.edu/article/item/why_teachers_need_social_emotional_skills [15.09.2017].
- Zadworna-Cieślak M., Zbonikowski A. (2016), Stres i wypalenie w zawodzie nauczyciela – charakterystyka zjawisk i cele współczesnej profilaktyki, In: V. Tanaś, W. Welskop (red.), *Edukacja w zglobalizowanym świecie*, Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu, Łódź, 437 – 448

Allegato 1: Strumenti di Monitoraggio del Benessere

Intelligenza Emotiva

Esempio n. 8

Titolo del metodo/ strategia/tecniche: 7 Modi Pratici per Migliorare la Tua Intelligenza Emotiva

Procedure educative:

➤ **Pratica l'Osservazione dei Tuoi Sentimenti**

Nell'affrettarsi da un impegno a quello successivo, nel rispettare le scadenze, e nel rispondere alle richieste esterne, molti di noi perdono il contatto con le proprie emozioni. Quando questo accade, siamo molto più inclini ad agire inconsciamente, e non cogliamo le informazioni preziose che le nostre emozioni contengono.

Quando abbiamo una reazione emotiva a qualcosa, stiamo ricevendo informazioni riguardo una particolare situazione, persona o evento. La reazione che abbiamo potrebbe essere dovuta alla situazione corrente, o potrebbe anche darsi che la situazione corrente ci riporta alla mente un ricordo doloroso e non superato.

Quando prestiamo attenzione a come ci sentiamo, impariamo a fidarci delle nostre emozioni, e diventiamo molto più abili a gestirle. Se ti senti fuori allenamento, prova il seguente esercizio:

Punta una sveglia per vari momenti durante la giornata. Quando la sveglia suona, fai qualche respiro profondo e nota come ti senti emotivamente. Presta attenzione a dove quella emozione si sta manifestando come sensazione fisica nel tuo corpo ed al modo in cui percepisci quella sensazione. Più metti in pratica questo metodo, più diventerà spontaneo.

➤ **Presta Attenzione a Come Ti Comporti**

Come menzionato sopra, una parte fondamentale del miglioramento della nostra Intelligenza Emotiva è imparare a gestire le nostre emozioni, che è qualcosa che possiamo fare soltanto se ne siamo coscienti e consapevoli.

Quando pratichi la tua consapevolezza emotiva, presta attenzione anche al tuo comportamento. Nota come agisci quando ti aspetti certe emozioni, e come queste influiscono sulla tua vita quotidiana. Hanno un impatto sulla tua comunicazione con gli altri, la tua produttività, o il tuo senso generale di benessere?

Una volta diventati più consapevoli di come reagiamo alle nostre emozioni, è facile scivolare in una modalità di giudizio e iniziare ad etichettare il nostro comportamento. Cerca di trattenerci dal farlo adesso, perché sarai molto più portato ad essere onesto con te stesso quando non ti stai allo stesso tempo giudicando.

➤ **Assumiti la Responsabilità dei Tuoi Sentimenti e Comportamenti**

Questo è probabilmente il passo più impegnativo, ed è anche il più utile. Le tue emozioni ed il tuo comportamento provengono da te - non provengono da nessun altro - dunque, sei l'unico che è responsabile per essi.

Se ti senti ferito in risposta a qualcosa che qualcuno dice o fa, e lo attacchi, tu ne sei responsabile. Non è stata quella persona a “farti” scattare (dopotutto, non ti controllano con dei fili come i burattini!), la tua reazione è una tua responsabilità.

Allo stesso modo, i tuoi sentimenti possono fornirti importanti informazioni sulla tua esperienza dell'altro, e sulle tue esigenze e preferenze personali, ma i tuoi sentimenti non sono responsabilità di un'altra persona.

Una volta che hai iniziato ad accettare la responsabilità per come ti senti e come ti comporti, questo avrà un impatto positivo su tutte le aree della tua vita.

➤ **Esercitati a Rispondere, Piuttosto che Reagire**

Esiste una sottile ma importante differenza tra rispondere e reagire.

La reazione è un processo inconscio che avviene in seguito ad una causa emotiva scatenante, e ci comportiamo in un modo inconscio che esprime o rilascia quell'emozione (ad esempio, sentirti irritato e aggredire verbalmente la persona che ti ha appena interrotto).

La risposta è invece un processo che avviene con consapevolezza, che comprende riconoscere come ti senti, e poi decidere come vuoi comportarti (ad esempio, quando ti senti irritato, spiegare alla persona come ti senti, perché non è un buon momento per interromperti, e quando sarebbe meglio farlo).

➤ **Esercitati ad Empatizzare con Te Stesso e con gli Altri**

Empatia significa comprendere il motivo per cui qualcuno si sente o si comporta in un certo modo ed essere in grado di comunicare a quella persona la tua comprensione. Si applica a noi stessi e alle altre persone, e mettere in pratica questa abilità migliorerà la tua IE.

Inizia esercitandoti con te stesso. Quando ti accorgi che ti stai sentendo o comportando in un certo modo, chiediti “Perché mi sento così/sto facendo questo?” All'inizio, la tua risposta potrebbe essere “Non lo so”, ma continua a prestare attenzione ai tuoi sentimenti e comportamenti, e inizierai a notare l'arrivo di risposte diverse.

➤ **Crea un Ambiente Positivo**

Oltre a mettere in pratica le abilità che ho menzionato finora (consapevolezza di sé, auto-responsabilizzazione, ed empatia), prenditi del tempo per notare cosa va bene e per cosa ti senti grato nella tua vita.

Creare un ambiente positivo non solo migliora la qualità della tua vita, ma può anche essere contagioso per le persone intorno a te.

➤ **Ricorda che l'IE è un Processo che Dura Tutta La Vita**

L'IE non è una cosa che sviluppi una volta e poi lasci perdere. E' una pratica che dura tutta la vita, ed è possibile continuare a migliorarsi. Anche quando credi di aver padroneggiato questi step, ricordati di continuare ad allenarti, e raccoglierai i benefici dell'IE per il resto della tua vita.

Target: Allievi dal 5° al 12° anno di istruzione secondaria.

Riferimenti: Hannah Braime ritiene che il mondo sia un posto più ricco quando abbiamo il coraggio di esprimerci pienamente <http://www.lifehack.org/articles/communication/7-practical-ways-improve-your-emotional-intelligence.html>

Esempio n. 9

Titolo del metodo/ strategia /tecniche: 'Come Posso Costruire L'Intelligenza Emotiva?' Prova Queste 7 Tecniche Essenziali

Procedure Educative:

L'intelligenza emotiva è la tua abilità di identificare le emozioni (sia in te stesso che negli altri), di riconoscere i potenti effetti di quelle emozioni, e di usare queste informazioni per informare e guidare il comportamento.

Essa inizia con l'apprendimento relativo al funzionamento delle emozioni, spingendosi ancora oltre. Nello specifico, come si inizia a mettere in pratica quella conoscenza? In altre parole, come fai funzionare le emozioni a tuo favore te, invece che a tuo sfavore?

Il problema è, non puoi controllare i tuoi sentimenti istintivi, se non lo vuoi realmente.

Ad esempio, se vedi qualcosa che ti fa arrabbiare, ti arrabberai; quella rabbia può proteggerti o spingerti ad azioni positive. Ma devi anche essere prudente, perché la tua rabbia può metterti nei guai - se sfocia in una collera incontrollabile.

