

ventuno

ESS per la scuola



Come stiamo?

Intervista con Édouard Gentaz, professore di psicologia dello sviluppo, e Thomas Minder, presidente della Federazione dei direttori degli istituti scolastici della Svizzera tedesca (VSLCH) | JÜRIG FREUDIGER

«La scuola dovrebbe assomigliare a un salotto»

Cosa c'entrano benessere e sviluppo sostenibile con la scuola? «Esistono chiare correlazioni», spiega il Dr. Édouard Gentaz, professore di psicologia dello sviluppo presso l'Università di Ginevra. Anche Thomas Minder, presidente della Federazione dei direttori degli istituti scolastici della Svizzera tedesca, ritiene che l'atmosfera e la motivazione costituiscano il pilastro fondante del successo nell'apprendimento. In entrambi i casi si tratta di elementi su cui è possibile intervenire.



Édouard Gentaz (destra) e Thomas Minder durante l'intervista

Signor Gentaz, signor Minder, quand'è che vi sentite davvero bene?

Thomas Minder: Per me la risposta è semplice: mi sento bene quando posso stare in compagnia di persone che sento vicine e con cui posso confrontarmi sulla vita e condividere idee.

Édouard Gentaz: Io distinguo due livelli. Da una parte c'è lo stato d'animo: posso dirmi soddisfatto, in generale, della mia vita, delle mie relazioni e del mio lavoro? Dall'altra c'è un momento ben definito, ovvero la mia reazione a un evento specifico.

Il tema della salute occupa un posto sempre più rilevante nelle scuole ed è inserito come onere formativo nei piani di studio. È un'idea che funziona?

Thomas Minder: Sì, penso che nel mondo della formazione sia emersa grande consapevolezza verso questo tema.

Édouard Gentaz: Sono d'accordo. L'idea di base è che tutto quello che ha a che fare con aspetti di tipo socio-emotivo e con il be-

nessere sia parte di un concetto di salute di ampio respiro. Nel mondo del lavoro si tratta di un'idea acquisita ormai da tempo nei reparti del personale. Anche nel sistema sanitario l'importanza dell'empatia è assodata, come anche la necessità di formare in tal senso il personale medico. Ora anche il settore della formazione lo ha capito. Nel frattempo sono stati elaborati programmi per l'allenamento delle competenze socio-emotive nelle prime tre classi del ciclo scolastico.

Thomas Minder: Al tempo stesso però bisogna dire che vantiamo una lunga tradizione di insegnamento delle materie classiche, ma purtroppo non in quello delle competenze trasversali. Un tempo nel mondo della scuola era frequente sentire qualche docente affermare: «Sono qui per insegnare la mia materia.» Ma anche per questo, la prima cosa è appunto il benessere: insegnare la propria materia a un'allieva o un allievo che non si sente a proprio agio, significa non poter tenere la lezione.

Édouard Gentaz: Senza contare che le soft skill possono essere apprese e allenate come tutto il resto. Si tratta di creare l'atmosfera giusta per farlo: solo così si produce un interesse genuino per i temi trattati in modo che le allieve e gli allievi siano poi in grado di affrontarli anche per ore.

Thomas Minder: Nella Svizzera centrale c'è una scuola privata che cerca di proporre lezioni esclusivamente orientate a dei progetti, per esempio in collaborazione con aziende reali. Così bambine e bambini sono motivati e imparano tantissimo in tempi molto brevi.

Quindi siamo sulla rotta giusta?

Édouard Gentaz: Sì, gli sviluppi sono positivi nel complesso. Ora però è tempo di integrare tutto questo nella formazione del corpo docente. È basilare che anche in quel contesto trovi spazio questa modalità di apprendimento, altrimenti si rimane su un piano quasi fittizio.

Thomas Minder: Penso anch'io che nel complesso la questione sia stata accolta nel settore della formazione. Va detto però che la società non ha fin qui mostrato molta sensibilità verso questo tema. Basti pensare all'eterno dibattito su selezione e voti. I sostenitori della scuola tradizionale sono ancora molti.

Salute e sviluppo sostenibile sono strettamente correlati. In che modo la scuola può potenziare ulteriormente questi due aspetti?

Édouard Gentaz: Innanzitutto è necessario un modello a livello istituzionale, altrimenti le bambine e i bambini sentono tante parole a cui però non seguono i fatti. In secondo luogo bisogna avviare dei programmi per lo sviluppo sostenibile, sperimentarli e individuare cosa funziona. Se mi muovo a piedi o in bicicletta, mi sento meglio e faccio del bene all'ambiente. Si crea un circolo virtuoso. Il corpo docente deve testare i programmi resi noti dalle ricerche, valutarne l'efficienza e quindi adeguarli.



Thomas Minder: «Se i suoi allievi non si sentono bene, lei non può insegnare.»

Thomas Minder: Anch'io penso che dovremmo riconoscere maggior valore all'esperienza e alla ricerca accademica, scegliendo poi di applicare ciò che funziona meglio. Per quanto mi riguarda, ritengo che la percezione della propria efficacia sia una competenza basilare. Vedo fin troppi genitori che si affrettano a togliere le castagne dal fuoco alle proprie figlie e ai propri figli.

Ma, in concreto, come si trasmettono alle bambine e ai bambini abilità e competenze come quelle di cui parliamo?

Édouard Gentaz: Si deve allenare l'autonomia nel quotidiano e nella risoluzione di problemi complessi. Certo non bisogna solo proporre compiti complessi, altrimenti le bambine e i bambini si abbattono, ma nemmeno solo cose semplici. Anche perché, prima o poi, si troveranno a dover affrontare problemi complessi.

Thomas Minder: La motivazione è estremamente importante. Quando bambine e bambini lavorano su progetti personali attinenti a un tema che li interessa, su cui poi presentano risultati propri, si sentono valorizzati.

Signor Gentaz, lei svolge delle ricerche proprio in questo ambito. Ha raccolto risultati concreti quanto alla correlazione tra benessere e sviluppo sostenibile?

Édouard Gentaz: Esistono chiare correlazioni tra il grado di benessere e il livello di sostenibilità. Esiste per esempio un nesso dimostrabile tra le caratteristiche di un ambiente (sporco, pulito e così via) e lo sviluppo cognitivo in bambine e bambini. Attestare nessi causali è tuttavia difficile, siamo ancora in una fase iniziale. In Francia c'è lo studio di coorte ELFE che segue 10 000 bambine e bambini fin dalla nascita quanto ad alimentazione, grado di inquinamento cui sono esposti e ripercussioni sulla loro salute mentale e fisica. In Svizzera naturalmente non disponiamo di campioni così numerosi.

Ravvisate sfide particolari quanto al benessere di bambine e bambini a seconda dell'età o del ciclo di formazione?

Thomas Minder: Le esigenze di bambine e bambini piccoli e quelle delle e degli adolescenti sono diverse, questo è chiaro. E qui evidentemente iniziano le difficoltà. Nella Svizzera tedesca, l'80% delle allieve e degli allievi che frequentano la terza classe va a scuola volentieri. Quando però si arriva alla nona classe, la percentuale scende al 25%. Questa condizione rappresenta già una sfida.

Édouard Gentaz: In questa fascia di età subiamo una concorrenza enorme, in quanto le allieve e gli allievi possiedono i loro smartphone e sono quindi esposti a innumerevoli stimoli. Per riuscire a stare al passo con una concorrenza del genere dovremmo puntare su impegno e autonomia, facendo in modo che le bambine e i bambini lavorino a progetti in grado di motivarli.

Thomas Minder: Appunto, dipende dall'atmosfera. Per come la vedo io, la scuola dovrebbe assomigliare a un salotto o a una cucina: un luogo da vivere proprio come si fa in casa.

E qual è la sua visione di una scuola in grado di promuovere il benessere personale e globale, signor Gentaz?

Édouard Gentaz: Io ritengo che la scuola debba necessariamente coinvolgere i genitori. L'idea che la scuola sia un'isola è completamente illusoria. Se non integriamo nella formazione i comportamenti sociali e le soft skill e se non coinvolgiamo nemmeno gli adulti che si prendono cura delle bambine e dei bambini, difficilmente otterremo dei buoni risultati dalla scuola.



Edouard Gentaz: «Esiste una chiara correlazione tra il livello di benessere e quello di sostenibilità.»

In che modo il benessere delle allieve e degli allievi e quello del corpo docente si influenzano reciprocamente?

