

Sara Benini
Elena Lucciarini
Jenny Marcionetti

FAR BENE A SCUOLA

Strumenti di educazione positiva per insegnanti e alunni felici



edizioni la meridiana
p a r t e n z e

partenze...
per educare alla pace

Copia saggio riservata a studenti SUPSI

Sara Benini FAR BENE
Elena Lucciarini A SCUOLA
Jenny Marcionetti

Strumenti di educazione
positiva per insegnanti e
alunni felici

Prefazione
di Ilona Boniwell

edizioni la meridiana
p a r t e n z e

Ringraziamenti

Questo libro è nato grazie alle persone che, in modi diversi, hanno camminato accanto a noi. A chi ci sostiene nei giorni difficili e festeggia con noi quelli luminosi; alle nostre famiglie, ai compagni e ai mariti, alle figlie e ai figli che ci insegnano ogni giorno la pazienza, la cura e la gioia delle piccole cose. Grazie Elisa, Eleonora, Amanda, Ethan, Guillaume, Santino, Maicon, Marie, Sylviane, Sara-Desirée, Carina, Luisa, Lupe ed Elena M. I Lucciarini.

Siamo grate alle colleghe e ai colleghi che condividono con noi idee, professionalità e risate, e a chi ha letto, rivisto e accompagnato con attenzione le varie fasi del lavoro. Un grazie speciale va agli allievi e alle allieve delle scuole, così come alle docenti e ai docenti in formazione, che danno senso alla nostra ricerca e ci ricordano perché vale la pena parlare di benessere e competenze psicosociali. Grazie Philippe, Nico, Catherine, Nico (sì ci sono due Nico), Luciana, Loïc, Martin, Marina e Corrado.

Ringraziamo le persone che hanno reso possibile il progetto PEAS e chi ci ha sostenute con contributi concreti, anche silenziosi, in particolare Ilona e Marianne. E ringraziamo chi ha collaborato alla revisione e alla traduzione, tenendo a precisare che le idee e i contenuti sono interamente frutto del nostro lavoro e delle nostre esperienze sul campo. Grazie a tutte e tutti coloro che hanno creduto nel progetto PEAS e lo hanno sostenuto con entusiasmo.

A tutte e tutti voi che avete intrecciato il vostro percorso con il nostro: grazie. Questo libro esiste grazie ai legami che lo hanno reso possibile.

Indice

Prefazione <i>di Ilona Boniwell</i>	7
Introduzione	11
Come usare questo libro	13
Parte Prima	
LA SCIENZA DEL BENESSERE	
La psicologia positiva	19
L'educazione positiva	37
Parte Seconda	
COME PROMUOVERE IL BENESSERE A SCUOLA	
Portare l'educazione positiva nella tua classe	63
ACTIONS: strumenti per l'educazione positiva a scuola	65
Parte Terza	
ATTIVITÀ ACTIONS	
Attività ACTIONS	73
Attivazione.....	76
Calma	85
Trasformazione.....	97
Identità	111
Ottimismo.....	127
Nutrimento	146
Sociale	156
ALLEGATI	
Allegato 1 - Scheda funzione delle emozioni ..	175
Allegato 2 - Lista delle emozioni.....	176
Allegato 3 - Mentalità (mindset) - livello 1	177
Allegato 4 - Mentalità (mindset) - livello 2	178
Allegato 5 - Lista dei punti di forza del carattere.....	179
Allegato 6 - Attività sui punti di forza	181
Allegato 7 - Punti di forza del carattere: uso eccessivo e uso insufficiente	186
Bibliografia	189

Prefazione

di Ilona Boniwell*

L'educazione si trova oggi in un momento cruciale della sua storia. Per troppo tempo abbiamo misurato il successo con parametri limitati – risultati nei test, classifiche, obiettivi accademici rigidi – trascurando le dimensioni più profonde ed essenziali dell'apprendimento: la gioia, la resilienza, la curiosità e il senso. Le conseguenze sono sotto gli occhi di tutti: livelli crescenti di stress tra gli studenti¹, disinteresse, difficoltà legate alla salute mentale, anche tra i cosiddetti “bravi” alunni. Ma se potessimo ridefinire l'educazione per formare non solo menti capaci, ma anche esseri umani completi e in grado di fiorire? Questo libro è un invito a farlo: ad abbracciare l'educazione positiva, un approccio che armonizza rigore accademico, benessere, senso e sviluppo del potenziale umano.

* Dott.ssa Ilona Boniwell, PhD, CEO di Positran, professoressa associata di Management e Risorse Umane presso HEC Paris, visiting professor presso Oxford Brookes University e Musashino University; professoressa a contratto presso École Centrale Supélec e membro della facoltà del VIA Institute on Character.

1. Per ragioni di semplicità espositiva, in questo testo alcuni termini o pronomi sono riportati al genere maschile. Tale scelta è da intendersi unicamente come convenzione linguistica, priva di intento discriminatorio, e si riferisce sempre a persone di ogni genere.

Perché l'educazione positiva è oggi più importante che mai

Viviamo in un'epoca di cambiamenti senza precedenti. Le sfide che affrontano i giovani – ansia climatica, sovraccarico digitale, incertezza economica – richiedono ben più della memorizzazione meccanica o di strategie per superare test standardizzati. Occorrono flessibilità emotiva, creatività e la capacità di trovare senso nella complessità. La psicologia positiva, la scienza del fiorire umano (inteso come *flourishing*), ci offre una mappa, una via possibile da percorrere. Decenni di ricerca confermano che il benessere non è un effetto collaterale del successo, ma ne è il fondamento. Gli studenti che si sentono al sicuro, valorizzati e coinvolti apprendono meglio, resistono alle difficoltà e contribuiscono in modo positivo alle loro comunità. Sono anche più capaci di adattarsi a un futuro incerto – un futuro in cui molti percorsi tradizionali scompariranno e ne nasceranno di nuovi. Eppure, i sistemi educativi tradizionali spesso agiscono come se benessere e rendimento fossero obiettivi separati. Si contrappongono “competenze accademiche” e “competenze trasversali”, come se intelligenza emotiva e competenze matematiche fossero incompatibili, quasi da escludersi a vicenda nella pianificazione del futuro. Ma questa è una falsa dicotomia. Nella pratica, scuole come la Geelong Grammar School in Australia, pioniere dell'educazione positiva, hanno dimostrato che integrare il benessere nel curriculum non ostacola l'eccellenza accademica, la potenza. Quando gli studenti conoscono i propri punti di forza, praticano la consapevolezza e coltivano relazioni sane, diventano migliori discenti, collaboratori e risolutori di problemi.

Una visione per la scuola del futuro

Immaginate di entrare in una scuola dove:

- circoli di parola mattutini sostituiscono appelli rigidi, con allievi che condividono le proprie speranze o pensieri di gratitudine;
- l'alfabetizzazione emotiva viene insegnata con la stessa cura dell'alfabetizzazione matematica;
- le lezioni sono progettate partendo dai punti di forza: così, uno studente in difficoltà con la matematica tradizionale può esplorarla attraverso l'arte o la narrazione, trovando quindi un modo personale e significativo per comprendere e padroneggiare la materia;
- gli errori sono celebrati come opportunità di apprendimento e la resilienza si sviluppa grazie a progetti in cui l'esperienza conta quanto il risultato;
- gli insegnanti sono formati non solo nelle discipline, ma anche nella scienza del benessere, e si vedono come mentori del fiorire, non solo facilitatori dello sviluppo delle competenze disciplinari.

Questa non è un'utopia lontana. In tutto il mondo – dai sistemi pubblici di Singapore alle scuole rurali del Sudafrica – l'educazione positiva si sta dimostrando realistica, scalabile e trasformativa. In Danimarca, la cultura del “hygge” (cultura del calore e della connessione) è integrata nella progettazione scolastica. In Nuova Zelanda, i principi Māori del *whanaungatanga* (appartenenza) guidano le pratiche didattiche. Queste innovazioni hanno un filo conduttore: riconoscono che l'apprendimento avviene quando gli studenti si sentono visti, sostenuti e ispirati.

Abbattere le barriere

L'educazione positiva si propone di creare ambienti in cui i giovani acquisiscano non solo co-

noscenze e competenze per il lavoro, ma anche quelle abilità psicosociali fondamentali per affrontare le sfide della vita, adattarsi, costruire relazioni significative, trovare uno scopo e vivere momenti di gioia. Tuttavia, il cambiamento non è mai semplice. E l'introduzione dell'educazione positiva si scontra con ostacoli reali:

- **La cultura dei test standardizzati** – Le politiche educative privilegiano spesso i numeri a scapito del significato e del processo. Ma anche in sistemi rigidi gli insegnanti possono creare spazi per il benessere: pause mentali, riflessioni, feedback basati sui punti di forza.
- **Il burnout degli insegnanti** – Nessuno può versare da una tazza vuota: insegnanti che stanno bene generano classi che funzionano meglio.
- **Lo scetticismo** – C'è chi sostiene che il benessere sia compito della famiglia, non della scuola. Ma i bambini trascorrono oltre 15.000 ore a scuola: è proprio questo il luogo ideale per coltivare empatia, resilienza e crescita.
- **Il tempo** – Anche quando le scuole e i docenti sono favorevoli, spesso si scontrano con un problema semplice ma complesso: come incastrare i piani di studio e le attività extra in orari già sovraccarichi?

Come può aiutarvi questo libro

Passare dal “perché” al “come” dell'educazione positiva può sembrare impegnativo. Gli insegnanti sono in prima linea, tra programmi esigenti, bisogni diversi degli studenti e pressioni quotidiane. Hanno bisogno di più che teorie: servono strumenti concreti, accessibili, integrabili nella pratica quotidiana senza sovraccarico. È con grande piacere e profondo ottimismo che vi presento *Far bene a scuola*. Nell'universo dell'educazione, che spesso sembra troppo complesso

e impegnativo, un libro come questo non è solo utile: è necessario. Elena Lucciarini, Sara Benini e Jenny Marcionetti hanno creato una guida che è al tempo stesso visionaria e praticissima. Hanno tradotto teorie complesse in un linguaggio comprensibile e in strategie attuabili, creando una risorsa che è al tempo stesso stimolante e incredibilmente utile. Coniugano la ricerca scientifica, l'esperienza sul campo e la passione educativa. Il risultato è un libro che illumina, ispira e sostiene, offrendo un faro per gli educatori che hanno a cuore non solo il successo scolastico, ma anche il benessere olistico dei loro allievi.

Le autrici radicano il loro lavoro su solide basi scientifiche, ispirandosi a modelli internazionali come PERMA+, CASEL, la Bussola dell'apprendimento dell'OCSE. L'educazione positiva, infatti, non è una moda passeggera né un messaggio da bigliettino motivazionale, ma un approccio fondato su principi solidi e verificati, in grado di generare cambiamenti reali e sostenibili. In linea con le richieste dei piani di studio nazionali e internazionali, questo libro risulta estremamente rilevante e applicabile per chi lavora nella scuola, pur mantenendo un respiro universale.

Rappresenta, inoltre, un invito all'azione e un'utile cassetta degli attrezzi. All'interno troverete:

- la scienza resa semplice, con spiegazioni chiare di concetti come benessere, *flow*, *mindset* di crescita, e del perché sono importanti in classe;
- riflettori puntati al successo, con esempi di scuole che hanno ridotto il bullismo, aumentato l'impegno e migliorato i voti mettendo il benessere al primo posto;
- esercizi pratici, dalle "sfide della gentilezza" all'uso dei punti di forza, attività per insegnanti, famiglie e dirigenti;
- spunti di riflessione profondi, per ripensare il senso della scuola: qual è lo scopo della nostra scuola? Che cosa intendiamo per successo?

Fare le cose giuste, con ACTIONS

Sono particolarmente felice di vedere il modello ACTIONS (*Activity, Calming, Thinking, Identity, Optimism, Nourishing, Social*), che ho sviluppato alcuni anni fa per organizzare gli interventi della psicologia positiva², ripreso e ampliato con grande cura in questo libro. È una testimonianza della natura collaborativa ed evolutiva del nostro campo il fatto che le idee possano essere condivise, costruite e adattate per soddisfare esigenze diverse. Le autrici hanno saputo adattarlo al contesto scolastico, arricchendolo con numerosi interventi scientificamente validati: alcuni brevi, ideali per una pausa mentale; altri più strutturati, per un'esplorazione profonda. Il modello ACTIONS è semplice ma d'impatto. La sua struttura intuitiva consente agli insegnanti di scegliere ciò che risuona con loro, ciò che si adatta alla fase di sviluppo dei loro allievi e ciò che si adatta al clima unico della loro classe e della loro scuola.

Quella che avete tra le mani è una guida pratica e ottimizzata, pensata per trasformare la mentalità, negli studenti come negli insegnanti. È un invito a considerare il benessere non come un "extra", ma come parte integrante di una buona educazione e di un apprendimento efficace. Le sezioni *In pratica!* e gli esercizi di riflessione sono strumenti preziosi per coinvolgervi personalmente, favorendo una comprensione profonda e un cambiamento duraturo.

Anche il benessere degli insegnanti conta

Le autrici fanno bene a sottolinearlo: il benessere degli insegnanti è fondamentale. Non si può versare da una tazza vuota! Le ricerche dimostrano

2. Boniwell, 2017.

costantemente che quando gli educatori si impegnano in pratiche di benessere – che si tratti di *mindfulness*, approcci basati sui punti di forza o reti di supporto tra pari – fanno il pieno di risorse emotive e psicologiche. Questo benessere si riflette direttamente sul clima di classe, sull'*engagement* degli studenti e sui loro risultati. Quando gli insegnanti implementano essi stessi pratiche di benessere, creano un effetto a catena: la loro rinnovata capacità di regolazione emotiva e di instaurare relazioni positive favorisce spazi di apprendimento più sicuri e solidali, in cui sia loro che i loro allievi possono prosperare. Questo effetto sistemico si verifica perché il benessere del docente non è una variabile isolata, ma una chiave di volta della cultura scolastica. Gli insegnanti che si sentono sostenuti psicologicamente sono meglio equipaggiati per implementare con fiducia pratiche educative positive, dal feedback basato sulle risorse alla pedagogia informata sui traumi. Inoltre, le scuole che integrano il benessere nella loro operatività – ad esempio attuando politiche ragionevoli in merito alle attese lavorative e al carico di lavoro, con sistemi di tutoraggio tra pari e una leadership che valorizza il lavoro emotivo – creano circoli virtuosi di positività che si auto-rinforzano. Come notano i ricercatori, questi ambienti non si limitano a prevenire il burnout, ma migliorano attivamente la soddisfazione professionale, rendendo l'insegnamento più sostenibile e gratificante. In definitiva, investire nel benessere degli insegnanti non è accessorio al successo educativo, ma è il presupposto per la creazione di scuole inclusive ed efficaci in cui prosperano sia gli adulti che i bambini e gli adolescenti. Il framework ACTIONS può aiutare non solo gli allievi, ma anche gli insegnanti: provate gli interventi e assistete alle trasformazioni positive che possono verificarsi nella vostra classe e nella vita dei vostri allievi³.

3. *Ibidem*.

Una riflessione personale

Non dimenticherò mai le parole di un adolescente che mi disse: “La scuola è come una gara in cui nessuno ti indica dove stia il traguardo”. E, se è vero che nel migliore dei casi sappiamo formulare degli ottimi traguardi disciplinari, il problema è proprio che l'istruzione è diventata un mezzo per ottenere un titolo, un lavoro, invece di essere un viaggio di scoperta. Ma quando cambiamo la domanda da “Cosa vuoi diventare?” a “Chi vuoi diventare?”, cambia tutto. Il libro *Far bene a scuola* ci propone proprio questa visione: scuole come ecosistemi vibranti e fiorenti. Un libro per gli educatori che osano reimmaginare le loro classi, per i genitori che vogliono per i loro figli qualcosa di più dello stress e del burnout e per gli allievi che meritano di poter amare l'apprendimento. Il futuro dell'educazione non è nella scelta tra successo e benessere, è nella consapevolezza che l'uno rafforza l'altro. In un recente articolo, in cui la sottoscritta e altri autori, tra cui psicologi, filosofi ed educatori, hanno cercato di trovare un consenso sul tema dell'educazione al benessere, abbiamo scritto:

Basare l'educazione solo sulla preparazione e lo sviluppo della capacità degli studenti di impegnarsi nella produzione economica è un fondamento troppo ristretto per giustificare un'esperienza che occupa una porzione così grande della vita delle persone e ha conseguenze su ogni aspetto del loro benessere.⁴

Questa non è un'utopia. È un orizzonte raggiungibile. E questo libro ci offre una mappa per arrivarci, un'azione positiva alla volta. Iniziamo questo viaggio, insieme.

4. Curren *et al.*, 2024, p. 144.

Introduzione

Cara lettrice, caro lettore, benvenuto nel libro *Far bene a scuola. Strumenti di educazione positiva per insegnanti e alunni felici*, la tua guida per integrare (o come piace dire a noi: coltivare) il benessere in classe. Immagina un ambiente di apprendimento in cui gli allievi e le allieve non solo raggiungono i risultati accademici desiderati, ma prosperano anche a livello fisico, emotivo e sociale. Questa visione è il cuore dell'educazione positiva, che applica le conoscenze della psicologia positiva per creare ambienti scolastici in cui si possa fiorire (dall'inglese *flourish*).

A scuola si va per imparare, certo, ma l'apprendimento autentico non può avvenire pienamente se non ci si sente bene. Benessere e apprendimento non sono alternative in contrasto tra loro: sono bensì profondamente interconnesse, come due facce della stessa medaglia, entrambe indispensabili per lo sviluppo positivo degli allievi e delle allieve.

Questo libro fornisce ai professionisti e alle professioniste della scuola (docenti, educatori, dirigenti, consulenti, ecc.) un kit di strumenti completo per dare priorità al benessere senza compromettere l'apprendimento, anzi, se possibile per favorirlo ancor di più. Dai fondamenti teorici di modelli consolidati come il PERMA+, il CASEL, la Bussola dell'Apprendimento dell'OCSE e i modelli di competenze psi-

cosociali, all'approccio innovativo del modello ACTIONS (Attivazione, Calma, Pensiero, Identità, Ottimismo e ottimizzazione, Nutrimento e Socialità) questo libro propone spunti concreti per trasformare la didattica e sviluppare competenze psicosociali e di benessere a scuola.

Che tu sia un insegnante esperto, un attore del mondo educativo o semplicemente una persona convinta che sia importante costruire un futuro migliore per le nuove generazioni, questo libro è la tua guida per migliorare il benessere a scuola e negli altri contesti educativi. Scoprirai pratiche fondate su evidenze scientifiche, esplorerai interventi innovativi da applicare in aula e abbraccerai la flessibilità del metodo ACTIONS, che porta beneficio agli allievi, agli insegnanti e a tutta la scuola.

Ma questo non è solo un libro da leggere! Le pratiche riflessive *In pratica!* forniscono opportunità per riflettere sulle tue pratiche personali e professionali, permettendoti di applicare immediatamente quello che impari, arricchendo sia la tua esperienza che quella dei tuoi allievi. Abbracciando l'educazione positiva, contribuirai a costruire un futuro più luminoso e più equilibrato, una classe alla volta.

Pronto a passare all'azione?

Fantastico! Unisciti a noi in questo viaggio per ridefinire l'impatto che l'educazione può avere sui nostri e sulle nostre giovani!

Con entusiasmo,

Elena, Sara e Jenny

Come usare questo libro

Questo libro fa per me?

Ecco come scoprirlo:

Ti piace imparare cose nuove?

Sì → Questo libro è per te!

No → Sei un insegnante, sappiamo che stai scherzando! → Questo libro è per te!

Vuoi saperne di più sulla scienza della felicità e del benessere?

Sì → Questo libro è per te!

No → Sei umano? Se sei un robot che cerca di diventare umano... → Questo libro è per te!

Ti interessa il tuo benessere e la tua felicità?

Sì → Questo libro è per te!

No → Dovrebbe! Perché per insegnare bene bisogna sentirsi bene → Questo libro è per te!

Cerchi strumenti pratici e facili da usare per migliorare il benessere dei tuoi allievi in classe, assieme alle loro competenze scolastiche?

Sì → Questo libro è per te!

No → Dai, sappiamo che sei un bravo insegnante, smettiti di scherzare! → Questo libro è per te!

Apprezzi i tuoi allievi?

Sì → Questo libro è per te!

No → Non prendiamoci in giro, sappiamo che la maggior parte delle volte li apprezzi! → Questo libro è per te!

Perché questo libro è importante?

Benvenuto/a!

Questo libro ha due porte d'entrata: puoi immergerti nel *cosa* è il benessere e *perché* è importante allenarlo a scuola, oppure nel *come* farlo.

Nel *cosa*, scoprirai cosa sono le competenze di benessere, la psicologia positiva e l'educazione positiva.

Nel *perché*, troverai prove scientifiche che sostengono l'importanza di lavorare sul benessere a scuola. Diversi esercizi (vedi le pratiche riflessive *In pratica!*) e test ti permetteranno di collegare teoria e pratica immediatamente, aiutandoti a conoscere meglio il benessere (il tuo, quello dei tuoi allievi e, perché no, quello di tutta la tua scuola).

Nel *come*, hai a disposizione una vera e propria cassetta degli attrezzi, dove scoprirai interventi brevi e alcuni più lunghi, categorizzati secondo il modello ACTIONS, da usare in base al clima di classe, agli obiettivi di benessere e all'impatto sullo sviluppo delle risorse psicosociali auspicati. Un numero crescente di studiosi¹ e l'Organizzazione Mondiale della Sanità² enfatizzano l'importanza di proporre nelle scuole percorsi didattici ed educativi, nonché interventi a carattere preventivo generale e che coinvolgano tutto l'istituto, volti a sviluppare le competenze psicosociali degli allievi.

Perché è così importante? Perché le evidenze scientifiche mostrano chiaramente che questi in-

1. Boniwell, 2016; Cipriano *et al.*, 2023; Curren *et al.*, 2024; Durlak *et al.*, 2022a; Hayes *et al.*, 2025; Kern *et al.*, 2024.

2. OMS, 2020.

terventi possono contribuire in modo significativo al benessere psicologico di bambini e adolescenti³. Inoltre, la ricerca conferma che felicità e successo scolastico sono strettamente collegati. E qual è il contesto migliore per raggiungere efficacemente un'ampia fascia di giovani? È proprio la scuola⁴!

Ed è qui che entri in gioco tu.

Promuovere le competenze psicosociali degli allievi è una sfida centrale per la scuola di oggi. Ma la vera domanda è: come possiamo farlo, concretamente e in modo efficiente, nelle nostre aule? Esistono approcci consolidati, come il modello *whole school* (che coinvolge l'intero istituto) o i programmi strutturati di educazione socio-emotiva. Tuttavia, in una scuola di tutti i giorni queste soluzioni possono apparire lontane dalla realtà quotidiana. I progetti estesi a livello di istituto richiedono un sostegno politico e risorse economiche che non tutte le scuole possiedono e l'implementazione di programmi strutturati incontra spesso ostacoli legati al tempo, al budget o alla loro compatibilità con i curricula scolastici.

Eccoti quindi un'alternativa più semplice, ma non per questo meno efficace: portare le azioni dell'educazione positiva direttamente in classe. Un gruppo di ricercatrici⁵ ha analizzato vari interventi di psicologia positiva supportati da evidenze scientifiche e ha messo in luce un dato importante: anche interventi brevi, flessibili e facilmente monitorabili possono produrre un impatto significativo sul benessere e sullo sviluppo socio-emotivo degli allievi. Ed è in questa prospettiva che abbiamo pensato di sviluppare una “cassetta degli attrezzi” per l'insegnante, nella quale possa trovare, in base ai suoi bisogni e ai suoi obiettivi, strumenti adattati e adattabili alla propria classe e al contesto scolastico, con i qua-

li poter promuovere efficacemente le competenze psicosociali dei suoi allievi.

Nel volume presenteremo questa “cassetta degli attrezzi” basata sul modello ACTIONS. Ne analizzeremo le basi teoriche e le evidenze scientifiche e ti guideremo alla scoperta di interventi efficaci e facilmente applicabili in aula.

AVVISO IMPORTANTE **Emozioni in corso!**

Diciamolo con sincerità: anche con le migliori intenzioni, non è escluso che alcune pagine ti possano smuovere un pochino. Leggere di benessere, riflettere sulle proprie emozioni, concedersi una pausa o porsi domande profonde può talvolta far emergere sensazioni inaspettate. Non significa che ci sia qualcosa che non vada in te: significa semplicemente che sei umano. Le pratiche riflessive *In pratica!*, ad esempio, sono concepiti per generare esperienze positive. E quasi sempre ci riescono. Tuttavia, può capitare – seppure raramente – che risvegliino ricordi, tocchino un nodo o facciano affiorare un piccolo momento di malinconia. È normale. Ed è giusto così. Non è un problema. L'obiettivo non è forzare il benessere (non crediamo nei “sorridi allo specchio e andrà tutto bene” o in facili formule motivazionali), ma creare uno spazio di esplorazione, con dolcezza e lucidità. Se qualche contenuto o attività dovesse toccarti più del previsto, non restare solo: cerca il sostegno di una persona di fiducia, un collega, un amico o un professionista. È un'esperienza preziosa: incontrare qualcuno che si prenda cura delle nostre risorse per costruirle insieme a noi. E ricorda: hai il diritto di rallentare, di saltare una pagina, di riprenderlo più tardi... persino di infilarlo nel congelatore, proprio come Joey e Rachel in *Friends*.

Un'ultima cosa importante: anche se ti mettiamo a disposizione una cassetta degli attrezzi straordinaria, il primo strumento indispensabile sei tu. Sviluppare il tuo benessere e le tue competenze psicosociali (per esempio grazie alle pratiche riflessive *In pratica!*) è dunque essenziale. Ti aiu-

3. Alam, 2022; Shankland & Rosset, 2017; Waters & Loton, 2019.

4. Cipriano *et al.*, 2023; Durlak *et al.*, 2022a.

5. Lucciarini *et al.*, 2025.

terà a conoscerti meglio, a comprendere ciò che vivono i tuoi allievi e, perché no, a trasformare l'atmosfera di tutta la scuola.

Questo libro non è solo un libro da leggere.

È una guida da vivere.

Cos'è il progetto PEAS?

Il progetto *Positive Education Actions in School* (PEAS) è nato dall'incontro delle autrici di questo libro, tutte e tre impegnate in ambiti simili nella formazione degli insegnanti nelle regioni italofona e francofona della Svizzera. Il progetto è stato sostenuto finanziariamente da Movetia⁶, un'agenzia svizzera che promuove scambi, mobilità e cooperazione nei settori dell'educazione e della formazione professionale dei giovani, in Svizzera, in Europa e nel mondo.

PEAS è un progetto di cooperazione internazionale e multilingue che ha coinvolto Sara Benini e Jenny Marcionetti del Dipartimento formazione e apprendimento/Alta scuola pedagogica della Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana (DFA/ASP-SUPSI), Elena Lucciarini dell'Alta scuola pedagogica del Vallese (ASP-VS) e la professoressa Ilona Bonniwell della Scuola di studi commerciali avanzati di Parigi, esperta di psicologia ed educazione positiva e consulente nel progetto PEAS. Sulla base delle più recenti evidenze scientifiche, le partner del progetto hanno collaborato per condividere pratiche, materiali e reti sull'educazione positiva. L'obiettivo del progetto è di favorire la salute psicologica e lo sviluppo positivo di quanti più giovani possibile, fornendo agli insegnanti strumenti didattici utili allo sviluppo delle competenze psicosociali e del benessere dei giovani a scuola.

Oltre a queste attività congiunte, il progetto ha

permesso di sviluppare il libro che state leggendo, un corso di formazione continua per insegnanti sull'educazione positiva e una piattaforma online. Su quest'ultima, che vi invitiamo a visitare e utilizzare, le coordinatrici caricano informazioni, materiali, strumenti e contenuti di educazione positiva e gli insegnanti (sì, anche tu!) possono condividere esperienze, adattamenti, feedback e percezioni sull'efficacia di interventi proposti da loro o da altri.

www.positive-education.ch



6. Si possono trovare maggiori informazioni qui: www.movetia.ch.

PARTE | *La scienza*
PRIMA | *del benessere*

La psicologia positiva

Il cervello è come il velcro per le esperienze negative e il teflon per quelle positive¹

Prima di addentrarci nella parte pratica di questo libro, è fortemente consigliato aver letto i paragrafi seguenti, grazie ai quali sarai in grado di descrivere i principali fondamenti teorici degli interventi di educazione positiva proposti nel libro e quindi di presentare con sicurezza le attività alla classe e a tutte le parti interessate. Questa conoscenza teorica è essenziale e ha avuto un impatto enorme sulla qualità e sull'efficacia del nostro insegnamento, ecco perché ci teniamo a condividerla con te; infatti, crediamo che sia la chiave per capire il senso dell'intero libro.

A volte la nostra mente tende naturalmente a concentrarsi più sul negativo che sul positivo, il cosiddetto *bias* della negatività. Hai notato che durante le lezioni tendiamo a notare soprattutto chi non si comporta come ci aspettiamo? O che l'unico errore presente alla lavagna è quello che salta subito all'occhio? O che, quando riceviamo un *feedback*, ricordiamo solo gli elementi negativi? È normale! Abbiamo un *bias* cognitivo: per

cause evolutive, sulla nostra psiche gli eventi e le emozioni negative hanno un impatto maggiore di quelli positivi². La buona notizia? Possiamo imparare a riorientare la nostra attenzione in modo da sviluppare una percezione più oggettiva. Sì, c'è un bambino che mostra un comportamento problematico, ma ce ne sono altri ventitré che ci guardano con occhi brillanti e un sorriso, desiderosi di imparare (ok, forse non tutti e ventitré... ma hai capito il senso, vero?). Sì, quella parola è scritta male, ma tutte le altre no: sono "perfettamente perfette". Sì, potremmo aver ricevuto un commento negativo, ma insieme ad esso il *feedback* ha anche evidenziato degli aspetti positivi.

È importante allenarci a reindirizzare la nostra attenzione verso le molte cose che sono andate bene, invece di soffermarci su ciò che è andato storto, perché la ricerca sul *feedback* e nell'ambito della psicologia positiva (tema su cui si parlerà nei capitoli seguenti) mostra che, ad esempio, enfatizzare ciò che è corretto o costruire sui punti di forza degli allievi è più efficace per il loro apprendimento piuttosto che il contrario³. Dobbiamo quindi lavorare sulle nostre competenze psicosociali (anche di queste ti parleremo nei paragrafi che seguono) per ridurre il nostro *bias* negativo innato. Ed è qui che la psicologia positiva ci viene in aiuto.

Sappiamo cosa stai pensando: che cos'è questa roba tutta zucchero, arcobaleni e unicorni? Ebbene, non è così. La psicologia positiva è un campo di ricerca scientifica affermato. Naturalmente, ne esistono molte definizioni. Ecco la nostra preferita:

La psicologia positiva è lo studio scientifico del funzionamento ottimale a diversi livelli: soggettivo, individuale, collettivo, organizzativo, istituzionale e sociale.⁴

1. Hanson, 2020.

2. Vaish *et al.*, 2008.

3. Lucciardini & Bressoud, 2022.

4. Gable & Haidt, 2005.

La psicologia positiva è la scienza del fiorire umano: si occupa principalmente di ciò che funziona, di ciò che non funziona, per chi e in quali circostanze, misurando diverse variabili. Alcuni costrutti centrali relativi al benessere studiati dalla psicologia positiva sono l'ottimismo, la grinta, la resilienza, l'intelligenza emotiva, le competenze emotive, la motivazione, i punti di forza del carattere, la meditazione e la gratitudine. La psicologia positiva è anche una scienza applicata (basta fare una rapida ricerca online per vedere quanti master in psicologia positiva applicata esistono) che promuove il benessere e, come suggerisce il nome, lo sviluppo di risorse psicologiche positive in diversi contesti (ad esempio professionale, personale, educativo).

Un po' di storia

*Non il vivere è da tenere in massimo conto,
ma il vivere bene*

Platone

L'obiettivo originario della psicologia positiva era quello di portare equilibrio nella ricerca e nelle pratiche psicologiche⁵. Invece di continuare a concentrarsi su ciò che manca, la psicologia positiva ha scelto di spostare l'attenzione sulle risorse. Il discorso di Martin Seligman all'assemblea dell'American Psychological Association (APA) del 1999 è considerato il punto di partenza ufficiale di questo nuovo approccio psicologico. Tuttavia, la psicologia positiva non è apparsa magicamente dal nulla quel giorno. Le sue radici affondano in vari ambiti e nel pensiero di diversi studiosi come i filosofi greci, tra i quali Aristotele e gli stoici, il buddismo, gli psicologi umanisti come Maslow (il primo a usare il termine *Positi-*

ve Psychology nel 1954) e Rogers, Jung, Jahoda e Allport⁶.

Inoltre, Seligman non era da solo quando lanciò la psicologia positiva. Aveva incontrato Mihaly Csikszentmihalyi su una spiaggia alle Hawaii nel 1997, i due si conoscevano per fama, ma non avevano mai parlato. Si dice che l'intero movimento della psicologia positiva sia nato dalle conversazioni intercorse tra i due⁷.

La psicologia positiva è in continua evoluzione e, tuttora, si trova nella sua quarta fase.

La prima fase si è concentrata solo sui fenomeni positivi (ad esempio i punti di forza, le emozioni positive, le relazioni positive...) e fu criticata per la sua eccessiva semplicità⁸. La seconda fase ha introdotto più sfumature, equilibrio e complessità. Ha sottolineato il ruolo del nostro "lato oscuro" come necessario per uno sviluppo ottimale⁹. La ricerca ha dimostrato che non tutti gli elementi positivi portano a risultati positivi e non tutti quelli negativi portano a risultati negativi. Le terapie basate sulla psicologia positiva sono sorte durante questa seconda fase¹⁰. La terza fase¹¹ si è protratta fino al 2024. Il suo obiettivo era di ampliare gli ambiti della psicologia positiva studiandone i costrutti e l'applicazione in varie culture, ambienti e sistemi. Si è pure occupata dello sviluppo di linee guida deontologiche per i professionisti attivi nella psicologia positiva, visto che sempre più persone si formavano in questo ambito. Infine, ha ampliato i suoi approcci di ricerca includendo anche metodologie più qualitative. Oggi ci troviamo nella quarta fase, ovvero quella della psicologia positiva rigenerativa. Quest'ultima consiste nel ripensare il benessere: è sì importante quello individuale, ma è pure importante garantire che il nostro pianeta e le nostre

5. Linley *et al.*, 2006.

6. Boniwell, 2016.

7. Sheldon *et al.*, 2011.

8. Lomas *et al.*, 2021.

9. Ivztan *et al.*, 2015.

10. Rashid & Seligman, 2018; Slade *et al.*, 2017.

11. Lomas *et al.*, 2021.

comunità possano prosperare! Immagina un mondo in cui la tua felicità sia collegata alla salute delle foreste, degli oceani e delle persone intorno a te. Questo nuovo modo di concepire il benessere – che non si limita a farci stare bene nel momento presente, ma rafforza anche i sistemi che permettono a tutti noi di prosperare – è il cuore della quarta fase della psicologia positiva¹². Questo approccio ci incoraggia ad adottare pratiche che aiutino la natura a rigenerarsi, affrontando grandi sfide come il cambiamento climatico e, al tempo stesso, promuovendo la resilienza e uno stile di vita sostenibile. Inoltre, dà priorità all'equità e alla giustizia, assicurandosi che tutti abbiano eque possibilità di raggiungere il benessere¹³. Non si tratta solo della felicità personale; si tratta di diventare più forti come individui e come elementi di sistemi più ampi – sociali, ambientali e oltre – che sostengono la vita. Per noi, per gli insegnanti e per gli allievi, questo cambiamento rappresenta un'opportunità unica per concentrarsi sulla sostenibilità.

In pratica! 1

Ringrazia la Natura

È il momento di ricaricare le nostre energie contribuendo allo stesso tempo a un mondo più sano e resiliente. Pronto a provare? Ti proponiamo un'attività che favorisce la connessione con la natura, la cui efficacia è stata testata con uno studio controllato randomizzato¹⁴. Essa permette di sviluppare un senso di gratitudine e positività focalizzandosi sul mondo naturale.

Come fare

Ogni sera, elenca tre cose della natura per cui essere grato quel giorno. Queste potrebbero includere cose semplici come l'odore della pioggia, la vista dei fiori che sbocciano o il canto degli uccellini.

12. Steger, 2024.

13. Mangelsdorf, 2024; Steger, 2024.

14. Samus *et al.*, 2024.

Queste domande possono aiutarti a trovarle:

Quali elementi naturali ti hanno portato un senso di pace o gioia oggi?

Perché ne sei grato?

In che modo hanno migliorato la tua giornata o cambiato il tuo stato d'animo?

Se hai un po' più di tempo: disegna, fotografa o scrivi qualcosa ispirato a uno degli elementi per cui sei grato. Esempio: "Oggi sono grato per la brezza leggera che ho sentito passeggiando verso casa. Mi ha ricordato di rallentare e fare un respiro profondo dopo una giornata impegnativa".

Una nota personale: a noi piace molto usare il telefono per scattare belle foto della natura e prenderci il tempo, la sera, di riguardarle o di condividerle sui social.

E voi? Forse tutti potremmo trovarvi una piccola fonte di calma e meraviglia.

E adesso?

E se sceglieste un momento, questa settimana, per andare incontro al mondo vivente – solo per il piacere di sentire e di dire grazie?

Il benessere

Come accennato nell'*Introduzione*, la psicologia positiva è lo studio scientifico e l'applicazione di ciò che rende la vita degna di essere vissuta e di ciò che permette alle persone e alle comunità di fiorire¹⁵. Si concentra quindi maggiormente sugli eventi positivi e le caratteristiche individuali positive, cioè sulle risorse, tra le quali troviamo i punti di forza del carattere, l'ottimismo, la soddisfazione di vita, la felicità, il benessere, la gratitudine, l'autostima e la fiducia in se stessi, la speranza, ecc.

Se si vuole studiare il benessere, bisogna anche saperlo misurare! E per poterlo misurare, bisogna prima definirlo bene... Ma come è definito il

15. Peterson, 2008.

benessere? Come spesso accade in psicologia (ma non solo in questa disciplina), non esiste una definizione unica di benessere, ma a seconda della scuola di pensiero o dell'interesse dei gruppi di ricerca che lavorano in questo campo, i modelli di benessere adottati possono variare. Qui di seguito presentiamo quelli che riteniamo più rilevanti anche nel contesto scolastico.

Il modello PERMA+

Si tratta del modello più famoso e, per questo, lo approfondiremo maggiormente rispetto a quelli successivi. Il modello PERMA+ (Figura 1) di Seligman definisce il benessere come composto da cinque dimensioni o "vie per il benessere"¹⁶: emozioni positive (*Positive emotions*), coinvolgimento (*Engagement*), relazioni positive (*Relationships*), significato (*Meaning*) e realizzazione (*Achievement*). Ciascuna di queste dimensioni costituisce un campo di ricerca a sé. Rispetto ad altri autori, Seligman propone un approccio più ampio e olistico al benessere, mettendo in evidenza le vie che conducono alla felicità.

16. Seligman, 2017.

P – Emozioni positive

La scienza delle emozioni positive è stata sviluppata da Barbara Fredrickson¹⁷. Lei era interessata al ruolo delle emozioni positive piuttosto che a quelle negative, anche perché la psicologia si era occupata per molto tempo delle emozioni spiacevoli ed erano già stati scritti numerosi libri su questo tema. Così, scoprì che anche le emozioni positive, come la gioia, l'orgoglio, la meraviglia, l'interesse, l'amore e la gratitudine... svolgono un ruolo specifico per la psiche umana: ampliano le risorse e ne costruiscono di nuove. Ad esempio, il ruolo dell'interesse è quello di aiutarci a sviluppare nuove conoscenze.

In pratica! 2

Emozioni positive

Dare un nome alle proprie emozioni significa già riconoscerle. E quando le riconosciamo, possiamo comprenderle meglio, assaporarle di più... e anche regalarle meglio. Questa presa di coscienza è un primo passo essenziale per vivere meglio con se stessi¹⁸. Tornare sulle emozioni

17. Fredrickson, 2004; Fredrickson & Branigan, 2005.

18. Mikolajczak *et al.*, 2020.

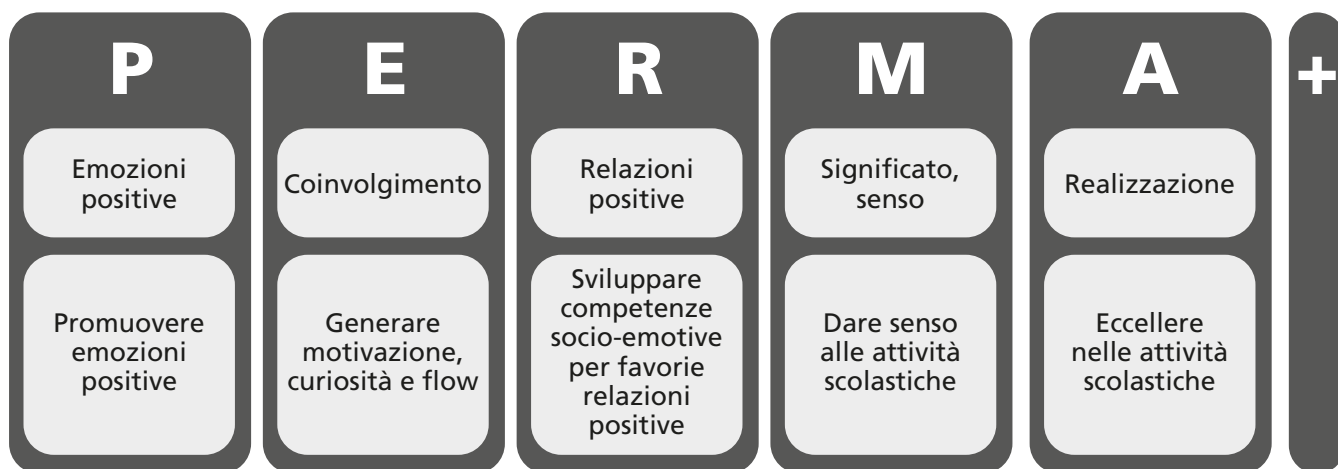


Figura 1. Modello PERMA+. Adattato da Seligman (2012).

positive permette inoltre di ravvivarle, come un fuoco che si soffia delicatamente per conservarne il calore più a lungo.