La chiave è, dunque, controllare le reazioni dovute ai tuoi sentimenti - per assicurarti che stai agendo in un modo che non rimpiangerai in seguito. Come puoi immaginare, questa abilità richiede allenamento.

Ed inizia tutto con la concentrazione sui tuoi pensieri.

Ogni azione inizia con un pensiero. Se impari a controllare i tuoi pensieri, imparerai anche a gestire le tue reazioni emotive.

La tua abilità a gestire i pensieri può essere paragonata al centro di controllo di un lettore multimediale. Prendi in considerazione il modo in cui ognuna delle seguenti tecniche può aiutarti a concentrarti sia sui pensieri che sulle azioni:

1. Il pulsante della pausa.

La pausa può essere semplice come prendersi un momento per fermarsi a pensare prima di parlare o agire. Può aiutarti a trattenerci dal fomentare i messaggi irritanti su internet (che ti rendono soltanto più infastidito) ed evita che tu faccia battute inappropriate a lavoro. E' particolarmente utile quando siamo in un particolare stato emotivo, perché ci aiuta a riflettere sulle cose, piuttosto che ad agire basandoci puramente su come ci sentiamo.

Ma ricorda: la pausa è semplice in teoria, ma difficile nella pratica. Stress aggiunto o circostanze inusuali possono sorprenderti, e prevalere facilmente sulla tua capacità di mettere in pausa.

Tuttavia, fai pratica in modo consistente e renderai la pausa un'abitudine utile.

2. Controllo del volume.

La consapevolezza di sé è l'abilità di riconoscere quando le emozioni iniziano ad essere intense. Il controllo del volume è l'abilità di ridimensionare quelle sensazioni, o controllarle.

Ad esempio, poniamo il caso che ti trovi nel bel mezzo di una discussione con un amico o un membro della famiglia. Quando la discussione si infiamma, è naturale per te alzare la voce, e l'altra persona risponderà allo stesso modo.

Ma se impari a riconoscere che le tue emozioni si stanno intensificando, o che la tua voce sta diventando più forte, puoi ridimensionarle, per capirci-- e mantenere una discussione più calma.

3. La sintonizzazione manuale.

Hai mai parlato a qualcuno che non stava realmente prestando attenzione? Come ti sei sentito?

Esattamente.

Tuttavia, spesso facciamo la stessa cosa, non intenzionalmente. Magari stiamo guardando il cellulare mentre l'altra persona tenta di dirci qualcosa. Oppure, stiamo pensando a cosa dire dopo, invece che ascoltare veramente.

Invece, sintonizzati agli altri mentre ti stanno parlando, con lo scopo di comprendere ed empatizzare. Farlo ti aiuterà a costruire relazioni più solide.

4. Silenzioso.

Oltre a sintonizzarti, dovresti esercitarti a premere il pulsante "silenzioso" (su te stesso). Resisti alla tentazione di interrompere, e dai agli altri l'opportunità di esprimersi con completezza.

5. Registra e cancella.

Se il tuo compagno di conversazione dice una cosa che ti suona nuova, ti servirà del tempo per processare e comprendere completamente il significato dietro le sue parole. Dunque, è utile registrare mentalmente ciò che è stato detto per poterci pensare successivamente.

Questo non significa che dovresti ri-ascoltare a oltranza parole che ti hanno ferito, o riportare la mente a cose che sono state dette nella concitazione del momento. In quei casi, dovresti usare il pulsante 'cancella'-- realizza che la persona probabilmente non intendeva dire ciò che ha detto, e sii disponibile a lasciartelo alle spalle.

Cancellare parole o azioni offensive potrebbe non essere semplice, ma è essenziale per imparare a perdonare, dimenticare ed andare avanti.

6. Replay.

Anche se prendere una pausa può aiutare te e gli altri a calmarsi, i problemi seri non se ne andranno semplicemente via.

E' importante, quindi, utilizzare il replay - ritornando all'argomento in un momento successivo. Con un po' di lungimiranza, puoi scegliere un momento ed un luogo ideali per parlare, fornendo la migliore opportunità per una discussione più calma e ragionevole.

7. Manda avanti.

In certe situazioni, potremmo essere tentati ad agire contro i nostri stessi valori. Presi dal momento, lasciamo che l'emozione si prenda il meglio di noi e facciamo qualcosa di cui sappiamo ci pentiremo.

Se ti ritrovi in questa difficile situazione, prenditi un momento per mandare velocemente avanti.

Dimenticati di come ti senti in questo momento.

Al contrario, chiediti:

- Cosa penserò di questa decisione fra un mese? Fra un anno? Fra cinque anni?
- Come influenzerà la mia famiglia, i miei amici o gli altri che si interessano di me?

Come dice il proverbio: Non prendere mai una decisione permanente basata su un'emozione temporanea.

Se i tuoi sentimenti iniziano ad avere il controllo, schiaccia il pulsante 'manda avanti' per aiutarti a riacquisire chiarezza--e resisti al prendere decisioni che ti inseguiranno nel futuro.

Le emozioni sono parte di ciò che ci rende umani. Non dovresti sopprimerle, o provare a "rimuoverle" dall'equazione. Al contrario, dovresti accettare le tue emozioni ed imparare da esse--in modo da ottenere un maggiore controllo sui tuoi pensieri e sulle tue azioni, ed evitare di diventare schiavo dei tuoi sentimenti.

Target: Allievi dal 5° al 12° anno di istruzione secondaria.

Riferimenti: Di Justin Bariso <https://www.inc.com/justin-bariso/how-can-i-build-emotional-intelligence-try-these-7.html>

Gestione dello Stress

Esempio n. 10

Titolo del metodo/strategia/tecniche: Otto Combatti-Stress Immediati

Procedure educative:

- Cosa posso fare per gestire meglio lo stress?

In generale, lo stress è collegato sia a fattori esterni che interni. I fattori esterni includono il tuo ambiente fisico, il tuo lavoro, le tue relazioni con gli altri, la tua casa, e tutte le situazioni, le sfide, le difficoltà e le aspettative con cui ti confronti su base giornaliera. I fattori interni determinano l'abilità del tuo corpo di reagire e gestire i fattori esterni che inducono lo stress. I fattori interiori che influenzano la tua abilità di gestire lo stress includono il tuo stato nutrizionale, la tua salute generale e la tua forma fisica, il benessere emotivo, la tua abilità di controllare lo stress attraverso tecniche di rilassamento o altre strategie, e la quantità di sonno e riposo che raggiungi.

Gestire lo stress, dunque, può coinvolgere dei suggerimenti a cambiare i fattori esterni con cui ti confronti o i fattori interiori che rafforzano la tua abilità ad affrontare ciò che si presenta sulla tua strada.

- Esercizio

L'esercizio può essere un metodo chiave, centrale per compensare i fattori di stress. L'esercizio fisico non solo promuove la forma fisica generale, ma ti aiuta anche a gestire lo stress emotivo e la tensione. L'esercizio può anche aiutare il rilassamento e migliorare il sonno. Per prima cosa, l'esercizio può distogliere emotivamente una persona in modo temporaneo da un ambiente o da una situazione stressante. Essere in forma e in salute aumenta inoltre la tua abilità di affrontare lo stress quando si presenta.