Édouard Gentaz: In ultima analisi è una questione organizzativa, di impostazione generale. Se si programmano verifiche tutte le mattine con voti e graduatorie, si avrà una scuola con un'impostazione diversa rispetto a quella che si otterrebbe affidando alle allieve e agli allievi dei compiti da svolgere a gruppi di quattro. È evidente che determinate forme organizzative si ripercuotono sul benessere di tutti.

Thomas Minder: Da noi a scuola, quasi ogni mattina ci sono assistenti: oltre all'insegnante c'è quindi una seconda persona in classe, che non fa lezione ma è lì per dedicare attenzioni alle allieve e agli allievi. Purtroppo non è una soluzione adottabile a livello generale in quanto è molto costosa. A ogni modo si potrebbe pensare di coinvolgere queste figure di assistenza al corpo docente, magari come periodo di praticantato durante la formazione.

Édouard Gentaz: Se potessimo offrire alle nostre studentesse e ai nostri studenti un praticantato come assistenti, credo che sarebbero felici di svolgere un lavoro durante gli studi!

Anche concetti come «One Health» o «Planetary Health» implicano l'idea che i temi legati all'ambiente e alla salute siano correlati. Si tratta quindi di un presupposto ormai dato per assodato?

Édouard Gentaz: Come si è detto, la correlazione è indubbia. Le persone devono subito riconoscere l'efficacia del cambiamento dei loro comportamenti, questo è basilare. Non può rimanere solo teoria, né può essere un ordine che cade dall'alto, altrimenti tutti si opporranno. Deve accadere volontariamente.

Thomas Minder: Ricordo una campagna della regione di Heildland con dei manifesti su cui era per esempio raffigurata una camera da letto piena di rifiuti. E sopra di essi si leggeva: «Was im Schlafzimmer stört, stört auch in der Gondel» [Ciò che disturba in camera da letto, disturba anche in cabinovia]. È un messaggio molto immediato. Come si può stare bene in un ambiente sporco? Il benessere personale e l'ambiente sono strettamente correlati.

Il Dr. Édouard Gentaz è professore di psicologia dello sviluppo e vicedirettore dell'Università di Ginevra. Tra le sue mansioni rientra anche quella di responsabile del programma «vivre ensemble» [vivere insieme] volto al benessere delle studentesse e degli studenti.

Thomas Minder è direttore scolastico a Eschlikon (TG), presidente della Federazione dei direttori degli istituti scolastici della Svizzera tedesca (VSLCH) e membro del Consiglio di fondazione di éducation21. È inoltre padre di tre bambini che frequentano la scuola dell'obbligo.

Indice

2-4	Intervista Con Édouard Gentaz e Thomas Minder
5	Editoriale Klára Sokol, direttrice di éducation21
6	Offerte didattiche sul tema
7	Uno sguardo sulla teoria «Come stiamo?» – introduzione al tema
8-9	Uno sguardo sulla teoria Il ruolo dell'empatia per il benessere
10-17	Per l'uso pratico Riflessioni ed elementi concreti sul tema «benessere» e ESS
18-19	Ripercorrendo Ciao ventuno
20	Prospettiva La Giornata ESS 2024 – «Come stiamo?»



Arrivederci

«L'unica costante della vita è il cambiamento.» Questa saggezza del filosofo greco Eraclito si applica anche alla nostra rivista ventuno. Dopo 37 numeri, diciamo «ciao». Avete tra le mani l'ultimo numero di ventuno che ha accompagnato *éducation21* fin dalla sua fondazione. Dall'economia circolare alla democrazia e all'acqua, abbiamo fatto luce su un'ampia gamma di argomenti. Alle pagine 18 e 19 ci salutiamo e ripercorriamo la storia di ventuno. Ringraziamo le nostre lettrici e i nostri lettori per il loro continuo interesse e per le numerose risposte positive e critiche costruttive.

Ventuno va in pensione. Continueremo però portarvi l'ESS d'ora in poi, soprattutto attraverso i canali digitali. Grazie alla nuova e stretta collaborazione con RSI, stiamo arricchendo la nostra presenza con elementi video. Utilizzeremo interviste e post sul blog per fornire una copertura più approfondita e attuale dei temi della sostenibilità, rafforzeremo la nostra presenza su altri social media e amplieremo i nostri contributi alle pubblicazioni specializzate, adattandoli alle esigenze delle diverse regioni linguistiche. La nostra newsletter subirà un leggero rilancio e vi accompagnerà nella sua nuova veste. Quindi, se non volete perdervi nulla, iscrivetevi alla nostra news21 utilizzando i codici QR in fondo alla pagina.

In questo ultimo numero di ventuno, vogliamo simbolicamente celebrare e dare spazio al tema forse più importante per le studentesse e gli studenti: il benessere. «Come stiamo?» – ci poniamo questa domanda da vari punti di vista. Diamo uno sguardo agli istituti scolastici e alle classi (pagg. 12-13 e 16-17), intervistiamo due esperti (pagg. 2-4) e mostriamo cosa *éducation21* e le sue organizzazioni partner possono fare per migliorare il benessere. Questo numero è inoltre corredato da tre grandi eventi di *éducation21* nelle varie regioni linguistiche – la Impulstagung, la Journée d'étude e la Giornata ESS (p. 20) – e dal nuovo dossier tematico omonimo. In esso troverete spunti e proposte didattiche per ogni livello. Ad esempio, il nuovo materiale didattico «ResponsAbilita» (vedi anche pagg. 14-15) si concentra sulla promozione delle abilità di vita e combina coerentemente la salute con lo sviluppo sostenibile.

Vi auguro una buona lettura di questo numero e vi dico: «Arrivederci, solo su un altro canale.»

Klára Sokol
Direttrice di *éducation21*

Impressum

Editore *éducation21*, Monbijoustrasse 31, 3011 Berna,
T 031 321 00 21, info@education21.ch

Direzione editoriale Sonja Kobelt

Redazione *éducation21* Valérie Arank, Dr. Isabelle Bosset, Dr. Jessica Franzoni, Christoph Frommherz, Fabio Guarneri, Iwan Reinhard, Renate Scheurer, Tanja Stern, Roger Welti

Collaborazione editoriale esterna Cornelia Conrad Zschaber, Jürg Freudiger

Traduzioni Apostroph Bern AG

Foto Pagg. 1-4: Marco Zanoni

Impaginazione e produzione Stämpfli Comunicazione, staempfli.com

Tiratura 23 666 [12 135 tedesco, 9850 francese, 1681 italiano]

Pubblicazione 3 numeri all'anno



Questo è l'ultimo numero di ventuno.
Volete rimanere aggiornati sui temi della ESS?
Iscrivetevi alla nostra newsletter su:
education21.ch/it/newsletter

éducation21 La fondazione *éducation21* coordina e promuove l'Educazione allo Sviluppo Sostenibile (ESS) in Svizzera. Agisce come centro di competenza nazionale per la scuola dell'obbligo e la scuola media superiore su mandato della Conferenza delle direttrici e dei direttori cantonali della pubblica educazione (CDPE), della Confederazione e della società civile.



Dossier tematico «Come stiamo?»
education21.ch/it/dossiers-tematici/come-stiamo



Attività didattica **ready4life**

L'offerta sostiene le giovani e i giovani nel far fronte a situazioni di stress e fornisce informazioni per promuovere la loro salute e prevenire un possibile sviluppo di dipendenza. Le informazioni generali sulla prevenzione dalla dipendenza da nicotina sono trasmesse nel contesto di un breve input specialistico, oppure focalizzando l'attenzione sui nuovi prodotti (ad es. sigarette elettroniche, snus) o sugli effetti ambientali. È possibile anche prenotare varie unità didattiche tematiche aggiuntive con esperti.



Livello scolastico Secondario II

Attività didattica **La sostenibilità attraverso lo sport freestyle**

Con il loro modo originale, i giovani atleti di freestyle mostrano come movimento, una dieta bilanciata e uno stile di vita sostenibile siano collegati tra loro. Le ragazze e i ragazzi sono invitati a uscire dalla loro zona di comfort attraverso lo sport (ad esempio, break dance, parkour, frisbee) per aumentare la loro autostima sviluppando nuove abilità, e partecipano a workshop su una varietà di argomenti: ad esempio, riciclaggio/riciclo, giardinaggio urbano, rilassamento o gestione dello stress.