Come fare?

Prenditi un momento per ripensare alla tua giornata. Chiudi gli occhi, se ti aiuta. Annota tutte le emozioni positive che hai provato.

Se hai bisogno di un piccolo aiuto, puoi usare la lista delle emozioni (vedi *Allegato 2*).

E adesso?

Rileggi i tuoi appunti tra qualche giorno. Osserva se alcune emozioni ritornano spesso. Potrebbero essere le tue vere fonti di benessere.

E – Coinvolgimento

Ti è mai capitato di essere così concentrato in un'attività da perdere completamente la cognizione del tempo? (Speriamo che sia proprio il caso mentre stai leggendo questo libro!) Ebbene... questa è l'esperienza di *flow*¹⁹. È legata al coinvolgimento e indica, in sostanza, che sei motivato a livello ottimale. Otto elementi possono indicare che ti trovi nello stato di *flow*: concentrazione totale sul compito, chiarezza dell'obiettivo e *feedback* immediato rispetto all'andamento, trasformazione della percezione del tempo (che sembra accelerare o rallentare), senso di facilità nello svolgere il compito, assenza di ruminazione mentale e sensazione di controllo.

Naturalmente, ci sono altre teorie della motivazione, ad esempio quella dei ben noti Richard Ryan e Edward Deci²⁰. Loro parlano di motivazione intrinseca ed estrinseca. Come insegnanti, probabilmente ne avrete sentito parlare e avrete pure sentito parlare della loro teoria dell'autodeterminazione (si veda il sottoparagrafo *I bisogni psicologici*).

19. Csikszentmihalyi, 2021.

20. Ryan, Deci, 2012.

In pratica! 3

Coinvolgimento

Riconoscere i momenti di *flow* significa riconoscere ciò che ci fa vibrare. E più sappiamo cosa alimenta il nostro coinvolgimento, più possiamo attivarlo nella nostra vita di tutti i giorni, per noi stessi, ma anche nelle relazioni, nei progetti, nel lavoro. Questo tipo di riflessione può anche aprire la strada a cambiamenti concreti: dedicare più tempo a un'attività, riscoprire una passione lasciata da parte o semplicemente riconoscere ciò che ci rigenera profondamente.

Come fare?

Prenditi qualche minuto per riflettere sui momenti in cui ti sei sentito completamente assorbito da un'attività, al punto da dimenticare l'orario. Può trattarsi di un'esperienza recente o più lontana nel tempo. Ecco alcune domande per guidarti:

- Quando è stata l'ultima volta che hai perso completamente la cognizione del tempo?
- Quali sono le tue passioni o gli hobby che ti fanno entrare nello stato di *flow*?
- Cosa potresti fare per ritrovare più spesso questo stato nella tua vita attuale?

E adesso?

Il *flow* è un segnale prezioso: ti mostra ciò che ti mette in connessione con te stesso. A te il compito di seguirlo! Torna regolarmente alle tue risposte. Identifica le attività che ricorrono più spesso: sono le tue alleate. Prova a integrarne una, anche solo per poco tempo, nella tua settimana. E se senti che qualcosa ti "trascina", lasciati trasportare. Probabilmente stai entrando in contatto con ciò che dà senso al tuo impegno.

R – Relazioni

Le relazioni positive sono il fattore numero uno della felicità²¹. Il sentirsi amati e il socializzare sono essenziali per gli esseri umani, come già affermava Aristotele nella sua *Etica Nicomachea*²².

21. Waldinger & Schulz, 2023.

22. Crisp, 2010.

Condividere buone notizie, fare passeggiate, chiacchierare sui social, fare qualcosa per qualcuno che non conosciamo, condividere un pasto o parlare con qualcuno aumenta il benessere²³. Questo vale anche in classe: probabilmente avrai già notato che quando gli allievi vanno d'accordo, quando tu e la tua classe avete una relazione significativa e vicina, ti senti meglio tu e gli allievi apprendono più efficacemente²⁴.

In pratica! 4

Relazioni positive

Le relazioni autentiche e positive sono il fattore numero uno della felicità. Questa scoperta fondamentale dello studio di Harvard sullo sviluppo adulto²⁵ conferma che siamo, in essenza, esseri sociali. Ogni interazione benevola – una parola, uno sguardo, un ascolto, un gesto – ha il potere di nutrire il nostro benessere. In classe, forse l'avete già percepito: quando le relazioni sono sane, l'atmosfera cambia. L'apprendimento diventa più fluido, le tensioni si attenuano e ognuno si sente più al proprio posto.

Come fare?

- Elenca tutte le persone con cui condividi una relazione profonda e autentica. Puoi considerare anche il tuo animale domestico!
- Rifletti (e, se vuoi, annota) su cosa fai per mantenerle vicine a te?
- Rifletti su come sai che ti sono vicine?

E adesso?

Tenete la vostra mappa delle relazioni a portata di mano. Rileggetela, completatela e, soprattutto... prendetevi cura di quei legami che vi fanno stare bene.

M – Significato

Quello del significato è un ambito molto interes-

sante. Pensatori come Evgeny Osin²⁶ e Michael Steger²⁷ stanno lavorando molto su questo concetto. Avere uno scopo nella vita e prospettive a lungo termine aiuta gli esseri umani a essere più resilienti e a superare sfide e difficoltà. Le persone con alti livelli di significato sono più felici, più grате, hanno più emozioni positive (amore, gioia, vitalità), soddisfazione di vita, benessere...²⁸

In pratica! 5

Significato

Il senso della vita si nasconde spesso nei piccoli momenti. Notarli significa già coltivarli. Non servono grandi risposte esistenziali, basta prestare attenzione a ciò che risuona dentro di noi.

Come fare?

Prenditi un istante e ripensa alla tua settimana. Poi rispondi a questa domanda: "Quale momento mi ha dato l'impressione che 'avesse valore'?"

Può trattarsi di uno scambio, un sorriso, un'attività, una parola, un'intuizione...

Perché proprio quel momento? Che cosa dice di ciò che è importante per te?

E adesso?

Prova a rivivere quel tipo di momento. Oppure a provocarlo. Solo una volta, questa settimana.

A – Realizzazione

La realizzazione – nota anche come successo, padronanza o competenza – è fondamentale per il benessere in classe e non solo. Si tratta di fissare obiettivi, affrontare sfide e acquisire nuove competenze. Celebrando l'impegno e l'amore per l'apprendimento, aiuti gli allievi a sviluppare un forte senso di realizzazione. Ricordati di incoraggiare la definizione di obiettivi, di affron-

23. Siedlecki *et al.*, 2014.

24. Hamre & Pianta, 2001.

25. Waldinger & Schulz, 2023.

26. Osin, 2023.

27. Steger, 2022.

28. Russo-Nettver & Ivztan, 2023; Steger, 2022.

tare le sfide e celebrare le vittorie. Concentrarsi su obiettivi intrinseci, come la crescita personale, aumenta il benessere più che mirare a ricompense esterne²⁹.

In pratica! 6

Realizzazione

Prendersi il tempo per riconoscere un progresso o un successo, anche minuscolo, celebrarlo, significa nutrire la motivazione, rafforzare il senso... e farsi del bene.

Come fare?

Rispondi alle seguenti domande:

- Quando ti senti competente o di avere successo?
- Come ti senti quando riesci in qualcosa?

E adesso?

Sorridi. Prendi un caffè. Fai un bagno. Concediti un massaggio. Fai qualcosa che dica al tuo cervello: "Evviva! Ce l'ho fatta!". Oppure condividi questo piccolo momento con un collega. Te lo sei meritato.

+ – Il "più"

Il più (+) in PERMA include, oltre alle cinque vie nominate sopra, l'ottimismo, l'alimentazione, l'attività fisica e il sonno, che sono elementi altrettanto cruciali per il benessere psicologico³⁰. L'ottimismo è un aspetto chiave per la resilienza e il benessere. La letteratura suggerisce che le persone ottimiste vivono più a lungo, si riprendono meglio dopo gli interventi chirurgici, hanno livelli più bassi di depressione e si adattano meglio ai cambiamenti³¹. L'attività fisica aumenta il benessere, riduce i sintomi di depressione, ansia e solitudine e migliora la concentrazione mentale³². Al contrario, l'inattività

è spesso associata a emozioni negative e a cattive abitudini per la salute³³. Sempre più studi suggeriscono che una buona alimentazione influisce sulla salute fisica e psicologica. Diete ricche di verdure e nutrienti e povere di alimenti processati sono associate a un maggiore benessere³⁴. Alcuni studi hanno anche mostrato che un'alimentazione sana influisce sulla salute emotiva³⁵. Infine, un sonno di qualità sembra favorire la resilienza psicologica ed emotiva, mentre la privazione del sonno porta a pensieri negativi e vulnerabilità emotiva³⁶.

In pratica! 7

Il "più"

Quando il corpo sta bene, tutto va un po' meglio. Il sonno, ciò che mangiamo e il modo in cui ci muoviamo influenzano direttamente l'umore, la concentrazione, l'energia... e persino la motivazione. Sono pilastri da non dimenticare. Un buon sonno, per esempio, è fondamentale per il benessere psicologico ed emotivo. Dormire bene ti aiuta a concentrarti meglio, a regolare le emozioni e ad affrontare la giornata con più energia.

Come fare?

Prova a mettere in pratica abitudini che favoriscono un sonno di qualità. Ecco alcuni consigli dalla ricerca per gli adulti (e i giovani):

- dormire dalle 7 alle 9 ore (i giovani ne necessitano fino a 10-12!);
- ridurre caffeina, nicotina e alcol (vietati ai giovani);
- aumentare l'attività fisica (obbligatoria per i giovani);
- limitare il tempo davanti agli schermi (fondamentale per la salute degli adolescenti);
- usare la camera solo per dormire e per l'intimità (vale per tutti).

29. Seligman, 2017; Sigmundsson *et al.*, 2023.

30. Donaldson *et al.*, 2022.

31. Segerstrom, 2007.

32. Kandola *et al.*, 2019.

33. Birdee *et al.*, 2013.

34. Blanchflower *et al.*, 2013; Firth *et al.*, 2020.

35. Constantin & Fonseca, 2020; O'Neil *et al.*, 2014.

36. Arora *et al.*, 2022; Goldstein & Walker, 2014.

E adesso?

Migliora il tuo sonno, migliora il tuo benessere: ogni giorno, prova a spuntare almeno tre azioni dalla lista, alla fine della settimana rifletti su come ti sei sentito³⁷.

I bisogni psicologici

La teoria dell'autodeterminazione è una tra le più citate al mondo. Richard Ryan e Edward Deci³⁸ ci hanno lavorato per oltre quarant'anni e, nonostante Deci sia venuto a mancare, Ryan e il suo team sono ancora molto attivi sul tema della felicità (Center for Self-determination Theory, n.d.). Secondo questi studiosi, gli esseri umani hanno tre bisogni psicologici di base che permettono di raggiungere benessere e prestazioni ottimali: l'autonomia (la sensazione di poter fare le proprie scelte), la competenza (l'esperienza di essere efficaci in qualcosa o di padroneggiare un ambito) e la relazione (la sensazione di essere connessi e di appartenere a un gruppo). Quando questi bisogni di base sono soddisfatti, funzioniamo in modo efficace e armonico. Ryan³⁹ ha recensito varie metanalisi (studi che raccolgono altri studi sullo stesso argomento). I risultati suggeriscono, ad esempio, che chi ha punteggi elevati in questi tre bisogni è meno ansioso, meno depresso, gode di una salute fisica migliore e si dichiara più soddisfatto della propria vita⁴⁰. Solo per farti capire quanto sia una questione di scienza, ricerca e persone che lavorano nei laboratori, l'ultima volta che abbiamo visto Ryan in una conferenza⁴¹ ci ha detto che il suo team stava ancora facendo ricerca sulla loro teoria per verificare se fosse necessario aggiungere un quarto bisogno psicologi-

co di base come il significato... ma che, per ora, questo non risulta ancora fortemente collegato agli altri aspetti del benessere quanto l'autonomia, la competenza e la relazione.

Benessere soggettivo

Secondo Ed Diener, uno dei più grandi psicologi positivi⁴², sei felice se credi di esserlo e se nella tua vita provi sensazioni piacevoli. E ha perfettamente senso! In base a questo modello, una persona che vive in una baraccopoli indiana potrebbe dichiararsi più felice di una persona che vive in una villa in riva al lago a Zurigo. Secondo Diener, il benessere si raggiunge quando hai più emozioni positive che negative e ti senti soddisfatto della tua vita. Questo modello è uno dei più citati e utilizzati nello studio del benessere. Esso dà importanza alle emozioni gradevoli come la speranza, la contentezza, l'orgoglio e la gioia, che influiscono su come percepiamo la qualità della nostra vita. Se il nostro benessere soggettivo è elevato, anche la nostra salute psicologica e fisica tende ad esserlo⁴³.

Benessere psicologico

Un altro modello molto conosciuto è quello sviluppato da Carol Ryff e Corey Keyes⁴⁴, secondo cui il benessere non è semplicemente l'assenza di disagio, ma il risultato di sei dimensioni fondamentali che riflettono una vita piena, significativa e autonoma: l'accettazione di sé (avere un atteggiamento positivo verso se stessi, riconoscendo sia i propri punti di forza che le proprie debolezze), le relazioni positive (la capacità di instaurare rapporti calorosi, soddisfacenti

37. Baranwal *et al.*, 2023; Loprinzi & Joyner, 2018.

38. Ryan, Deci, 2012.

39. Ryan, 2023.

40. Dittmar *et al.*, 2014.

41. Ryan, 2022.

42. Diener, 1984.

43. Ngamaba *et al.*, 2017.

44. Ryff & Keyes, 1995.

e di fiducia; essere empatici e capaci di intimità emotiva), l'autonomia (l'essere indipendenti e autodiretti, in grado di resistere alle pressioni sociali e di regolarsi in base ai propri standard interiori), la padronanza dell'ambiente (il sentirsi in grado di gestire efficacemente la propria vita e il contesto in cui si vive, modellandolo secondo i propri bisogni e valori), lo scopo nella vita (l'avere obiettivi e direzioni chiare, il vivere con un senso di direzione e significato personale) e la crescita personale (il percepirsi in continua evoluzione, il cercare di sviluppare il proprio potenziale e affrontare nuove esperienze come opportunità di apprendimento).

Ryff ha validato empiricamente questo modello attraverso diverse ricerche internazionali⁴⁵, dimostrando che queste dimensioni sono correlate a una migliore salute psicologica, a minori livelli di depressione, a una maggiore resilienza allo stress e anche a indicatori biologici di benessere come, ad esempio, il funzionamento immunitario e neuroendocrino.

La mente sana

Richard Davidson è un noto neuropsicologo nonché amico e confidente del Dalai Lama. È stato uno dei primi scienziati a misurare gli effetti della *mindfulness* sul cervello umano. I suoi studi lo hanno portato a concludere che il benessere è una competenza (grazie natura per la plasticità cerebrale!) e che quattro pilastri⁴⁶ costituiscono il benessere: la consapevolezza, la connessione empatica, la comprensione di sé e il significato. Secondo Davidson, è necessario allenare ciascuno di questi pilastri per raggiungere uno stato di felicità e benessere. La consapevolezza è legata alla pratica di vivere il momento presente con attenzione e senza giudizio. È definita come “l’atten-

zione alle impressioni percettive dell’ambiente esterno e agli stimoli interni come sensazioni corporee, pensieri ed emozioni”⁴⁷. La connessione empatica e il significato sono concetti simili a quelli descritti da Seligman nel modello PERMA (le relazioni positive e, appunto, il significato). Per quanto riguarda la comprensione di sé, si tratta della conoscenza del proprio sé, dei propri pensieri e delle proprie emozioni. Ciò che ci piace di questi studi è che Davidson e colleghi mostrano concretamente come il cervello cambia quando si allenano queste competenze. Ad esempio, un allenamento intenzionale di *mindfulness* rafforza l'autoregolazione, che viene mostrata in specifiche reti cerebrali. Aiuta inoltre a migliorare la memoria di lavoro, l'attenzione e riduce la distrazione mentale⁴⁸.

E la felicità?

Abbiamo scelto di presentare i modelli e *framework* del benessere più conosciuti, sappi però che ce ne sono molti altri. E la felicità? Cos'è la felicità? È la stessa cosa del benessere? Queste sono ottime domande. La scienza della felicità è affascinante e molti scienziati la stanno studiando. Esistono tantissimi modelli, teorie e strumenti per misurarla. Qui non approfondiremo troppo le differenze tra benessere, felicità e fiorire (*flourishing*) perché ci porterebbero fuori tema. Inoltre, come puoi immaginare, sono concetti ancora soggetti a dibattito. Ecco però qualche informazione interessante.

Felicità e benessere sono collegati ma non sono la stessa cosa!

La felicità viene spesso intesa come il percepire prevalentemente emozioni positive, mentre il benessere ha una definizione multidimensionale.

45. Ryff & Singer, 2008.

46. Davidson, 2016.

47. Dahl *et al.*, 2020.

48. Mrazek *et al.*, 2013.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità⁴⁹, il benessere è simile alla salute psicologica, che viene definita come “uno stato di benessere in cui l'individuo realizza le proprie capacità e riesce a contribuire alla propria comunità”. In altre parole, la felicità è spesso associata all'edonismo, mentre il benessere è legato all'*eudaimonia*. Già Aristotele diceva che per vivere bene servono sia una vita piacevole (quindi l'edonismo), sia una vita buona (cioè l'eudaimonia)⁵⁰.

Il cervello e la felicità

Secondo la prospettiva neurobiologica⁵¹, la felicità non è un costrutto cognitivo, bensì un'esperienza emotiva immediata data dall'attivazione del sistema di ricompensa del cervello (un insieme di strutture neurali che si attivano quando proviamo piacere, motivazione o soddisfazione), un vero dono dell'evoluzione! Per i biologi, la felicità è il risultato di secrezioni chimiche cerebrali. Diversi neurotrasmettitori possono generare felicità: la dopamina, l'ossitocina, le endorfine, la serotonina, gli endocannabinoidi, la melatonina, la noradrenalina...⁵² La dopamina può essere stimolata con un esercizio fisico regolare, lo yoga, la musica, la meditazione, la luce solare e un sonno adeguato. La serotonina aumenta con l'esposizione al sole, i massaggi, l'attività fisica e una dieta ricca di fibre. L'ossitocina, conosciuta come l'ormone dell'amore, si attiva con abbracci e comportamenti prosociali come tenersi in contatto o condividere un pasto. Le endorfine vengono rilasciate in situazioni di stress elevato e ci calmano. La ricerca suggerisce che possono essere incrementate con l'esercizio fisico, l'amore, il sesso, la musica, il cioccolato, la meditazione e il sole.

49. Saraceno, 2002.

50. Crisp, 2010.

51. Esch, 2022.

52. Dsouza *et al.*, 2020.

In pratica! 8

Ricetta della felicità

Come abbiamo visto la felicità è tante cose. Qui sopra abbiamo condiviso con te un numero limitato di modelli della felicità. Tanto per darti un'idea... Michel Hansenne ha trovato 99 scale diverse per misurarla⁵³! Quindi, come in cucina, ognuno ha la sua personale ricetta della felicità, i suoi ingredienti preferiti, i suoi piccoli segreti. Prova a immaginarla qui...

Come fare?

Scrivi la tua ricetta della felicità come un vero chef.

Ecco un esempio (gentile concessione di Elena Lucciarini), solo per farti capire l'attività:

Ingredienti di base (indispensabili) per una settimana ottimale:

- Almeno 7 ore di sonno ristoratore per notte (altrimenti sono uno zombie di cattivo umore).
- Tante connessioni autentiche (un vero scambio con gli studenti, i colleghi, i compagni di sport o una persona cara).
- Almeno 3 ore di CrossFit.
- Coccole e tenerezza.

Ingredienti che danno sapore (facoltativi ma deliziosi):

- Un momento di orgoglio pedagogico (quando un alunno capisce, quando li vedo immersi nel compito, quando provo un nuovo metodo e funziona).
- Una risata improvvisa.
- Una canzone di Taylor Swift.
- Un'ora di ceramica per fare tazze e ciotole per le persone che amo.
- Un post sui social per assaporare i ricordi felici.

Il piccolo segreto che cambia tutto:

Osare dire ciò che sento, prima che trabocchi.

Tempo di preparazione:

Variabile, a volte bastano 5 minuti di respirazione, a volte serve un'intera serata...

53. Hansenne, 2021.

Tocca a te!

Elenca gli elementi indispensabili per una settimana ottimale, gli ingredienti facoltativi, il segreto che cambia tutto e il tempo di preparazione.

E adesso?

Spesso abbiamo idee preconcelte su ciò che rende felici: denaro, successo, benessere materiale, bellezza, ecc. Questo esercizio permette di comprendere meglio cosa contribuisce realmente al nostro benessere duraturo. Le ricerche indicano come siano i fattori più semplici e più umani a renderci realmente felici. La buona notizia? La maggior parte di questi "ingredienti" della felicità è a portata di mano e... qui!

Ma attenzione: non viviamo in una "felicità"!

Non puoi (e speriamo tu non voglia) dire ai tuoi figli (o ai colleghi, o a te stesso): "Se sei infelice, è solo colpa tua: non hai fatto yoga!". Non è così semplice. Le ricerche ci dicono che una parte del benessere dipende dalla genetica, una piccola parte dall'esperienza di vita... e che sul resto possiamo agire. Non possiamo tuttavia ignorare il contesto e le risorse a disposizione di ciascuno⁵⁴. Ad esempio, per noi può essere più facile sviluppare competenze legate al benessere perché viviamo in un ambiente favorevole; un adolescente che sta fuggendo da una guerra vive in tutt'altra condizione. Resta il fatto che le competenze psicosociali possono essere sviluppate e allenate – nei prossimi capitoli vedremo perché e come farlo – e sarebbe ideale farlo anche a scuola.

54. Bouffard, 2019.

55. Keyes, 2025; Sheldon & Lyubomirsky, 2021.

Quali competenze per il benessere?

Il benessere non è fondamentalmente diverso dall'imparare a suonare il violoncello. Se si praticano le competenze legate al benessere, si migliora.

Davidson, 2016

Come abbiamo già detto, il benessere si può apprendere, ma quali competenze dovremmo esercitare e sviluppare? Si tratta delle competenze psicosociali, che contribuiscono al benessere fornendo alle persone strumenti per gestire lo stress, costruire relazioni sociali di supporto e adattarsi alle sfide. Dal nostro punto di vista, le competenze psicosociali permettono di agire su una o più delle vie per il benessere descritte nel modello PERMA+ di Seligman (cioè emozioni positive, coinvolgimento, relazioni positive, significato, realizzazione e gli aspetti del "+"), portando così a una soddisfazione di vita globale, come intesa da Diener.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità, già nel 1986, fu lungimirante nel formulare, in relazione al benessere, una propria definizione di competenze per la vita (*life skills*) durante la prima conferenza globale sulla Promozione della Salute a Ottawa. I 200 partecipanti provenienti da 38 paesi elaborarono insieme delle linee guida che indicavano l'educazione socio-emotiva come una via possibile e auspicabile per promuovere la salute entro l'anno 2000. Come scrivevano allora: "La promozione della salute sostiene lo sviluppo personale e sociale fornendo informazioni, educazione alla salute e potenziando le competenze per la vita"⁵⁶. Dal 1986 in poi, il dizionario delle competenze per il benessere si è ampliato notevolmente. Ecco perché oggi queste competenze sono conosciute con tanti nomi: compe-

56. World Health Organisation, 1986.

tenze psicosociali, competenze socio-emotive, soft skills, capacità trasversali, competenze non cognitive, life skills e molti altri ancora. Recentemente Lamboy e colleghi hanno analizzato i modelli più consolidati in letteratura e nella pratica, sulla base dei quali hanno poi descritto le competenze psicosociali (vedi il sottoparagrafo *Competenze psicosociali*) come:

un insieme coerente e interconnesso di capacità psicologiche (cognitive, emotive e sociali), che comprendono conoscenze, processi intrapsichici e comportamenti specifici, che permettono di aumentare l'autonomia e l'empowerment, mantenere uno stato di benessere psicologico, favorire il funzionamento individuale ottimale e sviluppare interazioni costruttive.⁵⁷

In fondo, si tratta davvero di aiutare i bambini a diventare dei ninja emotivi, capaci di gestire le proprie emozioni e relazioni come dei veri campioni⁵⁸, capaci di fissare obiettivi epici e perseguirli, diffondere gentilezza a pioggia, costruire amicizie a prova di bomba e prendere decisioni che non si riveleranno dei flop totali⁵⁹.

E quindi, alla fine, su quali competenze dovremo davvero lavorare? E quale modello di riferimento utilizzare? Secondo Jones e Doolittle⁶⁰ non è facile trovare un modello di benessere e competenze psicosociali che vada bene per tutti, sarebbe come cercare un ago in un pagliaio. Si tratta sempre di fare una scelta in base ai propri bisogni e obiettivi. In questo libro abbiamo deciso ancora una volta di presentarti i modelli che riteniamo più adatti al mondo educativo, consolidati nella ricerca e nella pratica e coerenti con i principi e le competenze alla base dei concetti teorici illustrati nella prima parte del volume. Ti presenteremo innanzitutto la classificazione dei punti di forza del carattere sviluppata da due

grandi nomi della psicologia positiva, Seligman e Peterson⁶¹. Poi parleremo dei modelli CASEL e dell'OCSE, vere celebrità nel mondo dell'educazione socio-emotiva, noti e riconosciuti a livello internazionale come Angelina Jolie e Brad Pitt. In seguito, approfondiremo il modello della sanità pubblica francese elaborato da Lamboy e il suo team⁶², molto usato nei Paesi francofoni e basato su una revisione di modelli e programmi fondati sull'evidenza scientifica.

Punti di forza del carattere

Uno dei primi lavori di Martin Seligman, in collaborazione con Christopher Peterson, fu dedicato all'identificazione delle caratteristiche e risorse positive delle persone. Le chiamarono *character strengths* o punti di forza del carattere. Ampiamente studiate nella psicologia positiva, queste qualità sono definite come "qualità preesistenti che emergono in modo naturale, risultano autentiche, sono intrinsecamente motivanti da utilizzare e danno energia, aumentando così la probabilità di esiti sani"⁶³. Si tratta di qualità che possono essere insegnate, misurate e sono influenzate dal contesto. Numerosi studi suggeriscono che i punti di forza del carattere sono efficaci per promuovere il benessere e hanno effetti positivi anche in ambito scolastico⁶⁴. Gli autori hanno classificato 24 punti di forza del carattere all'interno di 6 virtù principali. Ogni persona li possiede tutti, seppur in combinazioni diverse. In Svizzera ci sono validi ricercatori che lavorano su questo tema, come Willibald Ruch, Lisa Wagner, Fabian Gander e Nicolas Bressoud⁶⁵. Anche in Ticino, Marina Pettignano, Sara Benini e Jenny Marcionetti stanno conducendo uno

57. Lamboy *et al.*, 2022.

58. Jones & Doolittle, 2017.

59. Mahoney *et al.*, 2021.

60. Jones & Doolittle, 2017.

61. Seligman & Peterson, 2004.

62. Lamboy, 2022.

63. Brdar & Kashdan, 2010.

64. Schutte & Malouff, 2019.

65. Ruch, Wagner, 2019; Gander, 2020; Bressoud, 2024.

studio (il progetto EduPosTI) con l'obiettivo di valutare l'effetto di un intervento basato sui punti di forza del carattere, sulle competenze trasversali e sul benessere di bambini della scuola dell'infanzia e primaria e dei loro insegnanti.

In pratica! 9

Scopri i tuoi punti di forza del carattere

La ricerca dimostra che conoscere e utilizzare i propri punti di forza del carattere può aiutare ad aumentare la felicità e il benessere, trovare significato e scopo, migliorare le relazioni, gestire lo stress e la salute e, non da ultimo, raggiungere i propri obiettivi.

Come fare?

Se anche tu vuoi conoscere i tuoi punti di forza del carattere, puoi fare il test gratuitamente visitando il sito web del VIA Institute on Character (dura circa 20 minuti) disponibile in italiano.

tinyurl.com/msz8rxt9



E adesso?

Una volta terminato, otterrai una classifica delle tue forze. È importante sapere che ogni persona possiede tutte le 24 forze, ma non nello stesso ordine e combinazione. Si parla generalmente di 3-5 punti di forza distintivi (solitamente i primi 3-5 della lista). I tuoi punti di forza distintivi sono quelli che:

- ti richiedono meno sforzo per essere utilizzati;
- ti danno energia quando li identificate in pratica;
- ti fanno sentire autentico ("sono proprio io!");
- ti fanno dire: "adoro fare questo!".

Queste forze sono un po' come la nostra carta d'identità personale. Una volta identificate, hai svariate possibilità per metterle in gioco (alcuni esempi li trovi nella seconda parte del libro, nel capitolo *Identità*).

Competenze socio-emotive

Hai mai sentito parlare del modello CASEL (*Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning*)⁶⁶? Non è valido solo per gli Stati Uniti: sempre più governi nel mondo stanno adottando questo approccio⁶⁷. Il CASEL definisce l'educazione socio-emotiva come il

processo attraverso il quale tutti i giovani e gli adulti acquisiscono e applicano conoscenze, competenze e atteggiamenti per sviluppare un'identità sana, gestire le emozioni e raggiungere obiettivi personali e collettivi, provare ed esprimere empatia verso gli altri, costruire e mantenere relazioni di supporto e prendere decisioni responsabili e solidali.⁶⁸

Il modello identifica cinque tipi di competenze: la consapevolezza di sé, la gestione di sé, la consapevolezza sociale, la presa di decisioni responsabili e le competenze relazionali. Il quadro teorico del CASEL propone un approccio sistemico e integrato a livello scolastico: non si limita a ciò che accade tra le quattro mura dell'aula, ma coinvolge anche le famiglie, gli educatori e la comunità intera. L'idea è semplice: più persone sono coinvolte, meglio stanno gli allievi.

tinyurl.com/czsrap7b



Scopriamo insieme le diverse competenze.



Consapevolezza di sé: lo specchio della mente

La consapevolezza di sé riguarda la conoscenza e la comprensione di se stessi. Per aiutare gli allievi a svilupparla bisogna lavorare su:

- *alfabetizzazione emotiva*: insegnare a riconoscere e dare un nome alle emozioni. È come

66. CASEL, 2023. Per approfondire l'argomento tinyurl.com/42pa35nm.

67. Greenberg, 2023.

68. CASEL, 2023.

fornire loro la Stele di Rosetta del loro mondo interiore;

- *autovalutazione realistica*: incoraggiare una percezione accurata di sé. Perché conoscere i propri punti di forza e di debolezza è il primo passo per crescere;
- *fiducia in se stessi*: rafforzare la fiducia nelle proprie capacità. Perché senza fiducia non si affrontano le sfide che fanno crescere.

Gestione di sé: l'arte dell'autocontrollo

Questa competenza riguarda la regolazione delle emozioni e dei comportamenti. Ecco il piano d'azione:

- *controllo degli impulsi*: aiutare gli allievi a gestire gli impulsi. È come dare loro le chiavi della loro Ferrari emotiva;
- *gestione dello stress*: insegnare tecniche per affrontare lo stress. Perché le teste fredde vincono anche nei momenti caldi;
- *definizione di obiettivi*: incoraggiare a fissare e raggiungere obiettivi personali e scolastici. Si tratta di trasformare i sogni in piani d'azione.

Consapevolezza sociale: il motore dell'empatia

La consapevolezza sociale è la capacità di comprendere ed entrare in empatia con gli altri. Ecco come coltivarla:

- *presa di prospettiva*: insegnare a vedere le cose dal punto di vista altrui. È come fornire agli allievi un binocolo dell'empatia;
- *empatia*: sviluppare un'attenzione sincera per gli altri. Perché un po' di empatia può fare miracoli nelle relazioni;
- *apprezzare la diversità*: promuovere il rispetto per chi proviene da esperienze e culture diverse. È come aggiungere colori vivaci all'arazzo sociale.

Competenze relazionali: la colla sociale

Queste competenze aiutano a costruire e mantenere relazioni sane. Ecco la cassetta degli attrezzi:

- *comunicazione efficace*: insegnare la comunicazione verbale e non verbale. È come regalare agli allievi un coltellino svizzero sociale;
- *lavoro di squadra*: promuovere collaborazione e cooperazione. Perché insieme si va più lontano;
- *risoluzione dei conflitti*: fornire strategie per affrontare i disaccordi. È come trasformare i potenziali drammi in dialoghi costruttivi.

Presa di decisioni responsabile: la bussola etica

La presa di decisioni responsabile è la capacità di fare scelte etiche e costruttive. Ecco il piano:

- *responsabilità etica*: incoraggiare a considerare gli standard morali e a preoccuparsi della sicurezza propria e altrui. Perché fare la cosa giusta è sempre la scelta giusta;
- *risoluzione di problemi*: insegnare ad analizzare situazioni e a risolvere problemi. È come renderli dei MacGyver capaci di risolvere pacificamente qualsiasi sfida con una penna e un po' di scotch;
- *riflessione*: promuovere la valutazione consapevole delle proprie scelte. È come aggiungere saggezza al processo decisionale.

Agentività e orientamento al futuro

*La Bussola per l'apprendimento 2030 dell'OCSE*⁶⁹ non è un semplice GPS: è stata ideata e costruita insieme a governi, dirigenti scolastici, studiosi, allievi e partner scolastici. In questo modello, tutto ruota attorno all'agire dell'allievo. Si tratta di insegnare ai ragazzi a orientarsi nel labirinto della vita. Non è quindi solo un curriculum: è davvero una bussola che aiuta a sviluppare le competenze psicosociali, dentro e fuori dall'aula, perché gli strumenti per realizzare il proprio

69. The Organisation for Economic Co-operation and Development, 2019.

pieno potenziale sono importanti tanto quanto – o forse ancora di più – le competenze accademiche. L'OCSE ha analizzato un ampio corpus di letteratura per arrivare a questo modello. Al centro di questa bussola troviamo quattro fondamentali: valori, competenze, conoscenze e atteggiamento. Vediamole insieme.

Valori

I valori sono come la bussola morale che guida le decisioni e le azioni degli allievi. Ecco i quattro valori fondamentali da promuovere:

- *rispetto per gli altri*: coltivare empatia, tolleranza e comprensione. Pensalo come la colla sociale che impedisce alla classe di diventare un reality show;
- *rispetto di sé*: incoraggiare la consapevolezza di sé, il rispetto di sé e il benessere. Perché un allievo felice è un allievo produttivo, e chi non lo vorrebbe?;
- *rispetto per l'ambiente*: promuovere uno stile di vita sostenibile. Trasformiamo i nostri allievi in eco-guerrieri, una borraccia riutilizzabile alla volta;
- *rispetto per i diritti umani*: difendere l'equità, la giustizia e l'uguaglianza. Non si tratta solo di "essere gentili": si tratta di creare un mondo migliore.

Competenze

Le competenze sono le abilità che gli allievi devono acquisire per affrontare la complessità della vita. La Bussola dell'Apprendimento ne evidenzia tre aree chiave:

- *competenze cognitive e metacognitive*: favorire il pensiero critico, la risoluzione dei problemi e la creatività. Sono come i coltellini svizzeri delle competenze, versatili e indispensabili;
- *competenze sociali ed emotive*: sviluppare empatia, cooperazione e resilienza. Pensa a queste come a potenziatori dell'intelligenza emo-

tiva, vitali per orientarsi nella giungla sociale;

- *competenze pratiche e fisiche*: incoraggiare l'applicazione della conoscenza in contesti reali e promuovere la salute fisica. Perché a cosa serve sapere qualcosa se poi non sai come applicarlo?

Conoscenza

Le conoscenze rappresentano il tesoro prezioso che gli allievi devono possedere per dare senso al mondo. La Bussola dell'Apprendimento le suddivide in due categorie:

- *conoscenze disciplinari*: approfondimenti specifici in ambiti come matematica, scienze e scienze umane. È come fornire agli allievi una cassetta degli attrezzi per le imprese intellettuali;
- *conoscenze interdisciplinari*: integrare concetti tra diverse materie per affrontare problemi reali. Pensale come la "salsa segreta" che rende possibile (ed elegante) la risoluzione dei problemi.

Atteggiamenti

Gli atteggiamenti riflettono i modi di pensare e le disposizioni che gli allievi portano con sé nell'apprendimento e nella vita. Gli atteggiamenti essenziali da coltivare includono:

- *curiosità e apertura mentale*: ispirare l'amore per l'apprendimento e l'apertura verso nuove esperienze. Perché curiosità e apertura mentale sono sintomi di un intelletto attivo;
- *responsabilità e autoregolazione*: insegnare agli allievi ad assumersi la responsabilità delle proprie azioni e a gestire il proprio apprendimento. Perché nessuno dovrebbe assumersi le loro responsabilità e nessuno può imparare per loro!
- *adattabilità e resilienza*: prepararli a riprendersi dalle difficoltà e a prosperare nel cambiamento. Senza crisi non c'è crescita, ma bisogna imparare ad affrontarle.



Competenze psicosociali

Il *quadro francese delle competenze psicosociali per la salute pubblica* è stato presentato nel 2022⁷⁰ (Tabella 1). Le menti brillanti dietro questo capolavoro hanno passato al setaccio tutti i modelli esistenti. Li hanno poi considerati, assieme ai programmi di intervento basati su evidenze

70. Lamboy *et al.*, 2022.

scientifiche, e hanno creato un loro quadro teorico. Il Servizio della sanità pubblica francese desiderava che vi fosse una visione condivisa sul tema tra i decisori politici e ha quindi incaricato questi ricercatori di lavorare sull'argomento. Le competenze sono organizzate in tre categorie: cognitive, emotive e sociali. Queste categorie contengono sottocategorie (competenze psicosociali generali) che, a loro volta, hanno delle sotto-sottocategorie (competenze psicosociali specifiche), è una specie di matrioska delle competenze. Diamo un'occhiata più da vicino...

Competenze cognitive

Le competenze cognitive sono le abilità mentali che permettono alle persone di pensare, com-

Categorie	Competenza generale	Competenza specifica
Competenze cognitive	Consapevolezza di sé	1. Conoscenza di sé (punti di forza e limiti, obiettivi, valori, discorso interno)
		2. Pensiero critico (identificazione di pregiudizi, influenze...)
	Autoregolazione	3. Autovalutazione positiva
		4. Capacità di ascolto di sé (o mindfulness)
Competenze emotive	Processo decisionale costruttivo	5. Gestione dell'impulsività
		6. Competenze di raggiungimento degli obiettivi (definizione, pianificazione...)
	Consapevolezza delle emozioni e dello stress	7. Capacità di fare scelte responsabili
		8. Capacità di risolvere i problemi in modo creativo
		9. Comprendere le emozioni e lo stress
		10. Identificare le proprie emozioni e lo stress
Competenze sociali	Regolazione delle emozioni	11. Esprimere le proprie emozioni in modo positivo
		12. Gestire le proprie emozioni (comprese le emozioni difficili: rabbia, ansia, tristezza...)
	Gestione dello stress	13. Regolazione dello stress nella vita quotidiana
		14. Capacità di affrontare le avversità
	Comunicazione positiva	15. Competenze di ascolto empatico
		16. Comunicazione efficace (valorizzazione, espressione chiara...)
	Relazioni positive	17. Sviluppare relazioni sociali (andare incontro all'altro, creare legami, costruire amicizie, ecc.)
		18. Atteggiamenti e comportamenti prosociali (accettazione, collaborazione, cooperazione, sostegno reciproco...)
		19. Capacità di chiedere aiuto
	Risoluzione dei problemi	20. Capacità di essere assertivi e di dire no
		21. Capacità di risolvere i conflitti in modo costruttivo

Tabella 1. Classificazione delle competenze psicosociali secondo Lamboy e colleghi (2022).

prendere e risolvere problemi. Ecco le tre principali competenze da sviluppare:

- *consapevolezza di sé*: è la capacità di riconoscere e comprendere le proprie emozioni, i propri pensieri, i propri valori e la loro influenza sul proprio comportamento. Pensala come uno specchio interno che aiuta gli allievi a orientarsi nella propria mente;
- *autoregolazione*: la capacità di regolare emozioni, pensieri e comportamenti in situazioni diverse. Include la gestione dello stress, l'autodisciplina e la motivazione. È come avere un termostato interno che tiene sotto controllo le emozioni;
- *presa di decisioni costruttiva*: è la capacità di prendere decisioni ponderate e responsabili basate su principi etici, sicurezza e conseguenze a lungo termine. È l'arte di scegliere il percorso migliore tra diverse opzioni.