Tecniche di rilassamento e meditazione

- **Condividi la Tua Storia**

Esistono molti modi per utilizzare tecniche di rilassamento strutturate al fine di aiutare il controllo dello stress e migliorare il tuo benessere fisico e mentale. Mentre alcuni tipi di terapie di meditazione e rilassamento sono apprese meglio tramite una lezione, è anche possibile imparare da soli alcune tecniche di meditazione. Ci sono letteralmente centinaia di diversi tipi di metodi di rilassamento che vanno da CD audio a gruppi di arti marziali a lezioni di fitness. I seguenti sono solo alcuni esempi dei programmi strutturati disponibili che possono aumentare la nostra capacità di rilassamento:

- **Training autogeno**

Sviluppata agli inizi del ventesimo secolo, questa tecnica si basa sulla concentrazione passiva e sulla consapevolezza delle sensazioni corporee. Attraverso la ripetizione delle cosiddette "formule" autogene, una persona si concentra su diverse sensazioni, come il calore o la pesantezza, in diverse regioni del corpo. Il training autogeno è stato usato dai medici come un parte della terapia per molte condizioni. Popolare in Europa (dove è stato anche coperto da alcuni piani assicurativi), questo metodo sta correntemente guadagnando consensi negli Stati Uniti. Nessuna particolare abilità fisica o esercizio sono richiesti; comunque, le persone che desiderano imparare questa tecnica devono essere preparate a investire tempo e pazienza. Dal momento che questa tecnica è lievemente più complessa di altri metodi di rilassamento, un corso è generalmente il modo migliore per apprendere il metodo.

- **Biofeedback:**

Il biofeedback è un metodo di apprendimento per ottenere il rilassamento, le risposte al controllo dello stress, oppure per modificare le reazioni del corpo attraverso l'uso di attrezzature di monitoraggio che forniscono informazioni dal corpo che normalmente non sarebbero disponibili. Questo metodo si basa sul principio proposto inizialmente nei primi anni '60, che sostiene che il sistema nervoso autonomo (la parte che non usiamo consapevolmente) sia addestrabile. Ad esempio, alcuni strumenti possono essere utilizzati per misurare il battito cardiaco, la pressione sanguigna, l'attività cerebrale, l'acidità dello stomaco, la tensione muscolare, o altri parametri quando le persone attuano cambiamenti di postura, tecniche di respirazione o percorsi di pensiero. Ricevendo questo feedback, una persona può imparare ad identificare i processi che servono ad ottenere i risultati desiderati, come una riduzione della pressione sanguigna o del battito cardiaco. Il biofeedback è usato da molti praticanti per una varietà di condizioni psicologiche e fisiche. Dal momento che la tecnica include l'uso di dispositivi di misurazione, può essere attuata soltanto da un professionista.

- **Metodo visivo**

Il metodo visivo, cui talvolta ci si riferisce come immagine guidata, è l'uso di immagini piacevoli o rilassanti per calmare la mente e il corpo. Controllando il respiro e visualizzando un'immagine calmante, uno stato di profondo rilassamento può verificarsi. Questo metodo può essere appreso da chiunque ed è relativamente facile provarci.

- Tecniche di meditazione

Spaziando da pratiche associate a religioni o credenze specifiche fino a metodi che si concentrano puramente sul rilassamento fisico, la meditazione è una delle tecniche più popolari per ottenere un rilassamento fisico e mentale. Esistono migliaia di diversi tipi di meditazione, e molti possono essere appresi in autonomia. Lo stato meditativo è uno stato in cui si verifica un profondo accentramento ed una concentrazione sul fulcro della propria esistenza; vi è un placarsi della mente, delle emozioni e del corpo. Lo stato meditativo può essere ottenuto tramite attività strutturate (come in una pratica o routine quotidiana) o non strutturate (per esempio, quando si è fuori da soli). Mentre gli insegnanti di arti meditative sono prontamente disponibili, alcune tecniche possono essere apprese attraverso libri o tutorial online. Una forma di meditazione resa popolare per molti decenni è la meditazione trascendentale (TM, transcendental meditation). La TM si pone l'obiettivo di raggiungere la consapevolezza trascendentale (la forma più semplice di consapevolezza). Si pratica per 15-20 minuti al mattino e alla sera ed è relativamente semplice da apprendere. Numerose lezioni e materiali didattici sono disponibili per i principianti. Un'altra variazione della tecnica di meditazione ha acquisito popolarità negli Stati Uniti a partire dalla sua descrizione degli anni '70 da parte del medico di Harvard Herbert Benson. Questa tecnica include la generazione della cosiddetta risposta di rilassamento attraverso la ripetizione di una parola o frase mentre si è seduti tranquillamente, per 10-20 minuti al giorno. Pensato per evocare la reazione corporea opposta alla risposta allo stress (o reazione "fight or flight"), questo metodo non comporta implicazioni religiose o spirituali. Il suo valore è stato documentato nella riduzione della pressione sanguigna e di altre risposte corporee allo stress. Come altre forme di meditazione, può essere appresa in autonomia, ma il tempo e la pratica sono necessari per ottenere il desiderato stato di rilassamento.

- Rilassamento muscolare progressivo

Il rilassamento muscolare progressivo è un metodo sviluppato negli anni '30 in cui i gruppi muscolari vengono contratti e poi rilassati in successione. Questo metodo si basa sull'idea che il rilassamento mentale sia un risultato naturale del rilassamento fisico. Nonostante l'attività muscolare sia coinvolta, questa tecnica non richiede speciali abilità o un condizionamento, e può essere appresa da quasi chiunque. Il rilassamento muscolare progressivo si pratica generalmente per 10-20 minuti al giorno. Come per la risposta al rilassamento, la pratica e la pazienza sono richieste per ottenere i massimi benefici.

- Qigong

L'arte marziale del qigong è un antico sistema cinese di cura della salute che combina l'allenamento fisico (come il condizionamento isometrico, isotonic e aerobico) con la filosofia orientale e le tecniche di rilassamento. Esistono diversi tipi di qigong, incluso il qigong medico. Alcune forme sono praticate in piedi, da seduti o da sdraiati; altre comprendono movimenti strutturati o massaggi. Più di 70 milioni di Cinesi praticano quotidianamente una qualche forma di qigong. Il qigong è stato utilizzato per secoli in Cina per il trattamento di una varietà di condizioni mediche. Imparare il qigong richiede tempo, impegno, pazienza e determinazione, e imparare da un maestro o in gruppi è consigliabile. Dal momento che questa tecnica include uno sforzo fisico, confrontati con il tuo medico prima di iniziare, in particolar modo se hai una condizione medica cronica o sei sopra i 40 anni di età.

- Tai chi

Come il qigong, il tai chi è un'arte marziale cinese. E' stata considerata come una sorta di "meditazione in movimento" ed è caratterizzata da movimenti morbidi, fluenti che accentuano la precisione e la

forza. Anche conosciuto come tai chi chuan, questo metodo esiste da migliaia di anni. Come per il qigong, allenarsi con un maestro è necessario per apprendere l'arte del tai chi. Ancora una volta, dal momento che il movimento e la forza sono richiesti, controlla con il tuo dottore prima di iniziare l'allenamento.