Livelli scolastici Ciclo 2-3, Secondario II

Film (off-topic) **Le ultime reti**

I pescatori e le pescatrici di professione si confrontano con diverse sfide. Questo mestiere attira sempre meno giovani, e spesso viene abbandonato oppure svolto come lavoro a tempo parziale. Quale futuro si prospetta per la pesca professionale?



Livelli scolastici Ciclo 3, Secondario II

Materiali didattici **Gruppo gruppo delle mie brame**

Le autrici vi propongono 60 giochi cooperativi da usare a scuola: un efficace e prezioso strumento educativo per cogliere e stimolare le potenzialità del lavoro di gruppo affinché la classe sia vissuta come luogo utile all'apprendimento di nuove modalità di conoscenza, affiatamento e lavoro, dove si possono risolvere con successo i conflitti tra bambini all'interno del gruppo classe, creando un clima collaborativo e aperto al dialogo.



Livelli scolastici Ciclo 1-3, Secondario II

Materiali didattici **Di cosa ho bisogno per sentirmi bene?**

La proposta didattica incoraggia le bambine e i bambini a scoprire e nominare quando e perché si sentono bene. In una prima sequenza introduttiva, questo avviene in classe. La parte centrale è poi la giornata nel bosco, in cui i bambini e bambine cercano il loro luogo di benessere e creano insieme luoghi di benessere. Da un lato, questo incoraggia la consapevolezza individuale, ma dall'altro esercita anche il cambiamento di prospettiva e la cooperazione.



Livello scolastico Ciclo 1

Tema «Come stiamo?» | TANJA STERN E SONJA KOBELT

Benessere: più che assenza di malattia



La salute e il benessere dipendono da molti fattori. Questo rende il tema complesso e gli approcci necessariamente olistici. Una panoramica.

«Ecciuù» – «Salute!» La facilità con cui diciamo la parola “salute” quando qualcuno starnutisce è in contrasto con la complessità che sta alla base del suo concetto. Una moltitudine di fattori fisici, psicologici, sociali e ambientali influenzano la nostra salute e il nostro benessere. L’Organizzazione mondiale della sanità (OMS) definisce la salute come «uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, non solo l’assenza di malattia o infermità». Per comprendere la salute nel contesto dello sviluppo sostenibile, è importante considerare tutte queste dimensioni, in particolare quella ecologica.

Come stiamo? – una diagnosi

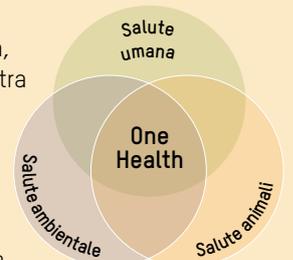
La Terra sta soffrendo di «febbre»: l’attività umana sta avendo un impatto sempre più negativo sul nostro ecosistema globale. Il cambiamento climatico, in particolare, associato alla perdita di biodiversità, rappresenta una grave minaccia per la salute umana, come riconosce anche l’OMS. Allo stesso tempo, però, le misure di protezione del clima possono avere un effetto positivo sulla nostra salute, creando i cosiddetti co-benefici (vedi pagg. 10-11). I bambini e i giovani svizzeri si sentono sempre più male: secondo lo studio sullo stress di Pro Juventute (2021), un terzo soffre di stress. Anche gli insegnanti sono sempre più sotto pressione, come dimostra lo studio sulla soddisfazione professionale dell’Associazione svizzera degli insegnanti (Lehrerinnen- und Lehrerverband Schweiz) (2024).

Approcci olistici

Queste connessioni sistemiche tra il nostro quotidiano, l’ambiente e il nostro benessere richiedono approcci multiprospettivi e transdisciplinari, come i due concetti scientifici più noti, One Health e Planetary Health:

Approccio One Health

Grazie alle sue origini in medicina, l’approccio One Health si concentra sulle interfacce tra uomini e animali. Gli esseri umani e la loro salute sono visti come parte del regno animale, che a sua volta fa parte di un ambiente condizionale. La ricerca si concentra sulla prevenzione delle malattie emergenti e infettive, in particolare delle zoonosi, che sono inserite in contesti economici e socio-politici.



Approccio Planetary Health

L’attenzione della Planetary Health si concentra sui limiti di stress planetario e sugli elementi di ribaltamento del sistema Terra. L’approccio adotta quindi una prospettiva più ampia possibile e considera l’intero pianeta Terra, con tutti i suoi sistemi naturali e artificiali, come base della nostra salute. L’attenzione si concentra su temi quali il cambiamento climatico, la perdita di biodiversità, l’inquinamento ambientale e la trasformazione sociale.

Ulteriori informazioni di base nel dossier
«Come stiamo?»
education21.ch/it/dossiers-tematici/come-stiamo



Il ruolo dell'empatia nel benessere | DR. ISABELLE BOSSET

Quando prenderci cura degli altri ci fa bene

L'empatia è una competenza socio-emotiva dell'ESS. Associata al benessere, anche a scuola, essa si declina in almeno due sfaccettature: quella cognitiva e quella affettiva. Non è tuttavia priva di insidie, che è opportuno eludere se la si volesse sviluppare con le proprie allieve e i propri allievi.

Definita dallo psicologo Alfred Adler come la capacità di «vedere con gli occhi degli altri, ascoltare con le orecchie degli altri e sentire con il cuore degli altri», l'empatia è una competenza molto importante a scuola in quanto favorisce, tra le altre cose, la cooperazione, la risoluzione dei conflitti e la creazione di rapporti sociali costruttivi. Ma a cosa attiene esattamente e a quali elementi è necessario prestare attenzione se si intende svilupparla?

Le sfaccettature dell'empatia

La parola empatia deriva dal greco «pathos», ovvero sofferenza, ma anche partecipazione affettiva ed emotiva, e designa la capacità di percepire il dolore degli altri così come le loro emozioni positive, promuovendo l'attitudine ad aiutarli. Secondo Tisseron (2024) si compone di due sfaccettature.

– **Empatia cognitiva:** la nostra personale rappresentazione di quello che gli altri vivono, pensano o immaginano, nonché delle loro credenze e intenzioni. Per metterla in campo, sono necessarie conoscenze, capacità di osservazione e di analisi

razionale. Se non accompagnata da un lavoro di ascolto ed eterocentrato, può tuttavia indurre in errore.

– **Empatia affettiva:** reazione emotiva spontanea che esprime la nostra ricettività verso il sentire di altre persone e può spingersi fino a farci percepire le loro medesime emozioni oltre che dare luogo a fenomeni di tipo fisiologico (traspirazione, alterazione del ritmo cardiaco). Se eccessiva, può anche renderci infelici.

Questi due aspetti si ritrovano anche nella definizione che *éducation21* fornisce dell'empatia (2023, p. 14): «L'allievo è in grado di tenere conto delle caratteristiche altrui, nonché di ascoltare e considerare le opinioni e i punti di vista degli altri, riuscendo inoltre a mettersi nei loro panni, ovvero riconoscerne pensieri e sensazioni anche e in particolare quando l'altro in questione proviene da una comunità diversa dalla propria.»

A scuola, empatia fa rima con benessere

Le competenze socio-emotive ESS, di cui l'empatia fa parte, sviluppano l'intelligenza emotiva a sua volta strettamente collegata al benessere (Martins et al., 2010). Le ricerche effettuate evidenziano una correlazione positiva tra empatia e benessere a scuola. Cunsolo et al. (2021a) hanno per esempio constatato che la presenza di empatia negli allievi si accompagna a comportamenti prosociali (tra cui la disponibilità alla collaborazione), a un'ottima qualità delle relazioni con i propri pari e a una riduzione dei casi





di molestie. Quanto al rapporto positivo tra empatia e clima di classe, esso è stato evidenziato da Veldin et al. (2019), mentre Vinayak e Judge (2018) hanno rilevato la correlazione, anch'essa positiva, tra empatia e resilienza. La ricerca non si astiene tuttavia dal dare conto di questioni ancora irrisolte: le diverse possibili elaborazioni concettuali dell'empatia (per es. l'empatia «positiva» che consente di percepire le emozioni piacevoli degli altri) o l'influenza esercitata dall'ambiente sullo sviluppo dell'empatia medesima (per es. il contatto con docenti empatici).

Sviluppare l'empatia

Per chi esercita il lavoro di docente e/o di dirigente e desidera promuovere lo sviluppo dell'empatia, è utile conoscere alcuni costrutti pregiudiziali (Tisseron, 2024).