Competenze emotive

Le competenze emotive⁷¹ sono fondamentali per comprendere e gestire le proprie emozioni, così come quelle degli altri. Ecco le tre competenze chiave:

- *consapevolezza emotiva e riconoscimento dello stress*: la capacità di identificare e comprendere le proprie emozioni e quelle degli altri. Immagina un rilevatore di emozioni che aiuta a orientarsi nel mondo emotivo;
- *regolazione emotiva*: la capacità di gestire ed esprimere le emozioni in modo appropriato ed efficace. Pensala come un regolatore che mantiene l'equilibrio emotivo;
- *gestione dello stress*: l'uso di tecniche e strategie per gestire efficacemente lo stress. È come avere sempre a portata di mano una cassetta degli attrezzi smonta-stress.

71. Se vuoi saperne di più sulle competenze emotive, ti consigliamo di leggere il lavoro di Moira Mikolajczak (2020).

Competenze sociali

Le competenze sociali sono essenziali per avere interazioni positive con gli altri. Ecco le tre competenze fondamentali:

- *comunicazione costruttiva*: la capacità di esprimere i propri pensieri e sentimenti in modo chiaro, rispettoso e appropriato. Immagina una bussola comunicativa che guida le interazioni sociali;
- *relazioni costruttive*: la capacità di instaurare e mantenere relazioni positive e sane con gli altri. È come costruire ponti solidi tra le persone;
- *risoluzione dei problemi*: la capacità di identificare, analizzare e risolvere problemi in modo efficace. Pensala come un kit per affrontare le sfide sociali.

L'educazione positiva

Come già menzionato, la psicologia positiva è una scienza applicata; quindi, offre principi e strumenti per migliorare le nostre risorse di benessere e le nostre competenze psicosociali. Queste strategie e questi strumenti sono integrati negli interventi di psicologia positiva⁷² per migliorare il benessere delle persone, e gli psicologi positivi li testano per vedere se hanno gli effetti ipotizzati. In altre parole, gli interventi di psicologia positiva sono “metodi di trattamento o attività intenzionali basati su prove scientifiche e volti a coltivare sentimenti positivi, comportamenti positivi o cognizioni positive”⁷³. Se gli antidepressivi o gli ansiolitici sono talvolta utilizzati per trattare i sintomi, gli interventi di psicologia positiva sono la loro controparte nell'ottimizzazione del benessere attraverso il rafforzamento delle risorse individuali.

AVVISO IMPORTANTE

La psicologia positiva e l'educazione positiva non sono...

La disciplina positiva: metodo educativo sviluppato da Jane Nelsen negli anni Ottanta, basato sul rispetto reciproco e sulla cooperazione tra adulti e bambini. Sebbene alcune delle sue tec-

niche si avvicinino a concetti studiati scientificamente (come l'importanza dell'incoraggiamento), il metodo nel suo insieme non è stato oggetto di una validazione rigorosa da parte della ricerca empirica.

Il pensiero positivo: corrente resa popolare da Norman Vincent Peale nel suo libro *La forza del pensiero positivo* (1952), che sostiene l'idea che pensare positivamente basti a trasformare la propria vita. Sebbene alcuni effetti benefici dell'ottimismo siano stati confermati dalla ricerca, il modello complessivo del pensiero positivo, così come le sue pratiche specifiche (affermazioni quotidiane, visualizzazioni miracolose), non si fondano su prove scientifiche solide.

Lo sviluppo personale: vasta industria che propone metodi diversi per migliorare la propria vita personale e professionale, resa popolare da figure come Tony Robbins, Dale Carnegie o Stephen Covey. Sebbene alcuni strumenti possano avere un'utilità pratica, la maggior parte delle tecniche di sviluppo personale (Programmazione Neuro-Linguistica, legge di attrazione, coaching non certificato, seminari motivazionali) manca di solide basi scientifiche e di una valutazione empirica della loro efficacia. Questa industria commerciale sfrutta spesso la confusione con la psicologia positiva scientifica per legittimare i propri approcci.

Questi interventi sono centrali in questo libro, perché molti degli esercizi proposti sono interventi di psicologia positiva applicati al contesto scolastico. Ed è proprio qui che entra in gioco l'educazione positiva.

In pratica! 10

Io e l'educazione positiva

Prima di cercare nuove idee o strategie, è essenziale riconoscere ciò che già metti in atto, a volte senza esserne troppo consapevole. Ma la consapevolezza dà fiducia... e motivazione! Quindi è importante valorizzare le pratiche esistenti legate al benessere.

Come fare?

Prenditi un momento per annotare ciò che già

72. In questo libro i termini “interventi di psicologia positiva” e “interventi psicosociali” sono utilizzati come sinonimi.

73. Sin & Lyubomirsky, 2009.

fai per il benessere dei tuoi colleghi e dei tuoi allievi.

Lascia che affiorino anche le cose che ti sembrano "piccole" o "ovvie": spesso sono proprio quelle più preziose.

E adesso?

Potrai integrare quello che già stai facendo con nuove idee e strategie, perfezionando pratiche esistenti e ampliando il raggio di azione con maggiore consapevolezza e criterio. Lasciati guidare dalle numerose attività che troverai nel capitolo *Attività ACTIONS*.

Un modo semplice per descrivere l'educazione positiva è dire che si tratta della scienza della psicologia positiva applicata al contesto scolastico. In effetti, se le competenze psicosociali possono essere apprese e sviluppate, è quasi inevitabile che anche il mondo dell'educazione se ne sia appropriato. L'educazione positiva⁷⁴ applica quindi le conoscenze acquisite in ambito psicologico e ne valuta le possibilità di implementazione e i relativi effetti in ambito educativo. Martin Seligman, uno dei fondatori della psicologia positiva, definisce l'educazione positiva come l'insegnamento delle competenze del benessere insieme a quelle tradizionali, senza che le une compromettano lo sviluppo delle altre. In effetti, è stato dimostrato che le competenze psicosociali influenzano positivamente sia il rendimento scolastico sia il benessere degli allievi e il loro adattamento positivo⁷⁵.

74. Il termine "educazione positiva" incontra spesso resistenze nei contesti francofoni, poiché ha suscitato un ampio dibattito. Parte della difficoltà risiede nel fatto che non sempre ci si riferisce allo stesso concetto. Dal punto di vista della psicologia positiva, l'educazione positiva si riferisce all'applicazione dei suoi principi scientifici nei contesti scolastici. Tuttavia, per alcuni critici, il termine è stato associato ad approcci permissivi o eccessivamente indulgenti all'educazione e all'educazione dei bambini, il che crea malintesi e ostacola una discussione produttiva (Goldman, 2024).

75. Seligman *et al.*, 2009.

Benessere a scuola?

Lo stress scolastico è una cosa seria! Mai come oggi i giovani si sono trovati ad affrontare situazioni di stress e ansia, spesso legate anche alla loro esperienza scolastica. Sapevi che in Svizzera i fattori scolastici sono la principale fonte di stress per i giovani? Secondo uno studio di Pro Juventute⁷⁶, quasi la metà delle ragazze (48,2%) e più di un terzo dei ragazzi (35,5%) hanno indicato che esami e verifiche sono le loro principali fonti di stress. Per le ragazze seguono la gestione del tempo, la pressione alla performance e l'orientamento professionale, mentre per i ragazzi si aggiungono le aspettative elevate e i compiti. Ma non finisce qui: lo stress scolastico non riguarda solo i voti. Anche fattori sociali, come la pressione tra pari e le preoccupazioni riguardo all'equità a scuola, pesano fortemente sugli allievi. Questi dati mostrano che lo stress influisce non solo sul rendimento scolastico ma anche sulle dinamiche sociali ed emotive della vita scolastica.

Fortunatamente, questo libro non si limita a identificare le difficoltà: vuole offrire soluzioni. Se la scuola può essere una fonte significativa di stress, come possiamo, come educatori, creare un ambiente in cui gli allievi si sentano sostenuti a livello scolastico, sociale ed emotivo? Una risposta sta nello sviluppo delle competenze psicosociali, quelle abilità che si possono insegnare e che aiutano gli allievi a gestire lo stress, costruire resilienza e prosperare dentro e fuori dall'aula. Ed è proprio questo lo scopo del libro: offrirti strategie pratiche e basate su evidenze per integrare queste competenze di vita nella tua didattica e nella gestione della classe.

76. Musliu *et al.*, 2024.

In pratica! 11

Sì, puoi fare la differenza!

Se ti stai chiedendo da dove iniziare per fare la differenza nella tua classe, ecco alcuni passi concreti, tutti supportati dagli interventi di psicologia positiva che troverai in questo libro:

- conversazioni sullo stress: crea uno spazio per permettere agli allievi di condividere le proprie difficoltà. Usa attività che favoriscano il dialogo aperto e normalizzino il parlare di emozioni;
- individua modalità di valutazione più flessibili, che continuino a sfidare gli allievi ma riducano la pressione (per esempio: valutazione flessibile⁷⁷, verifiche a libro aperto⁷⁸, valutazioni basate sulla scelta⁷⁹);
- promuovi il benessere con attività brevi: integra gli esercizi proposti in questo libro nelle tue lezioni per sviluppare le competenze psicosociali dei tuoi allievi e creare una cultura positiva in classe. Anche il *feedback*, i consigli di classe e chiedere agli allievi di cosa hanno bisogno sono strumenti molto utili;
- lavora sulle tue competenze psicosociali. Mostrare come affronti lo stress può essere un esempio prezioso per loro.

Per scoprire tante attività utili a questo scopo vai al capitolo *Attività ACTIONS*.

Lo stress fa parte della vita, ma non deve necessariamente travolgerci. Insegnando le competenze psicosociali, forniamo a te e ai tuoi allievi gli strumenti per affrontare le sfide con fiducia. E la cosa migliore? Queste competenze non servono solo a scuola: servono per la vita. Le scuole sono però il luogo ideale per lavorarci.

Forse non sei ancora completamente convinto dell'importanza di portare le competenze del benessere in classe o, forse, devi convincere qual-

cun altro. Siamo pronti a entrambe le evenienze e abbiamo scritto un'intera sezione argomentativa solo per te! Perché a volte, quando parli di educazione positiva, c'è chi pensa che tu sia un unicorno, o che stia facendo qualcosa legato ai chakra, o che questi temi siano privi di fondamento scientifico e troppo legati allo sviluppo personale. E quindi ecco otto ottimi motivi, basati sull'evidenza – e che riprenderemo più avanti – per insegnare le competenze psicosociali a scuola:

1. perché le competenze psicosociali e del benessere si possono apprendere e insegnare;
2. perché gli allievi passano moltissimo tempo a scuola, che diventa quindi un luogo ideale per promuovere benessere e competenze psicosociali;
3. perché parte del lavoro degli insegnanti è sviluppare le competenze psicosociali tanto quanto quelle accademiche;
4. perché, in fondo, è ciò che tutti vogliamo per i nostri figli e per i nostri allievi;
5. perché sono associate a un migliore apprendimento degli allievi e insegnamento degli insegnanti;
6. perché rendono i nostri allievi adulti migliori, che crescono più resilienti e sicuri e hanno successo nella vita;
7. perché le emozioni sono contagiose, anche in aula;
8. perché dobbiamo prenderci cura della salute psicologica dei nostri bambini e adolescenti.

Sì, si può e si deve fare la differenza!

Per quanto promettente e rilevante possa sembrare, prima di entrare nel merito degli argomenti a favore dell'insegnamento delle competen-

77. Rideout, 2018.

78. Goothy *et al.*, 2019.

79. Spinney & Kerr, 2023.

ze psicosociali a scuola, non vogliamo ignorare le possibili difficoltà. Infatti gli insegnanti sono spesso sottoposti a un grande stress, rischiano il burnout e persino la depressione⁸⁰. Aggiungere la responsabilità di insegnare competenze legate al benessere può sembrare opprimente. Studiosi come Kim⁸¹ sostengono persino che l'educazione psicosociale dovrebbe avvenire principalmente in famiglia, piuttosto che a scuola. E hanno le loro ragioni. Genitori e *caregiver* svolgono un ruolo cruciale nello sviluppo emotivo e sociale dei bambini⁸². Le attività e le interazioni che avvengono in casa possono permettere l'insegnamento della regolazione emotiva e la promozione di interazioni sociali sane, che possono migliorare significativamente la capacità di un bambino di affrontare le relazioni e le sfide della vita. La ricerca lo conferma: il coinvolgimento dei genitori è un fattore chiave nello sviluppo delle competenze socio-emotive⁸³. Tuttavia – ed è per questo che vogliamo sottolineare l'importanza della scuola – la capacità dei genitori e dei *caregiver* di svolgere questo ruolo varia notevolmente. Non tutte le famiglie hanno il tempo, le risorse o le conoscenze per fornire un supporto costante nello sviluppo delle competenze psicosociali. Questa variabilità evidenzia il ruolo fondamentale della scuola, che può favorire lo sviluppo universale ed equo di queste competenze essenziali. Offrendo un ambiente strutturato e inclusivo, la scuola può garantire a tutti i bambini, indipendentemente dal contesto familiare, pari opportunità di sviluppo sociale ed emotivo⁸⁴.

Approfondiamo quindi ciascuno degli otto argomenti a favore dell'insegnamento delle competenze psicosociali a scuola.

80. Agyapong *et al.*, 2022, 2023; Raciala (Pohaci) *et al.*, 2021.

81. Kim, 2023.

82. Istanti *et al.*, 2023.

83. Borelli *et al.*, 2021; Chapman, 2024.

84. Yeager *et al.*, 2018.

1. Perché il benessere è una competenza

Ci sono vari modi attraverso cui apprendiamo. Uno è attraverso la neuroplasticità. Anche se il periodo di massima plasticità cerebrale si concentra nei primi 18 anni di vita, con costanza è possibile modificare il proprio cervello per tutta la vita. Un modo semplice e un po' figurativo per spiegare questo concetto è paragonare il cervello a un sentiero nel bosco: immagina di dover andare dal punto A al punto B in una foresta. La prima volta sarà faticoso: non sai dove stai andando, devi farti strada tra i rami, ci metti un'eternità. Ma più volte percorri quel tragitto, più inizi a disegnare un sentiero... che diventa una via e forse poi anche una strada. Ed ecco che andare da A a B a un certo punto diventa facile. Allenare il benessere funziona allo stesso modo: continui a fare ciò che funziona e con la pratica migliori sempre di più. La neuroplasticità è la capacità del cervello di cambiare riorganizzando la sua struttura e le sue connessioni⁸⁵. Il nostro studio preferito a tale proposito? Quello in cui hanno messo gli autisti dei taxi neri londinesi (i famosi *black cab*) dentro una risonanza magnetica prima e dopo la formazione per diventare tassista: per superare l'esame chiamato *The Knowledge*, devono memorizzare 25.000 strade e 20.000 punti di riferimento. I ricercatori hanno scoperto che, al termine dei quattro anni di formazione, l'ippocampo degli autisti era cresciuto⁸⁶. Questo ci dice semplicemente che il cervello può cambiare e crescere, e che possiamo imparare cose nuove e aumentare le nostre competenze a qualsiasi età. Lo stesso vale per le risorse e competenze legate al benessere. Certo, è difficile. Dipende dal contesto di vita. Richiede perseveranza. Ma è possibile! Un altro modo in cui impariamo è con il modellamento.

85. Mateos-Aparicio & Rodríguez-Moreno, 2019.

86. Maguire *et al.*, 2006.

È piuttosto chiaro: se un insegnante ha buone competenze psicosociali, è molto più probabile che anche i suoi allievi le sviluppino⁸⁷. Come insegnanti, agiamo da modelli psicosociali. In uno studio condotto da docenti svizzeri⁸⁸, alcuni adolescenti svolgevano brevi sessioni di *mindfulness* all'inizio delle lezioni, insieme al loro insegnante. I risultati? Gli allievi percepivano i docenti come più calmi ed efficaci dopo la meditazione.

2. Perché la scuola è il luogo ideale

La scuola è il luogo ideale per promuovere le competenze psicosociali. Molti studiosi⁸⁹ e l'Organizzazione Mondiale della Sanità⁹⁰ sostengono l'importanza dell'implementazione di interventi psicosociali nelle scuole. I bambini passano più tempo in aula che in qualsiasi altro luogo: 7618 ore di istruzione obbligatoria nella scuola primaria e secondaria inferiore in Svizzera⁹¹. Inoltre, alcuni bambini vivono in ambienti conflittuali o abusivi, presentano comportamenti a rischio e mostrano disagio psicologico; la scuola può essere per loro un luogo sicuro⁹².

3. Perché fa parte del lavoro degli insegnanti

Eh sì. Che tu insegni in Svizzera o in Italia, lo sviluppo delle competenze trasversali – comprese quelle psicosociali – è parte integrante del tuo ruolo professionale. Non è solo una buona idea: è parte del quadro normativo e curricolare. Nei piani di studio delle diverse regioni linguistiche svizzere il benessere, la salute e lo svilup-

po di competenze relazionali, emotive e sociali sono citati in modo esplicito, sia in alcune materie specifiche che nelle aree trasversali e interdisciplinari. Un esempio? Il Piano di Studio della scuola dell'obbligo ticinese (PdS) affronta temi come l'educazione allo sviluppo sostenibile, il benessere e la motricità fin dalla scuola dell'infanzia, e lo sviluppo personale nell'ambito delle scienze naturali e motorie. Allo stesso modo, anche in Italia, i documenti curricolari vincolanti – come le Indicazioni Nazionali per il curriculum, le Linee guida per l'educazione civica e le raccomandazioni europee recepite nei programmi ministeriali – riconoscono l'importanza dello sviluppo integrale della persona e di alcune competenze chiave, fra cui quelle personali, sociali ed emotive. In entrambi i Paesi, quindi, agli insegnanti è richiesto di contribuire attivamente allo sviluppo delle competenze trasversali, anche se i nomi possono cambiare (*life skills*, *soft skills*, competenze non cognitive, ecc.). Significa, ad esempio, aiutare gli allievi a conoscersi meglio sul piano fisico, intellettuale, emotivo e sociale; insegnare a riconoscere le proprie emozioni e i propri valori, a comunicare con rispetto, esplicitare i punti di forza, imparare dagli errori, pianificare obiettivi e immaginare il proprio futuro. In altre parole, anche se non trovi scritto “educazione socio-emotiva” a caratteri cubitali, la tua pratica quotidiana di insegnante dovrebbe già occuparsene.

4. Perché è quello che tutti vogliamo per i nostri figli e per i nostri allievi

Quando Seligman parla di educazione positiva, pone spesso al pubblico due domande. Prova anche tu, prenditi un momento per rispondere a queste due domande.

In non più di due parole, cosa desideri di più per i tuoi figli o allievi?

87. Oliveira *et al.*, 2021.

88. Lucciarini *et al.*, 2019.

89. Boniwell *et al.*, 2016; Bressoud, 2023; Curren *et al.*, 2024; Sin & Lyubomirsky, 2009.

90. OMS, 2020.

91. Wagner, 2022.

92. Paus *et al.*, 2008; Platt *et al.*, 2020.

In non più di due parole, cosa viene insegnato a scuola?

La maggior parte delle volte, per la prima domanda si ottengono risposte come “felicità, soddisfazione nella vita, amore per se stessi, fiducia in se stessi”. Per quanto riguarda la seconda domanda, invece, le risposte sono “lettura e scrittura, matematica, lingue, scienze...”.

A questo punto, Seligman osserva che c'è poca relazione tra ciò che le scuole insegnano e ciò che desideriamo di più nella vita per i nostri figli. Tuttavia, è possibile fare entrambe le cose: la ricerca dice che si può insegnare filosofia e geografia e, allo stesso tempo, insegnare il benessere. Questo argomento ci piace perché va dritto al punto: non tutte le scuole stanno lavorando per aiutare bambini, allievi e insegnanti a fiorire.

5. Perché sono associate a un migliore apprendimento degli allievi e insegnamento degli insegnanti

Le competenze accademiche e quelle di benessere vanno di pari passo. Allievi felici apprendono in modo più efficace. Numerosi studi suggeriscono che la cognizione e le emozioni sono collegate. Ma cominciamo con un quiz su questo tema (vedi *In pratica!* 12).

In pratica! 12

Fattori che influenzano l'apprendimento

Spesso abbiamo idee preconcepite su ciò che aiuta o ostacola l'apprendimento. Questo esercizio permette di identificare e classificare i fattori che influenzano maggiormente o meno positivamente l'apprendimento degli studenti, al fine di confrontare le proprie intuizioni con i risultati della ricerca e orientare in modo più efficace le scelte pedagogiche e le priorità in classe.

Come fare?

Facciamo un quiz: classifica questi 11 elementi dal meno efficace al più efficace nel promuovere l'apprendimento:

- Sentirsi poco apprezzati (come allievi).
- Riduzione della dimensione della classe.
- Influenza positiva dei pari.
- Programmi extrascolastici.
- Compiti a casa.
- Autoefficacia collettiva (l'intero team educativo sente di essere più forte lavorando insieme).
- Memoria di lavoro forte.
- Obiettivi chiari e intenzioni dichiarate.
- Insegnanti che non etichettano gli allievi.
- Sospensione.
- Relazione insegnante-allievo.

Le risposte sono le seguenti:

1. Autoefficacia collettiva (1.27)
2. Insegnanti che non etichettano gli studenti (0.61)
3. Memoria di lavoro forte (0.57)
4. Influenza positiva dei pari (0.53)
5. Relazioni insegnante-allievo (0.52)
6. Obiettivi chiari e intenzioni dichiarate (0.48)
7. Programmi extrascolastici (0.40)
8. Compiti a casa (0.29)
9. Riduzione della dimensione della classe (0.21)
10. Sentirsi poco apprezzati (come allievi) (-0.19)
11. Sospensione (-0.20)

Il quiz si basa sugli studi di John Hattie sull'apprendimento visibile⁹³, in cui ha cercato di capire cosa influenza maggiormente il rendimento scolastico. Ha identificato 252 fattori analizzando 1200 metanalisi, che riassumono studi condotti su più di 300 milioni di allievi. Non sorprende che molti dei fattori siano legati alle competenze psicosociali e all'educazione positiva. L'elemento che ha il maggiore impatto sull'apprendimento è l'efficacia collettiva degli insegnanti (ovvero quando gli insegnanti fanno squadra e mostrano agli allievi che lavorano assieme), seguita dall'autovalutazione degli allievi. Dunque, insegnanti:

⁹³. Hattie, 2023.

lavorate assieme ai vostri colleghi e assicuratevi che gli allievi possano valutare il proprio lavoro e fare valutazioni tra pari. Se vuoi saperne di più, John Hattie ha anche scritto un libro dedicato agli insegnanti, tradotto in italiano: *Apprendimento visibile, insegnamento efficace*⁹⁴.

Anche altri autori⁹⁵ hanno esaminato come lo sviluppo delle competenze psicosociali influenzi positivamente l'apprendimento. Imparare a regolare le proprie emozioni migliora la competenza nella lettura e i risultati scolastici. I programmi di apprendimento socio-emotivo influiscono positivamente sulle interazioni, la comunicazione, il lavoro di gruppo, la memoria e l'inibizione. Le emozioni positive in aula ottimizzano l'apprendimento, la memorizzazione, il rendimento scolastico e la soddisfazione scolastica. Una metanalisi⁹⁶ che ha esaminato 82 studi su quasi 100.000 allievi e allieve ha dimostrato che rafforzare le competenze psicosociali ha effetti positivi sui risultati scolastici, sui problemi comportamentali e migliora il comportamento prosociale. Altre metanalisi⁹⁷ hanno mostrato effetti simili su gruppi di età diversi.

6. Perché rende i nostri allievi adulti migliori

L'OMS⁹⁸ raccomanda di insegnare la regolazione emotiva, la risoluzione dei problemi, le competenze interpersonali, la *mindfulness* e la gestione dello stress. Perché? Perché funziona. Secondo numerosi studi, bambini con buone competenze psicosociali diventano adulti migliori.

Il *British cohort study* è uno studio longitudinale iniziato nel 1970 che segue tuttora 17.000 perso-

ne nel Regno Unito. Questo studio mostra che i bambini con buona salute emotiva, motivazione, autocontrollo, competenze sociali e resilienza diventano adulti con migliori condizioni di salute mentale, soddisfazione nella vita, benessere, reddito, istruzione, soddisfazione lavorativa, titoli di studio, impiego, ricchezza e relazioni⁹⁹.

Inoltre, la metanalisi condotta da Durlak e colleghi¹⁰⁰ ha evidenziato che gli interventi universali, scolastici, mirati allo sviluppo delle competenze psicosociali, hanno un impatto positivo non solo sul rendimento scolastico degli allievi, ma anche su una vasta gamma di esiti sociali ed emotivi. Tra questi, sono stati riscontrati miglioramenti nel comportamento prosociale, negli atteggiamenti, nell'attenzione, nella condotta, nello stress emotivo, nelle competenze emotive e una riduzione nell'uso di sostanze. Ecco una sintesi delle variabili sulle quali gli interventi hanno mostrato effetti da moderati a elevati (cioè un impatto significativo, misurato attraverso molteplici studi):

- *atteggiamenti*: migliorati in modo significativo;
- *autoregolazione*: migliorata;
- *comportamento prosociale*: aumentato;
- *problemi di condotta*: diminuiti;
- *disagio emotivo*: ridotto;
- *difficoltà comportamentali ed emotive*: diminuite;
- *competenze emotive*: potenziate;
- *rendimento scolastico*: migliorato;
- *uso di sostanze*: diminuito.

Inoltre, gli scienziati hanno scoperto che gli allievi con un quoziente emotivo più elevato ottengono voti migliori, godono di una salute psicologica e relazioni migliori, sono più felici e mostrano meno comportamenti dirompenti. Quindi, ecco il punto: insegnare queste competenze non porta solo benefici immediati, ma ha

94. Hattie, 2016.

95. Carew *et al.*, 2020; Cavadini *et al.*, 2021; Denervaud *et al.*, 2019; Raver, 2002.

96. Taylor *et al.*, 2017.

97. Corcoran *et al.*, 2018; Durlak *et al.*, 2022; Murano *et al.*, 2020.

98. OMS, 2020.

99. Goodman *et al.*, 2015.

100. Durlak *et al.*, 2022.

anche effetti a lungo termine. I bambini emotivamente equipaggiati sono generalmente più felici nella loro vita e nel loro lavoro¹⁰¹.

In sintesi: le competenze psicosociali sono positivamente correlate con aspetti di benessere in classe, emozioni positive e soddisfazione nella vita. Sono anche negativamente associate a depressione e ansia¹⁰². Studenti felici imparano meglio e insegnanti felici insegnano meglio. È un po' il nostro mantra. E non è solo un mantra... è anche ciò che dimostra una valanga di ricerche scolastiche.

Ma attenzione, la scienza, in particolare quella sociale, richiede sfumature. È importante ricordare che non esistono le ricette valide per tutti, che nessun programma funziona al 100% per ogni allievo. Se qualcuno afferma il contrario, spesso sta semplificando troppo. Gli studi mostrano che i risultati dei programmi di educazione socio-emotiva possono variare ampiamente a seconda di come vengono implementati, delle caratteristiche degli allievi e degli studenti coinvolti e dei metodi utilizzati per misurare i risultati. Nonostante questa variabilità, le evidenze complessive mostrano che i programmi di apprendimento psicosociale portano a benefici. Il loro successo dipende in gran parte da quanto siano accuratamente progettati, introdotti e adattati al contesto specifico della classe. La lezione chiave? Una pianificazione attenta e la flessibilità fanno tutta la differenza. Adottando questo approccio sfumato, gli educatori possono assicurarsi che gli interventi di psicologia positiva rispondano davvero ai bisogni dei loro allievi e portino a benefici significativi e duraturi.

7. Perché le emozioni sono contagiose

Per noi insegnanti è importante gestire al meglio le nostre emozioni prima di entrare in classe.

101. Goodman *et al.*, 2015.

102. Encinar *et al.*, 2017.

Ma, prima di tuffarci in ulteriori risultati scientifici, prova a ricordare come ti sentivi quando avevi paura di un insegnante. Riuscivi a imparare bene? Normalmente la risposta è “no”, semplicemente perché quando hai paura, il tuo cervello non funziona in modo ottimale per l'apprendimento¹⁰³. Scommettiamo che se ti chiedessimo di ricordare un giorno in cui sei stato arrabbiato o molto triste, diresti di non aver insegnato come avresti voluto. Almeno questa è la nostra esperienza. Le emozioni si trasmettono più rapidamente dei virus¹⁰⁴.

Quando si tratta di emozioni, sono gli insegnanti a dettarne il tono in aula. Si può pensare a loro come dei meteorologi: hanno il potere di determinare il clima della classe. Le emozioni, infatti, sono contagiose e si diffondono molto rapidamente. Il nostro cervello scatta una sorta di fotografia dei comportamenti ed emozioni degli altri. Poi, i nostri neuroni “rispecchiano” quegli stessi comportamenti o emozioni nel nostro cervello. Si chiama empatia. Non sorprende che la scienza mostri che lo stress è contagioso: quando gli insegnanti sono stressati, gli allievi ne risentono. Ecco uno dei nostri studi preferiti sull'argomento: Kimberly Schonert-Reichl ed Eva Oberle¹⁰⁵ volevano sapere se ci fosse un legame tra il burnout degli insegnanti e lo stress degli allievi. Gli insegnanti hanno misurato il proprio burnout con un questionario (il *Maslach Burnout Inventory*). Quanto agli allievi, i ricercatori ne hanno analizzato il cortisolo, ormone che aumenta in risposta allo stress, con un prelievo di saliva. Le due ricercatrici hanno scoperto che gli insegnanti con i livelli più alti di burnout avevano allievi con livelli di cortisolo mattutino significativamente più elevati. Per fortuna nostra, le emozioni piacevoli sono ancora più contagiose di quelle spiacevoli. Gli allievi che percepiscono i loro insegnanti come soddisfatti della propria vita e

103. Jones, 2019; Rix, 2015.

104. Haag, 2019.

105. Schonert-Reichl & Eva Oberle, 2016.

felici di insegnare tendono ad avere un atteggiamento più positivo verso l'apprendimento¹⁰⁶.

In pratica! 13

Il contagio emotivo

Le emozioni si diffondono rapidamente e influenzano l'atmosfera, l'attenzione e la cooperazione. Comprendere e controllare questo contagio permette di migliorare il clima in classe, ridurre lo stress collettivo e favorire un ambiente di apprendimento più armonioso. Pensa alla vita di tutti i giorni: hai mai sperimentato la contagiosità di un semplice sorriso? Prova a camminare per strada sorridendo alle persone che incroci. Noterai come molto spesso chi incrocia il tuo sguardo ti restituirà il sorriso: possiamo "infettare" perfetti sconosciuti con emozioni positive!

Come fare?

Vuoi vedere quanto sono contagiose le emozioni positive? Dai un'occhiata a questi due video...

tinyurl.com/yr2hz47t



Risate: Boris Yeltsin e Bill Clinton nel 2003



tinyurl.com/bddsb6k8



The Pig of Happiness



Rifletti o discuti su queste domande:

- Cosa hai provato guardando questi video?
- Cosa ci dice questo sulla nostra capacità di influenzarci a vicenda?
- Hai mai osservato una diffusione delle emozioni nella vita quotidiana?
- In classe, quali emozioni vorresti rendere più contagiose e in che modo?

E adesso?

Attenzione: non si tratta di dire che bisogna essere sempre felici, né di soffocare o negare le proprie emozioni (o chiedere agli studenti di farlo). Le competenze psicosociali includono anche la capacità di provare emozioni, regolarle ed esprimerle in modo adeguato. È questo che favorisce un clima positivo in classe, in cui gli studenti possono sentirsi a proprio agio e imparare in modo efficace. Prendi coscienza del ruolo di "barometro emotivo" dell'insegnante e utilizza il contagio emotivo come leva positiva in classe.

AVVISO IMPORTANTE

Le emozioni, tutte, vanno espresse!

Attento, non stiamo dicendo che dovresti essere sempre felice o non sentire ciò che senti e sopprimere le emozioni sgradevoli (né chiedere ai tuoi allievi di farlo). No! Le competenze psicosociali includono la capacità di utilizzare le emozioni, regolarle e comunicarle in modo appropriato, favorendo così la creazione di un clima positivo in classe, in cui gli allievi possano esprimere le loro emozioni, anche quando non sono gradevoli, e che li faccia sentire sicuri, accolti e pronti a imparare.

Molti studi hanno dimostrato che gli insegnanti che imparano a padroneggiare le loro competenze emotive mostrano competenze psicosociali più elevate, gestiscono meglio la classe, sono meno soggetti a stress e mostrano un maggiore benessere¹⁰⁷. Non ti stiamo dicendo che in classe dovresti essere come un coniglietto felice. No: potrebbe capitarti di essere triste, arrabbiato o ansioso. E va bene così! Ma invece di tenerti tutto dentro, potresti provare a comunicare chiaramente agli allievi come ti senti. Questo li aiuterà a capire che va bene non stare bene, che va bene parlarne e che possiamo prenderci cura gli uni degli altri quando non stiamo bene. In quanto insegnanti, fungiamo da modelli psicosociali per i nostri allievi e possiamo mostrare loro modi possibili ed efficaci per affrontare le emozioni¹⁰⁸, a partire dal saperle esprimere in modo autentico e adeguato.

106. Moskowitz & Dewaele, 2021.

107. Oliveira *et al.*, 2021.

108. Aldrup *et al.*, 2022.

to. Facendo così comunichiamo che: a) tutte le emozioni sono legittime; b) tutti, compresi gli insegnanti, a volte si sentono un po' giù e a volte sono felici e c) che ci sono modi appropriati per esprimere e condividere i propri sentimenti. Per illustrare di cosa stiamo parlando, vogliamo condividere una storia su questo tema, accaduta a una delle autrici di questo libro:

Alcuni anni fa, un evento tragico mi ha scosso nel profondo: uno dei miei studenti si è tolto la vita. La notizia mi ha devastato, lasciandomi in uno stato di shock e profondo dolore. Il giorno dopo, dovevo tenere una lezione. Riuscivo a malapena a camminare per quanto mi faceva male la pancia. Entrai in aula e mi sedetti sulla sedia. Tutta la classe ammutolì. Gli studenti mi guardarono e uno disse: "Stai bene? Non sembri stare bene". Non stavo bene. Dissi loro cos'era successo, come mi sentivo, che avrei dovuto accorgermi di qualcosa, che ero triste e arrabbiata, che non capivo. Di solito, durante le mie lezioni di filosofia, salto da un gruppo all'altro e rido con loro. Quel martedì non fu così. E poi accadde qualcosa di straordinario: una studentessa di 16 anni si alzò in mezzo alla classe, mi raggiunse mentre parlavo di Platone, mi abbracciò e mi disse: "Ci dai così tanto amore, ora tocca a noi dare un po' a te!".

8. Perché dobbiamo prenderci cura della salute psicologica dei nostri bambini e adolescenti

La salute psicologica dei bambini e degli adolescenti sta declinando in modo allarmante e l'implementazione di strumenti e azioni di educazione positiva, insieme ad altri, può avere un impatto preventivo a favore della promozione di una buona salute psicologica. Esaminiamo alcuni studi che mostrano quanto la situazione sia oggi preoccupante. Gottlib e colleghi¹⁰⁹ dell'Università di Stanford hanno condotto uno studio lon-

gitudinale su 163 allievi, sottoponendoli a diversi test, tra cui anche delle risonanze magnetiche. Hanno scoperto che il cervello degli adolescenti statunitensi è cambiato fisicamente durante la pandemia da Covid-19 e che è invecchiato più rapidamente del normale: "Gli adolescenti valutati durante la pandemia presentano caratteristiche neuroanatomiche tipiche di individui più anziani o che hanno vissuto significative avversità nell'infanzia"¹¹⁰. Nel 2023, il Servizio sanitario nazionale britannico¹¹¹ ha evidenziato che il numero di bambini nel Regno Unito che necessita di terapie per gravi problemi di salute mentale è aumentato del 39% in un solo anno. Anche in Svizzera – che è tra i dieci Paesi più felici al mondo¹¹² – i centri psicologici per adolescenti sono pieni e i tassi di suicidio sono in aumento. I dati del dicembre 2022 hanno mostrato che in Svizzera, per la prima volta, la prima causa di ospedalizzazione erano i disturbi mentali. Le ragazze tra i 10 e i 14 anni sembrano essere le più a rischio, con un aumento del 52% dei disturbi mentali in questa fascia d'età¹¹³. Anche in Italia la salute mentale di bambini e adolescenti desta crescente preoccupazione. Secondo dati recenti dell'ISTAT¹¹⁴, si registra un peggioramento del benessere psicologico nei giovani tra i 14 e i 19 anni, con un divario significativo tra ragazze e ragazzi: le adolescenti risultano particolarmente vulnerabili. L'indagine HBSC 2022 dell'Istituto Superiore di Sanità ha rilevato che il 74% delle ragazze e il 48% dei ragazzi tra gli 11 e i 15 anni riferiscono sintomi di malessere psicofisico più volte a settimana. Già nel 2019, l'UNICEF stimava che circa un adolescente su sei soffrisse di problemi di salute mentale, tra cui ansia, depressione e disturbi comportamentali. Certo, il Covid-19 ha avuto un impatto sulla salute psico-

110. Ravens-Sieberer *et al.*, 2020.

111. NHS, 2023.

112. OMS, 2022.

113. Ufficio Federale di Statistica, 2022.

114. ISTAT, 2023.

109. Gottlib *et al.*, 2022.

logica dei giovani, ma Jonathan Haidt¹¹⁵ e Greg Lukianoff¹¹⁶ suggeriscono che le radici dell'ansia crescente precedano la pandemia. Un'educazione iperprotettiva, per quanto ben intenzionata, può limitare le opportunità per i bambini di sviluppare resilienza. I social media amplificano il problema, alimentando paragoni continui con modelli poco sani e standard irrealistici. Nel frattempo, il declino del gioco libero svolto tra pari senza supervisione adulta – un tempo via privilegiata per apprendere per tentativo ed errore – limita ulteriormente la loro capacità di sviluppare capacità relazionali, gestire le emozioni, risolvere i conflitti, affrontare le sfide e risolvere problemi nella vita reale. La tendenza culturale al “safetyism”, che cerca di eliminare ogni forma di disagio, può lasciare i giovani impreparati alle difficoltà della vita. Se combiniamo tutto ciò anche con un sonno inadeguato e lo stress di un mondo polarizzato si dipinge un quadro allarmante in cui l'ansia giovanile non può che aumentare. Tuttavia, Haidt e Lukianoff sottolineano che lo stress si può affrontare con le giuste strategie: favorendo l'autonomia, riducendo l'uso dei social media, promuovendo il gioco libero e insegnando abilità di coping. Si tratta di fornire ai bambini gli strumenti per affrontare la vita, non di proteggerli da essa!

In breve

Tutti gli argomenti presentati evidenziano quanto sia oggi imprescindibile promuovere e occuparsi del benessere dei nostri allievi, non inteso come assenza di difficoltà o preoccupazioni bensì come equipaggiamento di competenze e risorse che permetterà loro di vivere una vita adulta soddisfacente e in salute. Dobbiamo cogliere l'opportunità offerta dalla scuola, che è un

contesto in cui bambini e adolescenti trascorrono gran parte del loro tempo. Se accogliente e attento, può contribuire in modo significativo al loro sviluppo positivo. È per questo che non possiamo più rimandare l'implementazione di interventi scolastici di prevenzione primaria e promozione della salute psicologica. Con questi è possibile rafforzare i fattori protettivi e ridurre i fattori di rischio associati alla salute psicologica¹¹⁷. L'educazione positiva offre strategie di intervento efficaci, fondate su una solida integrazione tra la conoscenza prodotta dalla ricerca scientifica e quella derivata dall'esperienza (approccio *evidence-informed*). Questo manuale vuole essere il nostro contributo per fornire strumenti concreti agli insegnanti per implementare queste azioni.

Ora che abbiamo chiarito il perché... entriamo nel vivo di come queste competenze possono essere implementate nei contesti scolastici.

Come insegnare il benessere a scuola?

Ora conosciamo il *cosa*, ma non ancora il *come*. Sebbene competenze trasversali come l'autoregolazione, la collaborazione e la resilienza siano ampiamente riconosciute come fondamentali per uno sviluppo sano e armonico dei bambini e degli adolescenti, manca ancora in molti sistemi educativi una guida concreta su come insegnarle. Numerosi piani di studio includono ormai formalmente queste competenze tra gli obiettivi di apprendimento, riconoscendone l'importanza accanto ai contenuti disciplinari. Tuttavia, al di là di alcune dichiarazioni generiche d'intenti e di riferimenti occasionali all'interno delle singole materie, spesso non vi è alcuna indicazione chiara su come sviluppare tali abilità in modo coerente e pro-

115. Haidt, 2024.

116. Lukianoff, 2018.

117. Lamboy *et al.*, 2022.

gressivo lungo tutto il percorso scolastico. A questo punto, speriamo che siate perplessi quanto lo siamo state noi all'inizio del nostro percorso di ricerca: agli insegnanti viene richiesto di promuovere il benessere degli allievi – spesso attraverso lo sviluppo di competenze psicosociali e trasversali – ma vengono offerti pochissimi strumenti concreti o indicazioni operative su come farlo. E sebbene la formazione degli insegnanti stia iniziando lentamente ad affrontare queste tematiche, a nostra conoscenza esse occupano ancora uno spazio molto limitato, se non nullo, nei programmi iniziali di formazione dei docenti. Ed è proprio qui che si inserisce questo libro che vuole offrire modalità esplicite e pratiche per promuovere il benessere degli allievi e coltivare le competenze psicosociali nella pratica quotidiana in classe.