- Yoga

Esistono molte forme di yoga, un'antica forma di esercizio indiana che si basa sulla premessa che il corpo ed il respiro sono connessi con la mente. Si pensa che la pratica dello yoga abbia più di 5000 anni. Uno scopo dello yoga è ristabilire l'equilibrio e l'armonia del corpo e delle emozioni attraverso numerosi esercizi posturali e di respirazione. Lo yoga, che significa "collegamento" o "unione" in Sanscrito, è stato chiamato la "ricerca dell'anima" e l'"unione tra l'individuo e il divino". Tra i benefici dello yoga vi sono una maggiore flessibilità e capacità di rilassamento. Nessun livello speciale di condizionamento è richiesto; lo yoga può essere appreso da quasi chiunque. Lezioni, libri e video sono largamente disponibili. Coloro che soffrono di condizioni fisiche speciali o croniche devono ottenere un'autorizzazione dal proprio medico prima di cominciare.

Altre strategie di gestione dello stress: gestione del tempo

- Condividi la Tua Storia

Buone capacità di gestione del tempo sono fondamentali per un controllo efficace dello stress. In particolare, imparare a riconoscere i compiti prioritari ed evitare un impegno eccessivo sono misure fondamentali per assicurarsi di non essere sovraccarichi di impegni. Utilizzare sempre un calendario o un'agenda e controllare accuratamente prima di impegnarsi a fare qualunque cosa è un modo per sviluppare abilità di gestione del tempo. Puoi anche imparare a identificare compiti che sprecano il tuo tempo tenendo un diario per qualche giorno e prestando attenzione ai momenti in cui potresti perdere del tempo.

Per esempio, esperti di produttività raccomandano di sedersi in un angolo in un momento specifico (o in più momenti) ogni giorno per controllare e rispondere alle email e ai messaggi piuttosto che essere un continuo schiavo di informazioni entranti. Bandire il temporeggiamento è un'altra abilità di gestione del tempo che può essere appresa o perfezionata.

- Abilità organizzative

Se il tuo ambiente fisico (ufficio, scrivania, cucina, armadio, auto) è ben organizzato, non dovrai affrontare lo stress di oggetti fuori posto e in disordine. Prendi l'abitudine di riordinare periodicamente e smistare il caos di documenti e la confusione che si accumulano nel tempo.

- Sistemi di supporto

Le persone con un forte sistema di supporto vivono meno sintomi fisici ed emotivi di stress rispetto alla controparte con meno connessioni. I cari, gli amici, i colleghi, i vicini ed anche gli animali domestici sono parte della nostra rete sociale. Coltivare e sviluppare una rete sociale di supporto è salutare sia per il corpo che per la mente.

- Come posso ricevere aiuto con la gestione dello stress?

Se senti di non poter gestire o affrontare lo stress da solo o devi fronteggiare uno stress insopportabile, ricordati che ci sono risorse per aiutarti.

1. Parla con il tuo medico. Lo stress può avere un impatto sul tuo corpo, aumentando la tua suscettibilità alle infezioni e peggiorando i sintomi di praticamente qualunque condizione cronica. Lo stress da solo può anche essere causa di numerosi sintomi fisici. Il tuo medico sarà in grado di valutare gli effetti che lo stress potrebbe avere sul tuo funzionamento fisico e potrà raccomandare dei modi per combattere queste influenze negative. Ricorda di essere sincero riguardo l'entità dello stress che stai vivendo. In casi gravi di stress a breve termine, il tuo medico può parlare con te della possibilità di farmaci che aiutano ad alleviare i sintomi a breve termine. Lui o lei può anche suggerire delle tecniche di rilassamento e fornire consigli sulle strategie di riduzione dello stress più appropriate per te. Il tuo medico è inoltre un'eccellente fonte di riferimento se decidi di cercare aiuto da uno psicologo o un terapeuta.

2. Prendi in considerazione la terapia. La terapia di gestione dello stress è offerta da vari tipi di professionisti della salute mentale. La terapia dello stress e la terapia in discussioni di gruppo portano dei benefici comprovati alla riduzione dei sintomi di stress e un miglioramento generale sulla salute globale e sull'atteggiamento. La terapia non deve essere un impegno a lungo termine, ma alcune persone traggono beneficio da una serie di sessioni di terapia dello stress da parte di un terapeuta qualificato. Lui/lei può aiutarti ad identificare le aree problematiche nella tua vita e a lavorare sulle strategie di controllo dei momenti o delle situazioni più stressanti. L'atto in sé di parlare con un osservatore imparziale ed incoraggiante può anche essere un ottimo modo per rilasciare la tensione e le preoccupazioni.

3. Trascorri del tempo con coloro che ami. Innumerevoli studi dimostrano che le persone con una struttura di supporto sociale equilibrata e felice (che consiste in amici, familiari, persone care, o anche animali domestici) presentano meno sintomi legati allo stress e sono più abili nella gestione dello stress rispetto alle persone prive di supporto sociale. I tuoi cari si trovano inoltre in una posizione eccellente per osservare il tuo stile di vita ed offrire consigli e aiuto quando ne hai bisogno.

4. Segui un corso. Molti programmi di rilassamento, tecniche di meditazione e metodi per il rilassamento emotivo e fisico sono in realtà processi da apprendere, che possono essere acquisiti più velocemente attraverso una lezione o un corso con un istruttore competente. Un beneficio aggiunto è che incontrerai altre persone con obiettivi e interessi simili.

Revisionato dal punto di vista medico da Avrom Simon, MD; Board Certified Preventative Medicine with Subspecialty in Occupational Medicine

Target: Allievi da 5° al 12° anno di istruzione superiore.

Riferimenti: Kasper, D.L., et al., eds. Harrison's Principles of Internal Medicine, 19th Ed. United States: McGraw-Hill Education, 2015 Medical Author: Melissa Conrad Stöppler, MD; Medical Editor: Jay W. Marks, MD

Esempio n. 11

Titolo del metodo / strategia /tecniche: Gestione dello Stress - Utilizzare Tecniche Fai da Te per Affrontare lo Stress

Procedure Educative:

➤ **Suggerimento 1: Identifica le fonti di stress nella tua vita**

La gestione dello stress inizia con l'identificazione delle fonti di stress nella tua vita. Questo non è semplice come può sembrare. Se da un lato è facile identificare degli agenti stressanti rilevanti come un cambio di lavoro, un trasferimento o un divorzio, può essere più complicato determinare con precisione le fonti di stress cronico. E' fin troppo facile sottovalutare il modo in cui i tuoi pensieri, sentimenti e comportamenti contribuiscono ai tuoi livelli di stress quotidiano. Certo, potresti sapere di essere costantemente preoccupato dalle scadenze, ma magari è il tuo temporeggiamento, piuttosto che le reali richieste lavorative, a causare lo stress.

Per identificare la reale fonte del tuo stress, osserva attentamente le tue abitudini e le tue scuse:

- Giustifichi lo stress come temporaneo ("Ho soltanto un milione di cose a cui pensare in questo momento") anche se non ricordi l'ultima volta in cui ti sei preso una pausa?
- Definisci lo stress come una parte integrante del tuo lavoro o della tua vita domestica ("Le cose sono sempre un po' frenetiche da queste parti") o come una parte della tua personalità ("Ho molta energia nervosa, ecco tutto")?
- Attribuisi il tuo stress ad altre persone o ad eventi esterni, o lo vedi come completamente normale e ordinario?