- **La somiglianza:** più una persona ci somiglia, per esempio fisicamente o in fatto di gusti, più riteniamo – non sempre a ragione – che essa percepisca il mondo nel nostro stesso modo e più proviamo empatia nei suoi confronti.
- **La familiarità:** un concetto che designa la «prossimità familiare, amicale o geografica» (p. 59). Proprio come accade per la somiglianza, questo elemento instilla un pregiudizio nella nostra empatia in quanto siamo spinti a prediligere chi ci è vicino rispetto a chi proviene da altri contesti.
- **La salienza:** è il grado di attenzione che possiamo dedicare a una persona e che anzi le riserviamo in misura ancor maggiore quando la consideriamo nella sua individualità, provando di conseguenza un'empatia più intensa di quella che sentiamo nei confronti di un gruppo.
- **Lo stress:** è un elemento in grado di far prorompere a briglia sciolta le emozioni. Una delle strategie per affrontarlo consiste nell'inibizione delle facoltà empatiche, per esempio tra-

mite evitamento. Si tratta del resto della strategia adottata più di frequente con gli estranei.

Elementi come quelli succitati attirano la nostra attenzione sulla predilezione, da parte di ogni essere umano, per i «suoi» individui che conosce, riconosce e identifica, rispetto a persone estranee, sconosciute e diverse. Negli esempi seguenti di attività scolastiche, tali elementi sono tenuti in debito conto.

Possibilità e attività pratiche

Tisseron (2024) cita diverse possibilità di ordine generico per incrementare l'empatia. Attività condivise consentono di indurre uno spostamento dello «straniero» nella categoria di «amico», superando in tal modo uno dei costrutti pregiudiziali dell'empatia. L'educazione artistica e culturale promuove i «mutamenti di prospettiva emotiva» (p. 110), per esempio attraverso un'opera d'arte. Le «esperienze immersive» (come la condivisione del quotidiano di una persona diversa da noi) consentono di contrastare gli stereotipi, mentre il tutoraggio tra allievi e la pedagogia cooperativa (come nei giochi in cui, per vincere, è necessario costruire alleanze in luogo di relazioni competitive) sviluppano l'empatia reciproca (p. 111). Lamboy et al. (2021) propongono un complesso di attività concrete (2° ciclo) per sviluppare le competenze psicosociali, tra cui l'empatia. L'attività 34 «Amici differenti» mira a «prendere coscienza e, se necessario, modificare il proprio atteggiamento nei confronti di bambini diversi da noi» grazie all'esempio concreto di Inès, una bambina portatrice di handicap. Con l'attività 15 «I miei fattori di stress e le strategie per combatterlo» è possibile individuare e testare l'efficacia di quelle che sono le proprie reazioni allo stress, ovvero le strategie per contrastarlo, tra cui anche l'inibizione dell'empatia. Nell'attività 40 «Ascoltare in maniera empatica», le allieve e gli allievi lavorano a coppie: si raccontano delle storie e praticano l'ascolto empatico per poi condividere il proprio sentire dando voce alle emozioni.

In conclusione

L'empatia non è qualcosa che si esercita a comando: ha bisogno di condizioni favorevoli al suo sviluppo e di un superamento dei pregiudizi. Quando è inserita in maniera ponderata nel piano di studi e nella scuola in generale, è essenziale per il benessere personale e la collaborazione – due elementi fondamentali di un'ESS.

Fonte:

- <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.05.029>

Riferimenti bibliografici:

- Cunsolo, S., Richardson, D. & Vrolijk, M. (2021). How empathizing develops and affects well-being throughout childhood. UNICEF Office of Research – Innocenti, Florence.
- *éducation21*. (2023). Compréhension de l'EDD. Une définition de travail pour *éducation21*.
- Lamboy, B., Shankland, R., Williamson, M.-A. (2021). Les compétences psychosociales. Louvain-la-Neuve : de Boeck.
- Martins, A., Ramalho, N., & Morin, E. (2010). A comprehensive meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and individual differences*, 49(6), 554-564. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.05.029>
- Tisseron, S. (2024). *L'émpathie*. Paris: Que sais-je ?
- Veldin, M., Kozina, A., Perše, T. V., Vidmar, M., Jugović, I., & Oskarsson, M. (2019). Empathy and classroom climate as predictors of student's well-being: An international pilot study. *Psychological Applications and Trends*.
- Vinayak, S., & Judge, J. (2018). Resilience and empathy as predictors of psychological wellbeing among adolescents. *International Journal of Health Sciences and Research**, 8(4), 192-200.



Come introdurre i co-benefici a scuola | DR. JESSICA FRANZONI

Co-benefici: un doppio vantaggio, per noi e per il nostro ambiente

In un contesto così vulnerabile come il nostro, segnato da cambiamenti climatici repentini e da sfide viepiù imperanti, il termine «co-beneficio» risulta essere di particolare pertinenza, anche a scuola e, soprattutto, in un'ottica sostenibile e per un discorso a lungo termine.

Mangiare, muoversi, lavorare e organizzare il tempo libero non sono che alcune azioni quotidiane che influiscono sulla salute individuale, come pure su quella del pianeta. Cambiamenti nei comportamenti individuali e sociali hanno dunque delle conseguenze – negative o positive – non solo sulla salute umana, ma anche su quella dell'ambiente naturale e sulla sua conservazione sul lungo periodo. In un contesto sostenibile e considerando i risvolti positivi di tali comportamenti, la letteratura scientifica ha introdotto il termine di «co-beneficio», per indicare l'«impatto favorevole sulla salute umana di misure volte a ridurre il degrado ambientale o, al contrario, la conservazione dell'ambiente in combinazione con misure di promozione della salute» (Gonzalez Holguera & Senn, 2021, p. 808, traduzione nostra).

I co-benefici si riferiscono quindi a misure che vanno a beneficio della salute umana e, allo stesso tempo, riducono eventuali impatti ambientali negativi. Essi hanno pertanto una duplice valenza: sono azioni favorevoli sia per il clima sia per l'essere umano (e, più in generale, per gli esseri viventi). Per esempio, in termini

di soluzione e prendendo in causa le tre aree di azione su cui si concentra la letteratura scientifica (salute, ambiente e mobilità), le diete alimentari dovrebbero contribuire su scala globale a minimizzare i loro possibili effetti nocivi, sia per la salute delle popolazioni sia per garantire la sostenibilità del sistema di produzione alimentare. Per raggiungere tale stato «ideale», utile è porsi le seguenti domande: dal punto di vista della produzione, quali sono gli impatti attuali della produzione alimentare (ad esempio di carne) sull'ambiente e sulla salute? Da quello del consumo, ciò che fa bene a noi, fa bene anche al nostro pianeta? E quali sono le conseguenze della nostra alimentazione sulla nostra salute e sull'ambiente? Ciò che è sostenibile per l'ambiente lo è pure per la salute, e viceversa?

I co-benefici a scuola: alcuni esempi della loro messa in pratica

Tale riflessione può essere facilmente rapportata al contesto scolastico, ma cosa significano i co-benefici a scuola? Come metterli in pratica a lezione? Come integrarli nella griglia oraria e, più a lungo termine, magari in un progetto di una settimana? Come, a livello più generale, può contribuire la scuola – con le sue azioni quotidiane – al benessere dei suoi attori e a quello dell'intero pianeta? Serve davvero poco!

Pratica ESS «Sfruttare le risorse con consapevolezza e liberare l'energia!»

L'esempio di pratica «Sfruttare le risorse con consapevolezza e liberare l'energia!» mostra la messa in pratica dell'idea di «co-beneficio», con un occhio di riguardo per la promozione della salute e per lo sviluppo sostenibile. Organizzando dei piccoli momenti a lezione (come delle attività all'aria aperta) oppure delle giornate o settimane speciali (ad esempio la «giornata sulla neve» o la «settimana verde»), la scuola elementare di La Réselle (Canton Giura) si impegna da tempo per rendere attiva la vita di allieve e allievi, preoccupandosi del loro benessere e dell'ambiente. Preparare una purea di mele con frutta regionale oppure integrare nella giornata scolastica occasioni di rilassamento nella natura sono delle piccole azioni che rendono consapevoli bambine e bambini del loro rapporto con l'ambiente e di come funziona il loro corpo. In tale modo si creano importanti presupposti per raggiungere il benessere collettivo, «per fare della scuola un luogo di vita e di apprendimento sano» (vd. scheda di tale esempio di pratica).