Insegnare il benessere a scuola può prendere molte forme

È bene ribadirlo ancora una volta: non esiste una sola via valida per tutti per insegnare il benessere in classe. Ci sono ad esempio diversi programmi e interventi riconducibili a quello che oggi chiamiamo il *Social Emotional Learning* (SEL), ovvero l'educazione socio-emotiva. A dire il vero, la “giostra” del SEL è in movimento fin dai tempi dell'antica Grecia! Platone e Aristotele parlavano già di formazione del carattere assieme a quella sui contenuti scolastici. Volevano che i giovani diventassero saggi, coraggiosi... e quieti come l'acqua cheta! Ne *La Repubblica* di Platone, le storie della buonanotte servivano a trasmettere valori come libertà, ottimismo, coraggio e moderazione¹¹⁸. Anche Aristotele, nella sua *Etica Nicomachea*, sosteneva che essere una brava persona fosse importante quanto su-

perare un esame¹¹⁹. Tuttavia, sebbene l'educazione socio-emotiva fosse considerata centrale per lo sviluppo dell'essere umano, non era ancora parte integrante della formazione di bambini e adolescenti. Fu James Comer, psichiatra infantile, a lanciare il concetto moderno di SEL nel 1968. Lui capì che se scuola e famiglia non lavorano insieme, il successo di un ragazzo può esserne seriamente compromesso¹²⁰. Per questo ideò il *Comer School Development Program*, pensato per creare relazioni forti e un ambiente scolastico più simile a un'accogliente cena di famiglia che a un test di matematica¹²¹. Da allora, le competenze psicosociali e la promozione del benessere hanno guadagnato sempre più spazio nel discorso educativo, dentro e fuori la scuola. Anche le Nazioni Unite, nei loro Obiettivi di sviluppo sostenibile, stanno includendo il benessere psicologico tra i traguardi educativi¹²². La psicologia e le scienze dell'educazione, dal canto loro, hanno iniziato a occuparsi dello studio delle competenze psicosociali di allievi e insegnanti e si fa sempre più ricerca anche sull'implementazione dei programmi SEL e degli approcci scolastici sistemici e integrati¹²³.

Con un pizzico di immaginazione, si può pensare che le porte del benessere a scuola si aprano grazie a tre chiavi: quella dell'approccio implicito, quella dell'approccio esplicito e un *pas-partout* che unisce entrambe.

Educazione al benessere implicita

Per “implicita” intendiamo tutti quei “modi flessibili per integrare l'apprendimento del benessere nella vita quotidiana degli allievi a scuola, attraverso le materie scolastiche, le attività extra-

118. Platone, trad. Jowett, 2022.

119. Crisp, 2010.

120. Comer, 1986.

121. Ramirez-Smith, 1995.

122. McCoy, 2022.

123. Durlak *et al.*, 2011a; Hodzic *et al.*, 2018; Taylor *et al.*, 2017.

curricolari, la ricreazione... e così via”¹²⁴. Si tratta di quelle pratiche sottili ma potenti radicate nell’ambiente e nella cultura scolastica, come creare un clima accogliente e inclusivo in classe, in cui gli allievi si sentano al sicuro e valorizzati. Ma un momento: è possibile insegnare matematica, inglese, francese o geografia insieme al benessere? La risposta chiaramente è sì! È possibile intrecciare i concetti chiave del benessere con i contenuti e le attività delle materie scolastiche. Per esempio, all’*École de Commerce et de Culture Générale* di Martigny, in Svizzera, gli insegnanti hanno trovato diversi modi per integrare l’educazione positiva nelle materie: lavorano sui curriculum vitae degli studenti usando i punti di forza del carattere e insegnano la comunicazione efficace attraverso la comunicazione nonviolenta, che è anche un ottimo modo per parlare di emozioni. Altri insegnanti usano la gratitudine e altri punti di forza del carattere come ispirazione per gli esercizi di scrittura. Con i bambini più piccoli, si può insegnare a leggere e scrivere esprimendo le emozioni o la gratitudine o la gentilezza. Il vantaggio di questo approccio? Permette di raggiungere molti allievi in diverse discipline, senza limitare l’apprendimento a un curriculum formale sul benessere (vedi educazione esplicita al benessere).

L’educazione implicita permette quindi di promuovere il benessere degli allievi attraverso la costruzione di un buon clima di classe¹²⁵ ed è adattabile alle caratteristiche personali degli insegnanti come l’intelligenza emotiva e le competenze psicosociali, ai loro valori personali e al modo in cui vi aderiscono, alla loro visione dell’insegnamento e, infine, al loro comportamento in classe. Quest’ultimo include le scelte didattiche, il modo in cui curano le relazioni, la loro concezione del ruolo d’insegnante (capitano, giardiniere, arbitro, coach...), di cosa si

gnifichi insegnare (scoprire insieme agli allievi, trasmettere informazioni, condividere...), e della pedagogia adottata (centrata sull’allievo, sulla disciplina...). Secondo Durlak¹²⁶, gli insegnanti sono le figure professionali più adatte a sviluppare sia le competenze accademiche che quelle legate al benessere all’interno della classe. Il ruolo degli insegnanti nell’educazione implicita al benessere è dunque centrale (e documentato da vari studi): gli insegnanti emotivamente più competenti sono più efficaci nella gestione delle richieste lavorative, promuovono l’intelligenza emotiva nei propri allievi e questi ultimi ottengono risultati migliori¹²⁷. Di conseguenza, è fondamentale lavorare anche sul benessere e sulle competenze psicosociali degli insegnanti stessi e garantire che possano operare in ambienti professionali di supporto. Infatti, gli insegnanti sono più motivati e soddisfatti quando i loro livelli di autonomia, competenza e soddisfazione nella relazione con i colleghi sono elevati¹²⁸. In una metanalisi su 43 studi che hanno coinvolto 3004 insegnanti che avevano seguito programmi di educazione socio-emotiva per loro stessi, si è scoperto che questi programmi hanno migliorato le loro competenze emotive, il benessere e ne hanno ridotto il disagio psicologico¹²⁹. Gli insegnanti con buone competenze psicosociali sono una risorsa per gli allievi, anche grazie a quello che Bandura¹³⁰ ha definito apprendimento vicario: gli allievi imparano osservando le azioni degli insegnanti, interiorizzando le strategie che usano per affrontare successi e fallimenti. Ad esempio, quando un insegnante regola le proprie emozioni, l’allievo può immaginarsi mentre fa la stessa cosa, senza doverne fare l’esperienza diretta.

126. Durlak, 2011.

127. Curci *et al.*, 2014.

128. Marcionetti & Castelli, 2023.

129. Oliveira *et al.*, 2021.

130. Bandura, 1997.

124. Waters, 2021, p. 139.

125. Waters, 2021.

AVVISO IMPORTANTE

Il benessere degli insegnanti è sinonimo di benessere degli allievi!

Il benessere degli insegnanti ha un ruolo cruciale nel modellare l'esperienza scolastica degli allievi. Secondo una recente metanalisi¹³¹, la salute psicologica ed emotiva degli insegnanti (bassi livelli di stress e burnout, alta soddisfazione di vita, autorealizzazione, autoefficacia) è correlata alla qualità delle relazioni docente-allievo e influenza il benessere, l'impegno e il rendimento scolastico degli allievi. Un altro studio, condotto da Zhou e colleghi¹³² su quasi 90.000 insegnanti, ha identificato alcuni elementi che ne favoriscono il benessere: speranza, motivazione autonoma, capitale psicologico e competenze professionali. Al contrario, nevroticismo e strategie di coping disfunzionali risultano essere i principali predittori negativi del benessere. Lo studio suggerisce che un alto livello di benessere aumenta l'impegno nella professione, mentre un basso livello aumenta il rischio di abbandono. Inoltre, burnout e soddisfazione lavorativa sono strettamente legati al benessere complessivo della persona¹³³. Anche Taylor¹³⁴ e Valente¹³⁵ hanno osservato che, in classe, una percezione di padronanza è collegata positivamente alla motivazione intrinseca e al funzionamento ottimale. Al contrario, lo stress e il burnout possono compromettere sia l'efficacia dell'insegnamento che la capacità degli allievi di apprendere¹³⁶. Per questo, è importante tenere sempre presente che il benessere degli insegnanti e quello degli allievi sono strettamente interconnessi. Sostenere il benessere degli insegnanti contribuisce a creare un ambiente scolastico più sano e coinvolgente, con benefici per docenti e allievi. In altre parole, prendersi cura del proprio benessere come insegnante, non è solo un investimento personale: è un impegno professionale che ha un impatto profondo sugli allievi e sull'intera dinamica di classe. Le ricerche mostrano che gli insegnanti che danno priorità alla propria salute psicologica ed emotiva costruiscono relazioni più forti con gli allievi, creano

ambienti positivi e ispirano maggiore benessere e coinvolgimento negli studenti. Quindi, investire nel tuo benessere, attraverso lo sviluppo delle competenze psicosociali, l'equilibrio vita-lavoro e la ricerca di supporto quando necessario, è anche un investimento per il benessere dei tuoi allievi e per una carriera più appagante per te. Sentiti libero di condividere questa informazione con il tuo dirigente scolastico e con tutta la comunità scolastica: più persone saranno a conoscenza di questi aspetti e prima gli insegnanti potranno lavorare in un contesto sensibile al loro benessere e a quello degli allievi!

Educazione al benessere esplicita

L'educazione al benessere esplicita include le azioni intenzionali e, appunto, esplicite, finalizzate a insegnare il benessere. Si tratta di attività strutturate e deliberate, così come di curricoli pensati per sviluppare in modo diretto competenze e abilità legate al benessere. Quando insegniamo esplicitamente le competenze per il benessere, insegniamo una competenza in sé e per sé. Ad esempio, non ci limitiamo a mostrare che abbiamo emozioni e a comunicarle quando è il momento giusto: insegniamo il vocabolario delle emozioni, spieghiamo perché è importante trovare le parole giuste e invitiamo a esercitarsi nell'identificare il maggior numero possibile di emozioni. Ci sono tante possibilità per implementare l'educazione al benessere in modo esplicito. Vediamo qualche opzione:

Opzione A: programmi di benessere o moduli dedicati

Si tratta in questo caso dell'implementazione di interi programmi di psicologia positiva o di educazione socio-emotiva, o anche soltanto di moduli a sé dedicati all'insegnamento di aspetti specifici del benessere come la resilienza, la regolazione emotiva e le relazioni positive. I programmi di intervento basati sulla psicologia po-

131. Maricuțoiu *et al.*, 2023.

132. Zhou *et al.*, 2024.

133. Marcionetti & Castelli, 2023.

134. Taylor *et al.*, 2017.

135. Valente *et al.*, 2020.

136. Jennings & Greenberg, 2009.

sitiva e i programmi di educazione socio-emotiva sono curricula organizzati in unità sequenziali, con esperienze di apprendimento che mirano a sviluppare conoscenze, atteggiamenti e competenze direttamente e intenzionalmente legati al benessere e alle competenze psicosociali. Questi programmi possono essere implementati in vari modi:

- come moduli indipendenti con ore di lezione specificatamente dedicate;
- integrati nei curricula disciplinari;
- oppure con approcci sistemici che coinvolgono l'intera scuola (vedi sezioni successive).

Educatori, genitori, allievi e datori di lavoro mostrano un interesse crescente per questi programmi¹³⁷. Se hai il tempo, la formazione e l'autorizzazione a implementarli (oppure collabori con professionisti esterni), questi rappresentano un ottimo modo per implementare l'educazione positiva nella tua scuola.

Ecco qualche esempio di programma basato su evidenze:

- SPARK Resilience¹³⁸;
- MindUP¹³⁹;
- MindMatters¹⁴⁰;
- Dot.be¹⁴¹;
- Zippy's Friends¹⁴²;
- Celebrating Strengths¹⁴³;
- Personal Wellbeing Lessons for Secondary School¹⁴⁴;
- Individual Strengths, Collective Power¹⁴⁵.

Questi programmi insegnano ai bambini *mindfulness*, resilienza, competenze emotive e altro

137. Curren *et al.*, 2024.

138. Boniwell *et al.*, 2023.

139. MindUP, 2023.

140. MindMatters, 2019.

141. Mindfulness in Schools Project, s.d.

142. Partnership for Children, s.d.

143. Eades, 2008.

144. Boniwell & Ryan, 2012.

145. Bressoud *et al.*, 2023.

ancora. Sono inoltre spesso sviluppati da esperti, ciò che rappresenta un grande vantaggio. Tuttavia, possono mostrare anche alcune criticità: seguire una sequenza fissa può risultare difficile per alcuni insegnanti, specialmente se devono attenersi a libri di testo o metodi specifici. Inoltre, alcune attività sono lunghe e richiedono un certo sforzo di adattamento, che non tutti gli insegnanti sono in grado o in condizione di compiere. Se ti piacesse essere flessibile, potresti non apprezzare troppo le attività preconfezionate e rigidamente strutturate. Implementare questi programmi richiede molto: risorse economiche, formazione, supporto, spesso professionisti esterni e anche una buona dose di flessibilità da parte dei dirigenti scolastici, dei sistemi educativi e dei curricula nazionali.

Ci piace ricordare quanto sottolineato da Seligman e colleghi nel 2009:

Qualsiasi programma che insegni il benessere a scuola deve sostituire qualcosa di utile che già esiste. Le ore in una giornata scolastica sono limitate, e i fondi non bastano nemmeno per ciò che c'è già.

Nonostante le difficoltà e il fatto che questi programmi siano efficaci solo in certe condizioni e fino a un certo punto¹⁴⁶, molti autori sostengono che l'educazione alla felicità (cioè l'educazione positiva esplicita) debba essere valorizzata e incoraggiata¹⁴⁷.

Opzione B: “cassetta degli attrezzi”

Con l'approccio della “cassetta degli attrezzi” – che è il cuore di questo libro – gli insegnanti possono lavorare sulle competenze psicosociali in modo esplicito, basandosi su interventi brevi, fondati su evidenze scientifiche, adattabili, pronti all'uso e liberamente scelti. Gli esercizi propo-

146. Durlak *et al.*, 2022; Kuyken *et al.*, 2022.

147. Curren *et al.*, 2024; Morris, 2015; Schonert-Reichl, 2017; Wood, 2020.

sti qui sono interventi di psicologia positiva da utilizzare una sola volta (o da ripetere, a tua scelta) che hanno l'obiettivo di aumentare il benessere. I vantaggi?

- Non serve una formazione specifica per usarli.
- Sono brevi e si possono inserire in qualunque momento della giornata scolastica.
- Sono modulabili in base al clima della classe.
- Possono essere scelti dall'insegnante e/o dagli studenti.

A differenza dei programmi strutturati, che impongono una sequenza fissa su più settimane o mesi, l'approccio della "cassetta degli attrezzi" offre la massima flessibilità. Puoi scegliere un'attività in base alle esigenze del momento:

- C'è bisogno di distendere l'atmosfera? Prova un esercizio di gratitudine.
- È scoppiato un conflitto in classe? Sperimenta un'attività centrata sull'empatia o sull'ascolto attivo.
- Mancano energia o motivazione? Scegli un'attività basata sui punti di forza del carattere o sul movimento fisico.

Questa adattabilità risponde perfettamente alle dinamiche mutevoli della vita di classe, in cui i bisogni possono cambiare da un giorno all'altro, o persino da un'ora all'altra.

Un altro grande vantaggio di questo approccio è che preserva l'autonomia pedagogica degli insegnanti. Rimanete pienamente padroni del vostro insegnamento, scegliendo quando, come e perché integrare questi strumenti, senza dover stravolgere la vostra programmazione né il vostro stile. Potete decidere che un intervento duri cinque minuti o venti, che apra la giornata per creare un clima positivo o che la concluda con una nota serena. Questa libertà favorisce un'autentica appropriazione: invece di "seguire" un programma, costruite il vostro modo personale di coltivare il benessere in classe.

Esistono molte ricerche sull'efficacia degli interventi di psicologia positiva, tra cui una meta-analisi di 198 metanalisi¹⁴⁸. Ci sono anche studi promettenti relativi agli interventi brevi di psicologia positiva¹⁴⁹ come il famoso *Three Good Things*¹⁵⁰ e sull'importanza di microdosi di felicità¹⁵¹. La ricerca sull'applicazione dell'approccio con "cassetta degli attrezzi" in ambito scolastico è ancora recente. La tesi di dottorato di Elena Lucciarini, per esempio, esplora alcune domande chiave: *Come si appropriano gli insegnanti realmente di questi strumenti? Quali fattori ne favoriscono o ne ostacolano l'uso? Qual è l'impatto sul clima di classe e sul benessere degli studenti quando queste attività vengono utilizzate in modo flessibile e autonomo?* Ci sono già delle prime evidenze che suggeriscono che questo approccio offre vantaggi unici:

- consente una personalizzazione fine, adattata ai bisogni specifici di ogni gruppo;
- rafforza l'impegno degli insegnanti, che diventano protagonisti attivi e non meri esecutori;
- favorisce la sostenibilità nel tempo, poiché gli strumenti possono essere adattati e riutilizzati in contesti diversi talvolta anche al di fuori della classe.

L'approccio della "cassetta degli attrezzi" non è un programma rigido, ma un invito a sperimentare, adattare e creare le proprie routine di benessere, in sintonia con il proprio stile e con i propri studenti. Offre la libertà del "su misura", pur basandosi su una solida evidenza scientifica. Ed è probabilmente proprio questa combinazione – flessibilità, autonomia e fondamento empirico – a renderla un potente strumento per integrare le competenze psicosociali nella vita quotidiana della classe.

148. Carr *et al.*, 2024.

149. Gorman & Green, 2016; Müller *et al.*, 2021; Phang *et al.*, 2015.

150. Gander *et al.*, 2016.

151. Davidson, 2022.

Il passe-partout: l'approccio "whole school"

La combinazione dell'approccio implicito ed esplicito confluisce in una strategia più ampia: il *whole school approach* o, se tradotto in modo semplice, l'approccio di istituto. Questa strategia olistica integra il benessere in ogni aspetto della vita scolastica, assicurando che il benessere non sia solo un obiettivo occasionale, bensì una componente centrale dell'esperienza educativa. Lo scopo è promuovere il benessere nell'intero ambiente scolastico: dagli allievi agli insegnanti, al personale scolastico, ai genitori, fino al cibo, alle pareti, alle materie, all'architettura dell'istituto...

Una metanalisi che raccoglie i risultati ottenuti su quasi 500mila allievi suggerisce che gli approcci di istituto hanno un impatto significativo sulle competenze sociali ed emotive e sul comportamento¹⁵². Esistono inoltre esempi concreti di scuole che hanno implementato i principi e le pratiche dell'educazione positiva su scala scolastica generale. Vediamo insieme alcuni di questi modelli, pensati proprio per promuovere il benessere scolastico attraverso un approccio all'"intero istituto".

La Geelong Grammar School e il modello PERMA

Una delle prime esperienze – e forse una delle più famose – è quella della *Geelong Grammar School* in Australia. Una rapida visita al loro sito (2023) fa capire quanto per loro il benessere sia importante e come siano stati pionieri: hanno infatti invitato il Professor Seligman e il suo team a vivere nel campus per sei mesi per formare il personale, pianificare come integrare e poi implementare in tutta la scuola l'educazione positiva. Nel loro modello¹⁵³, che si basa sul PERMA,

i punti di forza del carattere giocano un ruolo centrale. L'idea è che ogni aspetto scolastico sia orientato alla fioritura (*flourishing*). Gli allievi partecipano a programmi di benessere, ricevono *coaching*, praticano meditazione e *mindfulness* quotidianamente insieme agli insegnanti, lavorano sui punti di forza del carattere attraverso giochi di ruolo e storie, apprendono tecniche di regolazione emotiva... Oggi la scuola ha un proprio istituto di educazione positiva e offre corsi di formazione sul tema.

Il modello SEARCH

Ciò che apprezziamo molto di questo modello¹⁵⁴ è che gli autori hanno analizzato una vastissima quantità di letteratura (ben 18.000 studi!), esaminato cosa funziona o meno, e identificato sei vie fondamentali per il benessere scolastico:

- *Strengths* – i punti di forza: riconoscere e utilizzare i propri punti di forza permette a studenti e insegnanti di esprimere il meglio di sé. Un focus sui punti di forza favorisce la coesione del gruppo, la qualità delle relazioni e un apprendimento più coinvolgente e significativo. Quando le persone agiscono in linea con ciò che sanno fare bene, provano emozioni positive, si sentono più motivate e resilienti, e costruiscono un clima di classe più sereno e collaborativo.
- *Emotional management* – la gestione delle emozioni: imparare a comprendere, esprimere e regolare le proprie emozioni è una competenza fondamentale per il benessere e il successo scolastico. La gestione emotiva aiuta gli studenti a mantenere la calma nelle situazioni difficili, a reagire in modo costruttivo e a sviluppare empatia verso gli altri.
- *Attention and awareness* – l'attenzione e la consapevolezza: allenare l'attenzione e la presenza mentale aiuta bambini e adulti a vive-

152. Goldberg *et al.*, 2019.

153. Norrish *et al.*, 2013.

154. Waters & Loton, 2019.

re pienamente l'esperienza scolastica. Le pratiche di *mindfulness* e meditazione migliorano la concentrazione, la calma e la capacità di gestire lo stress, creando un ambiente di apprendimento più equilibrato e positivo. Coltivare la consapevolezza permette anche di sviluppare un atteggiamento di curiosità e accoglienza verso se stessi e gli altri.

- *Relationships* – le relazioni: al centro del benessere e dell'apprendimento troviamo delle relazioni di qualità. In un clima relazionale positivo, gli studenti si sentono accolti, ascoltati e motivati a partecipare. Favorire la cooperazione, l'empatia e l'ascolto reciproco rafforza il senso di appartenenza e costruisce comunità scolastiche più solide. Anche semplici gesti di cura e collaborazione quotidiana possono trasformare la dinamica del gruppo classe.
- *Coping* – l'affrontare le difficoltà: le strategie di coping e la resilienza aiutano a fronteggiare le difficoltà e a trasformare le sfide in occasioni di crescita. Insegnare agli studenti a riconoscere le proprie risorse, chiedere aiuto quando serve e affrontare le situazioni stressanti con fiducia favorisce un senso di autoefficacia e sicurezza. Saper “rimbalzare” dopo un ostacolo è una competenza preziosa tanto a scuola quanto nella vita.
- *Habits and goals* – le abitudini e gli obiettivi: stabilire obiettivi realistici e costruire abitudini positive sostengono la motivazione e l'autonomia degli studenti. L'autoregolazione permette di gestire il tempo, l'impegno e le emozioni legate all'apprendimento, rafforzando la perseveranza e la soddisfazione personale. Quando gli obiettivi sono chiari e coerenti con i propri valori, la scuola diventa un luogo dove è possibile crescere con intenzione e fiducia.

Pertanto, si tratta di un modello che delinea sei percorsi chiave attraverso i quali è possibile col-

tivare il benessere e la resilienza degli studenti nella vita scolastica quotidiana (ovvero nell'insegnamento, nelle interazioni, nelle routine scolastiche e nella cultura scolastica) e non solo per mezzo di programmi speciali.

Il modello della “Scuola promotrice di salute” dell'OMS

Con il modello della “Scuola promotrice di salute” (*Health promoting school model*), l'OMS è stata tra le prime a elaborare l'approccio di istituto e a parlare di competenze psicosociali. Il termine è stato usato per la prima volta in una conferenza nel 1986¹⁵⁵. Il quadro di riferimento dell'OMS è composto da otto standard globali per una scuola che promuove la salute, concepiti per funzionare come un sistema integrato. Gli standard sono intenzionalmente ambiziosi e sono stati progettati per essere utilizzati da tutti gli attori coinvolti – nei diversi settori – nell'identificazione, pianificazione, finanziamento, monitoraggio e valutazione dell'approccio delle scuole che promuovono la salute. Con questo modello l'OMS mira alla creazione di un ambiente volto a promuovere lo sviluppo delle competenze psicosociali nell'intera comunità scolastica. Piuttosto che concentrarsi solo sulle lezioni di educazione alla salute individuale, il modello HPS considera l'intero ambiente scolastico come un contesto per un cambiamento positivo. Secondo l'OMS, una scuola che promuove la salute non si limita a insegnare la salute, ma la vive promuovendo un ambiente scolastico sano e solidale, sia dal punto di vista fisico che emotivo. Inoltre, integra la salute in tutti gli aspetti della vita scolastica, compresi i programmi di studio, le politiche, le relazioni e le routine quotidiane, coinvolgendo l'intera comunità scolastica – studenti, personale, genitori e partner locali – nella costruzione di una cultura del benessere. Una

155. World Health Organisation, 1986.

delle attività principali è quindi lo sviluppo delle *life skills* e delle competenze personali degli studenti per fare scelte sane e contribuire alla propria comunità¹⁵⁶.

Il modello PROSPER

Questo modello di educazione positiva¹⁵⁷ si basa su 7 criteri fondati su evidenze scientifiche che gli insegnanti possono tenere in considerazione per promuovere il benessere scolastico:

1. *Positivity* – favorire le emozioni positive;
2. *Relationships* – costruire competenze sociali, un buon clima di classe e relazioni positive;
3. *Outcomes* – garantire condizioni ottimali di apprendimento e insegnare come si impara;
4. *Strengths* – usare l’approccio basato sui punti di forza per gestire l’eterogeneità tra allievi e tra colleghi;
5. *Purpose* – aiutare gli allievi a sviluppare un senso di scopo e direzione nella vita riflettendo sui propri valori, interessi e aspirazioni e ponendo obiettivi in linea con essi;
6. *Engagement* – insegnare strategie per favorire l’impegno in ciò che si fa;
7. *Resilience* – insegnare esplicitamente strategie di *coping* e resilienza.

Con il modello PROSPER, gli autori mettono fortemente in luce l’importanza di un insegnamento esplicito di questi aspetti e di lavorare con strategie basate su evidenze.

In pratica! 14

E nella tua scuola?

Riconoscere ciò che esiste già permette di valorizzare le iniziative in corso, di fare leva su di esse per andare oltre e di aprire la riflessione

156. Per saperne di più puoi visitare la pagina web dedicata al tema dell’OMS: tinyurl.com/bp9p5y73.

157. Noble & McGrath, 2015.

verso percorsi più ambiziosi, come gli approcci globali, pur restando consapevoli delle loro sfide e complessità di attuazione. Prova a identificare le azioni già presenti nella tua scuola che favoriscono il benessere e rafforzano le competenze psicosociali.

Come fare?

Guarda alla tua scuola: ci sono attività che coinvolgono l’intera comunità scolastica (allievi, insegnanti, personale e famiglie)?

Rifletti su come queste iniziative contribuiscono al benessere. Quali competenze psicosociali aiutano a sviluppare?

E adesso?

Puoi provare a riflettere insieme ai tuoi colleghi e colleghe sull’opportunità di introdurre un approccio globale nella tua scuola...

È tempo di approcci di istituto ovunque? L’approccio di istituto è efficace, tuttavia, metterlo in pratica è tutt’altro che semplice, per diversi motivi. Come insegnanti, non possiamo semplicemente andare dal nostro dirigente e dire “Ehi, cambiamo tutto e usiamo questo modello al posto di quello attuale”. Anche se il dirigente fosse d’accordo, nelle scuole pubbliche ci sono elementi che solo la politica può gestire. Inoltre, non ci sono ancora abbastanza esperti formati in questo campo per fornire un adeguato supporto. In altre parole: è un ideale da perseguire, ci ricorda l’importanza di coinvolgere tutta la comunità scolastica, è ciò verso cui dovremmo tendere, ma è anche molto complesso da implementare.

I contesti che plasmano il benessere

I programmi strutturati ci permettono di insegnare agli allievi come sviluppare le loro competenze psicosociali e attingere a risorse positive. Esiste tuttavia il rischio di attribuire eccessiva responsabilità alle persone nel promuovere il proprio e al-

trui benessere, trascurando l'importante ruolo giocato dal contesto in cui queste competenze si sviluppano e si mettono in pratica. A questo proposito, Lea Waters¹⁵⁸ ci invita a considerare come elemento cruciale per la promozione del benessere a scuola anche tutti quegli aspetti che influenzano i contesti che plasmano il benessere, come ad esempio la relazione insegnante-allievo, le aule e gli ambienti di apprendimento. È per questo che vorremmo fare ancora un breve zoom sulla gestione della classe. La gestione della classe può essere collegata in diversi modi al benessere e allo sviluppo delle competenze psicosociali. La si può considerare come un approccio sia implicito che esplicito per introdurre queste competenze. Infatti, lavorare sulle relazioni all'interno della classe può avvenire sia in modo implicito, ad esempio quando mostri come comportarsi in gruppo, sia in modo esplicito, ad esempio quando guidi gli allievi a trovare le regole fondamentali per lavorare assieme. Le attività che presentiamo in questo libro costituiscono anche preziose risorse e strategie per gestire la tua classe. Infatti, molte strategie di gestione della classe sono legate alle competenze di benessere degli allievi.

Ma aspetta... cos'è esattamente la gestione della classe? È fondamentalmente ciò che gli insegnanti fanno per aiutare gli allievi a imparare e crescere insieme. Si tratta di sostenerli, guidarli e mantenerli coinvolti. La ricerca mostra che ha un grande impatto su quanto bene gli allievi si comportano a scuola, ad esempio attraverso un maggiore interesse per gli studi¹⁵⁹. Alcuni esperti affermano che per garantire il successo degli allievi, la gestione della classe è due volte più importante delle regole scolastiche¹⁶⁰. Ed è proprio quello di Nancy Gaudreau uno dei nostri modelli preferiti: si basa su molti studi ed è piuttosto divertente da utilizzare. Il modello di Gaudre-

au comprende sei elementi chiave: risorse, definizione delle aspettative, costruzione di relazioni positive, mantenimento dell'impegno degli allievi, gestione dei comportamenti problematici... e di te stesso (l'insegnante). Ha aggiunto quest'ultimo ingrediente chiave nel suo nuovo libro¹⁶¹. Quindi, se integriamo una prospettiva di educazione positiva nella gestione della nostra classe, molto probabilmente saremo in grado di insegnare sia le competenze legate al benessere sia di promuovere lo sviluppo accademico dei nostri allievi. Esaminiamo ciascuna di queste dimensioni del modello e vediamo insieme se possono offrirti nuovi spunti!

1. La persona dietro l'insegnante: qui il punto focale è riconoscere come le caratteristiche personali di un insegnante possano influenzare in modo radicale il modo in cui gestisce la sua classe. Non stiamo parlando solo dei vari tipi di insegnanti possibili, connessi agli stili di autorità (il "professore simpatico" contro il "professore severo"), ma anche del modo in cui aspetti come l'atteggiamento, l'autoefficacia e le abilità emotive da ninja fanno in modo che la lezione si svolga serenamente. Fondamentalmente, se vuoi eccellere nella gestione della classe, è necessario fare un passo indietro e guardare attentamente a te stesso. Pensa a te stesso come al capitano di una nave: devi conoscere cosa ti motiva per poter guidare la tua classe evitando gli iceberg del caos! Quindi, in realtà, anche gli insegnanti possono e dovrebbero sviluppare le proprie competenze psicosociali, magari provando alcune delle attività ACTIONS anche su se stessi.

2. Risorse – la cassetta degli attrezzi dell'insegnante: nel contesto educativo le risorse possono essere viste come un coltellino svizzero:

158. Waters, 2021.

159. Jennings & Greenberg, 2009.

160. Gaudreau, 2023.

161. *Ibidem*.

comprendono vari elementi, dal tempo ai materiali pedagogici. Alcuni degli esercizi brevi che stiamo per presentare sono talmente flessibili da far invidia a un ginnasta. Puoi utilizzarli in qualsiasi momento della tua lezione e trasformarli in routine che possono aiutare gli allievi¹⁶². Inoltre, hai mai sentito il detto “si mangia prima con gli occhi”? Lo stesso vale per l'apprendimento. Immagina di fornire ai tuoi allievi schede di lavoro visivamente accattivanti, stimolanti e coinvolgenti. È come trasformare l'apprendimento in un'avventura colorata! Cambiare i modi di presentare il materiale può aiutare gli allievi a impegnarsi nelle attività¹⁶³.

- 3. Definizione delle aspettative – il regolamento, tolte le parti noiose:** introdurre le competenze di benessere a bambini e allievi implica una comunicazione efficace, spiegazioni chiare e la definizione collaborativa delle regole. Quando si tratta di stabilire le aspettative, pensa a creare un regolamento breve e conciso. Sai, uno che sia più interessante dell'elenco telefonico. Il consiglio di Gaudreau? Mantienilo conciso, come una battuta ben piazzata, idealmente da quattro a sei regole chiare come il sole. Soprattutto, evita i giudizi e concentrati su comportamenti osservabili. Invece di dire “Impegnati”, prova con “Sii silenzioso come un ninja quando vengono date le istruzioni”. Vedi la differenza? Si tratta di trasformare l'astratto in concreto! Un altro esempio: se vuoi che gli allievi si rispettino a vicenda, discuti con loro su come appare una classe rispettosa. In questo modo, otterrai elementi concreti su cui lavorare. Infatti, se ti dicono “rispettare gli altri significa non parlare contemporaneamente, lasciare che finiscano le frasi...”, avrai regole concrete

che puoi osservare e utilizzare. Vuoi saperne di più? Gaudreau richiama anche l'attenzione sul lavoro di Bissonnette e colleghi¹⁶⁴, che parla dell'insegnamento esplicito dei comportamenti attesi. La loro idea chiave è evidenziare e comunicare i comportamenti desiderati agli allievi piuttosto che enfatizzare ciò che non è atteso. Stabilire chiaramente queste aspettative è, infatti, una forma di insegnamento degli atteggiamenti appropriati.

- 4. Relazioni positive – facciamo amicizia (anche con gli allievi!):** è il momento di diventare l'Oprah Winfrey della tua classe e spargere relazioni positive! Quando proponi le attività ACTIONS non stai solo insegnando competenze per il benessere: stai diffondendo la magia dell'amicizia. Divertendoti con queste attività, comunichi ai tuoi allievi: “Ehi, queste attività sul benessere sono proprio forti!” (ne parliamo nel sottoparagrafo *Dai l'esempio*). Inoltre, quando gli insegnanti si concentrano sul potenziamento delle competenze psicosociali degli allievi e mostrano il proprio entusiasmo per queste attività, esprimono emozioni positive e insegnano implicitamente competenze preziose per il benessere¹⁶⁵. Non dimenticare che le emozioni sono contagiose! L'uso di queste attività può anche portare a una migliore immagine di sé e a un più forte senso di appartenenza alla classe¹⁶⁶. Anche incorporare le ACTIONS come routine in classe¹⁶⁷ può essere efficace. Questi interventi possono inoltre essere di particolare utilità per rompere il ghiaccio e promuovere un senso di coesione tra gli allievi. Permettici anche una parola sul *feedback*, un argomento che adoriamo! Il *feedback* gioca un ruolo

164. Bissonnette *et al.*, 2016.

165. Sabornie & Espelage, 2023.

166. Doyle & Bramwell, 2006.

167. Gaudreau, 2023.

162. Kern *et al.*, 2024.

163. Kern *et al.*, 2015.

importante nella relazione che abbiamo con i nostri allievi e ha anche un effetto significativo sul rendimento scolastico¹⁶⁸. Nella Svizzera francese è stato persino sviluppato uno strumento per aiutare gli insegnanti a fornire dei *feedback* efficaci e prendersi cura degli allievi¹⁶⁹! Fornendo agli allievi un riscontro costruttivo sulla loro partecipazione alle attività e cercando attivamente anche un loro riscontro, gli insegnanti non solo dimostrano un interesse genuino per l'apprendimento e il benessere degli allievi, ma migliorano anche la loro comprensione cognitiva delle competenze per il benessere.

AVVISO IMPORTANTE

Fornire feedback efficaci fa star bene!

Immagina di scalare una montagna. Preferiresti avere un vago "Stai andando alla grande!" gridato dal basso o una guida specifica su come fare il passo successivo? Come insegnanti, il feedback che diamo ai nostri allievi è molto simile a essere la loro guida nell'arrampicata: può lasciarli incerti a un'altezza precaria o aiutarli a raggiungere nuove vette con sicurezza. La ricerca mostra che il feedback è una delle influenze più potenti sull'apprendimento, quando espresso adeguatamente. Ma ecco il punto: non tutti i feedback sono formulati in modo efficace. Quel rapido "Bel lavoro!" che a volte scriviamo frettolosamente sui compiti? Meglio di niente, ma non li aiuta di certo a capire cosa devono fare in seguito. Ciò di cui i nostri allievi hanno veramente bisogno è un feedback che illumini il percorso da seguire. Allora, cosa rende il feedback veramente efficace? Pensalo come un viaggio in tre parti: stabilisci una base solida. Prima di immergerti nel feedback, chiediti: è il momento giusto? Proprio come non grideresti istruzioni di arrampicata durante un temporale, il tempismo è importante. Un semplice "È un buon momento per discutere del tuo lavoro?" può fare la differenza, ti assicuri che l'allievo sia recettivo. Parti dai punti di forza. Inizia eviden-

ziando ciò che funziona bene e sii specifico! Invece di "Bella scrittura", prova "Il modo in cui hai usato descrizioni vivide nel secondo paragrafo ha davvero dato vita alla scena". Quando gli allievi comprendono i loro punti di forza, sono meglio attrezzati per affrontare le sfide. Crea un ponte verso la crescita. Piuttosto che sottolineare ciò che non va, concentrati su ciò che viene dopo. "Come potresti rendere il tuo argomento ancora più forte?" apre possibilità, mentre "Questo argomento è debole" chiude le porte. Ecco un quadro pratico da ricordare:

- Inizia aprendo il canale per la ricezione.
- Evidenzia i punti di forza specifici.
- Discuti dei progressi compiuti.
- Esplora le aree di crescita.
- Pianifica passi successivi concreti.
- Concludi con un incoraggiamento.

Ricorda soprattutto che il feedback è una conversazione, non un monologo. I nostri allievi non sono solo destinatari passivi della nostra saggezza: sono partner attivi nel loro percorso di apprendimento. Quando li coinvolgiamo in un dialogo sul loro lavoro, non stiamo solo aiutandoli a scalare una montagna: stiamo insegnando loro come diventare scalatori esperti. Dopotutto, non è questo ciò che significa essere un grande insegnante?

5. Coinvolgimento – la varietà è il sale dell'apprendimento: ricorda, la taglia unica non va bene per tutti in classe. Pensala come un buffet: ognuno ha il suo piatto preferito. Quindi, quando proponi delle attività ACTIONS come la rievocazione positiva (es. vedi azione *Lascia che ti racconti*), offri delle opzioni come scrivere, disegnare o sognare ad occhi aperti. È come lasciare che i tuoi allievi scelgano tra pizza, hamburger o sushi: tutti ugualmente deliziosi, solo diversi! La chiave è far emergere i loro gusti e stili unici. Perché sì, gli studenti non apprendono allo stesso modo e hanno preferenze. Pertanto, gli insegnanti possono impiegare una gamma di metodi di intervento per coinvolgere efficace-

168. Wisniewski *et al.*, 2020.

169. Lucciarini & Bressoud, 2022.

mente i loro allievi¹⁷⁰. Quello che ci piace fare nelle nostre classi è pensare alla teoria dell'autodeterminazione di Deci e Ryan (si veda il sottoparagrafo *I bisogni psicologici*) e utilizzare una delle tre leve: come posso far sentire questo allievo competente? Come posso lavorare affinché questo allievo si senta parte del gruppo? Quali scelte posso lasciargli affinché si senta autonomo?

6. Gestire i comportamenti difficili – sii uno Jedi, non un Sith: insegnare competenze per il benessere a volte è un po' come cercare di radunare dei gatti: può diventare complicato. Certo, con le mucche è più semplice... insomma, passare al lato oscuro ricorrendo a misure reattive potrebbe diventare fin troppo spontaneo! Gaudreau e un gruppo di saggi colleghi¹⁷¹, incluso Yoda, affermano che essere proattivi è la strada da percorrere. Ora, la letteratura sulla gestione dei comportamenti dirompenti è vasta quanto la galassia, quindi ti lasceremo esplorare questo argomento come un intrepido esploratore spaziale. Ti aspetta un'intera avventura! Purtroppo, non possiamo accompagnarti attraverso di essa, perché va ben oltre il focus specifico di questo libro.

In pratica! 15

I 6 ingredienti chiave del modello Gaudreau

Analizzare la propria pratica all'interno di un quadro strutturato permette di prendere distanza, valorizzare ciò che già funziona e definire obiettivi di miglioramento precisi. I "6 ingredienti della gestione della classe" offrono una bussola chiara per arricchire l'insegnamento e favorire la riuscita degli studenti. Identificare, a partire dal modello di Gaudreau, le pra-

tiche già presenti in classe e individuare quelle da sviluppare ulteriormente, definendo azioni concrete per integrarle.

Come fare?

Basandoti sul modello di Gaudreau, fai un elenco degli elementi che già applichi nella tua pratica didattica. Individua poi quelli che ti sembrano importanti da rafforzare o introdurre.

E adesso?