Il tuo livello di stress rimarrà al di fuori del tuo controllo, fino a quando non accetterai la responsabilità del ruolo che tu svolgi nella sua creazione e nel suo mantenimento.

Inizia un diario dello stress

Un diario dello stress può aiutarti ad identificare i regolari fattori di stress nella tua vita ed il tuo modo di affrontarli. Ogni volta che ti senti stressato, annotalo sul tuo diario. Se tieni un registro quotidiano, inizierai a notare un andamento e dei temi comuni. Scrivi:

- Che cosa ha provocato il tuo stress (prova a indovinare se non ne sei certo)
- Come ti sei sentito, sia fisicamente che emotivamente
- Come hai reagito
- Cosa hai fatto per stare meglio

➤ **Suggerimento 2: Sostituisci le strategie di gestione dannose con quelle sane**

Pensa ai modi in cui al momento gestisci e affronti lo stress nella tua vita. Il tuo diario dello stress può aiutarti ad identificarli. Le tue strategie di gestione sono sane o dannose, utili o improduttive? Sfortunatamente, molte persone affrontano lo stress in modi che aggravano il problema.

Modalità dannose di gestione dello stress

- Fumare
- Usare pillole o droghe per rilassarsi
- Bere troppo

- Allontanarsi da amici, famiglia, attività
- Abbuffarsi di cibo spazzatura o piatti semplici
- Rimandare
- Isolarsi per ore stando sul cellulare
- Riempire ogni minuto della giornata per evitare di affrontare i problemi
- Dormire troppo
- Prendertela con gli altri per il tuo stress

Se i tuoi metodi di gestione dello stress non contribuiscono alla tua salute emotiva e fisica generale, è tempo di trovarne di più sani. Nessun singolo metodo funziona per tutti o in tutte le situazioni, quindi prova diverse tecniche e strategie. Concentrati su ciò che ti fa sentire calmo e in una situazione di controllo.

➤ **Suggerimento 3: Metti in pratica le 4 A della gestione dello stress**

Nonostante lo stress sia una risposta automatica dal tuo sistema nervoso, alcuni fattori di stress si verificano in momenti prevedibili - ad esempio lungo il tragitto per andare a lavoro, durante un incontro con il tuo capo o una riunione di famiglia. Quando gestisci questi fattori di stress prevedibili, puoi o cambiare la situazione o cambiare la tua reazione. Quando decidi quale opzione scegliere in una data situazione, è utile pensare alle 4 A: aggirare, alterare, adattare, o accettare

➤ **Le 4 A - Aggirare, Alterare, Adattare e Accettare**

Aggirare lo stress non necessario

Non è sano aggirare situazioni stressanti che necessitano di essere affrontate, ma potresti essere sorpreso dal numero di fattori di stress nella tua vita che puoi eliminare.

Impara a dire di "no". Conosci i tuoi limiti e rispettalili. Sia nella tua vita personale che professionale, accettare più di quanto puoi gestire è un ricetta sicura per lo stress. Distingui i "dovresti" dai "devi" e, quando possibile, di "no" ad assumerti troppe responsabilità.

Evita le persone che ti stressano. Se qualcuno causa regolarmente stress nella tua vita, limita la quantità di tempo che trascorri insieme a quella persona, o metti fine al rapporto.

Assumi il controllo del tuo ambiente. Se il telegiornale serale ti rende ansioso, spegni la TV. Se il traffico ti rende teso, prendi una strada più lunga ma meno trafficata. Se andare in un negozio è un compito spiacevole fai il tuo shopping online.

Snellisci la tua lista delle cose da fare. Analizza i tuoi programmi, le tue responsabilità ed i tuoi compiti quotidiani. Se hai troppo da fare, sposta in fondo alla lista le mansioni che non sono realmente necessarie oppure eliminale del tutto.

Alterare la situazione

Se non puoi aggirare una situazione stressante, prova ad alterarla. Spesso, questo comporta un cambiamento del modo in cui comunichi e operi nella tua vita quotidiana.

Esprimi i tuoi sentimenti invece che reprimerli. Se qualcosa o qualcuno ti preoccupa, sii più assertivo e comunica la tua preoccupazione in un modo aperto e rispettoso. Se hai un esame per cui studiare e il tuo compagno di stanza chiacchierone è appena rientrato a casa, di' fin dall'inizio che hai solo cinque minuti per parlare. Se non dai voce ai tuoi sentimenti, il risentimento si accumulerà e lo stress aumenterà.

Sii disponibile al compromesso. Quando chiedi a qualcuno di modificare il loro comportamento, sii disposto a fare lo stesso. Se entrambi siete disposti a rivalutare le vostre posizioni almeno un po', avrete una buona possibilità di trovare una felice via di mezzo.

Crea un programma equilibrato. Tutto lavoro e niente pause è una ricetta per l'esaurimento. Cerca di trovare un equilibrio tra il lavoro e la vita in famiglia, le attività sociali e gli scopi personali, le responsabilità quotidiane e il tempo libero.

Adattati ai fattori di stress

Se non puoi cambiare i fattori di stress, cambia te stesso. Puoi adattarti a situazioni stressanti e riconquistare il tuo senso di controllo cambiando le tue aspettative ed il tuo comportamento.

Re-inquadra i problemi. Prova a vedere una situazione stressante da una prospettiva più positiva. Piuttosto che infuriarti per un ingorgo stradale, pensalo come un'opportunità per fare una pausa e organizzarti, ascoltare la tua stazione radio preferita, o goderti del tempo da solo.

Considera il contesto. Guarda in prospettiva la situazione stressante. Chiediti quanto sarà importante a lungo termine. Avrà importanza in un mese? Un anno? Vale davvero la pena arrabbiarsi per questo motivo? Se la risposta è no, concentra il tuo tempo e le tue energie altrove.

Adegua i tuoi standard. Il perfezionismo è una rilevante fonte di stress evitabile. Smetti di provocare il tuo fallimento esigendo la perfezione. Stabilisci degli standard ragionevoli per te e per gli altri, ed impara ad accontentarti dell'"abbastanza buono".

Metti in pratica la gratitudine. Quando lo stress si abbatte su di te, prenditi un momento per riflettere su tutte le cose che apprezzi nella tua vita, incluso le tue qualità positive e i tuoi talenti. Questa semplice strategia può aiutarti a mantenere le cose in prospettiva.

Accetta le cose che non puoi cambiare

Alcune fonti di stress sono inevitabili. Non puoi prevenire o cambiare i fattori di stress come la morte di una persona cara, una malattia seria, o una recessione nazionale. In questi casi il modo migliore per affrontare lo stress è accettare le cose per come sono. L'accettazione potrebbe essere difficile, ma a lungo andare, è più facile che imprecare contro una situazione che non puoi cambiare.

Non cercare di controllare l'incontrollabile. Molte cose nella vita vanno oltre il nostro controllo - in particolare il comportamento delle altre persone. Piuttosto che stressarti per loro, concentrati sulle cose che puoi controllare come il modo in cui scegli di reagire ai problemi.

Cerca il lato positivo. Quando affronti delle grandi sfide, prova a pensarle come opportunità per la tua crescita personale. Se delle tue scelte infelici hanno contribuito alla situazione stressante, rifletti su di esse ed impara dai tuoi errori.