Progetto «Spazi di incontro a contatto con la natura e progettati in modo partecipativo»

In questo contesto, anche il progetto «Spazi di incontro a contatto con la natura e progettati in modo partecipativo» («Naturnahe und partizipativ geplante Pausenräume», traduzione nostra) costituisce un altro e valido esempio. Il parco giochi è uno spazio di incontro, svago ed educazione allo stesso tempo. Elaborarlo rispettando l'ambiente e orientarlo alle esigenze di chi lo usa è lo scopo principale del progetto. Tutte le allieve e tutti gli allievi sono coinvolti nella creazione di uno spazio ricreativo e le fasi di progettazione sono personalizzate in base alle esigenze e alle risorse della scuola. Il tema

del parco può essere affrontato diversamente, in modo ancora più partecipativo e creativo.

Progetto «Il parco giochi ideale?»

Il progetto «Il parco giochi ideale?», sviluppato nell'ambito del paesaggio educativo Schönberg (Friburgo), ha come scopo quello di immaginare, progettare e costruire – concretamente, in un secondo tempo – un parco giochi ideale. Allieve e allievi hanno la possibilità, attraverso laboratori partecipativi, di mostrare le loro esigenze, di esprimere i loro desideri e di dare sfogo alle loro idee. Il parco viene costruito, tenendo conto della sua fattibilità economica e, soprattutto, sostenibile (nella sua dimensione ecologica): per esempio si dovrà «rinunciare a una piscina sospesa lunga 100 metri» (vd. scheda di tale esempio di pratica).

Dagli esempi citati si comprende che, nel contesto scolastico, malgrado la definizione di «co-beneficio» possa sembrare lontana dalla pratica, in realtà ci fornisce – soprattutto in qualità di insegnanti – un valido strumento per pensare la formazione e l'educazione delle future generazioni in modo rispettoso e consapevole della salute degli esseri viventi e del pianeta. Ognuno può contribuirvi a scuola, al fine del raggiungimento di un futuro desiderato (più sostenibile), che tenga conto dei bisogni del singolo, del suo benessere e di quello dell'ambiente in cui vive.

Riferimenti bibliografici:

- Gonzalez Holguera, J., Senn, N. (2021), Co-bénéfices santé-environnement : revue de la littérature, Bulletin des Médecins Suisses, 102 (24), pp. 807-809.
- Esempi di pratica: Sfruttare le risorse con consapevolezza e liberare l'energia! e Il parco giochi ideale?
- Paesaggio educativo Schönberg
- Progetto: Naturnahe und partizipativ geplante Pausenräume

Sfruttare le risorse con consapevolezza e liberare l'energia!



Il parco giochi ideale?



Spazi di incontro a contatto con la natura e progettati in modo partecipativo (tedesco)



Come sfruttare a lezione in maniera opportuna i preconcetti delle allieve e degli allievi | TANJA STERN

Guardare alla salute con occhi diversi



Tutti noi abbiamo una nostra idea di quello che significa essere e rimanere in salute o di ciò che può farci ammalare. Anche le allieve e gli allievi dispongono di un proprio concetto di salute. Come integrare in maniera efficace nelle lezioni questi preconcetti sul tema della salute?

«Per me la salute è la cosa più importante nella vita. Se sono in salute, mi sento molto bene e grata. So che mangiare troppi dolci e zuccheri può farmi ammalare. Mangio cibi sani oppure non esco con la maglia e il giaccone se è estate. Così preservò la mia salute.» Mali (9 anni) ha un'idea chiara del suo significato di salute. Questo esempio dimostra come le allieve e gli allievi non siano «fogli bianchi» quando affrontano le lezioni. Tenere conto dei concetti di salute esistenti e creare delle possibilità per farli evolvere, sono fattori cruciali per una lezione efficace. L'obiettivo dell'insegnamento ESS risiede nella comprensione del concetto di salute a tutto tondo. In altre parole, si tratta di ponderare fattori personali, contesto sociale e ambiente naturale ed integrarli in uno stile di vita sano.

Tre motivi a favore dell'integrazione dei preconcetti sulla salute nella lezione

- **Identificare il livello di apprendimento, pianificare i passi successivi**

Individuando i preconcetti delle proprie allieve e dei propri allievi, gli e le insegnanti conseguono una visione d'insieme del loro attuale livello di apprendimento. Possono in tal modo

dedurre gli attuali stati d'animo, elaborare dei possibili punti di collegamento per la lezione ed integrarli nella pianificazione orientata alle competenze.

- **Individuare eventuali ostacoli all'apprendimento, correggere concetti errati**

Se le allieve e gli allievi sono molto convinti delle proprie idee, tendono a essere reticenti verso i nuovi contenuti, il che può comportare anche una serie di ostacoli nell'ambito dell'apprendimento. Le ricerche evidenziano inoltre che essi hanno concetti errati in special modo nelle aree tematiche relative alle scienze naturali. Viene quindi richiesto alle e agli insegnanti di pianificare la sequenza delle lezioni in maniera tale che le allieve e gli allievi siano stimolati a mettere in dubbio le proprie idee e, se necessario, ad adeguarle.

- **Comprendere le azioni oltre al pensiero**

I preconcetti non influenzano solo la costruzione di nuove conoscenze. Essi costituiscono anche il motore delle azioni quotidiane. Comprendere questa fattispecie è essenziale nell'approccio al tema della salute. Alle e agli insegnanti, infatti, non viene solo richiesto di ampliare le conoscenze in materia di salute delle proprie allieve e dei propri allievi, ma di renderli anche in grado di intraprendere azioni mirate alla salute, adottando uno stile di vita sano.

Pianificare la lezione integrando i preconcetti

A partire dagli anni 1980, i ricercatori hanno iniziato a focalizzarsi sempre più sui preconcetti delle allieve e degli allievi in materia di

salute. Gli esiti delle quattro ricerche illustrate di seguito aiutano gli e le insegnanti a comprendere meglio i preconetti delle allieve e degli allievi. Nello specifico, vengono illustrati alcuni possibili passi da intraprendere per un'ulteriore elaborazione del tema in classe:

– Salute e benessere

Gli studi evidenziano come le allieve e gli allievi di tutte le età considerino la salute una condizione di benessere. Questa condizione consente loro di prender parte attivamente alla vita, fare sport e incontrare amici. Victoria (9 anni) la descrive così: «Ho tanta energia per fare tutto quello che devo e voglio fare.» Si può intavolare una discussione con le allieve e gli allievi per scoprire quale sia il loro concetto di benessere.

– Distinguere i diversi concetti di salute

I concetti di salute spaziano da un «Non so» ad attitudini già molto differenziate tra loro. Le bambine e i bambini più piccoli o quelli con idee di salute meno distinte tra loro sono più portati a percepire i concetti di malattia e salute come due cose tra loro diverse. Non hanno ancora una chiara visione delle interrelazioni tra salute e malattia. Le ragazze e i ragazzi tra gli 8 e gli 11 anni presentano invece delle conoscenze più dettagliate. È il caso di Chantal (9 anni) che ha già integrato nel proprio concetto di salute anche l'importanza del contesto sociale: «Per me salute vuol dire famiglia e amici. La morte di un genitore o di un parente può farmi ammalare.» I preconetti delle persone in formazione sono arricchiti da un bagaglio di esperienze via, via sempre più nutrito, ma anche da conoscenze acquisite. A tal fine l'insegnamento ESS offre ideali opportunità. Con esso il concetto di salute viene approfondito in tutti i suoi aspetti. Oltre ai fattori di ordine fisico e psichico, sono infatti affrontati anche gli aspetti sociali ed ecologici della salute.

– Ambiente e salute

Molte allieve e molti allievi mettono in relazione la salute con fattori legati alla natura: «Se in inverno esco in pantaloncini, mi ammalo» (Max, 9 anni). Considerazioni di questo tipo, che fanno riferimento alla natura e alle condizioni del nostro pianeta, offrono alle e agli insegnanti ottimi punti di collegamento per integrare la dimensione ecologica nel concetto di salute delle proprie allieve e dei propri allievi.

– Assumersi la propria responsabilità

Quando si tratta di assumersi la responsabilità della propria salute, gli aspetti principalmente citati dalle allieve e dagli allievi tra i 5 e i 16 anni sono «alimentazione» e «movimento». Come è il caso di Luana (9 anni): «Per

mantenermi in salute, mangio cibi sani, faccio sport e stretching.» Durante la lezione, si approfondiscono stili comportamentali come questi. È possibile per esempio concentrarsi su come dovrebbe essere un'alimentazione sana e al tempo stesso rispettosa del pianeta. Temi come «Incontri con la natura», «Clima in classe» oppure «Organizzazione del tempo libero» rappresentano inoltre un'ottima occasione per insegnare a loro ad assumersi la propria responsabilità.