Per ciascuno, annota una o due idee concrete per metterlo in pratica nella tua classe. Prova a proporre la stessa riflessione ai tuoi colleghi e confrontate le vostre idee.

Ora conosci tutto ciò che serve per poterti avventurare nella parte pratica di questo libro e iniziare a pensare a come introdurre pratiche di benessere nelle tue classi.

Buon insegnamento, buon apprendimento e buon divertimento!

170. Kuyken *et al.*, 2022.

171. Gaudreau *et al.*, 2023.

PARTE | *Come promuovere*
SECONDA | *il benessere a scuola*

Portare l'educazione positiva nella tua classe

Questo libro è stato pensato per essere pratico e flessibile: puoi iniziare da dove preferisci. Ha due punti di accesso principali, che riflettono due domande fondamentali: *che cos'è* il benessere a scuola e *perché* è importante? E poi: *come* possiamo promuoverlo concretamente, nelle classi reali, con studenti reali? Nella prima parte del libro abbiamo esplorato il “cosa”: cosa intendiamo quando parliamo di benessere in un contesto educativo? Che cos'è l'educazione positiva? Passando poi al “perché”: perché dovremmo dare priorità al benessere e allo sviluppo personale nelle scuole? Perché è importante, non solo per la salute mentale degli studenti, ma anche per il loro apprendimento, le loro relazioni e i risultati a lungo termine nella vita? In questa prima parte forniamo alcune basi teoriche e definizioni molto interessanti e fondamentali. Vi trovi anche diversi esercizi (*In pratica!*) per aiutarvi a conoscere meglio te stesso e a comprendere meglio cosa sta succedendo in termini di benessere, per te, i tuoi studenti e tutta la tua scuola. Prima di andare avanti, vogliamo richiamare alla memoria perché è così importante sviluppare

le competenze psicosociali nei bambini e negli adolescenti, specialmente nel contesto scolastico (in caso non avessi ancora letto la prima parte di questo libro). Ricerche recenti dimostrano che queste competenze: migliorano il benessere e la salute mentale; aumentano il rendimento scolastico e riducono i sintomi di ansia, depressione e difficoltà comportamentali¹. La scuola è il luogo ideale per coltivare queste competenze. Non solo gli studenti trascorrono una parte significativa della loro vita a scuola, ma la scuola è anche in una posizione unica per sostenere l'apprendimento socio-emotivo, la salute mentale e lo sviluppo del carattere in un ambiente strutturato e di supporto. Inoltre, la scuola ci richiede anche di promuovere una serie di competenze trasversali, che si integrano perfettamente con le attività di educazione positiva. E, onestamente, chi non vorrebbe vedere i propri studenti, figli o nipoti crescere non solo competenti dal punto di vista accademico, ma anche resilienti, gentili, sicuri di sé e mentalmente sani? L'educazione positiva porta proprio questi elementi in classe, costruisce e rafforza le risorse positive, fa sentire bene gli allievi, promuove il loro adattamento e lo sviluppo positivo (anche a lungo termine), nonché il loro rendimento scolastico. Ormai abbiamo capito che non possiamo più permetterci di trascurare la salute mentale nelle scuole. In questa seconda parte del libro, approfondiremo il *come*: strategie pratiche, strumenti e idee per implementare l'educazione positiva nella tua scuola o classe. Che tu sia insegnante, dirigente scolastico o psicologo scolastico, questa parte è pensata per aiutarti a tradurre la teoria in pratica. Quindi, da qualunque punto tu parta, benvenuto in questo viaggio. Esploriamo insieme come portare il benessere nel quotidiano scolastico.

1. Cipriano *et al.*, 2023; Durlak *et al.*, 2022; Greenberg, 2023.

ACTIONS: strumenti per l'educazione positiva a scuola

Il modello ACTIONS

Gli interventi di psicologia positiva si possono classificare in diversi modi. Noi abbiamo scelto di usare il modello ACTIONS proposto da Ilona Boniwell che, nel 2017, ha condotto una revisione di metanalisi sugli interventi di psicologia positiva volti a migliorare il benessere. Analizzando 12 metanalisi, ha identificato oltre 60 interventi. Ha categorizzato questi interventi in sette temi: attività, calma, pensiero, identità, ottimismo e ottimizzazione, nutrimento e sociale. Da queste categorie, ha sviluppato il modello ACTIONS e creato una cassetta degli attrezzi di brevi interventi di psicologia positiva per l'uso quotidiano (cfr. il sottoparagrafo *Educazione al benessere esplicita* – Opzione B: “La cassetta degli attrezzi ACTIONS”). Questo modello è stato ripreso anche da Lucciarini² per una mappatura di metanalisi, volta a individuare i migliori interventi destinati agli adolescenti in ambito scolastico.

2. Lucciarini *et al.*, 2025.

La cassetta degli attrezzi ACTIONS

In questo libro utilizzeremo il modello ACTIONS per classificare le attività proposte nella nostra cassetta degli attrezzi del benessere per il contesto educativo: questo dovrebbe anche aiutarti a scegliere l'intervento giusto da attuare al momento giusto oppure ad adattare le attività secondo le esigenze tue, della tua classe o della tua scuola. Per avere una panoramica su quali attività siano più adatte alle esigenze dei tuoi allievi, consulta la tabella di sintesi nella pagina successiva (*Tabella 2*).

Tutti gli interventi qui presentati sono basati su evidenze scientifiche. Abbiamo esplorato i diversi interventi della psicologia positiva per trovare quelli che potevano essere adattati alla scuola e alla tua classe. Alcuni sono pensati per bambini piccoli, altri per ragazzi e adolescenti. Ma sei tu il professionista dell'insegnamento e siamo sicure che saprai meglio di noi come adattarli ai tuoi studenti e al tuo contesto specifico. Per esempio, quando è richiesto di scrivere qualcosa, potresti chiedere ai più piccoli di disegnarlo. Abbiamo anche previsto interventi brevi e alcuni un po' più lunghi, ma siamo certe che saprai allungare o ridurre la durata delle attività a seconda delle tue necessità. Alcune attività brevi possono essere realizzate anche con un approccio di tipo *whole school*, coinvolgendo l'intera sede scolastica. L'idea alla base delle attività proposte, in linea con l'approccio della “cassetta degli attrezzi”, è che, orientandoti al modello di riferimento, tu possa esplorare gli interventi e scegliere quelli che ritieni rispondano meglio al bisogno momentaneo della classe o alla fase della lezione in cui desideri introdurli. A seconda del livello scolastico in cui insegni, potresti ritrovare delle attività che stai già praticando, ma potresti comunque trovare delle varianti interessanti a quello che già hai introdotto. In ogni caso, crediamo sia una

Nome		Se i tuoi studenti... (suggerimenti)	Elementi chiave
A	Attivazione	• Sono troppo calmi • Hanno bisogno di muoversi o attivarsi • Sono demotivati o hanno bisogno di energia	• Movimento • Attività fisica e motoria • Sport indoor e outdoor • Natura
		• Sono troppo energici (o agitati) • Necessitano di ritrovare la concentrazione prima della lezione, di un esercizio, di un test, ecc.	• Immobilità, riposo fisico • Mindfulness • Respirazione • Meditazione
T	Trasformazione	• Necessitano di dare un senso a eventi passati • Devono elaborare un evento doloroso (da fare al momento giusto) • Sono troppo concentrati sugli aspetti negativi	• Rielaborazione di eventi o comportamenti passati • Riflessione e attribuzione di significato al passato e presente • Adottare un atteggiamento gentile verso il proprio passato e presente • Accettazione di ciò che è accaduto
		• Devono riflettere sulle proprie abilità • Devono capire meglio (aumentando la consapevolezza di) chi sono	• Punti di forza del carattere • Competenze • Valori • Bisogni
O	Ottimismo	• Potrebbero trarre beneficio dal fissare obiettivi per progredire • Potrebbero lavorare su creatività e ottimismo • Devono coltivare una visione più positiva del futuro	• Percezione e visione positiva del futuro • Contrastare pensieri pessimistici • Definizione di obiettivi (senso e valore) • Sviluppare senso
		• Devono celebrare maggiormente successi e progressi quotidiani • Necessitano di riconnettersi con loro stessi	• Gustare il momento (savouring) • Attività artistiche e manuali • Lettura • Cura di sé • Attività rigeneranti
S	Sociale	• Devono gestire tensioni tra di loro • Necessitano di migliorare relazioni, lavoro di squadra e comunicazione	• Relazioni positive (amici, famiglia) • Comportamenti prosociali • Praticare gentilezza • Lavoro di squadra • Comunicazione • Competenze sociali

Tabella 2. Panoramica riassuntiva delle attività ACTIONS più adatte alle esigenze dei tuoi studenti.

bella esperienza, ogni tanto, anche ricevere delle conferme che quanto applichi ha davvero un effetto sugli aspetti previsti dal modello. In questo libro hai tutte le indicazioni che sostengono il tuo intervento. Questo ti permette di essere più consapevole nel proporre le varie pratiche positive in aula, inserendole in un approccio più ampio e strutturato, affinché da pratiche spontanee e frammentarie diventino pratiche di educazione positiva consapevoli, implicite e/o esplicite, volte a promuovere il benessere degli studenti (e an-

che il tuo) e a sviluppare e rafforzare le competenze psicosociali degli studenti.

In pratica! 16

Raccogli le tue ACTIONS

Identificare in modo concreto ciò che nutre il nostro benessere nelle sue diverse dimensioni permette di coltivarle meglio nella vita quotidiana. Questa presa di coscienza favorisce au-

tonomia, resilienza e una migliore gestione dei momenti difficili.

Come fare?

Qui di seguito ti invitiamo a fare una breve rassegna delle attività relative al modello ACTIONS che già fanno parte della tua quotidianità e delle tue routine per promuovere il tuo benessere personale e/o professionale. Annota, per ciascuna lettera, almeno un'attività, un'abitudine o un'esperienza che ti fa stare bene o ti aiuta a sentirti meglio. Non preoccuparti se non ti vengono in mente o non ne svolgi neanche una, hai la possibilità e la grande occasione di scoprirle tutte (anche insieme ai tuoi studenti!).

- **A come attivazione:** pensa a tutte le attività in movimento, motorie che fai per promuovere il tuo benessere.
- **C come calma:** pensa a tutti gli esercizi di calma e respirazione che ti permettono di concentrarti e centrarti.
- **T come trasformazione:** pensa a tutte le attività di riflessione, reminiscenza che fai per dare un senso agli eventi passati.
- **I come identità:** pensa a tutte le attività che fanno emergere la tua identità e si allineano con le tue risorse (o che ti permettono di identificarle).
- **O come ottimismo:** pensa a tutte le attività che fai per aumentare il tuo ottimismo e una percezione più positiva del tuo futuro.
- **N come nutrimento:** pensa a tutte le attività che saziano la tua anima, ti fanno stare bene con te stesso e il tuo contesto.
- **S come sociale:** pensa a tutte le attività che fai per coltivare le relazioni.

Indicazioni importanti prima di iniziare

Di seguito desideriamo richiamare la tua attenzione su alcuni aspetti importanti o principi guida per l'attuazione delle ACTIONS in classe.

Non tutto deve essere nuovo!

Naturalmente, ci sono molti esercizi che già conosci o che stai già utilizzando in classe, ed è fantastico così! Speriamo che questo manuale ti aiuti a integrare ancora meglio la scienza alla base dello sviluppo delle competenze psicosociali in classe e ti offra nuove idee.

La flessibilità è fondamentale

Pensa a queste attività come a un buffet di opzioni, piuttosto che a un menù fisso. Non ci si aspetta che tu “serva ogni piatto”; piuttosto, scegli quelli che si adattano meglio ai gusti e ai bisogni dei tuoi studenti e al tuo stile di insegnamento.

Lasciali scegliere, lasciali liberi!

Offrire agli studenti autonomia nella scelta delle attività o nelle modalità di partecipazione è un modo semplice ma potente per rispettare la loro individualità e promuovere il coinvolgimento. L'autonomia sostiene il senso di controllo e li aiuta a sentirsi al sicuro mentre esplorano nuove competenze. Ecco alcuni consigli per mantenere aperte le loro scelte:

- *offri alternative:* proponi più attività e lascia che scelgano quella con cui si sentono più a loro agio. Per esempio, se praticare la *mindfulness* risulta troppo impegnativo per alcuni, suggerisci invece la scrittura di un diario o un esercizio creativo;
- *partecipazione flessibile:* incoraggia gli studenti a partecipare nel modo che preferiscono. Possono seguire con gli occhi aperti o chiusi, restare seduti o sdraiarsi: ciò che li fa sentire più a loro agio;

- *normalizza l'astensione*: comunica in modo esplicito agli studenti che è perfettamente accettabile non partecipare o prendersi una pausa se non se la sentono di svolgere l'attività. Questo riduce la pressione e rende l'ambiente più inclusivo;
- *raccogli i loro feedback*: chiedi come si sono sentiti dopo l'attività. Conoscere le loro preferenze può guidare le scelte future e mantenere le attività centrate sugli studenti.

Dare agli studenti la possibilità di scegliere contribuisce a creare un ambiente solidale e di fiducia, in cui possano esplorare le competenze psicosociali al proprio ritmo. Dopotutto, l'apprendimento è più efficace quando si svolge in un contesto sicuro e piacevole.

La partecipazione è volontaria

È importante creare un ambiente in cui gli studenti si sentano sicuri e non sotto pressione. La partecipazione a queste attività deve essere volontaria e non deve essere oggetto di valutazione. Questo incoraggia un coinvolgimento autentico, senza il timore del giudizio. Alcuni studenti hanno bisogno di un momento di osservazione prima di buttarsi in qualcosa di nuovo.

Dai l'esempio

Il tuo coinvolgimento può avere un forte impatto su quello degli studenti. Partecipare insieme a loro dimostra impegno e può rafforzare la relazione docente-studente. Inoltre, crea occasioni di esperienze condivise e crescita reciproca. Non va nemmeno dimenticato che è difficile proporre queste attività se non si sono sperimentate prima personalmente.

La personalizzazione è incoraggiata

Sentiti libero di modificare le attività per adattarle alla dinamica della tua classe e all'età dei tuoi studenti. Puoi cambiare istruzioni, linguaggio o formato per meglio rispondere ai bisogni della tua classe e agli obiettivi didattici. L'obiettivo è rendere queste attività il più possibile efficaci e pertinenti e se vorrai condividere le tue modifiche ed esperienze potrai caricarle sulla piattaforma PEAS, ne saremmo felici e grate.

www.positive-education.ch



PEAS



Dinamiche di gruppo

A seconda dell'attività e della configurazione della tua classe, puoi scegliere se proporre gli esercizi individualmente, in piccoli gruppi o all'intero gruppo classe. Questa flessibilità permette di rispondere a diversi stili di apprendimento e dinamiche relazionali.

Prepara una rete di sicurezza!

Le attività proposte qui sono generalmente molto sicure. Tuttavia, è importante ricordare che non possiamo mai sapere cosa si attiva dentro una persona a dipendenza della sua storia personale o eventuali traumi. Alcune attività possono suscitare emozioni intense o reazioni spiacevoli. Ad esempio, durante le pratiche di attenzione, alcune persone possono sentirsi sopraffatte. Innanzitutto, è importante che come docente tu sia consapevole di questa possibilità e non ti senta, a tua volta, intimidito o a disagio.

con le tue emozioni o quelle dei tuoi studenti. In secondo luogo, è fondamentale creare un ambiente di sostegno in cui gli studenti si sentano liberi di esprimersi. Assicurati che bambini, preadolescenti e adolescenti sappiano a chi rivolgersi se dovessero provare qualsiasi forma di disagio. Comunica chiaramente che, per esempio, possono aprire gli occhi in qualsiasi momento o che possono interrompere l'attività. In generale, se uno studente mostra segnali di malessere o se hai dubbi su come agire, non esitare a consultare le figure di sostegno presenti nella tua scuola, come psicologi scolastici, docenti di sostegno pedagogico o counselor. Possono offrire supporto e indicazioni per garantire il benessere di tutti.

AVVISO IMPORTANTE

Pratiche di attenzione vs. meditazione!

Le pratiche di attenzione e la meditazione (es. *mindfulness*) sono strumenti potenti, ma comprendere la differenza tra le due è essenziale, soprattutto in ambito scolastico. La pratica di attenzione si concentra sull'allenamento della mente a focalizzarsi su un oggetto specifico, come il respiro, un suono, un pensiero, un'emozione o un compito. L'obiettivo è semplice e pratico: aiutare gli studenti a migliorare la concentrazione, ridurre le distrazioni e sentirsi più presenti. Queste pratiche si integrano bene nei contesti educativi e terapeutici perché sono accessibili, laiche, neutrali e ampiamente accettate. La *mindfulness*, invece, è un concetto più ampio che può includere aspetti spirituali o filosofici, a seconda delle sue origini. Anche se spesso include esercizi di attenzione, si spinge oltre, puntando a stati più profondi di consapevolezza, come la pace interiore, l'auto-riflessione o persino la trascendenza. Per gli insegnanti, comprendere questa differenza non è solo una questione semantica, ma di chiarezza e intenzionalità. In alcuni contesti, la meditazione può essere oggetto di critiche o addirittura vietata. Ad esempio, alcuni cantoni svizzeri hanno proibito la meditazione nelle scuole, pur continuando a permettere le pratiche di attenzione. Perché? Perché queste ultime sono percepi-

te come pratiche concrete e laiche, in linea con gli obiettivi educativi.

Il ruolo dell'insegnante: un'attuazione consapevole

Se stai pensando di introdurre le pratiche di attenzione con i tuoi studenti, è importante farlo con cura e consapevolezza. Ecco perché:

- La qualità è importante: i materiali che utilizzi dovrebbero essere basati su evidenze scientifiche, adeguati all'età e pensati realmente per sostenere il benessere degli studenti. La classe non è il luogo per testare app alla moda o tecniche non verificate. Scegli risorse con una comprovata efficacia, come quelle che vengono proposte in questo libro; magari ti sembrano semplici o addirittura banali, ma quello che conta è che sono efficaci.
- Preparati bene: se sei tu a condurre queste pratiche, assicurati di avere le conoscenze e la formazione adeguate. Preparati in modo approfondito, studia i testi da recitare agli studenti, non devi saperli a memoria ma devi padroneggiarli, conoscerli bene, come conoscere bene anche l'obiettivo delle attività che proponi. Gli studenti meritano una guida consapevole, che conosca il "perché" e il "come" della pratica.
- Quando sono realizzate con cura, le pratiche di attenzione possono diventare strumenti straordinari. Possono aiutare gli studenti a sviluppare concentrazione, gestire le emozioni e rafforzare la resilienza, competenze che vanno ben oltre il contesto scolastico. Integrare le pratiche di attenzione non serve solo a migliorare la capacità di concentrazione: significa fornire alle giovani menti strumenti per la vita. Quando gli studenti imparano a fermarsi, concentrarsi e ricentrarsi, non solo apprendono meglio, ma diventano anche persone più consapevoli. Ma, come insegnanti, abbiamo la responsabilità di scegliere queste pratiche con attenzione e professionalità. Quindi, la prossima volta che guiderai la tua classe in un momento di respirazione consapevole o di riflessione silenziosa, ricorda questo: non stai solo insegnando a prestare attenzione, stai aiutando a costruire le basi per il loro successo, un respiro consapevole alla volta.

<i>PARTE</i>	<i>Attività</i>
<i>TERZA</i>	<i>ACTIONS</i>

Attività ACTIONS

Benvenuto nel regno delle attività ACTIONS, uno spazio in cui il benessere incontra l'apprendimento e in cui la tua intuizione professionale è la tua bussola.

Riassumiamo e ricordiamo brevemente i principi guida per l'attuazione delle ACTIONS nella tua classe (puoi trovare i dettagli nel paragrafo *Indicazioni importanti prima di iniziare*):

- Non tutto deve essere nuovo!
- La flessibilità è fondamentale.
- Lasciali scegliere, lasciali liberi!
- La partecipazione è volontaria.
- Dai l'esempio.
- La personalizzazione è incoraggiata.
- Dinamiche di gruppo.
- Prepara una rete di sicurezza!

Ricorda: l'obiettivo è integrare il benessere nel processo di apprendimento in modo naturale e favorevole, sia per te che per i tuoi studenti.

Buon insegnamento e... divertiti!

Tutti i riferimenti bibliografici relativi alla sezione dedicata alle attività (ACTIONS) possono essere scaricati scansionando il QR code riportato.

bit.ly/4pHCeIB



Riferimenti
bibliografici attività
ACTIONS



Panoramica delle attività ACTIONS



ATTIVAZIONE

Improvvisazione	(5-10 min)
Quello che hai a portata di mano	(5-10 min)
Qualcosa che mi piace	(5-10 min, anche più lungo)
Muoviamoci!	(5-10 min)
Squat camuffati	(5-10 min)
Dibattiamo!	(5-10 min, anche più lungo)
Passeggiata all'aperto	(5-10 min, anche più lungo)
Immergiamoci nella natura!	(qualche ora / giornata intera)



CALMA

Giochi mentali	(2-5 min)
Biofeedback	(2-5 min)
La bussola	(1-2 min)
Autocompassione	(5-7 min)
Andiamo con la classica	(3-5 min)
Batti le mani	(5-7 min)
Shhhhhh!	(5-7 min)
Coloriamo	(5 min)
Body scan viso-corpo	(5-7 min)



TRASFORMAZIONE

Dolci ricordi	(5-7 min)
Guarda quando...	(5-7 min)
Le barzellette migliori	(5-7 min)
Lascia che ti racconti...	(5-7 min)
Ma a cosa servono?	(5-7 min)
Qual è il suo nome?	(5-10 min)
Il potere del mindset	(5-7 min)
Mi prendo un momento per dire grazie	(5-10 min)
Tre cose belle	(3-5 min)



IDENTITÀ

Lettera al mio corpo	(10-20 min)
Il mio corpo è un portento!	(10-20 min)
Dal cuore alla testa: i nostri punti di forza del carattere 1/4	(10 min)
Uso quotidiano dei punti di forza 2/4	(10 min)
Punti di forza a 360° 3/4	(10 min)

Identificare i miei punti di forza distintivi 4/4	(10 min)
Problem solving con i punti di forza	(10-15 min)
Il mio albero dell'identità	(10 min)
I punti di forza in aula docenti	(5 min / tutto l'anno)
Uso i miei punti di forza	(10 min)
Detective dei punti di forza	(10 min / tutta la giornata)
Troppo o troppo poco?	(10 min ogni opzione)
Collage dei punti di forza	(45 min)



OTTIMISMO

I cinque pilastri del benessere 1/3	(5-7 min)
I cinque pilastri del benessere 2/3	(5-7 min)
I cinque pilastri del benessere 3/3	(5-7 min)
I cinque pilastri del benessere – extra	(5-7 min ogni attività)
La mia giornata perfetta	(5-7 min)
La mia vita sentimentale	(5-7 min)
L'indomani sarà luminoso!	(5-7 min)
Eventi positivi per domani!	(5-7 min)
La versione migliore di me	(5-7 min)
Si chiude una porta, si apre un portone	(5-7 min)
Lettera dal futuro	(5-7 min)
Pianifichiamo!	(5-7 min)



NUTRIMENTO

Assaggio consapevole	(10-15 min)
Haiku	(5-10 min, può essere più lungo)
Ascoltare!	(5 min, durata della canzone)
Felicità 1/2	(5-7 min)
Felicità 2/2	(5-7 min)
Foto	(10-15 min)



SOCIALE

Un messaggio gentile	(5-10 min)
Torta della responsabilità	(5-10 min)
Ascolto e risposta attivi	(3x5 min)
Feedback sulla gentilezza	(5-7 min)
Somma della gentilezza	(5-10 min)
Gentilezza è sinonimo di stile, non passa mai di moda!	(5-10 min)
Messaggi di gratitudine	(5-10min)
“Entsanterrig”	(5-10 min per ogni passaggio)



Attivazione

Il corpo e la mente sono intimamente connessi e questa relazione si rivela particolarmente potente nel contesto educativo. Le ricerche dimostrano che l'attività fisica non si limita a migliorare la condizione corporea degli studenti: rappresenta un vero e proprio catalizzatore di benessere psicologico e di apprendimento¹. Quando ci muoviamo, il cervello rilascia endorfine e altri neurotrasmettitori che favoriscono un umore positivo, riducono lo stress e migliorano le funzioni esecutive². Gli studi mostrano che una pratica fisica regolare migliora in modo significativo la salute mentale dei giovani e rafforza il loro senso di autoefficacia³. Integrare il movimento nella pratica didattica aiuta gli studenti a regolare meglio le emozioni, sviluppare fiducia in se stessi e sperimentare stati di *flow*, che favoriscono un coinvolgimento ottimale. L'attività fisica offre anche uno spazio privilegiato per coltivare la perseveranza di fronte alle sfide, celebrare i progressi e rafforzare i legami sociali⁴. Queste esperienze corporee positive creano radici durature che alimentano la resilienza e contribuiscono a una vi-

sione ottimistica di sé e delle proprie capacità. Attraverso il movimento, gli studenti scoprono che il loro corpo può essere una fonte di gioia, scoperta e superamento di sé, sviluppando così forze di carattere fondamentali per il loro pieno sviluppo. Se conosci lo yoga o il tai chi e pensi che potrebbero piacere ai tuoi studenti, provaci! Ci sono molte evidenze a favore di questi due sport⁵.

1. Ratey, 2008; Donnelly *et al.*, 2016

2. Hillman *et al.*, 2008; Fedewa & Ahn, 2011

3. Biddle & Batterham, 2015; Lubans *et al.*, 2016

4. Tomporowski *et al.*, 2008

5. Carr *et al.*, 2024.



1

Improvvisazione (5-10 min)

Esiti sul benessere⁶

- + Creatività
- + Fluidità
- + Flessibilità
- + Originalità

Materiale: nessuno.

Istruzioni

Questo esercizio favorisce il pensiero divergente e la scioltezza verbale. Aiuta gli studenti a esprimersi senza la paura di sbagliare e a sviluppare un atteggiamento di apertura di fronte all'imprevisto.

Tutti gli studenti si alzano e si dispongono in cerchio (se possibile). A turno, uno alla volta e insieme a te, creeranno una frase. Ma si può dire solo una parola alla volta (oppure due o tre!). Una volta che gli studenti hanno capito il meccanismo, si può proporre l'attività anche a coppie (senza il tuo intervento) o a gruppi via via più grandi.

6. Byrge & Hansen, 2013; Byrge & Tang, 2015.



2

Quello che hai a portata di mano (5-10 min)

Esiti sul benessere⁷

- + Autoefficacia
- + Rendimento scolastico
- Problemi esternalizzanti
- Problemi internalizzanti

Materiale: carta e nastro adesivo o ciò che c'è nell'astuccio.

Istruzioni

Questa attività sviluppa la creatività, lo spirito pratico e il senso della cooperazione. Permette inoltre agli studenti di sperimentare il successo e di rafforzare la fiducia nelle proprie capacità. Ci sono due possibili varianti.

Variante 1

A piccole squadre, chiedi agli studenti di costruire una torre usando solo carta e nastro adesivo e che possa sostenere un libro.

Variante 2

Chiedi agli studenti di costruire la torre più alta possibile usando ciò che trovano nel proprio astuccio.

7. Ray *et al.*, 2015.



3

Qualcosa che mi piace (5-10 min, o più)

Esiti sul benessere⁸

- + Benessere
- + Qualità della vita
- + Emozioni positive
- + Soddisfazione di vita
- Stress
- Ansia

Materiale: carta e penna, eventualmente musica o timer.

Istruzioni

Questa attività permette di rafforzare l'autostima e la coesione del gruppo. Incoraggia gli studenti a riconoscere e valorizzare le qualità positive in se stessi e negli altri.

Ogni studente scrive il proprio nome sulla parte alta del foglio. Tutti poi si muovono liberamente per la classe tenendo una matita in mano. L'insegnante può mettere della musica oppure usare un timer. Quando la musica si interrompe, il timer suona o l'insegnante dà un segnale, ciascuno si ferma davanti al foglio più vicino.

Su quel foglio, ogni studente scrive una parola gentile rivolta al compagno in fondo al foglio: può essere una qualità, un punto di forza, un complimento o un dettaglio simpatico (anche sull'abbigliamento, se lo desidera). Dopo aver scritto, si piega la parte con il messaggio in modo che, chi passerà dopo, non possa leggerlo.

L'attività continua finché tutti i fogli avranno ricevuto più messaggi. Alla fine, ogni studente torna al proprio posto e apre il proprio foglio per leggere ciò che gli altri hanno scritto su di lui.

Se hai già lavorato sui punti di forza del carattere, incoraggia gli studenti a riutilizzarli in questa attività!

Istruzioni per i più piccoli

Ogni bambino riceve un foglio con il proprio nome già scritto. Poi tutti si muovono liberamente per la classe. Quando la musica si interrompe o l'insegnante dà un segnale, ciascun bambino si ferma davanti a un foglio. Chi sa disegnare può tracciare un simbolo positivo (cuore, sole, stella, fiore, sorriso...). Chi preferisce può dire a bassa voce all'insegnante o a un compagno ciò che gli piace del bambino corrispondente. L'adulto (o un alunno più grande) può quindi scrivere un piccolo messaggio.

Alla fine, ogni bambino riprende il proprio foglio e scopre i disegni o le parole che gli altri hanno dedicato. L'insegnante può anche proporre un momento collettivo in cui ciascuno condivide ad alta voce un complimento che ha ricevuto.

8. Carr *et al.*, 2021; Schutte & Malouff, 2019.



4

Muoviamoci! (5-10 min)

Esiti sul benessere⁹

- + Benessere
- + Qualità di vista
- + Competenze cognitive
- + Resilienza
- Depressione
- Ansia

Materiale: musica o timer.

Istruzioni

Questa attività riattiva l'energia del gruppo e migliora la concentrazione. Contribuisce inoltre alla regolazione delle emozioni attraverso il coinvolgimento del corpo.

Scegli tra questi esercizi e chiedi agli studenti di eseguirli per la durata dell'attività (canzone, timer): corsa, jumping jack, flessioni, addominali, squat, squat saltati, burpees, danza, affondi camminati, saltelli, ecc.

⁹. Costigan *et al.*, 2016.



5

Squat furtivi (5-10 min)

Esiti sul benessere¹⁰

- + Benessere soggettivo
- + Emozioni positive
- + Riuscita scolastica
- + Felicità
- Rimuginamento

Materiale: un cronometro.

Istruzioni

Questa attività porta una dose di energia e sorpresa. Favorisce il buon umore, stimola la concentrazione e permette di integrare un breve momento di movimento fisico all'interno della classe.

Variante 1

Non dire agli studenti cosa stanno per fare. Chiedi loro di alzarsi e poi sedersi seguendo le tue indicazioni. Ripeti tutte le volte che vuoi! In questo modo, faranno degli squat furtivi...

Variante 2

Informa i ragazzi che stanno per fare una "gara" di squat. Avvia il cronometro e fai eseguire quanti più squat possibili in 1, 2 o 3 minuti! Ogni studente può gareggiare individualmente oppure in squadra sommando i risultati.

10. Buecker *et al.*, 2021; Haverkamp *et al.*, 2020.



6

Dibattiamo! (5-10 min, o più)

Esiti sul benessere¹¹

- + Benessere soggettivo
- + Emozioni positive

Materiale: domande (eventualmente schermo se si vogliono proiettare).

Istruzioni

Questa attività stimola la riflessione critica, l'espressione personale e la capacità di ascoltare punti di vista diversi. Aggiunge inoltre una dimensione ludica e corporea al dibattito. Un'attività che attiva gli allievi, combinabile con dei possibili contenuti delle tue lezioni o anche di formazione generale.

Potrai dire agli studenti: “Ora vi presenterò delle domande sulle quali si può dibattere [es. *Si dovrebbe vietare il consumo di cibi fast food?*]. Se la vostra risposta è ‘sì’, spostatevi completamente a sinistra dell’aula, se la vostra risposta è ‘no’, andate completamente a destra”.

L'attività si può svolgere anche all'aperto e correndo.

Esempi di domande per il dibattito (adolescenti / adulti)

- Bisognerebbe vietare il cibo spazzatura a scuola?
- I compiti a casa dovrebbero essere aboliti?
- Un mondo senza social network sarebbe migliore?
- Gli studenti dovrebbero poter scegliere una parte del proprio orario scolastico?
- Bisognerebbe vietare completamente le automobili nei centri città?
- Il denaro rende davvero felici?
- I voti sono indispensabili per imparare?

Esempi di domande per i più piccoli

- È meglio avere un cane o un gatto?
- Dovremmo mangiare cioccolato tutti i giorni?
- È meglio giocare all'aperto o al chiuso?
- Bisogna andare a dormire tardi o presto?
- I supereroi esistono davvero?
- È meglio condividere i propri giochi o tenerli per sé?
- La scuola dovrebbe iniziare più tardi al mattino?

¹¹. Buecker *et al.*, 2021; Haverkamp *et al.*, 2020.



7

Passeggiata all'aperto (5-10 min o più)

Esiti sul benessere¹²

- + Benessere psicologico
- + Emozioni positive
- + Benessere soggettivo
- + Vitalità
- + Soddisfazione di vita
- + Felicità
- Depressione

Materiale Nessuno.

Istruzioni

Stare all'aria aperta è ristorativo, stimola la vitalità e crea uno spazio di scambio più spontaneo tra gli studenti. Anche il camminare contribuisce a ridurre il carico mentale e a migliorare il clima di classe. Con quest'attività si attivano gli studenti uscendo all'aria aperta, dando loro la possibilità di prendersi un momento per respirare, muoversi e, magari, vedere le cose da una prospettiva diversa.

Variante 1

Per tutta la durata di quest'attività uscite e fate una passeggiata attorno all'edificio, chiacchierando liberamente su qualsiasi argomento.

Variante 2

Lascia che gli studenti scelgano se preferiscono camminare da soli.

Nota

Ricorda di adattare questa attività alle regole del tuo istituto. Se gli studenti non hanno idee per iniziare la discussione, puoi suggerire alcuni spunti o distribuire schede con temi legati al benessere.

Esempi:

- *Gratitudine*: racconta una cosa per la quale ti senti riconoscente oggi.
- *Punti di forza del carattere*: parla di un momento in cui hai utilizzato una delle tue forze (coraggio, umorismo, creatività...) e ti è stata d'aiuto.
- *Ricordi positivi*: condividi un ricordo che ti fa ancora sorridere o che ti dà energia quando ci pensi.
- *Gentilezza*: descrivi un episodio in cui qualcuno è stato gentile con te (o tu con qualcun altro).
- *Ottimismo*: cita una cosa che aspetti con impazienza nei prossimi giorni.

12. Buecker *et al.*, 2021; Capaldi *et al.*, 2014; Hanson & Jones, 2015.



8

Tuffiamoci nella natura! (alcune ore / tutto il giorno)

Esiti sul benessere¹³

- + Benessere psicologico
- + Emozioni positive
- + Benessere soggettivo
- + Vitalità
- + Soddisfazione di vita
- + Felicità
- Depressione

Materiale: a scelta in base all'attività.

Istruzioni

Una gita scolastica combinata con l'esplorazione delle bellezze e delle risorse naturali può aiutare allievi e insegnanti a legare in modo diverso rispetto a quanto avviene in classe. Molti studi dimostrano l'impatto della natura sul benessere.

Ad esempio, potresti:

- fare piccole pause consapevoli nella natura;
- chiedere agli allievi di chiudere gli occhi e ascoltare i suoni della natura;
- organizzare una “passeggiata tattile” in cui toccano diversi materiali naturali;
- incoraggiarli ad annusare varie piante (in modo sicuro) e descrivere i profumi;
- chiedere ai bambini di condividere ciò per cui sono grati alla natura;
- chiedere di scattare foto di cose belle intorno a loro;
- creare mandala temporanei utilizzando oggetti naturali trovati in giro;
- costruire piccole strutture utilizzando bastoncini, sassi e foglie.

13. Buecker *et al.*, 2021; Capaldi *et al.*, 2014; Hanson & Jones, 2015 ; Pritchard *et al.*, 2020.



Calma

Esistono molte attività semplici da proporre: ascoltare musica rilassante, fare coloritura, praticare qualche minuto di respirazione consapevole, proporre esercizi di stretching, biofeedback o rilassamento guidato. E per quest'ultimo non servono posture complicate, ambienti "mistici" o incenso! Le pratiche qui proposte sono laiche, semplici e pienamente adatte al contesto scolastico. Molte meta-analisi dimostrano che la *mindfulness* a scuola ha un grande effetto su diversi aspetti legati all'apprendimento. Una recente meta-analisi che ha analizzato 46 studi, dalla scuola dell'infanzia all'università, riconferma che la *mindfulness*, intesa come pratica di attenzione in classe, ha un impatto sul rendimento scolastico, sull'attenzione, sull'autocontrollo, sulle competenze sociali, sul comportamento degli allievi e sull'adattamento scolastico. Questo si spiega con l'impatto che l'allenamento della *mindfulness* ha sullo stato di consapevolezza del momento presente degli allievi, aiutandoli così a prendere le distanze dalle reazioni automatiche e a rispondere in modo più calmo e ponderato. Come mostrano recenti evidenze nel campo delle neuroscienze, le pratiche di attenzione possono sostenere la regolazione emotiva coinvolgendo le regioni del cervello coinvolte nell'autoconsapevolezza e nelle funzioni esecutive. La *mindful-*

ness, quindi, non è affatto un concetto vago o spirituale. Come allenamento dell'attenzione, essa attiva il sistema nervoso parasimpatico, rallenta il battito cardiaco e la respirazione e aiuta a preparare il cervello all'apprendimento, alla concentrazione e alla creatività¹⁴.

A scuola questo è molto importante. Gli studenti sono costantemente esposti a una serie di sollecitazioni – sociali, accademiche, emotive – che possono facilmente sopraffare il loro sistema di regolazione. Offrire in classe attività brevi e strutturate per calmarsi aiuta a creare una zona cuscinetto: uno spazio per fermarsi, respirare e ritrovare se stessi. Questi momenti di calma non significano stare senza fare nulla, ma prepararsi a impegnarsi pienamente, con lucidità, presenza e autocontrollo. In un ambiente scolastico frenetico ed esigente, questo tipo di reset non è un lusso, ma una strategia basata sulle neuroscienze che favorisce un apprendimento migliore, relazioni più sane e una maggiore capacità di affrontare lo stress quotidiano.

Sebbene le pratiche di attenzione possano aiutare alcuni studenti a sentirsi più calmi e concentrati, la ricerca mostra che i suoi effetti sono spesso modesti e non sempre significativi. Alcuni studi riportano benefici emotivi¹⁵, ma anche affaticamento cognitivo o nessun cambiamento effettivo. Una meta-analisi di Dunning¹⁶ ha riscontrato solo piccoli effetti sul benessere e nessun miglioramento nelle capacità di consapevolezza. Studi su larga scala come MYRIAD¹⁷ e INSPIRE¹⁸ confermano che la *mindfulness* nelle scuole non è uno strumento valido per tutti. Cosa ne concludiamo? La *mindfulness* può essere utile, ma non è adatta a tutti. Deve essere introdotta con attenzione, adattata all'età e al contesto e mai imposta.

14. Braver & Lazar, 2025.

15. Keng *et al.*, 2013; O'Leary & Dockray, 2015.

16. Dunning, 2018.

17. Kuyken *et al.*, 2022.

18. Deighton *et al.*, 2025a, 2025b.



1

Giochi mentali (2-5 min)

Esiti sul benessere¹⁹

- + Attenzione
- + Benessere
- + Benessere soggettivo
- Affaticamento
- Stress

Materiale: nessuno.

Istruzioni

Ecco una lista di giochi mentali che puoi usare ogni volta che tu o i tuoi studenti vi sentite ansiosi o sopraffatti dai pensieri.

È un modo divertente e semplice per distrarre la mente da pensieri ansiogeni, permettendo di rifocalizzarsi, dopo un breve esercizio, sulle attività, compiti o esercizi in arrivo.

Scegline uno o due e provali subito!

1. Contare all'indietro da 100 il più velocemente possibile.
2. Nominare tutti i dischi della tua band preferita o tutti i giocatori della tua squadra preferita.
3. Elencare 5 cose che vedi, 5 che senti, 5 che tocchi. Poi 4, poi 3, poi 2, poi 1.
4. Nominare un film, una canzone, un attore o un'attrice per ogni lettera dell'alfabeto (A, B, C, ...).
5. Scegliere un oggetto nella classe (es.: MATITA) e trovare tre parole per ciascuna lettera della stessa (M: mare, mela, montagna; A: albero, anatra, amico; T: tavolo, tigre, torta; ecc.). I più creativi possono poi inventare una storia utilizzando tutte le parole trovate.

Istruzioni per i più piccoli

- Riduci la difficoltà (ad esempio: contare alla rovescia da 20, nominare 3 animali o 3 colori).
- Trasforma l'esercizio in un gioco collettivo: uno studente dice una parola e il successivo ne dice un'altra.
- Utilizza immagini o oggetti concreti per facilitare la ricerca di idee.

¹⁹ Bennett *et al.*, 2019; McKeering & Hwang, 2019; Shields *et al.*, 2020.



2

Biofeedback (2-5 min)

Esiti sul benessere²⁰

- Ansia
- Stress

Materiale: nessuno o app per *biofeedback* (esempio: Petit Bambou o Breathly).

Istruzioni

Il *biofeedback* aiuta a regolare il ritmo del cuore attraverso una respirazione calma e regolare. Questa pratica migliora l'attenzione, riduce lo stress e favorisce uno stato di rilassamento rapido, anche dopo pochi minuti.