Impara a perdonare. Accetta il fatto che viviamo in un mondo imperfetto e che le persone commettono errori. Lascia andare la rabbia e i risentimenti. Libera te stesso dall'energia negativa perdonando e andando avanti.

Condividi i tuoi sentimenti. Esprimere ciò che stai attraversando può essere molto catartico, anche se non c'è nulla che tu possa fare per alterare la situazione stressante. Parla ad un amico fidato o prendi un appuntamento con un terapeuta.

➤ **Suggerimento 4: Muoviti**

Quando sei stressato, l'ultima cosa che probabilmente hai voglia di fare è alzarti e fare esercizio. Ma l'attività fisica è un grande sollievo dallo stress - e non devi essere un atleta o trascorrere ore in palestra per sperimentarne i benefici. L'esercizio rilascia endorfine che ti fanno sentire bene, e può anche servire come una valida distrazione dalle tue preoccupazioni quotidiane.

Anche se trarrai maggiori benefici da un esercizio regolare di 30 minuti o più, è accettabile costruire gradualmente il tuo livello di fitness. Anche attività molto piccole possono accumularsi nel corso di una giornata. Il primo passo è alzarti e muoverti. Qui ci sono alcuni semplici modi per incorporare l'esercizio al tuo programma giornaliero:

- Metti della musica e balla
- Porta fuori il tuo cane per una passeggiata
- Vai al supermercato a piedi o in bicicletta
- Usa le scale a casa o a lavoro al posto dell'ascensore
- Posteggia nel punto più lontano del parcheggio e cammina per il tratto rimanente
- Fai coppia con un compagno di esercizio ed incoraggiatevi l'un l'altro ad allenarvi
- Gioca a ping-pong o ad un videogame di attività con i tuoi figli

La magia frena-stress dell'esercizio ritmico consapevole

Anche se quasi qualunque tipo di attività fisica può aiutare a bruciare la tensione e lo stress, le attività ritmiche sono particolarmente efficaci. Buone scelte includono camminare, correre, nuotare, danzare, andare in bicicletta, il tai chi e l'aerobica. Ma qualunque sia la tua scelta, assicurati che sia qualcosa che ti piace così sarai più portato a mantenerla.

Quando ti alleni, compi uno sforzo consapevole per prestare attenzione al tuo corpo e alle sensazioni fisiche (e a volte emotive) che provi mentre ti muovi. Concentrati, ad esempio, sul coordinare il tuo respiro con i tuoi movimenti o fai attenzione alla sensazione che l'aria o la luce solare provocano sulla tua pelle. Aggiungere questo elemento di consapevolezza ti aiuterà a spezzare il ciclo dei pensieri negativi che spesso accompagna uno stress irrefrenabile.

➤ **Suggerimento 5: Collegati agli altri**

Non c'è nulla di più calmante che trascorrere del tempo di qualità con un altro essere umano che ti fa sentire compreso e al sicuro. Infatti, l'interazione faccia-a-faccia stimola una cascata di ormoni che

contrastano la risposta difensiva del corpo "fight-or-flight". E' un rimedio naturale allo stress (come un bonus aggiunto, aiuta anche a prevenire depressione e ansia). Dunque fa' che connetterti regolarmente - e di persona - con la famiglia e gli amici sia un punto fermo.

Tieni a mente che le persone con cui parli non devono essere in grado di risolvere il tuo stress. Devono semplicemente essere buoni ascoltatori. E prova a non lasciare che la preoccupazione di apparire debole o di essere un peso ti trattenga dall'aprirti. Le persone che tengono a te saranno lusingate dalla tua fiducia. Non farà altro che rafforzare il vostro legame.

Ovviamente, non è sempre realistico avere un amico vicino cui rivolgerti quando ti senti sommerso dallo stress, ma costruendo e mantenendo una rete di amici stretti puoi migliorare la tua resilienza ai fattori di stress della vita.

Suggerimenti per costruire relazioni

1. Mettiti in comunicazione con un collega a lavoro
2. Aiuta qualcun altro facendo volontariato
3. Incontra un amico per pranzo o per un caffè
4. Chiedi ad una persona cara di farsi sentire regolarmente
5. Accompagna qualcuno al cinema o ad un concerto
6. Chiama o scrivi una email ad un vecchio amico
7. Fai una passeggiata con un compagno di allenamento
8. Programma un appuntamento settimanale a cena
9. Incontra nuove persone seguendo un corso o iscrivendoti ad un club
10. Confidati con un membro del clero, un insegnante, o un allenatore sportivo

➤ **Suggerimento 6: Trova il tempo per il divertimento ed il relax**

Al di là di un approccio di assunzione del comando ed un atteggiamento positivo, puoi ridurre lo stress nella tua vita ritagliandoti del tempo per te stesso. Non rimanere talmente assorbito dalla frenesia della vita da dimenticare di prenderti cura delle tue necessità. Prenderti cura di te stesso è necessario, non un lusso. Se trovi regolarmente del tempo per il divertimento ed il relax, sarai in una posizione migliore per gestire i fattori di stress della vita.

Metti da parte del tempo libero. Includi il riposo e il relax nel tuo programma quotidiano. Non permettere che gli altri obblighi lo invadano. Questo è il tuo tempo per prenderti una pausa da tutte le responsabilità e ricaricare le batterie.

Fa' qualcosa che ti piace ogni giorno. Prenditi del tempo per le attività di svago che ti portano gioia, siano esse osservare le stelle, suonare il pianoforte o lavorare alla tua bicicletta.

Mantieni il tuo senso dell'umorismo. Questo include l'abilità di ridere di te stesso. L'atto di ridere aiuta il tuo corpo a combattere lo stress in numerosi modi.

Prendi in considerazione di intraprendere una pratica di rilassamento

Tecniche di rilassamento come lo yoga, la meditazione, e la respirazione profonda attivano la risposta di rilassamento del corpo, uno stato di riposo che è l'opposto della risposta allo stress fight-or-flight o della mobilitazione. Mentre impari ed eserciti queste tecniche, i tuoi livelli di stress diminuiscono e la tua mente ed il tuo corpo diventano più calmi ed equilibrati.

Sviluppa una "cassetta degli attrezzi per il sollievo dallo stress"

Metti insieme una lista di modi sani per rilassarti e ricaricarti. Prova a mettere in pratica una o più di queste idee ogni giorno, anche se ti senti bene.

- Fai una passeggiata
- Trascorri del tempo nella natura
- Chiama un buon amico
- Rilascia la tensione con un allenamento
- Scrivi sul tuo diario
- Fai un lungo bagno
- Accendi candele profumate
- Assapora una tazza calda di caffè o tè
- Gioca con un animale domestico
- Lavora nel tuo giardino
- Fatti fare un massaggio
- Avvolgiti tra le coperte con un buon libro
- Ascolta musica
- Guarda una commedia

➤ **Suggerimento 7: Gestisci meglio il tuo tempo**

Una scarsa gestione del tempo può causare molto stress. Quando sei sommerso dal lavoro e rimani indietro, è difficile rimanere calmo e concentrato. Inoltre, sarai tentato di evitare o ridurre le cose salutari che dovresti continuare a fare per mantenere lo stress sotto controllo, come socializzare o dormire a sufficienza. La buona notizia: ci sono cose che puoi fare per ottenere un equilibrio lavoro-vita più sano.