Conclusioni

Le e gli insegnanti possono promuovere lo sviluppo del concetto di salute delle allieve e degli allievi e le loro competenze in termini di azioni. A tal fine è utile individuare i preconetti esistenti, comprenderli e pianificare come procedere nell'ambito delle lezioni.

Nel primo ciclo, l'insegnante può affrontare il tema dell'interazione tra salute e malattia, promuovendo una comprensione causale di questi concetti. Nei cicli successivi, si passa alla creazione, in seno alle lezioni, di occasioni che consentano alle allieve e agli allievi di ampliare il proprio concetto di salute in senso olistico. In tal modo essi apprendono a pensare in modo sistemico e a elaborare opzioni individuali e collettive di intervento. Impareranno quindi, passo dopo passo, ad agire in modo responsabile per quanto riguarda la propria salute e quella del pianeta.

Fonte:

– Adamina, Marco, et al. (2018): «Come lo penso e lo immagino...»: Le idee degli studenti sulle materie insegnate nella saggistica e sull'area disciplinare della natura, delle persone, della società. Edizioni Julius Klinkhardt

Come posso individuare i preconetti durante la lezione?

Per individuare i preconetti sul tema «Salute», gli e le insegnanti possono porre agli allievi e alle allieve le seguenti domande:

- Cosa significa per te salute?
- Come ti senti quando sei/non sei in salute?
- Cosa puoi fare per rimanere in salute?
- Come capisci se qualcuno in classe/in famiglia è in salute?
- Cosa può farti ammalare?
- In che modo la tua salute è legata all'ambiente naturale?



Set didattico ResponsAbilita | IWAN REINHARD

Fornire risposte ponderate

A chi spetta davvero la responsabilità per la salute e il benessere? «È una nostra diretta responsabilità», rispondono alcuni. «No, è colpa della politica e dell'economia, se ci ammaliamo», tuonano altri. In mezzo a queste due visioni c'è la scuola, chiamata invece a insegnare ad allieve e allievi uno stile di vita sano. Come fare?

I risultati delle ricerche evidenziano come la scuola sia in grado di conseguire successi significativi in materia di prevenzione e promozione della salute grazie all'incentivazione delle competenze per la vita da parte del corpo docenti. Si tratta in altre parole di imparare a gestire lo stress, a percepire e riflettere sui sentimenti, a sviluppare e difendere i propri valori e a prendere decisioni su basi competenti. Le competenze per la vita supportano in maniera evidente la salute psichica e tale condizione si ripercuote positivamente sul successo dell'apprendimento. Nel Piano di studio le abilità suddette sono contemplate in qualità di Competenze trasversali.

Smettere di puntare il dito e abbracciare le competenze per la vita

Consentire e assumere la responsabilità di uno stile di vita sano è il filo conduttore dei quattro moduli («you», «surroundings», «society», «world») del set didattico ResponsAbilita, sviluppato per il livello secondario I. ResponsAbilita non è solo «prevenzione del consumo di tabacco e nicotina». Esso promuove la prevenzione senza puntare il dito, preferendo, al contrario, insegnare alle bambine, ai bambini, alle e ai giovani a trovare le proprie risposte e plasmare attivamente il proprio ambiente di vita. Un'opportunità perfetta per costruire un nesso tra promozione della salute ed Educazione allo Sviluppo Sostenibile (ESS) e per applicare i rispettivi metodi, ovvero affiancare ai temi della salute e della prevenzione le dimensioni ambiente, società, economia, nonché spazio e tempo, per poi confrontarsi in maniera critica su eventuali situazioni conflittuali. I quattro moduli del set didattico consentono di includere prospettive diverse in un viaggio dal «sé» al mondo.





Sam e Chris: modulo «you»

Nel modulo «you» Sam e Chris, protagonisti della sequenza didattica, condividono dal vivo le straordinarie avventure del loro quotidiano. In tal modo creano un ponte con l'ambiente di vita delle allieve e degli allievi. Per dirla con le parole di un'insegnante di un'ottava classe che ha testato il modulo: «I due protagonisti hanno letteralmente incantato la classe.» Il modulo mira a consolidare determinate competenze per la vita. Cinque diversi diari supportano una gestione autonoma dell'apprendimento e forniscono all'insegnante la possibilità di strutturare la lezione in maniera personalizzata.

L'influenza dell'ambiente: modulo «surroundings»

Il modulo «surroundings» si pone l'obiettivo di insegnare le modalità con cui individuare i fattori di stress e plasmare il proprio ambiente di vita all'insegna della salute. L'insegnamento orientato ai progetti è particolarmente adatto a trasmettere questi contenuti. In un atelier che ha visto anche la collaborazione del corpo docenti per l'elaborazione dell'offerta, gli e le insegnanti hanno espresso la richiesta di strumenti per l'attuazione di modalità di apprendimento aperte. La risposta a tale esigenza è stata fornita dal metodo «design thinking», di cui fanno parte video esplicativi studiati appositamente per le lezioni e altri materiali di lavoro, perfetti per stimolare la creatività e consentire la realizzazione di progetti.

Il potere della pubblicità: modulo «society»

Alcuni studi evidenziano che le e i giovani adulti sono esposti a stimoli a favore del consumo di tabacco in media oltre 532 volte al giorno. Nonostante le limitazioni che saranno adottate in futuro a seguito dell'iniziativa «Sì alla protezione dei fanciulli e degli adolescenti dalla pubblicità per il tabacco», la questione della pubblicità occulta, esercitata per esempio da influencer o tramite eventi, rimane ancora aperta. Nel modulo «society» le allieve e gli allievi riflettono sulla loro personale affinità a diverse strategie pubblicitarie. Imparano così a riconoscere gli elementi, anche derivanti da iniziative di marketing indiretto, in grado di esercitare un'influenza sulla loro vita quotidiana.

Il viaggio dal «sé» al mondo: il modulo «world»

Le scelte in materia di consumi sono personali. Ma quali sono le loro conseguenze sugli altri? Il modulo «world» si propone di illustrare le interrelazioni globali tramite il metodo «Mistry». Guidati

da una domanda chiave e supportati da cartoline informative, scoprono che le proprie scelte in fatto di consumi si ripercuotono, non solo sulla loro salute, ma anche sulla società e l'ambiente. L'unità didattica permette inoltre alle allieve e agli allievi di individuare le interrelazioni delle proprie scelte con la salute planetaria ed i co-benefici.

Insegnare a fornire risposte

ResponsAbilita è un'offerta metodologicamente poliedrica che propone lezioni personalizzate, un apprendimento di tipo progettuale, una struttura modulare e diversi focus tematici adatti ad affrontare in modo efficace tutti gli aspetti importanti della promozione della salute e della prevenzione. Questo viaggio nell'apprendimento, che abbiamo scelto di chiamare «Dal sé al mondo», può essere effettuato anche nella direzione inversa: «Dal mondo al sé». La costante rimane l'allenamento di una competenza ESS fondamentale: la responsabilità (responsibility). Si tratta di una parte integrante delle competenze metacognitive che contribuisce alla riflessione sui propri processi mentali e le proprie decisioni: «Le allieve e gli allievi sono in grado di prendere decisioni personali e collettive consapevoli nell'ambito dell'apprendimento e delle attività scolastiche quanto alla propria vita e alla società in generale» (éducation21, Comprensione ESS, 2023, p. 14). Proprio come dice l'etimologia della stessa parola «responsabilità», essi imparano a trovare risposte anche di fronte alla domanda su chi sia responsabile per il mantenimento della salute. Il fatto che fornire una risposta definitiva a questa domanda sia tutt'altro che facile, non deve sorprenderci.

Si può infatti assumersi la responsabilità di sé stessi solo entro il quadro circoscritto delle proprie possibilità e riconoscere ambiti dove attori come lo Stato o i soggetti economici hanno maggiore influenza, individuando e rivendicando le loro responsabilità. Il concetto di prevenzione distingue questi due livelli con le nozioni di prevenzione comportamentale e quelle di prevenzione strutturale. La prima mira a rafforzare gli individui, ma non soddisfa le esigenze di tutti. La seconda, pur essendo estremamente efficace, può essere attuata solo a lungo termine tramite processi di tipo politico. Utilizziamo queste conoscenze acquisite per le scuole e supportiamo le persone in formazione a tutti i livelli. ResponsAbilita offre supporto per trovare risposte ponderate su questi aspetti.