L'esercizio consiste nel far inspirare ed espirare gli studenti seguendo un ritmo.

- Chiedi agli studenti di inspirare contando fino a 4, poi espirare contando fino a 6.
- Invitali a ripetere interiormente una frase positiva e semplice (es.: “Mi sento calmo”, “Ce la posso fare”).

Istruzioni per i più piccoli

- Trasforma l'esercizio in un gioco immaginato: “Inspira come se stessi gonfiando un palloncino... poi espira lentamente per sgonfiarlo”.
- Invitali a immaginare di soffiare su una candela senza spegnerla.
- Usa un oggetto visivo (una piuma, un mulinello, una bolla di sapone) per rendere la respirazione più concreta.

Nota

Se 5 minuti sembrano troppi, inizia con 2 minuti. Contare aiuta a focalizzarsi sull'esercizio, aiuta a concentrare la mente vagante. Puoi trovare video o un'app per praticare il *biofeedback*.

²⁰. Lehrer *et al.*, 2020.



3

La bussola (1-2 min)

Esiti sul benessere²¹

- + Competenze sociali
- + Apprendimento
- Esternalizzazione dei problemi
- Internalizzazione dei problemi

Materiale: nessuno.

Istruzioni

Prendersi un momento all'inizio della lezione per riconoscere il proprio stato emotivo permette di creare uno spazio di consapevolezza e autenticità. Come una bussola interiore, questo piccolo rituale aiuta ciascuno a individuare dove si trova emotivamente e a comprendere meglio ciò che porta con sé in classe. In questo modo si rafforza la relazione tra insegnante e studenti.

Consegna per gli studenti

Prendetevi 30 secondi per identificare il vostro stato emotivo. Potete utilizzare parole semplici o un codice colore per facilitare l'espressione. L'idea è quella di "leggere la propria bussola" prima di entrare pienamente nell'attività della lezione.

Nota

Questa attività fa parte del programma di educazione socio-emotiva RULER.

²¹. Brackett *et al.*, 2012.



4

3 respiri (1 min)

Esiti sul benessere²²

+ Attenzione

Materiale: nessuno.

Istruzioni

Condividere tre respiri profondi e consapevoli in classe aiuta a ricentrare l'attenzione e favorisce un'atmosfera calma e distesa. Questa micro-pausa agisce come una "riattivazione mentale", sia per te sia per gli studenti. Durante una transizione o quando sentite che l'attenzione si disperde, guidate la classe in tre respiri profondi. L'importante è prolungare l'espirazione il più possibile.

Consegna per gli studenti

Davanti al foglio dell'esame o in un momento di stress, a volte bastano tre respiri.

- Primo respiro: "Porta la tua attenzione sul respiro. Dove lo percepisci più chiaramente? Nel ventre, nella gola, nel naso o nelle costole?".
- Secondo respiro: "Durante l'espirazione, lascia andare le tensioni. Rilassa le spalle, il ventre, tutto il corpo".
- Terzo respiro: "Segui il tuo respiro fino alla fine, come se soffiassi delicatamente su una candela. Ritorna al momento presente".

Nota

Questa attività deriva dal programma BIG.

²². Ma *et al.*, 2017.



5

Autocompassione²³ (5-7 min)

Esiti sul benessere²⁴

- | | |
|----------------------------------|-----------------------|
| + Sistema immunitario rafforzato | – Disturbi alimentari |
| + Benessere | – Disagio |
| + Competenze psicosociali | – Depressione |
| + Regolazione emotiva | – Ansia |
| + Empatia | – Sensi di colpa |
| + Connessione sociale | |
| + Resilienza | |
| + Autocompassione | |
| + Compassione | |
| + <i>Mindfulness</i> | |
| + Immagine corporea positiva | |

Materiale: nessuno.

Istruzioni

Leggi il seguente testo agli studenti. Non dimenticare di fare pause. Lascia che gli studenti coprano il volto con la giacca se lo desiderano, anche se non assumono la posizione classica di meditazione, lascia che scelgano la posizione che preferiscono. Invitali a partecipare, non forzarli mai. Se non vogliono fare l'attività, lascia che riposino in silenzio.

Introduzione

Vi guiderò in una breve pratica di *mindfulness*. Non dovete fare niente di particolare, non c'è nemmeno un modo giusto o sbagliato di fare questa pratica. È uno strumento, una pratica da usare ogni volta che provate un'emozione spiacevole. Quando siete pronti, e se volete, potete chiudere gli occhi. Spesso è più facile concentrarsi con gli occhi chiusi.

Testo

Pensate a qualcosa che vi fa soffrire, a qualcosa che suscita emozioni spiacevoli. Vi prego di non scegliere qualcosa di troppo difficile da affrontare. Scegliete un evento che sentite di riuscire a gestire emotivamente. Lasciate che questo momento riaffiori alla memoria. Se diventa troppo difficile, potete riaprire gli occhi in qualsiasi momento. Ecco qualche frase da usare nei momenti in cui le emozioni spiacevoli cercano di prendere il sopravvento: "Questo per me è un momento di sofferenza / È un momento difficile. Fa male / La sofferenza fa parte della vita / Tutti soffrono a un certo punto della loro vita / Non sono l'unico/l'unica / Provo a trattarmi con gentilezza / Provo a essere comprensivo/comprensiva con me stesso/stessa, proprio come farebbe un buon amico/una buona amica se fosse al mio posto".

23. Questo intervento fa parte del programma Mindfulness Self-Compassion (self-compassion.org).

24. Bolier *et al.*, 2013; Marsh *et al.*, 2018; Sin & Lyubomirsky, 2009a; Turk & Waller, 2020.



6

Andiamo con la classica (3-5 min)

Esiti sul benessere²⁵

- + Competenze sociali
- + Salute
- Difficoltà comportamentali
- Psicopatologie
- Pessimismo
- Sintomi internalizzanti
- Stress

Materiale: un brano di musica classica orchestrale (diversi strumenti che suonano insieme).

Istruzioni

Ascoltare musica classica favorisce il rilassamento, stimola l'attenzione uditiva e migliora la regolazione emotiva. Seguire un singolo strumento aiuta a sviluppare la concentrazione e crea un'esperienza estetica capace di arricchire il clima della classe.

Consegna per gli studenti

- Annuncia: “Ascolteremo un brano di musica classica. Per prima cosa, ascoltatelo normalmente”.
- Poi: “Scegliete uno strumento o un suono e provate a seguirlo dall'inizio alla fine. Potete cambiarlo se volete”.
- Proponi anche: “Provate a indovinare o a nominare gli strumenti che sentite”.

Istruzioni per i più piccoli

- Semplifica chiedendo: “Prova a seguire un suono che ti piace”.
- Puoi anche proporre loro di disegnare ciò che la musica fa sentire, usando colori, forme o personaggi.

25. Bieleninik *et al.*, 2016; Hendriks *et al.*, 2017; Pelletier, 2004.



7

Batti le mani²⁶ (5-7 min)

Esiti sul benessere

- + Attenzione
- + Benessere
- + Benessere soggettivo
- + Sistema immunitario rafforzato
- Fatica
- Stress

Materiale: nessuno.

Istruzioni

Questa attività associa un gesto semplice (battere le mani) a un'esplorazione sensoriale e attenta. Permette agli studenti di sperimentare la consapevolezza attraverso le proprie sensazioni corporee, favorendo al tempo stesso un ritorno alla calma e una migliore concentrazione.

Consegna per gli studenti

- Spiega: “Giocheremo con la nostra attenzione. Alzatevi. Io conterò 3-2-1, poi 1-2-3, e in quel momento batterete le mani il più forte possibile”.
- Poi: “Tendete le mani davanti a voi come se teneste un pallone. Chiudete gli occhi, se volete. Cosa sentite? Caldo? Freddo? Formicolio? Concentratevi sui pollici... poi sui mignoli. Quali sensazioni compaiono?”.
- Successivamente: “Appoggiate le mani sulle gambe e portate l'attenzione al respiro. Dove lo sentite di più? Nel naso? Nell'addome? Restate con il vostro respiro per qualche istante. Adesso potete piano piano riaprire gli occhi e riprendere posto al vostro banco”.

Istruzioni per i più piccoli

- Semplifica l'attività in tre passaggi: battere forte le mani, sentire il formicolio nelle dita, appoggiare le mani sul ventre per percepire il respiro.
- Incoraggiali a descrivere con le proprie parole: “Mi solletica”, “È caldo”, “La mia pancia si muove”.

²⁶. Questo intervento è stato testato nel programma Mindfulness Dotbe (tinyurl.com/n62a6ay9).



8

Shhhhh! (5-7 min)

Esiti sul benessere²⁷

- + Competenze sociali
- + Salute
- Difficoltà comportamentali
- Psicopatologie
- Pessimismo
- Sintomi internalizzanti

Materiale: nessuno.

Istruzioni

Il silenzio condiviso permette agli studenti di rallentare, percepire meglio i propri pensieri e le proprie sensazioni e di coltivare una forma di calma collettiva. Questa esperienza favorisce la regolazione emotiva, la consapevolezza di sé e può contribuire a migliorare il clima di classe.

Consegna per gli studenti

- Annuncia: “Per 5 minuti resteremo in completo silenzio. Se è troppo difficile, potete alzarvi, staccarvi o scarabocchiare tranquillamente su un foglio”.
- Lascia che gli studenti sperimentino il silenzio.
- Alla fine, apri un momento di condivisione volontaria: chi lo desidera può raccontare dove è andato con il pensiero e cosa ha provato.

Istruzioni per i più piccoli

- Proponi una durata più breve (da 1 a 2 minuti).
- Dai una consegna immaginativa: “Fate finta che la classe sia diventata una grande biblioteca magica in cui tutti devono restare in silenzio”.
- Invitali poi a condividere una parola o un disegno su ciò che hanno provato durante il silenzio.

27. Carr *et al.*, 2021; Durlak *et al.*, 2011b; Hendriks *et al.*, 2017.



9

Coloriamo! (5 min)

Esiti sul benessere²⁸

- + Memoria
- + Autoefficacia
- + Riuscita scolastica
- + Comunicazione migliore delle proprie emozioni
- + Benessere
- Problemi esternalizzanti
- Problemi internalizzanti

Materiale: mandala (si trovano facilmente online) e colori.

Istruzioni

Colorare favorisce la concentrazione, riduce lo stress e offre una forma di espressione emotiva accessibile a tutti. Permette agli studenti di ricentrarsi, di sviluppare la creatività e di sperimentare uno stato di calma favorevole all'apprendimento.

Distribuisce ai ragazzi dei mandala e lascia che scelgano quello che preferiscono.

Consegna per gli studenti

Spiega loro che non è necessario pensare troppo ai colori: non è una gara, si tratta semplicemente di lasciarsi guidare. Quello che conta più di tutto è stare nel momento presente, notare i colori, le sensazioni, come si muove la mano. Se la mente si distrae, riportala delicatamente all'attività. Non si tratta di valutare il disegno. L'obiettivo non è fare qualcosa di bello, ma esserci pienamente mentre lo si sta facendo. Incoraggiali a iniziare con un colore a caso e a vedere cosa nasce.

Varianti:

- colorare con una sola matita giocando con l'intensità del tratto;
- creare motivi diversi usando un solo colore;
- utilizzare solo diverse sfumature di una stessa tonalità;
- disegnare il proprio mandala prima di colorarlo.

Istruzioni per i più piccoli

Proponi disegni più semplici dei mandala (forme geometriche, animali, fiori). Dai loro la libertà di scegliere i colori e incoraggiali a dire una parola su ciò che provano mentre colorano.

Nota

Puoi proporlo con sottofondo musicale (musica rilassante). Puoi ripetere l'attività in più incontri o invitare gli studenti a terminarla a casa.

²⁸. Cromley *et al.*, 2020; Ray *et al.*, 2015.



10

Scan viso-corpo (5-7 min)

Esiti sul benessere²⁹

- | | |
|----------------------------------|---------------|
| + Emozioni positive | – Depressione |
| + Capitale psicologico | – Ansia |
| + Sistema immunitario rafforzato | – Cortisolo |
| + Autoregolazione | – Fatica |
| + Attenzione | – Stress |
| + Salute | |
| + Benessere | |
| + Competenze psicosociali | |
| + Regolazione emotiva | |
| + Empatia | |
| + Connessione sociale | |
| + Resilienza | |

Materiale: nessuno.

Istruzioni

Lo scan viso-corpo è un esercizio classico di *mindfulness*. Aiuta gli studenti a sviluppare la consapevolezza corporea, rilasciare le tensioni e regolare meglio le proprie emozioni. Praticato con regolarità, favorisce la resilienza e un ritorno alla calma utile ai processi di apprendimento.

Leggi il seguente testo agli studenti. Non dimenticare di fare delle pause e lascia che i ragazzi nascondano il viso con la giacca, se lo desiderano. Invitali a praticare l'attività, senza mai forzarli. Se non hanno voglia di partecipare, lasciali riposare in silenzio. Spiega che l'attività si chiama “scansione” perché andrete a immaginare di illuminare le diverse parti del corpo con una torcia luminosa proprio come fa la luce dello scanner con i documenti.

Testo da leggere (adattabile)

Ricordate che non esiste un modo giusto o sbagliato di fare questa attività. L'idea è osservare consapevolmente la vostra attenzione e, quando si distrae, riportarla indietro, in modo da allenare la vostra attenzione proprio come fate con i vostri muscoli.

Trovate la posizione più comoda per voi. Spesso, le “scansioni” del corpo vengono eseguite da sdraiati, con gli occhi chiusi. Ora respirate dolcemente e profondamente attraverso il naso. Mentre respirate tranquillamente, provate a percepire il peso del vostro corpo sul pavimento o sulla sedia. Sentite come le singole parti appoggiano sulla superficie del pavimento o della sedia. Poi, come se aveste una torcia, cominciate a scansionare le singole parti del vostro viso. Portate l'attenzione sulla fron-

29. Bolier *et al.*, 2013; Dunning *et al.*, 2018; Shields *et al.*, 2020; Sin & Lyubomirsky, 2009a; van Agteren *et al.*, 2021.



te. Cosa sentite? È liscia? Tesa? Se avete gli occhi chiusi: il contatto delle due palpebre brucia? Pizzica? Lenisce? Osservate il respiro che entra ed esce dal naso. A volte potete sentire che l'aria che esce è più calda di quella che entra. Se non lo sentite, non importa. Portate l'attenzione al respiro, a come l'aria attraversa la narice sinistra e poi quella destra. Osservate le guance, l'esterno, l'interno delle guance. La mascella è tesa? È socchiusa? Se rilassate la mascella, potete sentire i denti allentarsi e un rilassamento vicino alle orecchie. Rilassate la lingua. Cercate di percepire gli spazi all'interno della vostra bocca. Tornate a tutto il viso.

Inspirate ed espirate. Osservate come procede la respirazione. Alla prossima espirazione, se avete gli occhi chiusi, riapriteli delicatamente. Poi prendetevi un momento per stirarvi, sbadigliate. Tornate ai vostri posti.

Istruzioni per i più piccoli

Proponete uno scan semplificato:

Chiudete gli occhi. La vostra fronte è morbida? La vostra bocca è rilassata? Le vostre spalle sono leggere come piume? Respirate come se soffiaste su una candela senza spegnerla.

Nota

Le prime volte che fate questo esercizio, gli studenti potrebbero ridacchiare, persino ridere. Lasciateli fare, aiutateli a concentrarsi, ma fate loro notare che all'inizio potrebbe essere difficile, imbarazzante e persino strano fare una scansione del corpo (o in generale un esercizio di attenzione), ma che con il tempo e la pratica diventerà più facile.



Trasformazione

Come ci sentiamo rispetto al nostro passato può influenzare il modo in cui ci sentiamo e funzioniamo nel presente. È importante offrire agli studenti l'opportunità di riflettere su eventi e comportamenti passati. Aiutarli a dare un senso alle esperienze vissute, ad adottare un atteggiamento gentile verso se stessi e ad accettare ciò che è accaduto può rafforzare la resilienza. Incoraggiarli a pensare in modo critico ma anche compassionevole al proprio passato favorisce l'intelligenza emotiva e promuove il benessere generale.

Gli eventi passati possono essere sia negativi sia positivi, ed è importante lavorare anche su questi ultimi integrandoli nel presente, per favorire ricordi piacevoli, aiutare gli studenti a notare gli aspetti positivi di ogni giornata e a riformulare "il fallimento come parte necessaria e positiva dell'apprendimento"³⁰.

Nel contesto dell'educazione positiva, le attività di reminiscenza possono essere strumenti davvero potenti per aiutare gli studenti a riflettere su momenti significativi del proprio passato, come situazioni in cui si sono sentiti fieri, connessi agli altri, o in cui hanno superato una difficoltà. Questi esercizi possono includere la condivisio-

ne di storie personali, la visione di vecchie fotografie o il racconto di ricordi particolarmente cari³¹.

30. Fox Eades, 2008, p. 24.

31. van Agteren *et al.*, 2021.



1

Dolci ricordi (5-7 min)

Esiti sul benessere³²

- + Soddisfazione di vita – Depressione
- + Benessere emotivo – Ansia
- + Benessere

Materiale: carta e penna, opzionale lista delle emozioni (vedi *Allegato 2*).

Istruzioni

Rituffarsi nei ricordi positivi permette di ravvivare emozioni piacevoli e di rafforzare l'umore. Questa pratica aiuta anche a sviluppare la consapevolezza dei momenti felici già vissuti e a identificare e mobilitare risorse emotive per affrontare lo stress. Ecco le istruzioni da dare agli studenti, hai due opzioni:

Variante 1

Chiedi agli studenti di scrivere o disegnare un ricordo molto positivo, chiaro e significativo. Più sarà dettagliato, meglio sarà: dove si trovavano? Con chi? Cosa provavano? Cosa ha reso quel momento così speciale?

Variante 2

Proponi di annotare un ricordo per ogni fascia d'età: 0-5 anni, 5-10 anni, 10-15 anni, 15-20 anni.

Istruzioni per i più piccoli

Variante 1

Chiedi ai bambini di disegnare un ricordo felice o dolce. Può trattarsi di un compleanno, di un momento con la famiglia, di un'uscita o di un'attività che li ha resi contenti. Incoraggiali ad aggiungere dettagli: i colori, le persone presenti, cosa stavano facendo.

Variante 2

Proponi loro di raccontare ad alta voce il proprio ricordo a un compagno o al gruppo. Puoi guidarli con domande semplici: "Dove eri?", "Con chi?", "Cosa provavi?".

Puoi anche mostrare una lista di emozioni illustrate (gioia, orgoglio, tenerezza, sorpresa...) per aiutarli a descrivere meglio le loro sensazioni.

Nota

Per aiutare gli studenti a identificare come si sentivano o a trovare un ricordo positivo, puoi fornire

³². Bohlmeijer *et al.*, 2007; Bolier *et al.*, 2013; Carr *et al.*, 2021; Koydemir *et al.*, 2021; van Agteren *et al.*, 2021; Weiss *et al.*, 2016.



loro un elenco di emozioni, se necessario. Dopo l'esercizio, chiedi agli studenti se notano dei cambiamenti nei loro livelli di energia e umore. Possono conservare il disegno o il testo, la descrizione di un ricordo piacevole, nel loro raccoglitore o sulla loro scrivania. Dargli un'occhiata riporterà alla mente alcune di quelle sensazioni positive.



2

Guarda quando... (5-7 min)

Esiti sul benessere³³

- + Benessere emotivo
- + Soddisfazione di vita
- + Salute fisica
- Depressione
- Ansia
- Trauma

Materiale: fotografia dell'allievo/dell'allieva da piccoli in un momento felice; opzionale lista delle emozioni (vedi *Allegato 2*), carta e penna.

Istruzioni

Ritornare ai ricordi felici dell'infanzia attraverso una fotografia permette di riattivare emozioni positive profondamente radicate. Questa attività nutre l'autostima, rafforza il senso di continuità dell'identità e sviluppa una memoria autobiografica ricca, che funge da risorsa di fronte allo stress e alle difficoltà.

Preparazione

- Chiedi agli studenti di portare una foto di quando erano piccoli, in un momento felice.
- Fai osservare agli studenti la loro foto.
- Chiedi di scrivere tutte le emozioni positive legate a quell'evento.
- Quante ne riescono a trovare? Fai scrivere loro cosa di quell'evento li ha fatti provare quella particolare emozione.

Istruzioni per i più piccoli

Invitali a raccontare ad alta voce quel ricordo con frasi semplici, guidandoli con domande come: "Dove eri?", "Con chi?", "Cosa provavi?".

Puoi anche mostrare dei pittogrammi delle emozioni (gioia, orgoglio, tenerezza, sorpresa...) per aiutarli a descrivere meglio ciò che sentivano.

Nota

Puoi usare la lista delle emozioni (vedi *Allegato 2*). Si può anche creare un bel poster temporaneo sul fondo dell'aula e utilizzarlo per diverse attività didattiche, ad esempio parlare del passato in grammatica o descrivere una fotografia. Questo intervento è stato testato nel programma MAPEG³⁴.

³³. Bohlmeijer *et al.*, 2007; Carr *et al.*, 2021; Koydemir *et al.*, 2021.

³⁴. Ramirez *et al.*, 2014.



3

Le barzellette migliori... (5-7 min)

Esiti sul benessere³⁵

- + Allegría
- + Benessere

Materiale: barzellette

Istruzioni

Ridere favorisce il rilascio di emozioni positive, riduce lo stress e migliora la coesione sociale. Condividere barzellette è un modo semplice ed efficace per creare un'atmosfera distesa e rafforzare i legami tra gli studenti.

Hai tre opzioni da proporre agli studenti:

1. Raccontarsi a turno delle barzellette con il vicino di banco.
2. Raccontarsi a turno delle barzellette con il vicino di banco e dar loro un voto da 0 a 10.
3. Guardarsi negli occhi col vicino di banco e cercare di non ridere, il che spesso provoca scoppi di risate spontanee.

³⁵. Koydemir *et al.*, 2021; van Agteren *et al.*, 2021.



4

Lascia che ti racconti (5-7 min)

Esiti sul benessere³⁶

+ Felicità

– Depressione

Materiale: carta e penna.

Istruzioni

Raccontare un ricordo divertente o gioioso permette di ravvivare emozioni positive, rafforzare l'umore e condividere un momento di complicità. Questa attività favorisce l'espressione emotiva, sviluppa le competenze narrative e crea un'atmosfera rilassata e serena.

Hai quattro opzioni da proporre agli studenti:

1. Racconta al tuo vicino di banco, usando più dettagli possibili, uno degli eventi più divertenti che ti siano successi.
2. Se preferisci, puoi disegnarlo o scriverlo!
3. Puoi dividerlo anche con qualcun altro, più tardi nella giornata!
4. Puoi usare la lista delle emozioni se ti aiuta a esprimere come ti sei sentito.

Spunti per adolescenti / adulti:

- Un momento in cui non riuscivi più a smettere di ridere con un amico.
- Una situazione imbarazzante che, con il tempo, è diventata divertente.
- Una marachella fatta da bambini che oggi fa ridere.
- Una barzelletta o un'imitazione che vi ha fatto scoppiare a ridere.
- Un ricordo di viaggio o di gita scolastica particolarmente divertente.
- Una situazione andata completamente storta, ma che ora vi fa sorridere.
- Un travestimento, una foto o un video buffo che avete visto o vissuto.

Spunti per i più piccoli

- Un gioco che vi ha fatto molto ridere durante la ricreazione.
- Una smorfia o una faccia buffa fatta da qualcuno.
- Una storia divertente ascoltata a casa o a scuola.
- Un animale che ha fatto qualcosa di buffo (un cane, un gatto, un cavallo, ecc.).
- Un momento in cui avete riso con i vostri genitori, fratelli, sorelle o amici.
- Uno scherzo o un indovinello che vi ha fatto ridere.

³⁶. *Ibidem*.



5

Ma a cosa servono? (5-7 min)

Esiti sul benessere³⁷

+ Abilità sociali	– Difficoltà comportamentali	– Depressione
+ Resilienza	– Psicopatologia	– Pessimismo
+ Benessere	– Sintomi internalizzanti	
+ Salute mentale	– Aggressività	

Materiale: scheda delle funzioni delle emozioni (vedi *Allegato 1*).

Istruzioni

Comprendere il ruolo delle emozioni aiuta gli studenti a percepirle meglio, accettarle e regolarle. Questa presa di consapevolezza favorisce una migliore gestione dei comportamenti e delle reazioni e contribuisce a una salute mentale più equilibrata e solida.

Chiedi agli studenti di riflettere e poi rispondere alle seguenti domande:

- Perché proviamo emozioni?
- A cosa servono le emozioni?
- Riuscite a indovinare quali sono le loro funzioni?

Istruzioni per i più piccoli

Proponi ai bambini di associare ogni emozione a una piccola storia o a una situazione semplice (per esempio: la paura aiuta a proteggersi, la gioia aiuta a condividere, la rabbia aiuta a dire che non si è d'accordo). L'utilizzo di "carte delle emozioni" può rendere l'attività più divertente e coinvolgente. Le "carte delle emozioni" possono essere costruite in classe insieme ai bambini, disegnandole o cercando immagini online, e trasformando anche questo momento in un'attività creativa. Una volta realizzate, le carte possono poi essere utilizzate per giochi, conversazioni o riflessioni guidate sulle emozioni.

Nota

Questo esercizio aiuta gli studenti a comprendere che le emozioni hanno sempre una funzione e che, se percepite e comprese, ci aiutano a regolare il comportamento e l'espressione emotiva. Puoi dapprima introdurre il tema e, in momenti successivi, proporre diversi livelli di difficoltà dell'attività, per esempio fotocopiando l'*Allegato 1* con le funzioni delle emozioni e nascondendo di volta in volta le colonne delle definizioni per adattare alle competenze degli studenti.

Questo intervento è stato testato all'interno del programma Youth First di CorStone (www.world-being.org).

37. Hendriks *et al.*, 2017; Mikolajczak, 2020; Skeen *et al.*, 2019.



6

Qual è il suo nome? (5-10 min)

Esiti sul benessere³⁸

- | | | |
|-------------------|------------------------------|---------------------------|
| + Abilità sociali | – Pessimismo | – Sintomi internalizzanti |
| + Benessere | – Difficoltà comportamentali | |
| + Salute | – Psicopatologia | |

Materiale: carta e penna, lista delle emozioni opzionale (vedi *Allegato 2*).

Istruzioni

Dare un nome alle proprie emozioni aumenta la consapevolezza di sé e arricchisce il vocabolario emotivo. Questo permette di comprendere meglio ciò che si prova, di regolare le proprie reazioni e di migliorare le interazioni sociali. Riconoscere un'emozione è già un primo passo per imparare a gestirla.

Ecco le istruzioni da dare agli studenti:

- Di' agli studenti: “Per 1, 2 o 3 minuti, scrivete tutte le emozioni che avete provato nelle ultime 24 ore”.
- Poi chiedi: “Quante ne avete trovate?”.
- Distribuisci una lista di emozioni e invitali a sottolineare quelle a cui non avevano pensato ma che fanno al caso loro.
- Poi chiedi nuovamente: “Quante emozioni avete in totale? Quante piacevoli? Quante spiacevoli?”.

Spiega che è normale annotare più emozioni negative che positive. Il nostro cervello funziona così: le emozioni spiacevoli richiedono più analisi e riflessione. Questo fenomeno si chiama *bias* della negatività (vedi il capitolo *La psicologia positiva*).

Istruzioni per i più piccoli

Proponi ai bambini di scegliere le carte delle emozioni e di disporle davanti a sé per rappresentare ciò che hanno provato durante la giornata.

Poi chiedi loro: “Quale emozione hai provato di più? Quale è stata la più piacevole?”.

Infine, parlate insieme del *bias* della negatività, spiegando che è normale ricordare più facilmente le emozioni spiacevoli.

Nota

Puoi ripetere l'esercizio più volte nel tempo, chiedendo agli studenti se, di volta in volta, sono riusciti a elaborare un elenco più specifico e variato di emozioni (vocabolario più ricco) e più bilanciato tra emozioni piacevoli e spiacevoli.

Anche questo intervento è parte del programma Youth First di CorStone (www.worldbeing.org).

38. Durlak *et al.*, 2011b; Hendriks *et al.*, 2017; Hodzic *et al.*, 2018; Skeen *et al.*, 2019; Tejada-Gallardo *et al.*, 2020.



7

Il potere del mindset (5-7 min)

Esiti sul benessere³⁹

- + Motivazione
- + Risultati scolastici, raggiungimento obiettivi
- + Lettura
- + Matematica
- + Attività cerebrale

Materiale: foglio di lavoro sul mindset (vedere *Allegato 3* per il livello 1 e *Allegato 4* per il livello 2).

Istruzioni

Con questa attività esplorerai e metterai in pratica quello che viene chiamato “mindset di crescita”. Ma cos’è un mindset? È fondamentalmente il modo in cui pensi a te stesso e alle tue capacità, come un paio di occhiali che indossi per guardare il mondo. Secondo Carol Dweck⁴⁰ ne esistono due tipi principali: fisso e di crescita. Se hai una mentalità *fissa*, potresti credere che la tua intelligenza o il tuo talento siano semplicemente “quello che sono” e non possano realmente cambiare. Ad esempio, potresti pensare: “Non sono portato per la matematica” o “Non sarò mai bravo in questo, quindi perché provarci?”. Con una mentalità di crescita, invece, credi di poter migliorare con l’impegno, l’apprendimento e il tempo. Qualcuno con questa mentalità potrebbe dire: “Non sono bravo in questo *ancora*, ma posso migliorare se continuo a esercitarmi”.

La buona notizia? È possibile passare da una mentalità fissa a una mentalità di crescita, proprio come cambiare gli occhiali! Inoltre, la ricerca dimostra che gli studenti con una mentalità di crescita tendono ad essere più felici, più motivati, più resilienti e ottengono risultati migliori a scuola.

Immergiamoci e iniziamo a costruire insieme questa mentalità orientata alla crescita!

Ecco le istruzioni che puoi dare agli studenti:

Fai la seguente premessa:

Un principio fondamentale della mentalità orientata alla crescita è la plasticità delle nostre capacità e abilità. Quindi, prima di tutto, quando non riuscite a fare qualcosa, dite a voi stessi che non siete *ancora* in grado di farlo. Infatti, il cervello cambia e impara continuamente!

A seconda del livello e delle conoscenze dei tuoi studenti, puoi utilizzare un livello o l’altro. Uno con soluzioni suggerite da abbinare alle frasi (*livello 1*) e un altro in cui agli studenti viene chiesto prima di riflettere e formulare le proprie ipotesi di frasi possibili in termini di mentalità orientata alla crescita (*Livello 2*).

39. Sarasin *et al.*, 2018.

40. Dweck, 1986.



Livello 1 (più guidato)

Distribuisci agli studenti delle affermazioni che riflettono una mentalità fissa e proponi loro di associare a ciascuna frase la sua possibile riformulazione in chiave “growth mindset” (mentalità di crescita).

1. Non sono bravo in questo.
2. Mi arrendo.
3. Va abbastanza bene.
4. Non riesco a fare meglio di così.
5. È troppo difficile.
6. Ho fatto un errore.
7. Il mio amico ci riesce, ma io no. Non sarò mai così intelligente.
8. Sono bravissimo in questo!

Possibili riformulazioni:

- a. Ho bisogno di più tempo
- b. È davvero il meglio che posso fare?
- c. Grazie agli errori, posso imparare
- d. Devo imparare da questa persona e provarci
- e. Posso sempre migliorare. Continuerò a provare
- f. Sono sulla strada giusta
- g. Cosa mi manca? Quali strategie potrei usare? Chi potrebbe aiutarmi adesso?
- h. Proverò una strategia diversa e vedrò cosa succede.

Risposte: 1g – 2h – 3b – 4e – 5a – 6c – 7d – 8f.

Livello 2

Distribuisci agli studenti delle affermazioni che riflettono una mentalità fissa e di loro: “Provate a trovare un nuovo modo per dire queste frasi in un’ottica di mentalità orientata alla crescita. Potete pensare a qualsiasi frase vi venga in mente”.

1. Non sono bravo in questo.
2. Mi arrendo.
3. Va abbastanza bene.
4. Non riesco a fare meglio di così.
5. È troppo difficile.
6. Ho fatto un errore.
7. Il mio amico ci riesce, ma io no. Non sarò mai così intelligente.
8. Sono bravissimo in questo!



Istruzioni per i più piccoli

Presenta situazioni semplici con immagini o brevi storie:

“Non riesco a fare il mio puzzle” → “Ci riproverò”

“Non so ancora leggere” → “Imparerò un po’ alla volta”

“Il mio disegno non è bello” → “Se mi alleno, migliorerò”

Puoi usare marionette o cartellini con le scritte “fisso” / “crescita” per aiutare i bambini a visualizzare la differenza tra i due tipi di mindset.



Nell'ambito delle attività TRASFORMAZIONE, la gratitudine è un'abitudine semplice ma potente che include la capacità di notare e apprezzare le cose positive che abbiamo e di non dare nulla per scontato. Riconoscendo regolarmente ciò per cui siamo grati, possiamo arricchire notevolmente l'esperienza in classe e il benessere personale. Queste pratiche non solo rafforzano la relazione tra insegnanti e studenti, ma aiutano anche a ridurre lo stress e ad aumentare la felicità generale. Quando la gratitudine diventa parte della routine quotidiana, ad esempio annotando tre cose di cui siamo grati ogni giorno, si rafforza la resilienza e si apre la porta a un senso di soddisfazione e di appagamento più profondo, sia a scuola che al di fuori di essa. Potresti creare una “bacheca della gratitudine” nella tua classe, in aula docenti o nella scuola, dove tutti possono lasciare i loro messaggi di gratitudine! Potrebbe anche essere un barattolo o una scatola sulla tua scrivania. Puoi motivare gli studenti a scrivere biglietti di gratitudine alla fine della settimana, del mese, del semestre... Qui di seguito qualche esempio di attività per praticare la gratitudine.

8

Mi prendo un momento per dire grazie (5-10 min)

Esiti sul benessere⁴¹

- + Benessere
- + Benessere soggettivo
- + Qualità di vita
- + Emozioni positive
- + Atteggiamento riconoscente
- Depressione
- Stress
- Ansia

Materiale: carta e penna; opzione 2: post-it; opzione 3: un barattolo.

Istruzioni

Come accennato in precedenza, le attività di reminiscenza consistono nel fare il punto sugli eventi passati e integrarli nella nostra situazione attuale. Questa attività è un modo concreto per i nostri studenti di mettere in pratica la gratitudine, aiutandoli a concentrarsi sugli eventi, sui fatti e sulle persone positive della loro vita. Ci permette di esercitare con gli studenti l'apprezzamento e la riflessione e può aiutare a cambiare la loro prospettiva e migliorare il loro umore, rafforzare i legami e rendere l'atmosfera della classe più positiva. Ecco le istruzioni da dare agli studenti, hai tre opzioni:

41. Bennett *et al.*, 2019; Carr *et al.*, 2021; Dickens, 2017; Fischer *et al.*, 2020; Hendriks *et al.*, 2020a; van Agteren *et al.*, 2021.



Variante 1

Di agli allievi:

Scrivete su un foglio tutte le cose per cui siete grati. Cercate di essere il più specifici possibile. Se non avete idee, ecco alcuni suggerimenti: nominate una persona, un oggetto, un ricordo, un luogo, un'abilità, qualsiasi cosa per cui siete grati.

Variante 2

Distribuisci dei post-it:

Su ogni post-it che vi ho dato, scrivete qualcosa per cui siete grati. Andate ad attaccarlo lì *[scegliete un posto specifico o fate scegliere loro un posto]*.

Date un'occhiata agli altri ringraziamenti.

Variante 3

Proponi agli studenti di riempire un barattolo della gratitudine con bigliettini su ciò che oggi ha fatto loro stare bene. Ogni studente può avere il proprio barattolo, conservarlo in classe o a casa e rileggerlo quando sente il bisogno di un piccolo incoraggiamento.

Istruzioni per i più piccoli:

Variante 1 – proponi loro di disegnare le cose o le persone per cui provano gratitudine.

Variante 2 – usa adesivi o immagini da incollare su un “muro della gratitudine”.

Variante 3 – crea un “barattolo collettivo” in cui ogni bambino inserisce un disegno o una parola dettata all'insegnante.



9

Tre cose belle (3-5 min)

Esiti sul benessere⁴²

- + Benessere soggettivo
- + Gratitude
- + Ottimismo
- Stress

Materiale: carta e penna.

Istruzioni

Riconoscere e gustare le piccole esperienze piacevoli rafforza la capacità di concentrarsi su ciò che va bene. Nel contesto scolastico, questo rituale aiuta gli studenti a concludere la giornata (o fare una pausa) con una nota positiva, a ricordare che anche a scuola vivono momenti piacevoli e di successo. Favorisce la resilienza, il buon umore e la fiducia nel futuro, contribuendo allo stesso tempo a creare un clima di classe accogliente e benevolo.

Istruzioni da dare agli studenti:

Ogni giorno, prenditi qualche minuto per individuare tre cose che ti hanno fatto stare bene. Possono essere anche molto semplici: un sorriso ricevuto, un piatto gustoso, una battuta tra amici, una sensazione piacevole. Scrivile oppure condividile a voce. Prova a variare ogni giorno, per affinare la tua capacità di notare il positivo che ti circonda.

Nota

Alla fine della giornata, proponi agli studenti di scrivere o dire le loro “tre cose belle”. Possono dividerle a coppie oppure trasformare l’attività in un rituale collettivo settimanale.

Se lavori con adolescenti, puoi anche non chiedere loro di condividere, ma semplicemente invitare ad alzare la mano quando ognuno ha trovato le proprie tre cose positive.

⁴². Seligman *et al.*, 2005.



Identità

Le attività relative alla dimensione IDENTITÀ riguardano i punti di forza personali e la rappresentazione che ciascuno ha di se stesso. Comprendere e accettare se stessi, i propri punti di forza del carattere, le proprie competenze e i propri valori è fondamentale per il benessere degli studenti⁴³. Esplorare i valori porta a una maggiore consapevolezza di sé e a un senso di sé più autentico. Quando gli studenti conoscono le proprie forze, possono utilizzarle meglio, svilupparle e comprendere di avere qualcosa di unico da offrire al gruppo. È un dono che li accompagnerà ben oltre la scuola.

L'identità è legata all'ambito di ricerca dei punti di forza del carattere. Le attività legate ai punti di forza del carattere nel contesto scolastico hanno molti vantaggi come, ad esempio, una riduzione dei sintomi depressivi, un aumento della felicità e della soddisfazione di vita. Anche una sola sessione può già avere un effetto positivo. È possibile trovare facilmente online il test gratuito dei 24 punti di forza del carattere.

tinyurl.com/yvh5p89t



The VIA Character Strengths Survey



Se si lavora con bambini più piccoli, il modello con 24 punti di forza va bene. Esistono delle classificazioni anche più corpose (es. 50 punti di forza del carattere), da usare per esempio con studenti più grandi, anch'esse basate sull'evidenza scientifica, come per esempio quelle di Positran® che sono altrettanto interessanti.

⁴³. Schutte & Malouff, 2019.



1

Lettera al mio corpo (per adolescenti) (10-20 min)

Esiti sul benessere⁴⁴

- + Immagine corporea
- Internalizzazione di ideali di bellezza sbagliati
- Tendenza al paragone sociale
- Depressione

Materiale: carta e penna, busta (facoltativa).

Istruzioni

Gli adolescenti si trovano spesso a dover affrontare complessi legati al proprio aspetto fisico, alimentati dai media e da modelli di bellezza irrealistici. Questa attività permette loro di prendere le distanze, di decostruire questi standard e di sviluppare un rapporto più benevolo con il proprio corpo e la propria immagine di sé.

Ecco le istruzioni che puoi dare agli studenti:

- Spiega agli studenti che la maggior parte degli adolescenti (e anche molti adulti) ha dei complessi legati al proprio aspetto. Ci confrontiamo spesso con celebrità o modelli. Puoi fare un esempio: “Se i manichini delle vetrine fossero reali, sarebbero troppo magri per avere il ciclo o portare avanti una gravidanza”.
- Invita gli studenti a scrivere una lettera al proprio “io più giovane”, dando consigli per evitare di sviluppare questo genere di complessi. Incoraggiali a scrivere con gentilezza e sincerità.

Nota

Dopo l'esercizio puoi raccogliere le lettere, conservarle e restituirle agli studenti qualche mese dopo. Se scegli questa Variante, ti serviranno delle buste. Gli studenti possono anche completare la lettera a casa.

Questo intervento è stato testato all'interno del Body Project⁴⁵.

44. Alleva *et al.*, 2015.

45. Stice *et al.*, 2009.



2

Le mie qualità! (10 min)

Esiti sul benessere⁴⁶

- + Immagine corporea
- + Autostima
- + Resilienza
- Tendenza al paragone sociale

Materiale: carta e penna.

Istruzioni

Ricordare che il proprio valore non dipende unicamente dall'aspetto fisico aiuta a rafforzare un'identità più completa ed equilibrata.

Dai queste istruzioni agli studenti:

- Chiedi loro di elencare cinque qualità, punti di forza o competenze che possiedono e che non hanno nulla a che fare con il loro aspetto fisico (es. umorismo, creatività, perseveranza, capacità di amicizia).
- Invitali poi a condividere una qualità con un compagno.