Non prendere troppi impegni. Evita di programmare le cose una dopo l'altra o di provare a inserire troppo in un solo giorno. Troppo spesso, sottovalutiamo il tempo che le cose richiedono.

Individua i compiti prioritari. Fai una lista dei compiti che devi svolgere, ed affrontali in ordine di importanza. Svolgi gli elementi ad alta priorità per primi. Se hai qualcosa di particolarmente spiacevole

o stressante da fare, falla il prima possibile. Come risultato, il resto della tua giornata sarà più piacevole.

Suddividi i progetti in piccoli passi. Se un progetto ampio sembra insormontabile, pianifica passo dopo passo. Concentrati su un passo gestibile alla volta, piuttosto che occuparti di tutti nello stesso momento.

Delega la responsabilità. Non devi fare tutto tu, sia a casa, che a scuola o sul lavoro. Se altre persone possono occuparsi della mansione, perché non lasciare che lo facciano? Lascia andare il desiderio di controllare e supervisionare ogni piccolo passaggio. Nel farlo, starai lasciando andare lo stress non necessario.

➤ **Suggerimento 8: Mantieni un equilibrio con uno stile di vita sano**

Oltre all'esercizio regolare, esistono altre scelte di stile di vita sana che possono aumentare la tua resistenza allo stress.

Segui una dieta sana. Corpi ben nutriti sono preparati meglio a gestire lo stress, quindi sii consapevole di ciò che mangi. Inizia bene la tua giornata con la colazione, e mantieni la tua energia alta e la tua mente limpida con dei pasti equilibrati e nutritivi durante la giornata.

Riduci la caffeina e gli zuccheri. I picchi di energia che la caffeina e lo zucchero forniscono, portano spesso ad un crollo dell'umore e dell'energia. Riducendo la quantità di caffeina, bibite gassate, cioccolato, e merendine zuccherate nella tua dieta, ti sentirai più rilassato e dormirai meglio.

Evita gli alcolici, le sigarette e le droghe. Auto-medicarsi con l'alcool o le droghe potrebbe fornire una facile via di fuga dallo stress, ma il sollievo è solamente temporaneo. Non evitare o mascherare il problema a breve termine; affronta i problemi in maniera diretta e con una mente sgombra.

Dormi a sufficienza. Un sonno adeguato ricarica la tua mente ed il tuo corpo. Sentirti stanco aumenterà il tuo stress perché potrebbe indurti a pensare in modo irrazionale.

Target: Allievi dal 5° al 12° anno di istruzione secondaria.

Riferimenti: Authors: Lawrence Robinson, Melinda Smith, M.A., and Robert Segal, M.A. Last updated: June 2017.

<https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-management.htm>

Empatia

Esempio n. 12

Titolo del metodo/strategia/tecniche: Tecniche per sviluppare Abilità Empatiche

Procedure educative:

1. Mettiti nei suoi panni. Coinvolgi profondamente te stesso nella situazione in cui la persona è intrappolata. Prova a valutare/quantificare il livello di stress in cui la persona si trova. Fai domande per comprendere meglio, ma ricorda di non bombardare la persona con troppe domande in quanto

potresti causare più stress aggiungendo benzina sul fuoco. Impara il concetto di Stephen R. Covey "Cerca prima di capire e poi di essere capito".

2. Sviluppa solide capacità di osservazione. Osservare i comportamenti è una delle competenze più importanti quando si sviluppano delle abilità empatiche. Durante la conversazione prova a leggere la mente delle persona, tuttavia evita i giudizi e le conclusioni istantanee. Sii equo e lento a giudicare le persone. Evita di essere reattivo o esplosivo. Osserva costantemente la persona durante la tua conversazione e cerca di trovare il più importante "punto di preoccupazione" che interessa quella persona. Questo aiuterà a comprendere il problema in profondità e potrebbe anche aiutarti a raggiungere la radice del problema.

3. Sviluppa capacità analitiche. Analisi significa considerare la situazione da diverse angolazioni e raggiungere la radice del problema. Questo include considerare gli aspetti finanziari, tecnici, emotivi, professionali, logici e mentali della situazione. Inoltre, a volte, le abilità analitiche comportano la scomposizione del problema dato in problemi più piccoli, per poi concentrarti sulla soluzione di ogni problema separatamente.

4. Gestire la situazione. Pensa a cosa faresti tu e come lo faresti se fossi intrappolato in una situazione così tragica. Pensi che la persona possa seguire la stessa metodologia per risolvere il problema? Ricorda, ogni anima è unica dunque devi esaminarla in base alla natura della persona e le circostanze in cui la persona si trova. Ad esempio, dovresti gestire una persona ricca intrappolata dal debito in modo diverso da una persona povera ed in modo diverso per persone istruite e meno istruite.

5. Comunicazione efficace. Quasi tutte le altre abilità dipendono dalle tue capacità di Comunicazione Efficace. Non importa quanto tu sia geniale, non aggiungerai alcun valore se fallisci ad esprimere te stesso in modo corretto ed efficace. Puoi leggere il mio articolo su come migliorare le tue abilità di Comunicazione.

6. Approfondisci. Non lasciare la persona da sola una volta che l'hai aiutata dandole dei consigli o risolvendo il problema. Interessati dopo un'adeguata quantità di tempo in quanto la situazione potrebbe essersi ripresentata.

Target: Allievi dal 5° al 10° anno di istruzione.

Riferimenti: <http://www.dailytenminutes.com/2012/08/six-techniques-to-develop-empathic.html>

Autostima

Esempio n. 13

***Titolo del metodo / strategia / tecniche:* 6 Suggerimenti per Migliorare la Tua Autostima**

Procedure educative:

1. Fai un Inventario dell'Autostima

Non puoi correggere ciò che non conosci. Questa è una delle componenti fondamentali della terapia cognitivo-comportamentale (Cognitive-behavioural Therapy - CBT). Prima di metterti al lavoro per far

funzionare la CBT, devi trascorre una giusta quantità di tempo ad identificare i pensieri irrazionali e le cose di questo genere.

Lo stesso vale per la tua autostima. Generalizzare e dire semplicemente: "Faccio schifo. Sono una brutta persona. Non so fare nulla." è come dire a te stesso una bugia semplice ma spesso convincente. Sono qui per dirti che non è vero. Facciamo tutti schifo una volta ogni tanto. La soluzione non è crogiolarsi nel momento-dello-schifo come il fulcro della tua personalità, ma riconoscerlo e andare avanti.

Prendi un pezzo di carta. Traccia una linea al centro. Sul lato destro, scrivi "Punti di forza" e sul lato sinistro scrivi "Debolezze". Scrivine 10 per ciascun lato. Sì, 10. Potrebbero sembrare molti punti di forza se soffri di scarsa autostima, ma costringi te stesso a trovarli tutti e 10.

Se hai difficoltà a fartene venire in mente 10, pensa a ciò che gli altri ti hanno detto durante gli anni. "Grazie per avermi ascoltato la scorsa notte anche se tutto ciò che ho fatto è stato parlare fino a intontirti!" "Hai fatto un ottimo lavoro con quel progetto, grazie per aver contribuito." "Non ho mai visto nessuno a cui piacesse i lavori di casa tanto quanto a te." "Sembra che tu abbia un vero e proprio talento per raccontare le storie." Anche se pensi che quel punto di forza sia sciocco o troppo piccolo da includere nella lista, scrivilo comunque. Potresti essere sorpreso di quanto sia semplice trovarli tutti e 10 se il tuo approccio ha questa prospettiva.