Salute psichica e sviluppo scolastico | CORNELIA CONRAD ZSCHABER (RADIX) E RENATE SCHEURER

Così ci sentiamo a nostro agio a scuola



La salute psichica di allieve, allievi, insegnanti, direttrici e direttori scolastici gioca un ruolo cruciale per il successo dell'apprendimento, la qualità della formazione e il benessere a scuola. Come possiamo rafforzarla?

Il benessere di allieve, allievi e insegnanti ha una forte influenza sul clima scolastico e la qualità della formazione. Non hanno dubbi in proposito i protagonisti del video relativo a MindMatters, un programma volto a promuovere le competenze socio-emotive come

La cultura scolastica e il clima a scuola sono concetti molto sfaccettati, difficili da inquadrare. Nelle righe seguenti cerchiamo di fornirne una definizione:

Il **clima scolastico** descrive l'atmosfera generale e il vissuto quotidiano all'interno di una scuola ed è determinato dal comportamento, oltre che dagli atteggiamenti, di direttori e direttrici, insegnanti, allievi e allieve e di tutto il personale. Esso comprende inoltre aspetti quali la sicurezza, le relazioni e il sostegno prestato all'interno della scuola.

La **cultura scolastica** abbraccia i valori condivisi, le norme, le tradizioni e le convinzioni che guidano i comportamenti e le decisioni in seno alla scuola. Si forma con la partecipazione di allievi e allieve, insegnanti, direttori e direttrici scolastici e genitori e influenza a lungo termine l'identità della scuola stessa.

la capacità di parlare dei propri e altrui sentimenti, nonché di mostrare cura e sano attaccamento alla classe e alla scuola, supportando così la salute psichica. Le persone che vantano una buona salute psichica si pongono in maniera più costruttiva nel rapporto con gli altri, sono più produttive e più ricettive agli insegnamenti. Nel clima scolastico questo si evidenzia nella stretta correlazione che sussiste tra una cultura scolastica attenta alle esigenze di tutti, relazioni solide e un'ottima qualità delle lezioni. Per gettare le basi di un clima sano a scuola e di una cultura scolastica sostenibile, le direttrici e i direttori d'istituto ricorrono alle loro capacità dirigenziali e a una buona gestione delle questioni legate alla salute. A loro volta, gli e le insegnanti in salute risultano essere più motivati, più diligenti e più resilienti nei confronti di un quotidiano scolastico impegnativo, con una conseguente migliore qualità dell'insegnamento e del rapporto con le allieve e gli allievi, ma anche con un atteggiamento più rilassato verso colleghe e colleghi e genitori. Il grado di motivazione all'apprendimento di allieve e allievi con una buona salute psichica è maggiore, così come migliore è il loro rendimento e minore invece il rischio di abbandono scolastico. Quello di cui allieve, allievi, insegnanti, direttrici e direttori scolastici hanno bisogno per superare le sfide professionali, personali, sociali e scolastiche preservando la loro salute, sono stabilità emotiva e resilienza. Quale contributo possono apportare in tal senso la scuola e gli e le insegnanti?

Sviluppo della scuola: sani e forti insieme

«Salute psichica e sviluppo della scuola vanno a braccetto», di questo Stefan Fretz, direttore della Scuola primaria Ottikon-Kyburg, è assolutamente convinto. Nella sua scuola, ha scelto di adottare il programma MindMatters incentrato sulle allieve e sugli allievi.

L'offerta «La scuola si attiva» si concentra sulla salute del corpo docente, della direzione scolastica e di altri collaboratori e collaboratrici. Le misure previste poggiano su una cultura scolastica mirata al sostegno e basata sulla fiducia, sulla valorizzazione e sulla collaborazione, oltre che sull'intento di consolidare il senso di appartenenza a una comunità e il benessere di tutti i soggetti coinvolti. Un clima scolastico positivo, caratterizzato da un atteggiamento aperto e di rispetto reciproco, riduce lo stress, abbatte i conflitti e supporta la salute psichica. Affinché ogni istituto scolastico possa definire e adottare misure mirate e specifiche per le proprie esigenze, è necessaria a monte un'analisi della situazione. Altrettanto essenziale per il successo delle iniziative di promozione della salute negli istituti scolastici è il ricorso a un accompagnamento professionale esterno. La promozione della salute e del benessere non devono tuttavia essere percepiti come ulteriori aggravii delle proprie mansioni. Si tratta, al contrario, di impostare le strutture e il lavoro quotidiano in modo da renderli funzionali allo scopo, nonché di riflettere regolarmente su quanto approntato. Tutto questo ha a che fare con precisi valori e atteggiamenti, che pongano sempre al centro i punti di forza di ognuno.

Le modalità con cui l'ESS supporta la psiche
Anche l'Educazione allo Sviluppo Sostenibile (ESS) offre vari spunti per promuovere la salute psichica. A tal fine la partecipazione costituisce un aspetto fondamentale: allieve, allievi e insegnanti sono infatti coinvolti nei processi decisionali, vedendo pertanto rafforzata la propria autonomia, la capacità di assunzione di respon-

sabilità e la percezione della propria efficacia. Le forme di apprendimento basate sulla collaborazione e sul lavoro di gruppo promuovono le competenze sociali ed emotive, oltre a incentivare la disponibilità al supporto reciproco in seno alla comunità scolastica. Attività e progetti ispirati alla pratica consentono alle allieve e agli allievi di mettere alla prova le proprie capacità sul piano concreto e di sperimentare vissuti di successo che consolidano l'autoconsapevolezza. L'ESS schiude prospettive positive e sostenibili sul futuro, incoraggia a coltivare speranza e motivazione e incentiva l'intelligenza emotiva, l'empatia e il conseguimento di competenze in materia di risoluzione dei conflitti.

Strumenti e offerte

Gli spunti, gli strumenti e le offerte disponibili per le attività di promozione della salute a scuola sono di vario tipo. Di seguito vi riproponiamo uno sguardo a quelle più importanti.

I **criteri di qualità della rete delle scuole²¹** aiutano le scuole a integrare in maniera sistematica nel proprio quotidiano le attività di promozione della salute psicossociale di allieve, allievi, insegnanti, direttrici e direttori, nonché a valutarne i progressi. Gli **esempi di pratiche di éducation²¹** costituiscono una fonte di ispirazione concreta e di orientamento per un'attuazione efficace delle pratiche di promozione della salute. L'offerta **la scuola si attiva di RADIX e di Promozione Salute Svizzera** è pensata per sostenere le scuole anche nello sviluppo e nell'attuazione di misure di promozione della salute per il personale scolastico.

Quanto alla promozione della salute di bambine, bambini e giovani, esistono strumenti mirati al consolidamento delle competenze socio-emotive come il programma **MindMatters.ch**. In tal modo gli allievi possono percepire la propria efficacia e sentirsi parte di una comunità nella quotidianità scolastica. Tutto questo si traduce in un incremento della motivazione, della autoconsapevolezza e del benessere.

L'**Alleanza per la gestione della salute in azienda (GSA)** e **RADIX Scuole sane** propongono inoltre supporti e risorse di vario tipo per le scuole impegnate nella realizzazione di un luogo di apprendimento, di lavoro e di vita sano e sostenibile. L'integrazione di tali offerte nello sviluppo scolastico potenzia in maniera durevole la salute psichica di tutti i soggetti coinvolti.

L'intero complesso degli strumenti e delle offerte sopra citati costituisce quindi un supporto per direttori e direttrici e insegnanti ai fini della creazione di un ambiente di apprendimento sano e sostenibile, del consolidamento delle competenze socio-emotive e del mantenimento della propria salute. La letteratura in materia e le sperimentazioni pratiche dimostrano come la promozione della salute psichica si ripercuota positivamente sulla motivazione, il successo nell'apprendimento, la riduzione dell'assenteismo, nonché sul benessere/sulla salute. La scuola non è «solo» acquisizione di sapere; è molto di più. Per dirla con le parole di Stefan Fretz: «È bello vedere che i nostri bambini imparano a far di conto. Ma trovo che sia ancora più bello, significativo e fonte di grande soddisfazione, osservarli diventare individui solidi.»¹

Una collaborazione proficua

La Rete delle scuole²¹ di éducation²¹ e l'iniziativa Scuole sane di RADIX si supportano reciprocamente nel cammino verso una scuola più sana e sostenibile.