Istruzioni per i più piccoli

- Spiega in modo semplice: “Oggi rifletteremo su ciò che rende ognuno di voi speciale, al di là del corpo”.
- Fai alcuni esempi concreti: “Essere divertente”, “Saper cantare bene”, “Aiutare gli amici”, “Avere tante idee”.
- Chiedi ai bambini di dire una qualità che pensano di avere. Potete scrivere le loro risposte alla lavagna o rappresentarle con un disegno.

Variante collettiva: proponete agli alunni di lavorare a coppie.

Ogni bambino deve dire una qualità positiva che riconosce nel proprio compagno (es. “giochi bene a palla”, “sei gentile”, “racconti belle storie”).

⁴⁶ Diedrichs *et al.*, 2015; Stice *et al.*, 2009.



Le prossime attività (1-4) sono incluse in diversi programmi sui punti di forza del carattere. Trovi le attività nel materiale supplementare nell'*Allegato 6* e sulla piattaforma online PEAS.

Tali attività possono essere svolte nell'ordine suggerito in diverse lezioni oppure, se ne hai la possibilità, tutte in una volta durante una lezione speciale dedicata a questo tema. Complessivamente durano circa 45 minuti. Conserva lo stesso foglio di lavoro per tutte le attività.

www.positive-education.ch



PEAS



3

Dal cuore alla testa: i nostri punti di forza del carattere 1/4 (10 min)

Esiti sul benessere⁴⁷

- + Benessere
- + Sviluppo comportamento prosociale
- + Comunicazione ottimista
- + Vedere gli altri con nuovi occhi
- + Clima di classe
- Sintomi depressivi

Materiale: lista dei punti di forza del carattere (*Allegato 5*); scheda attività (*Allegato 6*).

Istruzioni

La ricerca ci mostra che riconoscere e utilizzare i propri punti di forza del carattere permette di sviluppare una migliore conoscenza di sé, di rafforzare la fiducia nelle proprie capacità e di coltivare relazioni positive con gli altri, oltre che favorire il benessere e non da ultimo l'apprendimento.

Ecco le istruzioni da dare agli studenti:

- Introduzione:

Stiamo per scoprire meglio i nostri punti di forza e come possiamo svilupparli. I punti di forza del carattere sono qualità interiori che tutti hanno: quando li usiamo, ci sentiamo pieni di energia, autentici e diamo il meglio di noi. Le ricerche dimostrano che possono aiutarci non solo a essere più felici,

⁴⁷ Carr *et al.*, 2021; Hendriks *et al.*, 2017; Tejada-Gallardo *et al.*, 2020; van Agteren *et al.*, 2021.



ma anche a ottenere risultati migliori. Ci aiutano anche a conoscerci meglio e a vedere gli altri con occhi diversi.

- Scoperta: distribuisce la lista dei punti di forza. Spiega agli studenti:

Per scoprire i vostri punti di forza, useremo questa lista. Leggetela tutta e senza pensarci troppo, scegliete quelle che sentite vi rappresentino di più, quelle che credete siano le vostre 5 qualità principali. Mettete una X nella colonna con il cuoricino sulla vostra scheda di lavoro.

Istruzioni per i più piccoli

- Semplifica usando carte illustrate con immagini e parole semplici (ad esempio: coraggio, gentilezza, senso dell'umorismo). Esistono molti materiali pronti all'uso online o sulla piattaforma PEAS.
- Chiedi loro di scegliere tre carte che sentono più rappresentative e di incollarle su un foglio con il proprio nome.
- Poi, proponi un momento di condivisione collettiva: “Quale forza avete scelto?”; “In quale momento della vostra vita l'avete utilizzata?”.

tinyurl.com/5ba4str5



Le carte dei punti di
forza del carattere



Nota

Se hai tempo, puoi sostituire questa attività facendo svolgere agli studenti il test VIA online sui punti di forza.

tinyurl.com/yvh5p89t



The VIA Character
Strengths Survey





4

Uso quotidiano dei punti di forza 2/4 (10 min)

Esiti sul benessere⁴⁸

- + Benessere
- + Sviluppo comportamento prosociale
- + Comunicazione ottimista
- + Vedere gli altri con nuovi occhi
- + Clima di classe
- Sintomi depressivi

Materiale: lista dei punti di forza del carattere (*Allegato 5*); scheda attività (*Allegato 6*).

Istruzioni

Svolta l'attività precedente, si può ora proseguire con l'attività sui punti di forza seguente. Dai le seguenti istruzioni agli studenti:

- invita gli studenti a rileggere le descrizioni dei punti di forza del carattere;
- indica che devono scegliere i 5 punti che usano più spesso e che li energizzano;
- una volta identificati, invitali a mettere una croce nella colonna con la testa sulla propria scheda di lavoro.
- Invita a una riflessione collettiva: “I punti di forza individuati corrispondono ai vostri punti di forza del cuore (quelli scelti in precedenza)? Quali somiglianze o differenze notate?”.

Istruzioni per i più piccoli

- Utilizza le carte dei punti di forza del carattere, illustrate con immagini semplici.
- Proponi loro di scegliere tre carte che rappresentano ciò che fanno spesso (es. aiutare, disegnare, giocare con gli altri).
- Chiedi: “Senti che queste carte mostrano chi sei dentro di te?”.

48. Carr *et al.*, 2021; Hendriks *et al.*, 2017; Tejada-Gallardo *et al.*, 2020; van Agteren *et al.*, 2021.



5

Punti di forza a 360° 3/4 (10 min)

Esiti sul benessere⁴⁹

- + Benessere
- + Sviluppo comportamento prosociale
- + Comunicazione ottimista
- + Vedere gli altri con nuovi occhi
- + Clima di classe
- Sintomi depressivi

Materiale: lista dei punti di forza del carattere (*Allegato 5*); scheda attività (*Allegato 6*).

Istruzioni

Ora ti proponiamo un'attività che coinvolge tutta la classe. Questo esercizio di gruppo permette di osservare e comprendere meglio le forze degli altri, scoprendo al tempo stesso come le proprie forze vengono percepite dai compagni.

Dai agli studenti queste istruzioni:

Scegliete una persona del gruppo con cui volete iniziare.

Date a questa persona la vostra scheda dei punti di forza del carattere. Chiedetele di scegliere quelli che, secondo lei, sono i vostri 3-5 punti di forza del carattere principali, segnandoli con una croce sul foglio (colonna 360°).

Allo stesso tempo, fate la stessa cosa per questa persona. Identificate 3-5 punti di forza che la rappresentano.

Una volta che avete segnato sulle rispettive schede i 3-5 punti di forza del carattere del compagno o della compagna, spiegate a turno perché questi punti di forza la rappresentano utilizzando esempi concreti. Potete seguire lo schema FAB (Forza – Azione – Beneficio).

Alla fine, prendetevi un momento per leggere le forze ricevute e riflettere su ciò che dicono di voi. Confrontate le colonne. Le sue scelte corrispondono ai tuoi punti di forza del carattere del cuore e della testa?

Puoi illustrare l'attività agli studenti fornendo un esempio:

Ti attribuisco la forza della perseveranza (F). L'ho notata quando hai lavorato a quel progetto difficile e non hai mollato (A). Grazie a questo, il gruppo è riuscito a raggiungere un ottimo risultato (B).

⁴⁹. *Ibidem*.



6

Identificare i miei punti di forza distintivi 4/4 (10 min)

Esiti sul benessere⁵⁰

- + Benessere
- + Sviluppo comportamento prosociale
- + Comunicazione ottimista
- + Vedere gli altri con nuovi occhi
- + Clima di classe
- Sintomi depressivi

Materiale: lista dei punti di forza del carattere (*Allegato 5*); scheda attività (*Allegato 6*).

Istruzioni

Con questa attività gli studenti scopriranno quali sono i loro punti di forza distintivi. Identificare i punti di forza distintivi – quelli che ricorrono più spesso nella percezione di sé, nella vita quotidiana e nello sguardo degli altri – permette agli studenti di conoscersi meglio e di sviluppare un'immagine positiva e coerente di sé. Queste forze costituiscono una base solida per l'autostima e per le relazioni sociali.

Dai loro le seguenti istruzioni:

- spiega agli studenti che i punti di forza del carattere distintivi sono quelli più centrali per loro, che ricorrono più frequentemente nelle diverse colonne (cuore, testa, 360°);
- puoi dire loro: “Quali sono le 3 o 5 forze che compaiono più spesso nelle vostre tre colonne?”;
- aggiungi: “Se le risposte sono molto diverse, scegliete semplicemente le 3 o 5 che sentite vi rappresentano meglio”;
- invitali a riflettere: “Come vi sentite rispetto a questa scelta? Come sapete che questi sono i vostri punti di forza del carattere distintivi? Riuscite a pensare a situazioni concrete in cui li avete utilizzati?”.

Istruzioni per i più piccoli

Proponi loro di scegliere due tra le carte dei punti di forza del carattere che piacciono di più e di raccontare un momento in cui li hanno messi in pratica (es. “Sono stato coraggioso quando ho provato lo scivolo”, “Sono stato gentile quando ho aiutato un amico”).

Puoi anche creare un pannello collettivo dei punti di forza del carattere distintivi della classe, con una foto o un disegno di ogni bambino accompagnato dai suoi punti di forza principali.

⁵⁰. *Ibidem*.



7

Problem solving con i punti di forza (10-15 min)

Esiti sul benessere⁵¹

- + Affetto positivo (stato d'animo positivo)
- + Soddisfazione di vita
- + Utilizzo dei punti di forza del carattere
- + Benessere
- Depressione

Materiale: lista dei punti di forza del carattere (*Allegato 5*); scheda attività (*Allegato 6*).

Istruzioni

Una volta individuati i nostri punti di forza, è importante riflettere e pensare a nuovi modi o contesti in cui utilizzarli. I punti di forza del carattere possono essere davvero utili per risolvere i problemi. Ad esempio, qualcuno che ha molta paura di tornare a casa dopo la scuola potrebbe usare la sua forza competitiva per correre a casa il più velocemente possibile.

Chiedi agli studenti di riflettere sui possibili modi di utilizzare i propri punti di forza per risolvere un problema o una sfida che devono affrontare.

In seguito, puoi introdurre l'attività:

Adesso che conoscete i vostri punti di forza del carattere, provate a metterli in gioco per risolvere una situazione sfidante o difficile. Pensate a un problema o una difficoltà che avete in questo momento. Come potete utilizzare i vostri punti di forza del carattere distintivi per affrontare il problema? Provate a pensare a tanti modi, anche creativi, per usare i vostri punti di forza in una situazione sfidante e poi scegliete quello che vi piace, convince di più.

Puoi fare degli esempi: perseveranza per terminare un compito, creatività per trovare un nuovo modo di imparare, senso dell'umorismo per ridurre una tensione.

Istruzioni per i più piccoli

Proponi un problema semplice e collettivo: “Se perdiamo un pallone in cortile, quale forza può aiutarci?”.

Utilizza storie o marionette: un personaggio incontra una piccola difficoltà e i bambini devono proporre una forza (gentilezza, coraggio, immaginazione) per aiutarlo.

51. Quinlan *et al.*, 2015; Schutte & Malouff, 2019; van Agteren *et al.*, 2021.



8

Il mio albero delle forze (10 min)

Esiti sul benessere⁵²

+ Benessere

Materiale: lista dei punti di forza del carattere (*Allegato 5*); scheda attività (*Allegato 6*).

Istruzioni

Esplorare le forze presenti nella propria famiglia aiuta gli studenti a comprendere meglio da dove provengono alcune delle loro qualità e a vedere la propria identità come parte di una storia più ampia. Questo rafforza il senso di continuità, l'autostima e la gratitudine verso le persone che li circondano.

Disegna sulla lavagna un albero genealogico. Puoi trovare un esempio nell'*Allegato 6*, ma puoi anche disegnare uno schema simile a un vero albero. Dopodiché dai le seguenti istruzioni agli studenti:

Disegnate un albero genealogico per esplorare i punti di forza del carattere dei membri della vostra famiglia. Iniziate disegnando un grande albero con rami che si estendono verso l'esterno. Alla base dell'albero (il tronco), scrivete il vostro nome. Poi, per ogni ramo, scrivete il nome di un familiare stretto (ad esempio, genitori, fratelli, nonni). Potete aggiungere altri rami secondo necessità per includere tutte le persone che desiderate. All'interno di ogni ramo o accanto al nome, scrivete la loro qualità o il loro punto di forza più evidente. Ad esempio, se vostro fratello è molto creativo, potreste scrivere "creatività" accanto al suo nome.

Quando hanno terminato l'attività chiedi loro di fare un passo indietro dallo schema e riflettere sulle seguenti domande: "Quali schemi notate?"; "Ci sono punti di forza che ricorrono più volte?"; "Condividete punti di forza simili con i vostri familiari?"; "Ci sono dei punti di forza unici?".

Nota

Questa attività è ispirata alla *psicoterapia positiva*⁵³ e incoraggia la riflessione sulle qualità condivise e sull'individualità all'interno della propria famiglia. Una possibile variante è svolgere l'attività in classe (il nostro albero dell'identità): ogni studente scrive il proprio nome su un ramo e indica una forza principale. Il tronco rappresenta la classe e i suoi valori comuni.

⁵². Carr *et al.*, 2021; Hendriks *et al.*, 2017; Rashid & Seligman, 2018; van Agteren *et al.*, 2021.

⁵³. Rashid & Seligman, 2018.



9

I punti di forza in aula docenti (5 min / tutto l'anno)

Esiti sul benessere⁵⁴

- + Sviluppo del comportamento prosociale
- + Ottimizzazione della comunicazione
- + Vedere gli altri con occhi nuovi
- + Clima di classe
- + Affetto positivo (stato d'animo positivo)
- + Felicità
- + Soddisfazione di vita
- + Utilizzo dei punti di forza distintivi
- Depressione

Materiale: lista dei punti di forza del carattere (*Allegato 5*).

Istruzioni

Gli insegnanti svolgono un ruolo chiave nel modo in cui gli studenti percepiscono le proprie qualità. Questa micro-attività permette di coltivare uno sguardo benevolo e attento alle forze presenti nella classe. Incoraggia a valorizzare gli studenti, ma anche a riconoscere le proprie risorse in quanto adulti. Si tratta di un'attività semplice ma potente, che puoi introdurre nella tua scuola, più precisamente in aula docenti. Puoi lasciare un mazzo di carte dei punti di forza del carattere in aula docenti con un biglietto accanto che dice:

Prendi una carta e pensa a uno dei tuoi studenti che possiede questo punto di forza. Quando lo hai notato? Come puoi farglielo sapere?

Puoi formulare anche altre domande come:

“Quali punti di forza osservate spesso nei vostri studenti?”; “Come potreste incoraggiare questi punti di forza in classe?”; “Quali punti di forza riconoscete in voi stessi oggi?”

Invita gli insegnanti a ripetere regolarmente questo rituale, da soli o insieme ai colleghi.

⁵⁴. Quinlan *et al.*, 2015; Schutte & Malouff, 2019.



10

Usare i miei punti di forza (10 min)

Esiti sul benessere⁵⁵

- + Affetto positivo (stato d'animo positivo)
- + Soddisfazione di vita
- + Utilizzo dei punti di forza del carattere
- + Benessere
- Depressione

Materiale: lista dei punti di forza del carattere (*Allegato 5*).

Istruzioni

Essere consapevoli dei propri punti di forza e poi usarli ha molti effetti positivi anche a scuola, come voti migliori e maggiore benessere. Ecco, quindi, un esercizio che può aiutare gli studenti a concentrarsi sui propri punti di forza e a prendere familiarità con una prospettiva basata sui punti di forza.

Ricorda agli studenti che conoscere i propri punti di forza del carattere è utile, ma usarli nella vita quotidiana lo è ancora di più. Proponi questo semplice esercizio:

Pensate a questa settimana. Riuscite a trovare tre momenti in cui avete utilizzato uno dei vostri punti di forza? Quando è successo? Che cosa avete provato?

Chiedete loro di ricopiare e completare questa tabella sul proprio foglio:

Punti di forza usati	Quando e come	Emozioni provate

Invita poi gli studenti a condividere un esempio con un compagno o in piccolo gruppo, per rafforzare il riconoscimento reciproco.

Istruzioni per i più piccoli

Proponi loro di disegnare un momento della settimana in cui hanno utilizzato un punto di forza (es. aiutare un compagno, perseverare in un gioco, mostrare creatività).

Poi chiedi: “Che emozione hai provato?” e guidali con dei pittogrammi (gioia, orgoglio, calma, sorpresa).

⁵⁵ Carr *et al.*, 2021; Hendriks *et al.*, 2017; van Agteren *et al.*, 2021.



11

Detective dei punti di forza (10 min / tutto il giorno)

Esiti sul benessere⁵⁶

- + Affetto positivo (stato d'animo positivo)
- + Soddisfazione di vita
- + Utilizzo dei punti di forza del carattere
- + Benessere
- Depressione

Materiale: lista dei punti di forza del carattere (*Allegato 5*).

Istruzioni

Quando parliamo e riflettiamo sui nostri punti di forza del carattere e su quelli degli altri, è importante individuare esempi concreti del loro utilizzo. L'obiettivo di questa attività è quindi individuare i punti di forza “in azione”.

Spiega agli studenti che diventeranno dei “detective dei punti di forza del carattere” per tutta la giornata. Puoi dire loro:

Oggi siete dei detective dei punti di forza del carattere. Per tutta la giornata, tenete gli occhi aperti e cercate di individuare i momenti in cui i vostri compagni usano un punto di forza. Per esempio: gentilezza, quando qualcuno aiuta un amico, oppure perseveranza, quando qualcuno ricomincia dopo un errore.

Alla fine della giornata (o del periodo scelto), proponi un momento di condivisione in cui ognuno racconta un'osservazione fatta.

Discutete insieme: “In che modo questi punti di forza rendono la classe un posto più piacevole?”.

Istruzioni per i più piccoli

- Semplifica, proponendo di disegnare una spunta (✓) o di mettere un gettone in una scatola ogni volta che notano un punto di forza durante la giornata (puoi anche annotarlo alla lavagna o attaccare un adesivo su un cartellone).
- Utilizza pittogrammi o carte illustrate per rappresentare i punti di forza osservati.

Alla fine della giornata, leggete insieme la “raccolta dei punti di forza” e fai i complimenti alla classe per i suoi comportamenti positivi.

⁵⁶. *Ibidem*.



12

Troppo o troppo poco? (10 min per opzione)

Esiti sul benessere⁵⁷

- + Sviluppo del comportamento prosociale
- + Vedere gli altri con occhi nuovi

Materiale: lista dei punti di forza del carattere (*Allegato 5*); scheda attività uso eccessivo/insufficiente (*Allegato 7*).

Istruzioni

Quando lavoriamo con i punti di forza, è importante sapere di cosa stiamo parlando. Dovremmo conoscere le definizioni, il linguaggio e cosa significa usare (o non usare) un punto di forza del carattere. Se lo usiamo troppo o troppo poco, a volte può trasformarsi in una debolezza. L'uso eccessivo o insufficiente si riferisce a "qualcosa che è positivo ma squilibrato o problematico in una certa situazione"⁵⁸. Per esempio, troppa creatività può sembrare eccentricità o stranezza, mentre poca curiosità può portare alla noia o all'apatia. Ecco alcune attività che puoi proporre agli studenti per riflettere sull'uso eccessivo o insufficiente dei punti di forza del carattere:

1. Il termometro dei punti di forza

Chiedi agli studenti di immaginare il loro punto di forza come una manopola del volume o di un termostato: cosa succede se alzi quel punto di forza al massimo, tipo 10 su 10? E se invece è solo a 1 su 10? Quale sarebbe il livello "giusto" di quel punto di forza in situazioni come... lavorare in gruppo? Averne un conflitto? Fare un test? Ecc.

2. Gioco di ruolo: troppo / troppo poco / giusto così

Dividi gli studenti in piccoli gruppi e chiedi loro di recitare brevi scenette che mostrano:

- l'uso eccessivo di un punto di forza (es. troppo umorismo = fastidioso o offensivo);
- l'uso insufficiente (es. poco umorismo = atmosfera tesa e seria);
- l'uso equilibrato (giusto e utile).

Poi chiedi: "Quale versione vi è sembrata migliore? Perché?".

Questo aiuta gli studenti a capire come i punti di forza influenzano le relazioni e l'umore.

3. Scheda personaggio: il punto di forza squilibrato

Gli studenti inventano un personaggio immaginario che usa troppo o troppo poco un punto di forza. Per esempio: "Capitan Coraggio", che si butta a fare cose rischiose senza pensarci. "Miss Pruden-

⁵⁷. *Ibidem*.

⁵⁸. Niemiec, 2019, p. 10.



za”, che non prova mai nulla di nuovo. Poi riflettete: cosa potrebbe fare questo personaggio per usare il suo punto di forza in modo più equilibrato?

4. Riflessione personale

Invita gli studenti a riflettere su di sé con domande semplici: “Ti è mai capitato di usare troppo (o troppo poco) uno dei tuoi punti di forza?”, “Come ha influito sulla situazione o sulle persone intorno a te?”, “Cosa potresti fare la prossima volta per mantenere un buon equilibrio?”.

5. Detective dell’uso dei punti di forza

Dai agli studenti delle situazioni anonime in cui un punto di forza è usato troppo o troppo poco. Chiedi: “Quale punto di forza è coinvolto?”, “È usato troppo o troppo poco?”, “Come potrebbe essere usato meglio?”.

Istruzioni per i più piccoli

- Semplifica l’attività con esempi concreti: “Troppo coraggio = correre rischi pericolosi”, “Poco coraggio = non osare mai provare”.
- Utilizza immagini o marionette per mettere in scena le situazioni.
- Chiedi loro: “Quale delle tre versioni era la migliore?”.

Nota

Nell’*Allegato 7* trovi una tabella che mostra cosa comporta l’uso eccessivo o insufficiente di alcuni punti di forza. Puoi dare la tabella agli studenti se pensi che ne abbiano bisogno per eseguire le attività. Puoi anche usarla come attività a sé, nascondendo alcune colonne e chiedendo agli studenti di indovinare o avanzare delle ipotesi legate all’uso eccessivo o insufficiente di un punto di forza del carattere.

Questo aiuta a sviluppare un linguaggio per comprendere meglio l’equilibrio nell’uso dei punti di forza del carattere.



13

Collage dei punti di forza del carattere (45 min)

Esiti sul benessere⁵⁹

- + Sviluppo del comportamento prosociale
- + Ottimizzare la comunicazione
- + Vedere gli altri con occhi nuovi
- + Clima di classe
- + Affetto positivo
- + Felicità
- + Soddisfazione di vita
- + Utilizzo dei punti di forza del carattere distintivi
- Depressione

Materiale: lista dei punti di forza del carattere (*Allegato 5*), riviste, giornali, immagini.

Istruzioni

Come accade per l'apprendimento di altre materie o contenuti, anche quando si parla di punti di forza del carattere è utile coinvolgere i diversi sensi. Per questo motivo, l'obiettivo dell'attività è rappresentare visivamente i punti di forza. La creatività è una potente leva per rafforzare l'identità e l'autostima. Rappresentare i propri punti di forza del carattere attraverso immagini, simboli e parole favorisce un'integrazione più profonda e personale del loro significato. Questo approccio multisensoriale permette agli studenti di esprimere ciò che a volte è difficile dire solo con le parole.

Ecco come procedere:

- metti a disposizione riviste, giornali o immagini stampate;
- chiedi agli studenti di ritagliare immagini e parole che rappresentano i loro punti di forza e di creare un collage che parli di loro, di chi sono;
- gli studenti possono poi presentare il loro collage alla classe e spiegare in che modo quei punti di forza rispecchiano la loro personalità.

Istruzioni per i più piccoli

- Fornite immagini semplici che rappresentano qualità o punti di forza del carattere (es. un cuore = gentilezza, un sole = gioia, una stella = coraggio).
- Aiutate gli alunni a incollare le immagini su un grande foglio con il loro nome al centro.
- Proponete loro di dire una frase breve per spiegare la loro scelta (es. "Ho messo una stella perché sono coraggioso").

⁵⁹. Quinlan *et al.*, 2015; Schutte & Malouff, 2019.



Ottimismo

Seligman⁶⁰ sostiene che il pensiero ottimista sia una competenza che si può apprendere. Questa scoperta cambia tutto per i nostri studenti. Invece di lasciarli subire i propri pensieri negativi, possiamo fornire loro strumenti concreti per sviluppare una visione del mondo più positiva e realistica. Le attività qui proposte si basano proprio su questa idea, concentrandosi su come pensare al futuro nel modo più efficace, pianificando e organizzandosi per essere il più possibile efficienti e felici. Aiutano gli studenti a fissare obiettivi e, se necessario, a migliorare la situazione attuale. Queste competenze sono fondamentali anche per gli studenti: più ottimismo porta a una maggiore perseveranza nei compiti e a risultati migliori, ad esempio in matematica e nella lettura⁶¹.

In concreto, uno studente ottimista dice: “Se non riesco in questo esercizio, significa che devo ancora allenarmi”, invece di pensare “Sono incapace, non ce la farò mai”. Questa differenza di prospettiva cambia completamente il modo di affrontare le sfide scolastiche. Le attività sull’ottimismo sviluppano competenze fondamentali, come: la proiezione nel futuro, la pianificazione, la resilienza e l’autoefficacia. L’obiettivo non è

formare studenti ingenuamente positivi, ma fornire loro strumenti per affrontare le sfide con fiducia, creatività e determinazione.

60. Seligman, 1995.

61. Boonen *et al.*, 2014.



1

I cinque pilastri del benessere 1/3 (5-7 min)

Esiti sul benessere⁶²

- Ansia
- Stress
- Depressione
- Disagio psicologico

Materiale: carta e penna, lavagna (facoltativa).

Istruzioni

L'intervento dei cinque pilastri aiuta gli studenti a riflettere su cinque dimensioni fondamentali del benessere: 1) attività fisica; 2) sonno sano; 3) alimentazione equilibrata; 4) vita sociale; 5) autoregolazione. Valutando le proprie abitudini e cercando modi concreti per migliorarle, gli studenti sviluppano un maggiore senso di autoefficacia, un elemento essenziale dell'ottimismo nella psicologia positiva. Invece di vedere il benessere come qualcosa di passivo o immutabile, o come qualcosa che abbiamo oppure no, iniziano a capire che si costruisce con piccole azioni quotidiane, su cui loro hanno un'influenza. Questo modo di vedere le cose è fondamentale per coltivare una visione più ottimista: la convinzione che il cambiamento positivo sia possibile e che ognuno possa influenzare il proprio futuro. Con il tempo, queste pratiche aiutano gli studenti a collegare l'ottimismo non solo al pensiero positivo, ma anche a comportamenti concreti e salutari, radicati nella vita di tutti i giorni. La serie di attività sui cinque pilastri invita gli studenti a fissare un obiettivo semplice e realistico in una delle cinque aree, a immaginare come potrebbe essere la loro vita dopo qualche settimana di progressi, oppure a monitorare le proprie abitudini per un breve periodo. Condividere idee o piccole conquiste con i compagni può anche rafforzare la motivazione e creare un clima di sostegno reciproco. Queste attività, volendo, si possono integrare anche in un contesto disciplinare, essendo legate alla formazione generale, trasversale a tutte le discipline. Allora, iniziamo con gli esercizi!

Ecco come procedere:

- Puoi far lavorare gli studenti a piccoli gruppi.
- Dì loro:

Secondo un famoso psicologo, Ryan Niemiec, una buona salute dipende da 5 fattori. Secondo voi, quali sono questi cinque fattori? Vi do 2 minuti per provare a scoprirli.

- Dopo 2 minuti, dai le soluzioni (vedi *Nota*):

Ecco le risposte: esercizio fisico, sonno sano, alimentazione equilibrata, vita sociale e autoregolazione. Continueremo a lavorarci anche le prossime volte!

⁶². Conley *et al.*, 2015.



Istruzioni per i più piccoli

Variante 1 – Mostra immagini (un pallone, un letto, un piatto, degli amici, un cuore) e chiedi ai bambini di indovinare cosa rappresenta ciascuna immagine per la salute.

Variante 2 – Trasforma l'attività in un gioco di mimi (fare finta di dormire, correre, mangiare, giocare con gli amici, respirare profondamente).

Nota

Prima di dare loro le soluzioni, se hai abbastanza tempo, è interessante raccogliere le soluzioni trovate dagli studenti, riportandole alla lavagna o utilizzando uno strumento di sondaggi istantanei (per esempio Kahoot, mentimeter, ecc.).

Ecco anche qualche informazione in più su ciascuna categoria:

- **Esercizio fisico:** si raccomandano 10.000 passi al giorno o almeno 60 minuti di attività fisica al giorno per i ragazzi dai 5 ai 17 anni; 30 minuti al giorno per gli adulti dai 18 ai 64 anni.
- **Sonno sano:** tra le 7 e le 9 ore di sonno ininterrotto per notte.
- **Alimentazione equilibrata:** bere molta acqua e seguire una dieta equilibrata ricca di frutta e verdura. Evitare cibi con molto zucchero, grassi trans, fast food, alcol, droghe, ecc.
- **Vita sociale:** avere una vita sociale attiva, ricevere supporto da amici o familiari, partecipare a un gruppo sportivo, suonare uno strumento, fare volontariato, ecc.
- **Autoregolazione:** praticare regolarmente tecniche di rilassamento, *mindfulness* o esercizi per calmarsi.



2

I cinque pilastri del benessere 2/3 (5-7 min)

Esiti sul benessere⁶³

- Ansia
- Stress
- Depressione
- Disagio psicologico

Materiale: carta e penna.

Istruzioni

Questo esercizio aiuta gli studenti a prendere consapevolezza dei pilastri fondamentali di una buona salute mentale e fisica. Attraverso l'autovalutazione, sviluppano una migliore comprensione delle proprie abitudini di vita e individuano strategie concrete di miglioramento.

Ecco le istruzioni da dare agli studenti:

Secondo un famoso psicologo, Ryan Niemiec, una buona salute dipende da 5 fattori: attività fisica, sonno sano, alimentazione equilibrata, vita sociale e autoregolazione. Per ognuna di queste categorie, indicate su una scala da 0 a 5 come ve la state cavando in questo momento (0 = va malissimo, 5 = va alla grande).

Esercizio fisico:	
Sonno sano:	
Alimentazione equilibrata:	
Vita sociale:	
Autoregolazione:	

Conserva i risultati per la prossima lezione/attività.

Istruzioni per i più piccoli

Variante 1 – Sostituisci i voti con faccine (triste – neutra – contenta) che i bambini colorano per ciascun pilastro.

Variante 2 – Crea (o create insieme ai bambini) delle carte che riportino le immagini dei 5 pilastri del benessere (es. pallone da calcio, letto, piatto con posate, amici e cuore). Per ciascuna illustrazione chiedi ai bambini di mostrare con le dita quanto si sentono bene in ciascun ambito.

⁶³. Conley *et al.*, 2015.



3

I cinque pilastri del benessere 3/3 (5-7 min)

Esiti sul benessere⁶⁴

- Ansia
- Stress
- Depressione
- Disagio psicologico

Materiale: carta e penna, lavagna, fogli A3, flipchart, risultati dell'attività 2/3.

Istruzioni

Questa attività invita gli studenti a passare dalla consapevolezza all'azione. Dopo aver valutato la propria situazione personale, esplorano modi concreti per migliorare il proprio benessere in ciascuno dei cinque ambiti. La condivisione delle idee favorisce la creatività, la cooperazione e l'ottimismo, rafforzando l'idea che piccoli cambiamenti quotidiani possono avere grandi effetti sulla salute e sul morale. Questa è l'attività finale del ciclo relativo ai cinque pilastri del benessere⁶⁵. Puoi scegliere tra 3 opzioni per l'attività finale. In tutti i casi, inizia dicendo:

Secondo un famoso psicologo, Ryan Niemiec, una buona salute dipende da 5 fattori: attività fisica, sonno sano, alimentazione equilibrata, vita sociale e autoregolazione. L'ultima volta vi siete posizionati su una scala da 0 a 5 rispetto a come vi sentivate in ognuna di queste aree.

Variante 1 – lavoro individuale

Per i prossimi 5 minuti, provate a pensare a delle piccole azioni che potete fare nella vostra routine quotidiana per migliorare ciascuna di queste aree.

Variante 2 – attività di classe

Disegna 5 colonne alla lavagna (o distribuisce 5 fogli A3 o delle flipchart su diversi tavoli in aula) e chiedi a ogni studente di scrivere in 5 minuti tutto quello che gli viene in mente rispetto a delle possibili attività o abitudini quotidiane che possano migliorare il benessere in ciascuna categoria. Questo può aiutare a far emergere idee a cui magari non avevano ancora pensato.

Variante 3 – lavoro a gruppi

Forma 5 gruppi, uno per ciascuna categoria. Ogni gruppo deve trovare quante più idee possibili per ottimizzare l'area assegnata. Puoi anche creare più gruppi sullo stesso tema, con 3 o 4 studenti per gruppo.

⁶⁴. *Ibidem*.

⁶⁵. Per approfondire, nella scheda *Cinque pilastri del benessere* – extra trovi altri esercizi “extra” per ciascun pilastro.



4

Cinque pilastri del benessere – extra (5-7 min ciascun esercizio)

Esiti sul benessere⁶⁶

- Ansia
- Stress
- Depressione
- Disagio psicologico

Materiale: carta e penna, lavagna, risultati attività 2/3.

Istruzioni

Qui di seguito troverai alcune attività supplementari per continuare a lavorare sui cinque pilastri del benessere e approfondire le conoscenze e le pratiche in questo ambito.

Idee per delle attività relative a ciascun pilastro:

1. Attività fisica – “Pausa movimentata”

Fate una breve pausa energizzante insieme alla classe. Lascia che siano gli studenti a guidare, proporre movimenti semplici (ad esempio, saltelli, stretching, una breve danza). Poi, lancia loro una sfida: integrare un’attività fisica in più nella loro giornata (ad esempio, usare solo le scale, camminare durante le pause).

Scopo: attivare il corpo migliora la concentrazione, l’umore e l’energia.

2. Sonno sano – “Brainstorming sul sonno sano”

Lancia una discussione in classe sulle abitudini più comuni che favoriscono o danneggiano il sonno. Chiedi agli studenti di fare un brainstorming sulle routine che favoriscono il sonno (come ridurre l’uso degli schermi prima di andare a letto o avere un rituale rilassante). Crea con loro un poster di classe con i “5 consigli per dormire meglio”.

Scopo: sensibilizzare e incoraggiare abitudini serali sane.

3. Alimentazione equilibrata – “Il mio piatto energetico”

Chiedi agli studenti di disegnare o descrivere un “piatto” che dia loro energia, non solo degli alimenti che ritengono buoni, ma ciò che li aiuta a sentirsi concentrati, calmi o attivi. Condividi esempi ed esplora insieme alla classe come il cibo influisce sull’umore e sull’apprendimento.

Scopo: creare un legame tra l’alimentazione e il benessere emotivo/mentale.

4. Vita sociale – “Chi fa parte della mia squadra?”

Chiedi agli studenti di disegnare un cerchio su un foglio: all’interno del cerchio ognuno deve scrive-

⁶⁶ Conley *et al.*, 2015.



re il suo nome e, intorno ad esso, i nomi delle persone che lo aiutano a sentirsi connesso, al sicuro o ispirato (amici, familiari, compagni di squadra, insegnanti...). Poi invitarli a riflettere su cosa possono fare per rafforzare quelle relazioni che hanno disegnato
Scopo: evidenzia il sostegno sociale e rafforza i legami.

5. Autoregolazione – “Un minuto per ricaricarsi”

Guida la classe attraverso un’attività di respirazione della durata di un minuto (ad esempio, mano sul cuore, contare cinque respiri profondi, concentrarsi sui suoni). Chiedi come si sono sentiti e quando potrebbero usarla di nuovo (prima di un test, dopo un conflitto, ecc.).

Scopo: introdurre uno strumento semplice per calmarsi e ritrovare la concentrazione.

Ecco alcuni esercizi per approfondire le idee relative ai cinque pilastri:

Il mio obiettivo settimanale per il benessere

Chiedi agli studenti di scegliere un piccolo obiettivo realistico per ciascuno dei cinque pilastri che cercheranno di raggiungere nei prossimi sette giorni (ad esempio, andare a letto 30 minuti prima, camminare 10 minuti in più, bere più acqua dopo la scuola). Alla fine della settimana, riflettono su ciò che ha funzionato, su ciò che sono riusciti a realizzare, su ciò che è stato difficile e su ciò che vorrebbero continuare a fare. Questo favorisce l’autoregolazione e il senso di progresso personale.

La sfida di classe

Ogni settimana, la classe si concentra collettivamente sull’elaborazione di un pilastro (ad esempio, “dormire a sufficienza”). Gli studenti affrontano la sfida individualmente, ma con l’obiettivo di contribuire alla buona riuscita della sfida di classe, condividendo consigli, esperienze e incoraggiamenti in classe. Questo crea un’atmosfera di sostegno e rafforza la coesione del gruppo attraverso obiettivi condivisi.

Il muro delle idee per il benessere

Crea uno spazio visivo in classe con cinque sezioni o cinque spazi separati, una per ogni pilastro. Durante la settimana, gli studenti possono “pubblicare” idee semplici e strategie che hanno provato o che vogliono consigliare, come “ascoltare musica rilassante prima di andare a letto” o “chiedere a un amico di fare una passeggiata”. Questo rende il benessere qualcosa di visibile, creativo e condiviso.

I punti di forza e i cinque pilastri

Incoraggia gli studenti a riflettere su quali dei loro punti di forza caratteriali li aiutano a prendersi cura di ciascun pilastro. Ad esempio, la perseveranza può sostenere l’esercizio fisico, l’autocontrollo può aiutare a dormire bene e la gentilezza o la gratitudine possono rafforzare le relazioni sociali. Questo aiuta gli studenti a collegare i comportamenti esterni con le risorse interne e aumenta il loro senso di capacità.



5

La mia giornata perfetta (5-7 min)

Esiti sul benessere⁶⁷

- + Benessere
- + Benessere soggettivo
- Ansia
- Stress
- Depressione

Materiale: carta e penna.

Istruzioni

Con questa attività aiutiamo gli studenti ad allenare (come probabilmente ricorderete, possiamo allenare la mente proprio come facciamo con i muscoli) una visione del futuro positiva. Martin Seligman⁶⁸ sostiene che possiamo coltivare una prospettiva positiva e che, grazie ad essa, possiamo migliorare il nostro benessere.

Per questa attività hai tre opzioni tra cui scegliere.

Variante 1 – disegno

Provate a disegnare come sarebbe la vostra giornata perfetta! Dove vi trovereste? Cosa fareste? Con chi? Come vi sentireste? Assicuratevi di includere tutte le piccole cose che vi farebbero sentire bene.

Variante 2 – scrittura

Se non volete disegnare, potete anche scrivere! Provate a descrivere come sarebbe la giornata perfetta per voi, includendo tutte le piccole cose che vi farebbero sentire bene, compreso il luogo, le persone che vorreste accanto, le cose che vorreste fare, ecc.

Variante 3 – creazione libera

Se non vi piace disegnare o scrivere, potete anche costruire la vostra giornata perfetta con il materiale che avete a disposizione! Assicuratevi di includere tutte le piccole cose che vi farebbero sentire bene.

Istruzioni per i più piccoli

Variante 1 – Proponi ai bambini di disegnare tre momenti di felicità della loro giornata perfetta (ad esempio: giocare, ridere con un amico, mangiare un piatto che amano).

Variante 2 – Prima di svolgere la *variante 2*, puoi creare insieme ai bambini delle carte illustrate. Chiedi ai bambini cosa li rende felici, definisci insieme a loro come rappresentare queste cose graficamente.

67. Bennett *et al.*, 2019; Boehm *et al.*, 2011; Fischer *et al.*, 2020; van Agteren *et al.*, 2021.

68. Seligman, 2015.



te e create delle carte illustrate usando dei disegni o delle immagini trovate online. Una volta pronte le carte, invita i bambini a scegliere quelle che farebbero parte della loro giornata ideale.

Variante 3 – Organizza un piccolo gioco di mimi: ogni bambino mima un'attività che vorrebbe includere nella sua giornata perfetta, e gli altri devono indovinare quale.

Nota

Disegnare, scrivere o costruire la propria giornata perfetta è una domanda piuttosto ampia e aperta, quindi è normale che alcuni studenti possano incontrare delle difficoltà a iniziare. Per aiutare questi studenti, puoi offrire loro un po' di supporto, innanzitutto normalizzando il fatto che immaginare una giornata perfetta può essere difficile. Quindi puoi fornire una struttura con alcune domande (ad esempio: A che ora ti svegli? Dove ti trovi? Chi c'è con te? Cosa stai facendo? Cosa ti fa sentire realizzato o felice? Come ti rilassi? Di cosa sei grato alla fine della giornata?) o esempi per ridurre l'incertezza. Se necessario, puoi anche lasciare che gli studenti facciano un brainstorming in coppia o in piccoli gruppi sugli elementi di una giornata perfetta (ad esempio, i cibi preferiti, il tempo ideale, il luogo ideale). Questo può stimolare il loro pensiero.



6

La mia vita sentimentale (per i più grandi) (5-7 min)

Esiti sul benessere⁶⁹

- + Benessere psicologico
- + Benessere soggettivo
- Ansia
- Stress
- Depressione

Materiale: carta e penna.