Questo è il tuo inventario dell'Autostima. Ti permette di conoscere tutte le cose che tu già dici a te stesso su quanto fai schifo, e ti mostra anche che ci sono altrettante cose per le quali non fai schifo. Alcune delle debolezze potrebbero anche essere cambiate, se solo ci lavorassi, una per volta, lungo il corso di un mese o persino di un anno. Ricorda, nessuno cambia le cose da un giorno all'altro, dunque non avere un'aspettativa irrealistica di poter cambiare qualunque cosa nel giro di una settimana.

2. Abbi delle aspettative realistiche

Nulla può uccidere la tua autostima più che fissare delle aspettative irrealistiche. Ricordo che quando avevo vent'anni, pensavo "Devo essere un milionario prima di avere 30 anni o sarò un fallimento." (Non farmi nemmeno iniziare a dire quante cose sono sbagliate in questa affermazione.) Inutile dire che i 30 sono arrivati e io non ero neanche lontanamente un milionario. Ero più indebitato che mai, e possedere una casa era ancora un sogno lontano. La mia aspettativa era irrealistica, e la mia autostima ha subito un duro colpo quando ho compiuto 30 anni e mi sono reso conto di quanto quell'obiettivo fosse lontano.

A volte le nostre aspettative sono molto più piccole, ma comunque irrealistiche. Ad esempio, "Vorrei che mia madre (o mio padre) smettesse di criticarmi." Indovina un po'? Non lo faranno mai! Ma questa non è una ragione per lasciare che il loro criticismo influenzi la tua visione di te stesso e del tuo valore personale. Rivedi le tue aspettative se continuano a deluderti. La tua autostima ti ringrazierà.

Questo potrebbe anche aiutarti a fermare il ciclo di pensieri negativi su te stesso, che rinforzano la nostra autostima negativa. Quando abbiamo delle aspettative realistiche definite nella nostra vita, possiamo smettere di rimproverarci per non aver raggiunto un qualche idealistico obiettivo.

3. Metti da Parte la Perfezione e Concentrati sui Successi... e gli Errori

La perfezione è semplicemente irraggiungibile per tutti noi. Lasciala andare. Non sarai mai perfetto. Non avrai mai un corpo perfetto, una vita perfetta, una relazione perfetta, dei figli perfetti, o una casa

perfetta. Abbiamo l'idea di perfezione perché ne vediamo così tanta sui media. Ma quella è semplicemente una creazione artificiale della società. Non esiste.

Al contrario, concentrati sui tuoi successi quando li ottieni. Riconosci a te stesso per il loro valore reale (non svalutarli dicendo "Oh, quello? E' davvero facile per me, niente di che." Potrebbe anche aiutare tenere un piccolo diario o una lista degli obiettivi che raggiungi. Alcune persone potrebbero anche farlo su base giornaliera, mentre altre potrebbero sentirsi più a proprio agio facendoci caso una volta la settimana o anche una volta al mese. La chiave è porti dei piccoli obiettivi e andare avanti partendo da ognuno di essi, come il gioco unisci-i-puntini della vita.

E' altrettanto importante sminuire gli errori che commetti nella vita. Sbagliare non significa che tu sia una cattiva persona, significa semplicemente che hai commesso un errore (come chiunque). Gli errori sono un'opportunità per imparare e per crescere, se solo ci tirassimo fuori dall'autocommiserazione e dal dialogo interiore negativo in cui scivoliamo dopo averne commesso uno, e provassimo a vederlo con gli occhi di qualcun altro.

4. Esplora Te Stesso.

"Conosci te stesso" è un vecchio detto tramandato attraverso le epoche, per incoraggiarci a intraprendere un percorso di auto-esplorazione. Di solito le persone più adattate e felici che incontro sono le persone che hanno affrontato questo esercizio. Non si tratta soltanto della conoscenza dei tuoi punti di forza e delle tue debolezze, ma anche di aprirti a nuove opportunità, nuovi pensieri, nuovi punti di vista e nuove amicizie.

A volte quando ci sentiamo giù e la nostra autostima ha subito un duro colpo, sentiamo di non avere nulla da offrire al mondo e agli altri. Potrebbe semplicemente essere che non abbiamo ancora scoperto tutto ciò che abbiamo da offrire - cose che non abbiamo neanche preso in considerazione o a cui non abbiamo ancora pensato. Scoprire quali esse siano è semplicemente una questione di tentativi ed errori. E' il modo in cui le persone diventano coloro che hanno sempre voluto diventare, correndo dei rischi e provando cose che non avrebbero normalmente fatto.

5. Sii Disposto ad Adattare la Tua Immagine di Te Stesso.

L'autostima è inutile se si basa su una vecchia versione di te che non esiste più. Una volta ero bravo in cose in cui non lo sono più. Ero eccellente in matematica quando ero al liceo, ma non saprei svolgere un problema di calcolo oggi neanche se servisse a salvare la mia vita. Un tempo credevo di essere piuttosto intelligente, almeno fino a quando ho imparato quanto poco sapessi davvero. Sapevo suonare il trombone abbastanza bene ad un certo punto, ma adesso non più.

Ma tutto questo va bene così. Ho adattato le mie convinzioni su me stesso e sui miei punti di forza lungo la strada. Sono diventato uno scrittore più abile ed ho imparato di più sul business di quanto sapessi prima. Non perdo tempo dicendo "Però, vorrei davvero saper suonare il trombone come un tempo!" (E se mi interessasse davvero, andrei a seguire delle lezioni per ritornare ad essere bravo.) Al contrario, valuto me stesso sulla base di ciò che accade nella mia vita in questo momento, non su una qualche distante versione di me stesso.

Continua ad adattare la tua immagine di te stesso e la tua autostima affinché corrispondano alle tue abilità e capacità correnti, non quelle del tuo passato.

6. Smetti di Paragonarti agli Altri.

Nulla può danneggiare la tua autostima più di un paragone ingiusto. Joe ha 3,000 amici su Facebook mentre io ne ho soltanto 300. Mary mi supera in velocità sul campo quando giochiamo. Elizabeth ha una casa più grande e un'auto più bella della mia. Puoi accorgerti di come questo possa avere un impatto sui nostri sentimenti nei confronti di noi stessi, quando facciamo questo genere di cose.

So che è difficile, ma devi smettere di paragonarti agli altri. L'unica persona contro cui dovresti competere sei tu. Questi paragoni sono ingiusti perché tu non sai quello che credi di sapere sulla vita di queste altre persone, o com'è veramente essere loro. Tu pensi che sia meglio, ma potrebbe essere 100 volte peggio di quanto tu possa immaginare. (Per esempio, Joe ha pagato per tutti quegli amici; i genitori di Mary l'hanno fatta allenare negli sport da quando aveva 3 anni; Elizabeth è in un matrimonio senza amore che sembra ideale solo all'apparenza.)

Target: Allievi dal 5° al 10° anno di istruzione.

Riferimenti: John M. Grohol, Psy.D. <https://psychcentral.com/blog/archives/2011/10/30/6-tips-to-improve-your-self-esteem/>

www.wellschooltech.eu

2016-1-LT01-KA201-02317