Rete delle scuole²¹

La Rete delle scuole²¹ è al fianco delle scuole per sostenerle nella promozione della salute e nell'attuazione dell'ESS. Offre risorse e attività di rete, promuove lo scambio di buone pratiche e sostiene l'implementazione di strategie globali di sviluppo della scuola. Le 23 reti cantonali e regionali consentono alle scuole di individuare dei referenti sul territorio. La Rete delle scuole²¹ conta circa 2200 scuole associate.

RADIX Scuole sane

La salute come aspetto centrale della qualità scolastica richiede uno sviluppo scolastico mirato. In collaborazione con la Confederazione, i cantoni e diverse organizzazioni specializzate, RADIX sostiene le scuole nell'adozione di misure nella quotidianità scolastica e supporta lo sviluppo sostenibile e la promozione della salute orientata alla scuola. Le scuole e gli asili che utilizzano le offerte di RADIX sono oltre 3500.

Panoramica offerte



Alleanza per la gestione della salute in azienda (GSA)



¹Video MindMatters.ch (agosto 2024)

L'ultimo numero della rivista ventuno | SONJA KOBELT

Ciao ventuno



Dopo più di dieci anni, diciamo addio a ventuno nella sua forma attuale. Ma non si tratta di un addio a contenuti ESS interessanti. Bilancio e prospettiva.

Il primo numero di ventuno sul tema della mobilità è stato pubblicato il 21 marzo 2013. Nell'editoriale, l'allora direttore Jürg Schertenleib spiegava il ruolo della neonata fondazione éducation21, nata dalle precedenti fondazioni Educazione e Sviluppo ed Educazione Ambientale Svizzera: «Oltre ai temi dell'apprendimento globale e dell'educazione ambientale, si affrontano sempre più spesso questioni relative alla salute, all'educazione civica (compresa l'educazione ai diritti umani) e all'economia. La gamma di proposte diventerà quindi più varia e più ricca per voi.» éduca-

tion21 ha mantenuto questa promessa e per oltre dieci anni ventuno è stato una finestra per i temi ESS verso il mondo esterno, un canale per i nostri destinatari nelle scuole. Ora éducation21 interrompe ventuno nella sua forma attuale.

Al passo con i tempi: pandemia, pace, IA

Il nome «ventuno» ha incorporato abilmente il riferimento alla Svizzera italiana nel portafoglio di comunicazione di éducation21. Dalla sua prima pubblicazione, sono stati pubblicati almeno tre numeri all'anno, innumerevoli esperti/e hanno detto la loro e molte collaboratrici e collaboratori di éducation21 vi hanno contribuito con cuore e passione. I numeri di ventuno si sono concentrati su un'ampia gamma di argomenti ESS che riguardano le

Fatti e cifre

11
anni37
numeri38
partner per le intervisteOltre
250 persone
hanno contribuito2
numeri speciali
sui fondamenti dell'ESS e
sull'istruzione e formazione
professionaleDa 16 a 28
pagineSono presentate
attività didattiche35 diversi
argomenti trattati,
da «Acqua» a «Tuo, mio –
nostro»

Gli intervistati provengono da
**tutte le regioni
linguistiche,**
16 lavorano in **università,**
uno fa parte del consiglio di
amministrazione di
economiesuisse,
uno ha fatto il giro del mondo
con un **aereo solare**
e due hanno partecipato
allo **sciopero del
clima**

scuole, il corpo insegnante e le e i discenti. Nel farlo, ventuno si è avventurato anche in argomenti che a prima vista non sembrano essere «classici dell'ESS», come il «Turismo» (01/2016) o la «Creatività» (02/2018). L'attualità ha accompagnato la scelta degli argomenti. Ad esempio, il tema «Salute – movimento – natura» (02/2021) è apparso a metà del secondo anno della pandemia, il tema «Pace» nell'autunno del 2022 e «Intelligenza artificiale» con la comparsa di ChatGPT e Co. Dal 2023, i temi di ventuno sono stati costantemente collegati a nuovi dossier tematici in termini di contenuto, rafforzando così ulteriormente l'attenzione ai contenuti di education21.

Pionieri e ambasciatori

Una costante di ventuno, in continua evoluzione, sono state le interviste nelle prime pagine, presenti in tutti i numeri con poche eccezioni. Esperti ed esperte del mondo della scienza, dell'economia, della politica e delle ONG, così come pionieri nel loro campo, sciope-ranti del clima e insegnanti, hanno detto la loro. Da Bertrand Piccard a Milo Schefer e Saskia Rebsamen (Climate Strike), dal Prof. Dr. Rudolf Minsch (economiesuisse) a Laurent Goetschel (Direttore della Fondazione svizzera per la pace swisspeace) fino all'ambasciatore svizzero presso le Nazioni Unite, Jürg Lauber, molte personalità interessanti e di diversa estrazione hanno contribuito al contenuto dell'intervista di ventuno. Le loro riflessioni, così come molti dei testi contenuti nei 37 numeri di ventuno, sono e restano una lettura interessante. A tutte le collaboratrici e collaboratori, così come alle nostre

lettrici e ai nostri lettori, va il nostro ringraziamento.

E così continua

ventuno va in pensione in questa forma, ma la sua anima continua a vivere, solo in modo diverso.

Stiamo guardando al futuro in modo digitale e stiamo arricchendo il nostro sito web con nuove forme. Nelle interviste e nei post del blog esploreremo i temi della sostenibilità in modo più approfondito e attuale. Stiamo aggiungendo elementi video al nostro sito web grazie alla nostra nuova e stretta collaborazione con RSI Edu, rafforzando la nostra presenza sui social media e ampliando i nostri articoli nelle pubblicazioni specializzate per adattarli alle diverse regioni linguistiche. Se non volete perdervi nulla, iscrivetevi alla nostra newsletter news21. Anche questa è in fase di leggero rilancio e rimane la fonte di riferimento per tutti coloro che si interessano di ESS. In questo senso, non stiamo dicendo addio a contenuti ESS interessanti, ma solo al formato della rivista stampata. Ciao ventuno.

Rivista ventuno
education21.ch/it/ventuno



Iscriviti alla nostra newsletter
education21.ch/it/newsletter



Tutti i temi in un colpo d'occhio

2013 Mobilità (01/2013)
Acqua (02/2013)
Diritti dell'infanzia (03/2013)

2014 Agricoltura (01/2014)
Clima (02/2014)
Progetti scolastici (03/2014)

2015 Energia (01/2015)
Consumo (02/2015)
Democrazia (03/2015)

2016 Turismo (01/2016)
Migrazione (02/2016)
Le basi dell'ESS (03/2016)

2017 Film e ESS (01/2017)
Biodiversità (02/2017)
Economia (03/2017)

2018 Solidarietà (01/2018)
Creatività (02/2018)
Il bosco (03/2018)

2019 Giochi e ESS (01/2019)
Gli OSS a scuola (02/2019)
I diritti dell'infanzia (03/2019)
Formazione professionale
(04/2019)

2020 Clima (01/2020)
Mercato e valori (02/2020)
Alimentazione (03/2020)

2021 Genere-parità (01/2021)
Salute – movimento – natura (02/2021)
Democrazia (03/2021)

2022 Suolo (01/2022)
Economia circolare (02/2022)
Pace (03/2022)

2023 La trasformazione del lavoro
(01/2023)
Intelligenza artificiale (02/2023)
Tuo, mio – nostro (03/2023)

2024 Domani insieme: 17 obiettivi di
sostenibilità, mille percorsi (01/2024)
Animali come noi? (02/2024)
Come stiamo? (03/2024)



XVII Giornata ESS, sabato 19 ottobre 2024, DFA/ASP-SUPSI Locarno

Come stiamo?

One Health: la nostra salute connessa a quella del nostro pianeta

La giornata ESS di quest'anno permetterà di familiarizzarsi con il tema, approfondirne diversi aspetti, chinarsi su alcuni esempi spendibili in classe e a scuola e vivere delle esperienze concrete sul territorio in sintonia con il Piano di studio perfezionato e il suo contesto di formazione generale «Biosfera, salute e benessere».

Tre appuntamenti, una manifestazione:

Webinar (martedì 15 ottobre 2024),

Giornata classica (sabato 19 ottobre 2024),

Attività sul territorio (mercoledì 23 ottobre 2024)



P.P.
CH-3011 Bern

Post CH AG