Istruzioni

Questa attività invita gli studenti più grandi a proiettarsi nel proprio futuro affettivo in modo ottimistico. Immaginando una vita sentimentale appagante, sviluppano la capacità di anticipare positivamente il futuro e di collegare il benessere alle relazioni affettive.

Ecco le istruzioni da dare agli studenti:

Chiudete gli occhi (per chi vuole) per un momento e pensate a voi stessi tra circa 10 anni. Tutto è andato come desideravate: la vostra vita sentimentale è esattamente come la sognavate. Ora provate a scrivere per 5 minuti com'è questa vita. Potete usare il tempo verbale presente, come se steste parlando della vostra vita attuale.

Se vi serve una mano per iniziare, ecco alcune domande che possono aiutarvi:

- Con chi siete? (potete descrivere anche il tipo di persona, non solo il nome)
- Dove vivete? (in che città o tipo di casa? In montagna? Al mare?)
- Com'è la vostra giornata tipo?
- Cosa vi piace fare insieme?
- Cosa vi fa stare bene in questa relazione?

Non ci sono risposte giuste o sbagliate. Scrivete come preferite, anche in modo semplice o creativo.

69. Bolier *et al.*, 2013; Fischer *et al.*, 2020; van Agteren *et al.*, 2021.



7

L'indomani sarà luminoso! (5-7 min)

Esiti sul benessere⁷⁰

- + Autostima
- + Soddisfazione di vita
- + Benessere
- + Benessere soggettivo
- Ansia
- Stress
- Depressione

Materiale: carta e penna.

Istruzioni

Questa attività invita gli studenti a proiettarsi verso il futuro con ottimismo. Immaginare momenti piacevoli che devono ancora arrivare permette di alimentare emozioni positive, anticipare il piacere e rafforzare la fiducia nella propria capacità di vivere esperienze felici.

Ecco le istruzioni da dare agli studenti:

Variante 1

Scrivete 3 cose che non vedete l'ora di fare. Possono essere cose che accadranno presto o in un futuro lontano, come un viaggio, una festa, un hobby, del tempo da trascorrere con una persona cara o anche qualcosa che sognate di fare un giorno. Poi sceglietene una e descrivete il maggior numero possibile di emozioni positive che potreste provare in quella situazione. Ecco alcune domande che possono aiutarvi a immaginare la situazione:

- Come vi sentite? (felici, orgogliosi, rilassati, amati...?)
- Chi sarà con voi?
- Cosa farete?
- Dove avverrà?
- Cosa potete vedere, sentire, odorare, gustare o toccare?

Variante 2

Non riuscite a trovarne 3? Concentratevi su uno solo!

Variante 3

3 è troppo facile? Trovatene altri!

70. Fischer *et al.*, 2020; Schutte & Malouff, 2019; van Agteren *et al.*, 2021.



Istruzioni per i più piccoli

Variante 1 – Invita i bambini a disegnare un momento che aspettano con gioia (un compleanno, una gita, un gioco, la visita di una persona cara).

Variante 2 – Utilizza carte illustrate (regalo, sole, pallone, casa, amici) e chiedi loro di sceglierne una che rappresenti qualcosa di positivo che sta per accadere.

Variante 3 – Proponi un piccolo giro di tavolo in cui ognuno dice: “Domani farò...” aggiungendo un’attività piacevole.



8

Eventi positivi per domani! (5-7 min)

Esiti sul benessere⁷¹

+ Benessere

+ Felicità

Materiale: carta e penna.

Istruzioni

A volte, pensare al domani in modo positivo ci aiuta a sentirci più speranzosi e motivati oggi. Ecco un'attività per esercitare questa visione positiva del domani⁷².

Puoi dare le seguenti istruzioni agli studenti:

Cercate di immaginare, nel modo più chiaro e realistico possibile, 3 o 4 cose positive che potrebbero ragionevolmente accadere domani. Non devono essere cose grandiose, basta che siano cose che vi fanno sentire bene.

Esempi citati da altri partecipanti:

- “Prima di andare a letto, potrei ricevere un messaggio dalla persona che mi piace, che mi chiede di uscire”;
- “Immagino come mi gusto un pranzo delizioso con i miei migliori amici nella mensa della scuola, ridendo e chiacchierando della nostra serie televisiva preferita”;
- “Dopo un difficile test di matematica, il mio insegnante annuncerà che ho ottenuto il voto più alto della classe”;
- “Parlo con i miei genitori e mi dicono quanto sono orgogliosi dei miei progressi”.

Cercate di essere specifici: più dettagli immaginate, meglio è! Potete scrivere frasi o brevi appunti.

Istruzioni per i più piccoli

Variante 1 – Proponi loro di disegnare qualcosa di piacevole che vorrebbero vivere domani (un gioco, un abbraccio, un piatto che amano).

Variante 2 – Utilizza carte illustrate (sole, pallone, casa, amici, regalo) per aiutarli a esprimere ciò che aspettano con impazienza.

Variante 3 – Fai un piccolo giro di tavolo in cui ognuno completa la frase: “Domani farò...” aggiungendo un'attività positiva.

71. Bolier *et al.*, 2013; Carr *et al.*, 2021 ; Quoidbach *et al.*, 2010.

72. Questa attività aiuta il nostro cervello a notare e ad aspettarsi cose positive, anche piccole. È un superpotere chiamato ottimismo realistico. Ci rende più motivati, resilienti ed emotivamente equilibrati.



9

La versione migliore di me (5-7 min)

Esiti sul benessere⁷³

- + Benessere soggettivo
- + Benessere psicologico
- + Benessere
- + Qualità di vita
- Ansia
- Stress
- Depressione

Materiale: carta e penna; lista delle emozioni opzionale (*Allegato 2*).

Istruzioni

La ricerca ha dimostrato che visualizzare e scrivere la versione migliore di sé può portare a maggiore benessere e ottimismo. Questo esercizio richiede agli studenti di immaginarsi un futuro in cui tutto è andato per il meglio.

Ecco le istruzioni da dare agli studenti:

Chiudete gli occhi per un momento (chi vuole) e immaginatevi tra circa 10 anni. Avete realizzato tutto ciò che desideravate. Come siete? Con chi siete? Dove vivete? Qual è la vostra routine quotidiana? Ora aprite gli occhi e iniziate a scrivere come immaginate questa versione migliore di voi stessi. Non preoccupatevi della forma e dello stile del testo: è solo per voi. Potete scrivere poco o molto. Lasciate libera la vostra immaginazione!

Variante:

Se preferite, potete anche disegnare la versione migliore di voi stessi.

Nota

Dopo l'esercizio, puoi chiedere agli studenti di rileggere lentamente il loro testo, individuando le parti che li rendono entusiasti o orgogliosi. Questi sono indizi su ciò che conta davvero per loro. Se evidenziassero le cose che ritengono più significative, queste potrebbero diventare dei possibili obiettivi. Possono mettere il foglio in una cartellina o in un quaderno, in modo da poterlo rileggere in seguito per ricordarsi ciò per cui stanno lavorando.

⁷³. Bolier *et al.*, 2013; Carr *et al.*, 2021; Fischer *et al.*, 2020; Sin & Lyubomirsky, 2009b; Skeen *et al.*, 2019; van Agteren *et al.*, 2021.



10

Si chiude una porta, si apre un portone (5-7 min)

Esiti sul benessere

- + Benessere soggettivo
- + Benessere psicologico
- Ansia
- Stress
- Depressione⁷⁴

Materiale: carta e penna; opzionale lista delle emozioni (*Allegato 2*).

Istruzioni

Riflettere su momenti di rifiuto o di fallimento e sulle opportunità che ne sono seguite aiuta gli studenti a cambiare prospettiva. Questo esercizio nutre la resilienza, valorizza ciò che si è imparato dalle difficoltà e introduce l'idea che le prove possono diventare trampolini di crescita.

Ecco le istruzioni da dare agli studenti:

Prendetevi un momento per pensare a una volta in cui avete vissuto un fallimento o un rifiuto riguardo a qualcosa che per voi era davvero importante. Scegliete un momento del passato con cui vi sentite pronti a lavorare oggi, senza che sia troppo doloroso. Poi riflettete su ciò che è accaduto dopo: quali nuove opportunità si sono presentate? Quali competenze avete potuto sviluppare grazie a questa esperienza?

Ecco qualche spunto su cui riflettere:

Cosa è successo dopo?

È successo qualcosa di positivo, anche se ci è voluto un po' di tempo?

Cosa avete imparato?

Siete diventati più forti, più saggi, più sicuri di voi?

Avete scoperto una nuova strada, un'idea diversa o una nuova abilità, risorsa?

Potete scrivere, disegnare o semplicemente pensarci... questa è una riflessione tutta vostra.

Dopo che gli studenti hanno completato la riflessione, puoi (se lo desideri) proporre alcune attività di approfondimento.

Riconoscere i punti di forza

Se avete già parlato in classe dei punti di forza del carattere, chiedi agli studenti di rileggere la pro-

74. Bolier *et al.*, 2013; Fischer *et al.*, 2020; Hendriks *et al.*, 2020; Sin & Lyubomirsky, 2009; van Agteren *et al.*, 2021.



pria storia e provare a individuare una o due forze del carattere che li hanno aiutati a superare quel momento.

Condivisione facoltativa

Offri agli studenti la possibilità di condividere con un compagno o in piccolo gruppo ciò che hanno imparato da quell'esperienza, non la storia in sé, ma cosa è arrivato dopo: un'idea nuova, una competenza, una consapevolezza. Puoi proporre frasi guida per iniziare: "Una cosa che ho imparato da quel momento è..."; "Un modo in cui sono cresciuto dopo quell'esperienza è...". Sottolinea che la condivisione è completamente facoltativa, e che ascoltare con rispetto è altrettanto importante quanto parlare.

Attività di respirazione guidata

Guida un breve esercizio di respirazione o consapevolezza corporea per aiutare a gestire eventuali emozioni ancora presenti dopo la riflessione. Esempio: "Facciamo tre respiri lenti. Sentite i piedi appoggiati a terra. Pensate a qualcosa che vi fa sentire calmi o al sicuro".

Nota

Ricordare momenti di rifiuto o fallimento può portare a galla emozioni intense. Per sostenere gli studenti normalizza le emozioni, ricorda loro che sentirsi tristi, frustrati o delusi è una risposta naturale di fronte a una difficoltà. Incoraggia l'auto-compassione, invitando gli studenti a parlarsi e a guardarsi con la stessa gentilezza con cui tratterebbero un amico nella stessa situazione. Fai sapere agli studenti che possono sempre rivolgersi a figure di supporto come insegnanti o altri adulti di fiducia se sentono il bisogno di parlare con qualcuno.

Puoi concludere quest'attività con un messaggio finale come questo:

Tutti attraversiamo momenti difficili, ma questi momenti non definiscono chi siamo.

Quello che conta è come reagiamo, cosa impariamo e in che modo cresciamo: sono queste le cose che ci rendono chi siamo davvero.



11

Lettera dal futuro (5-7 min)

Esiti sul benessere⁷⁵

- + Benessere
- + Benessere soggettivo
- Ansia
- Stress
- Depressione

Materiale: carta e penna.

Istruzioni

Ecco un'altra attività per guidare gli studenti attraverso un processo di riflessione che li aiuta a riconoscere il potenziale di crescita nelle esperienze difficili, guardando al futuro e segnalando implicitamente che anche le situazioni più difficili evolvono e che dobbiamo concentrarci sulle risorse a nostra disposizione per superarle.

Queste sono le istruzioni da dare agli studenti:

Immaginate che tra dieci anni siate riusciti a superare uno dei vostri problemi più grandi di oggi. Scrivete una lettera dal vostro "voi del futuro" al vostro "voi di oggi".

Ditegli che ce l'avete fatta. Raccontate quali punti di forza del carattere e quali risorse avete utilizzato. Siate incoraggianti e convincenti come lo sarebbe un amico che crede davvero in voi.

Istruzioni per i più piccoli

Proponi ai bambini di disegnare un'immagine di sé nel futuro, dopo aver superato una difficoltà (ad esempio: riuscire in un gioco, farsi un amico, imparare qualcosa di nuovo).

⁷⁵. Fischer *et al.*, 2020; van Agteren *et al.*, 2021.



12

Pianifichiamo! (5-7 min)

Esiti sul benessere⁷⁶

- + Regolazione emotiva
- + Benessere
- + Qualità di vita
- Depressione
- Ansia
- Stress

Materiale: carta e penna.

Istruzioni

Le attività sull'ottimismo riguardano anche la pianificazione e l'organizzazione, al fine di essere il più efficienti e felici possibile. Mettere i propri obiettivi in parole e suddividerli in tappe concrete aiuta gli studenti a rafforzare la fiducia in sé, anticipare gli ostacoli e sviluppare la propria autoefficacia. La pianificazione può anche aiutare molto nel rendimento scolastico.

Ecco quindi le istruzioni da dare agli studenti per aiutarli a pianificare il raggiungimento di un obiettivo:

Identificate e scrivete un obiettivo che desiderate raggiungere. Siate il più specifici possibile e usate verbi d'azione (leggere, correre, pianificare, inventare, imparare...). Quindi, copiate la tabella e compilate il foglio.

Obiettivo/traguardo: _____

Data inizio: _____

Data fine: _____

5 prossimi passi da fare: _____

Possibili ostacoli (paura, poco tempo, ...): _____

Come supero ciascun ostacolo: _____

⁷⁶ Bennett *et al.*, 2019; Fang & Ding, 2020; French *et al.*, 2017; Geerling *et al.*, 2020; Han *et al.*, 2021; Quoidbach *et al.*, 2010; van Agteren *et al.*, 2021; van Genugten *et al.*, 2017; Van Loan & Garwood, 2020.



Puoi fare lo stesso esercizio anche per prepararti per il prossimo test!

Istruzioni per i più piccoli

Variante 1 – Proponi loro di disegnare una stella a cinque punte e di scrivere (o disegnare) in ogni punta un passaggio per raggiungere un piccolo obiettivo (ad esempio: imparare una canzone, completare un puzzle).

Variante 2 – Utilizza una linea del tempo semplificata (oggi → domani → la prossima settimana) per aiutarli a proiettarsi nel futuro.

Nota

Questo esercizio è stato testato nell'ambito della terapia ACT⁷⁷.

77. Ad esempio Hayes, 2005.



Nutrimento

Nel nostro mondo in costante accelerazione, abbiamo perso l'arte del "saper gustare". Eppure, questa capacità di rallentare e apprezzare pienamente i momenti piacevoli è fondamentale per il benessere. Fred Bryant, pioniere della ricerca sul "savoring" (l'arte di assaporare), definisce questa competenza come la nostra capacità di generare, intensificare e prolungare il piacere essendo consapevolmente attenti alle esperienze positive⁷⁸. Assaporare, quindi, non è tempo perso: è una competenza che funziona come un amplificatore naturale delle emozioni positive. Per i nostri studenti, imparare a gustare e a celebrare significa scoprire di poter influenzare il proprio umore e il proprio benessere. È capire che un raggio di sole, una risata con un amico o l'orgoglio per un lavoro ben fatto possono diventare risorse preziose per affrontare i momenti difficili. Le attività legate al "savoring" si articolano spesso secondo tre dimensioni temporali:

- anticipare: gioire in anticipo per un evento piacevole in arrivo;
- essere presenti: godere pienamente di un momento positivo nel presente;
- ricordare: rivivere mentalmente dei ricordi felici.

⁷⁸. Bryant, 2003.

Rientrano in questa prospettiva gesti semplici della vita quotidiana: fermarsi ad ammirare un tramonto, gustare una bevanda calda, creare qualcosa con le proprie mani, leggere per piacere o semplicemente prendersi cura di sé.

Queste attività permettono agli studenti di:

- rallentare in un mondo che corre troppo in fretta;
- esprimere ciò che provano e dare valore alle proprie emozioni;
- trovare gioia nelle esperienze ordinarie;
- sviluppare la capacità di meravigliarsi;
- costruire un serbatoio di ricordi positivi.

Nutrono l'anima (sono come vitamine emotive) e promuovono il benessere generale aiutando a sentirsi calmi, felici, ispirati o in contatto con se stessi. Non si tratta di raggiungere risultati o ottenere prestazioni, ma di sentirsi bene e prendersi cura del proprio benessere.



1

Assaggio consapevole (10-15 min)

Esiti sul benessere⁷⁹

- + Benessere
- Stress
- Affaticamento

Materiale: qualcosa da mangiare per tutti gli studenti (potete anche chiedere loro di portare qualcosa da casa).

Istruzioni

Questa attività serve per rallentare, essere presenti nel momento e concentrarsi completamente (con tutti e cinque i sensi) sull'assaggio del cibo. Favorisce la consapevolezza nel quotidiano e aiuta a trasformare un gesto semplice, come il mangiare, in un'esperienza sensoriale ed emotiva ricca⁸⁰.

Leggi le seguenti istruzioni agli studenti:

Vi darò qualcosa da mangiare e vi chiederò di gustarlo molto lentamente, prestando attenzione a tutti i dettagli attraverso i vostri cinque sensi.

- **Occhi:** "Osservate ciò che pongo sul vostro banco come se lo vedeste per la prima volta. Qual è la sua forma? Il suo colore? La sua consistenza? Come gioca la luce sulla sua superficie? E se foste una piccola formica, come lo vedreste?"
- **Mani:** "Quando siete pronti, prendetelo. È pesante o leggero? Cosa sentite sotto le dita? È liscio o ruvido?"
- **Bocca:** "Avvicinatelo lentamente alle labbra. Che cosa sentite? Poi mettetelo in bocca. Che sapore ha? Qual è la sensazione sulla lingua? Potete masticarlo oppure lasciarlo sciogliere. Osservate come cambia la consistenza. E quando lo inghiottite, cosa provate?"
- **Mente:** "E ora, dove si trova la vostra mente? Vi è piaciuto mangiare più lentamente? È cambiato qualcosa per voi?"

Istruzioni per i più piccoli

Variante 1 – Semplifica il linguaggio e proponi loro di chiudere gli occhi per indovinare la forma, il gusto o la consistenza di ciò che mangiano.

79. McKeering & Hwang, 2019; Van Loan & Garwood, 2020.

80. Questa attività è stata testata all'interno del programma di *mindfulness* Dotbe e aiuta a sviluppare consapevolezza, attenzione e piacere nel momento presente.



2

Haiku (5-10 min, può durare più a lungo)

Esiti sul benessere⁸¹

- | | | |
|-----------------------|--------------|-------------|
| + Senso | + Apertura | + Benessere |
| + Processi creativi | + Tolleranza | + Abilità |
| + Connessione sociale | | |

Materiale: carta e penna.

Istruzioni

Scrivere un haiku invita a osservare la vita quotidiana con uno sguardo attento e poetico. Questo esercizio stimola la creatività, incoraggia l'espressione personale e può rafforzare i legami attraverso la condivisione di momenti di bellezza o di allegria vissuti.

Ecco le istruzioni da dare agli studenti:

L'haiku è una forma di poesia molto breve, nata in Giappone. Tradizionalmente è composta da tre righe e un totale di 17 sillabe (5-7-5):

prima riga: 5 sillabe

seconda riga: 7 sillabe

terza riga: 5 sillabe

Ma non è obbligatorio seguire la regola perfetta! L'importante è che vi divertiate ed esprimiate qualcosa di vostro.

Cominciate pensando a un momento divertente o bello che avete vissuto o osservato di recente, poi scrivete un haiku su questo momento. Non esiste un haiku giusto o sbagliato, solo un momento per osservare, sentire e creare!

Ecco qui un esempio:

Il sole splende

bagno un piede nell'acqua

il cielo è blu

Istruzioni per i più piccoli

Variante 1 – Proponi loro di creare un haiku con le immagini, realizzando tre disegni che, insieme, formino un piccolo poema.

Variante 2 – Guidali con frasi iniziali semplici, come: "Oggi ho visto...", "Questo mi ha fatto sorridere...", "Mi sono sentito...".

⁸¹. Hansen *et al.*, 2021.



3

Ascoltare! (5 min, durata della canzone)

Esiti sul benessere⁸²

- + Benessere
- Dolore
- Ansia

Materiale: playlist di canzoni (le playlist possono essere create insieme agli studenti).

Istruzioni

Ascoltare una canzone in modo attento e condiviso permette di creare una parentesi di calma e serenità. Questa attività semplice favorisce la regolazione emotiva, migliora l'atmosfera della classe e rafforza il legame collettivo attraverso un'esperienza estetica comune.

Scegliete insieme una canzone motivante o rilassante e ascoltatela in classe. Invitate gli alunni a prestare attenzione ai suoni, alle parole o alle emozioni che la musica fa nascere in loro.

Istruzioni per i più piccoli

Variante 1 – Proponi loro di disegnare ciò che la canzone fa immaginare (forme, colori, personaggi).

Variante 2 – Guidali con una domanda semplice dopo l'ascolto: "Come ti ha fatto sentire questa musica?" (felice, calmo, eccitato, sorpreso...).

Scegliete insieme ai vostri studenti una canzone allegra e motivante e riproducetela in classe. Durante l'intero brano, chiedete loro di ascoltarla senza fare nulla o scarabocchiando.

82. Bennett *et al.*, 2019; Koydemir *et al.*, 2021; Panteleva *et al.*, 2018; van Agteren *et al.*, 2021.



4

Felicità (5-7 min)

Esiti sul benessere

+ Benessere

– Depressione⁸³

Materiale: carta e penna.

Istruzioni

Il ricercatore Martin Seligman propone il modello PERMA per descrivere i cinque pilastri della felicità. Questa attività invita gli studenti a collegare queste dimensioni alla propria vita, per prendere coscienza delle fonti concrete di benessere che li circondano già.

Ecco le istruzioni da dare agli studenti. Spiega loro:

Secondo uno dei più importanti psicologi positivi, Martin Seligman, la felicità è costituita da cinque elementi. Per ciascuno di essi, provate a trovare un esempio nella vostra vita.

Elementi della felicità	Esempio nella mia vita
Emozioni positive Quando provo gioia, calma, entusiasmo, amore [...]?	
Coinvolgimento Quando mi sento davvero motivato da qualcosa e il tempo vola?	
Relazioni Quando mi sento parte di qualcosa o quando mi sento in sintonia con gli altri?	
Significato Quando sento di fare qualcosa di più grande di me, che quello che faccio è utile?	
Realizzazione Quando mi sento realizzato e ho successo?	

Istruzioni per i più piccoli

⁸³. Bolier *et al.*, 2013; Sin & Lyubomirsky, 2009.



Variante 1 – Proponi loro di disegnare cinque riquadri (o cinque bolle), ognuno con un esempio concreto: un momento felice, un'attività preferita, una persona amata, qualcosa per loro importante, un successo personale.

Variante 2 – Guidali oralmente con domande semplici, come: “Quando sei felice, gioioso?”, “Quando ti diverti così tanto da dimenticare l’orologio?”, “Quando ti senti vicino a qualcuno?”.



5

Felicità 2/2 (5-7 min)

Esiti sul benessere⁸⁴

+ Benessere

– Depressione

Materiale: carta e penna.

Istruzioni

Dopo aver riflettuto sui cinque elementi alla base del benessere e della felicità, gli studenti possono essere guidati nell'esplorazione delle azioni e delle riflessioni relative a ciascuno di questi elementi.

Ecco le istruzioni da dare agli studenti:

Nei prossimi cinque giorni (o secondo un orizzonte temporale più utile per la gestione dell'attività), vi concentrerete ogni giorno su un elemento del modello PERMA. Alla fine di ogni giornata, dedicate alcuni minuti a riflettere e a scrivere su un diario (possono anche registrare un vocale, se lo ritengono più vicino alla realtà degli studenti) le vostre esperienze relative all'elemento di quel giorno. Ecco come potete strutturare le vostre riflessioni:

Giorno 1 – Emozioni positive: quali momenti della giornata ti hanno portato gioia, gratitudine o divertimento? In che modo queste emozioni hanno influenzato la tua giornata?

Giorno 2 – Coinvolgimento: quando ti sei sentito completamente immerso in un'attività? Cosa stavi facendo e cosa l'ha resa coinvolgente?

Giorno 3 – Relazioni: con chi hai interagito oggi? Descrivi le interazioni significative e come hanno influenzato il tuo umore.

Giorno 4 – Significato: hai svolto attività che ti sono sembrate significative o che hanno contribuito a qualcosa di più grande di te? Rifletti su questi momenti.

Giorno 5 – Realizzazione: cosa hai realizzato oggi, grande o piccolo che sia? Come ti ha fatto sentire questa realizzazione?

Guida per gli insegnanti

Dopo il periodo di cinque giorni di diario (o del periodo da voi stabilito), facilita una discussione di gruppo in cui gli studenti possano condividere le intuizioni emerse dalle loro riflessioni. Incoraggiali a considerare domande come:

- Quale elemento PERMA avete trovato più prevalente nella vostra vita quotidiana?
- Ci sono state sorprese nelle vostre riflessioni?

⁸⁴. Bolier *et al.*, 2013; Sin & Lyubomirsky, 2009.



- Come potete incorporare maggiormente queste esperienze positive nella vostra routine?

Nota

Se vedi gli studenti ogni giorno, puoi svolgere l'attività per 5 giorni consecutivi, dedicando ogni giorno a un elemento del PERMA, altrimenti puoi concentrarti su un elemento per ogni lezione, per 5 lezioni consecutive. Puoi anche chiedere agli studenti di svolgere l'attività in modo indipendente, tenendo un diario delle loro esperienze, e poi organizzare una discussione di gruppo per la lezione successiva.



6

Fotografia (10-15 min)

Esiti sul benessere⁸⁵

- + Benessere eudaimonico
- + Vitalità
- + Emozioni positive
- + Soddisfazione di vita
- + Felicità

Materiale: foglio di carta A4 con un rettangolo ben ritagliato al centro (come se fosse una cornice), fotocamera o smartphone.

Istruzioni

Le attività “nutrimento” consistono nel soffermarsi sui momenti piacevoli, assaporandoli. Ecco le istruzioni da dare agli studenti per questa attività di apprezzamento della bellezza e della positività:

Cercate tre cose, persone, forme belle intorno a voi e scattate loro una foto. Mentre studiate i soggetti a cui scattare le foto, provate a riflettere su questi diversi aspetti:

- Qual è l'angolazione migliore?
- Devo/posso avvicinarmi?
- Come posso migliorare lo sfondo?
- Come posso gestire la luce?
- Cosa provo quando guardo attentamente ciò che voglio fotografare?
- Cosa voglio che provino le persone quando vedono la mia foto?

Istruzioni per i più piccoli

Variante 1 – Proponi loro di usare una “cornice” fatta con un foglio A4 per inquadrare qualcosa di bello nella classe o all'esterno, senza necessariamente scattare una foto.

Variante 2 – Invitali a disegnare ciò che avrebbero fotografato, aggiungendo un piccolo riquadro attorno al disegno come fosse una cornice.

Nota

Se possibile, svolgi questo esercizio all'aperto. Puoi chiedere ai tuoi studenti di condividere queste immagini con tutta la classe e/o di stamparne alcune. Puoi anche pensare di allestire una mostra fotografica nella tua scuola, con una breve descrizione o un quiz, per scoprire chi sono gli autori delle immagini.

⁸⁵. Capaldi *et al.*, 2014; Pritchard *et al.*, 2020.



7

Stupore! (3-5 min)

Esiti sul benessere⁸⁶

- + Competenze sociali
- + Compassione
- + Generosità

Materiale: nessuno.

Istruzioni

Lo stupore è un'emozione positiva potente che amplia la prospettiva e nutre la curiosità. Questa attività aiuta a sviluppare la capacità di trovare bellezza nell'ordinario e stimola l'attenzione consapevole all'ambiente.

Istruzioni da dare agli studenti:

- Uscite all'aperto o guardate dalla finestra. Trovate un dettaglio che non avevate mai notato prima: la forma di una nuvola, la trama di un muro, il movimento di una foglia, i riflessi su una superficie...
- Osservatelo attentamente per 30 secondi, poi descrivetelo con entusiasmo a un compagno.

Istruzioni per i più piccoli

Variante 1 – Guidali con domande: “Guardate il cielo, gli alberi, il suolo... Che cosa vedete di nuovo? Di che colore è? Di che forma?”.

Variante 2 – Proponi loro di giocare ai “detective della bellezza” e di raccontare alla classe la loro “scoperta”.

⁸⁶. Piff *et al.*, 2015.



Sociale

La dimensione sociale del modello ACTIONS mette in evidenza qualcosa che tutti noi sappiamo bene: le relazioni sono importanti. Il nostro senso di benessere è profondamente influenzato dal grado di connessione, sostegno e apprezzamento che proviamo nei confronti delle persone che ci circondano. Far parte di un gruppo, avere qualcuno con cui parlare e sentirsi abbastanza sicuri da esprimere le proprie emozioni non sono solo qualcosa di bello che si è fortunati ad avere, sono aspetti essenziali per sviluppare resilienza, fiducia e stabilità emotiva. Questa dimensione non riguarda solo il ricevere sostegno, ma anche l'essere presenti per gli altri. Quando mostriamo gentilezza, ascoltiamo con empatia e collaboriamo, costruiamo relazioni più forti e un senso di appartenenza più profondo. Soprattutto per i giovani, sentirsi socialmente connessi può fare davvero la differenza: li aiuta a gestire lo stress, a rimanere impegnati a scuola e a sentirsi più sicuri di sé. In un contesto educativo e scolastico, prestare attenzione alla dimensione sociale aiuta a creare un clima di fiducia, inclusione e sicurezza psicologica. Apre lo spazio a conversazioni significative, collaborazione rispettosa e cura reciproca. Come ci ricorda Ilona Boniwell, il benessere non è solo un percorso individuale, ma

cresce anche attraverso le relazioni che costruiamo e il modo in cui ci sosteniamo a vicenda. La dimensione sociale è un potente promemoria del fatto che prosperiamo insieme, non da soli.



1

Un messaggio gentile (5-10 min)

Esiti sul benessere⁸⁷

- + Benessere
- + Benessere soggettivo
- + Soddisfazione di vita
- + Atteggiamento grato
- + Emozioni positive
- + Felicità
- Depressione
- Ansia
- Stress

Materiale: carta e penna. Facoltativo: smartphone per messaggi o e-mail, lista dei punti di forza del carattere (*Allegato 5*), lista delle emozioni (*Allegato 2*).

Istruzioni

Scrivere un messaggio positivo a una persona del proprio ambiente rafforza le emozioni piacevoli, nutre la gratitudine e migliora le relazioni. È un modo semplice e accessibile per diffondere benessere, a se stessi e agli altri.

Ecco le istruzioni da dare agli studenti:

Variante 1

Scrivete un messaggio positivo, gentile (via SMS, e-mail o direttamente di persona) a qualcuno che conoscete. Potete dire a questa persona ciò che apprezzate di lei, perché le siete riconoscenti o qualsiasi altra cosa che vi venga in mente.

Variante 2 – “Se preferite, potete disegnare il vostro messaggio.”

“Se lo desiderate, inviate o consegnate il messaggio alla persona a cui è stato indirizzato.”

Istruzioni per i più piccoli

Variante 1 – Proponi loro di disegnare un cuore, una stella o scrivere una parola semplice (“grazie”, “sei gentile”) da offrire a un compagno o a una persona cara.

Variante 2 – Organizza uno scambio in cerchio: ogni bambino dice un complimento o una parola

⁸⁷. Chakhssi *et al.*, 2018; Dickens, 2017; Fischer *et al.*, 2020; Koydemir *et al.*, 2021; van Agteren *et al.*, 2021.



2

Torta della responsabilità (5-10 min)

Esiti sul benessere⁸⁸

- + Relazioni positive
- Vergogna

Materiale: carta e penna.

Istruzioni

Questa attività aiuta gli studenti a riflettere sulla distribuzione delle responsabilità in una determinata situazione. Attribuendo una percentuale di responsabilità a ciascun protagonista, imparano a sfumare il proprio giudizio, a gestire i conflitti in modo costruttivo e a sviluppare il senso di equità. In questa proposta, ti presentiamo un'attività pensata per stimolare la discussione in piccoli gruppi, offrendo agli studenti l'occasione di interagire, confrontarsi e argomentare le proprie idee in modo rispettoso, il tutto in un clima sereno e divertente.

Istruzioni da dare agli studenti. Spiega loro:

Leggerete una breve storia e rifletterete sulla parte di responsabilità di ciascun personaggio. Assegnate una percentuale a ognuno di loro.

Storia

La madre di Mirco lo vide preparare la valigia per la gita scolastica, e notò che aveva messo dentro i suoi occhiali da sole più belli. Si trattava di un paio costoso, che Mirco aveva comprato con i soldi guadagnati grazie a un lavoretto part-time. Sua madre gli consigliò di lasciarli a casa, nel caso fossero andati persi o si fossero rotti durante la gita. Ma Mirco volle portarli comunque. Al ritorno, pioveva, e sua madre lo aspettava alla fermata nella zona "sosta 5 minuti". Appena Mirco scese dall'autobus, lei gli fece cenno di sbrigarsi per evitare una multa. Mirco, con tutte le sue cose, corse verso l'auto. Nel farlo, gli occhiali scivolarono fuori dalla tasca della giacca e finirono in un tombino sul bordo della strada. Mirco era distrutto. Sua madre, vedendolo, gli disse: "Te l'avevo detto di non portarli".

Consegna per il compito

Indicate, secondo voi, la percentuale di responsabilità nei seguenti elementi:

Percentuale di responsabilità di Mirco: _____

Percentuale di responsabilità della madre: _____

Percentuale di sfortuna/circostanze esterne: _____

⁸⁸. Carr *et al.*, 2021.



3

Ascolto e risposta attivi (3x5 min)

Esiti sul benessere⁸⁹

- + Benessere
- + Benessere soggettivo
- + Qualità di vita
- + Emozioni positive
- + Atteggiamento grato
- Depressione
- Stress
- Ansia

Materiale: carta e penna.

Istruzioni

L'ascolto e la risposta attivi sono essenziali per creare legami solidi con gli altri. Permettono di rafforzare la qualità delle relazioni, aumentare le emozioni positive condivise e offrire sostegno emotivo, riducendo al tempo stesso i sentimenti di isolamento.

Ecco le istruzioni da dare agli studenti:

Ascoltare e rispondere in modo attivo significa mostrare all'altro che ci interessa davvero ciò che dice, reagendo in maniera positiva ed entusiasta.

Hai tre opzioni tra cui scegliere: Puoi sceglierne una o provarle tutte.

Variante 1 – Generale:

Una volta al giorno, reagite in modo attivo e costruttivo a ciò che dice una persona (un compagno, un insegnante, un amico, un familiare). Mostrate entusiasmo, fate domande, sorridete, mantenete il contatto visivo. Potete dire, ad esempio: "Davvero?! Che bello! Raccontami! E poi cosa è successo?".

Variante 2 – Esercizio di ascolto attivo:

Per due minuti, ascoltate attentamente ciò che dice il vostro vicino. Non potete parlare! Mostrate solo, con la postura e i gesti, che state davvero ascoltando. Poi invertite i ruoli.

89. Bennett *et al.*, 2019; Carr *et al.*, 2021; Dickens, 2017; Fischer *et al.*, 2020; Hendriks *et al.*, 2020b; van Agteren *et al.*, 2021.



Discussione finale:

Come vi siete sentiti? Come fate a capire che qualcuno vi sta davvero ascoltando? Quali segnali o linguaggio del corpo notate?

Variante 3 – Esercizio di risposta attiva:

Per due minuti, ascoltate con attenzione ciò che dice il vostro vicino. Mostrate entusiasmo e fate domande: “Davvero?! Che bello! Raccontami! E poi cosa è successo?” Poi cambiate ruolo.

Discussione finale:

Come vi siete sentiti

Istruzioni per i più piccoli

Fai mimare l’ascolto attento (voltarsi verso l’altro, sorridere, annuire) e ripetete insieme frasi semplici come: “Bravo!”, “Fantastico!”, “Racconta ancora!”.

Nota

Puoi chiedere alla classe, soprattutto se ci sono studenti più giovani, quali frasi o gesti possono dimostrare che si sta ascoltando davvero. Scrivi le idee alla lavagna per aiutare tutti.



La gentilezza è un punto di forza del carattere che si concentra su ciò che facciamo per gli altri e su come dimostriamo che teniamo a loro. La ricerca dimostra che riflettere sulla gentilezza può aumentare il benessere e ridurre lo stress, l'ansia e persino la tristezza⁹⁰. In classe funziona benissimo come breve pausa tra una lezione e l'altra, come spunto per scrivere un diario o come modo per iniziare o concludere la giornata con una nota gentile. Gli studenti possono scrivere, disegnare o persino condividere le loro storie in coppia. È una piccola attività che aiuta a creare un grande senso di connessione, calma e gentilezza in classe. Questo vale sia quando riflettiamo sui nostri gesti gentili che su quelli che riceviamo o vediamo fare dagli altri.

4

Feedback sulla gentilezza (5-7 min)

Esiti sul benessere⁹¹

- + Benessere
- + Benessere soggettivo
- Ansia
- Stress
- Depressione

Materiale: carta e penna, lista delle emozioni (*Allegato 2*) (facoltativo).

Istruzioni

L'attività di feedback sulla gentilezza è un momento semplice e piacevole in cui gli studenti dedicano alcuni minuti a pensare a un gesto gentile, qualcosa che hanno fatto per qualcuno o che qualcuno ha fatto per loro. È un ottimo modo per attirare la loro attenzione sulle cose positive e riconnettersi con emozioni calde e piacevoli.

Ecco le istruzioni da dare agli studenti:

Annuncia agli studenti: “Per alcuni minuti, rifletterete su un gesto di gentilezza. Potete scegliere tra due opzioni”.

Variante 1 – “Qual è il gesto più gentile che avete fatto per qualcuno?”

Poi rispondete a una o più di queste domande:

Come vi siete sentiti?

Perché avete voluto aiutare quella persona?

90. Curry *et al.*, 2018; Fischer *et al.*, 2020; Koydemir *et al.*, 2021; van Agteren *et al.*, 2021.

91. *Ibidem.*



Era un gesto previsto o spontaneo?

Come ha reagito la persona?

Descrivete le vostre emozioni e le reazioni corporee. Se preferite, potete anche disegnare.

Variante 2 – “Qual è il gesto più gentile che qualcuno ha fatto per voi?”

Poi rispondete a queste domande:

Come vi siete sentiti?

Perché pensate che quella persona vi abbia aiutato?

Come avete reagito?

Descrivete le vostre emozioni e le reazioni corporee. Anche qui, se preferite, potete disegnare.

Istruzioni per i più piccoli

Variante 1 – Chiedi ai bambini di disegnare una situazione in cui sono stati gentili con qualcuno.

Variante 2 – Proponi di disegnare o raccontare un momento in cui qualcuno è stato gentile con loro.

Variante 3 – Organizza un piccolo giro di tavolo, in cui ogni bambino dice una cosa gentile che ha fatto o ricevuto.



5

Somma della gentilezza (5-10 min)

Esiti sul benessere⁹²

- + Benessere
- + Benessere soggettivo
- Ansia
- Stress
- Depressione

Materiale: carta e penna.

Istruzioni

Notare e contare gli atti di gentilezza intorno a sé aumenta il benessere e nutre un sentimento di gratitudine. Questa attività aiuta gli studenti a dirigere la loro attenzione verso il positivo, a rafforzare le relazioni e a creare un clima di classe più accogliente e caloroso.

Istruzioni da dare agli studenti:

Prendetevi un momento per osservare e scrivere tutti gli atti di gentilezza che avete visto oggi. Possono essere accaduti in classe o altrove. Ad esempio: qualcuno che tiene la porta aperta, che condivide la merenda o che aiuta un compagno.

Variante 1 – Concentratevi solo sui gesti osservati in classe.

Variante 2 – Ampliate l'osservazione a tutti i gesti della giornata, a scuola o fuori.

Istruzioni per i più piccoli

Variante 1 – Proponi loro di disegnare una situazione in cui hanno visto qualcuno essere gentile.

Variante 2 – Fai un giro di tavolo in cui ogni bambino racconta un piccolo gesto gentile che ha notato durante la giornata.

Variante 3 – Create insieme un cartellone di classe dove ogni giorno annotate o disegnete gli atti di gentilezza osservati.

⁹². Fischer *et al.*, 2020; Koydemir *et al.*, 2021; van Agteren *et al.*, 2021.



6

Gentilezza è sinonimo di stile, non passa mai di moda! (5-10 min)

Esiti sul benessere⁹³

+ Felicità

– Sintomi depressivi

Materiale: carta e penna.

Istruzioni

La gentilezza non è solo un grande gesto eroico: sono spesso i piccoli gesti quotidiani a fare la differenza. Questo esercizio aiuta gli studenti a diventare consapevoli dei propri comportamenti prosociali, a percepirne gli effetti positivi e a rafforzare le loro relazioni.

Ecco le istruzioni da dare agli studenti:

Che ne dite di diventare più consapevoli del vostro comportamento gentile nei confronti delle altre persone? La gentilezza non consiste solo in grandi gesti; anche le piccole azioni quotidiane possono fare una differenza significativa. Prendetevi un momento per riflettere su oggi, ieri o sulla settimana appena trascorsa. Riuscite a ricordare dei casi in cui:

- avete aiutato un amico o un compagno di classe a capire un argomento difficile?
- avete offerto il vostro posto a qualcuno sui mezzi pubblici?
- avete offerto il vostro tempo o aiutato qualcuno in difficoltà?
- avete ascoltato qualcuno senza giudicarlo?

Scrivete tutti gli atti di gentilezza che riuscite a ricordare.

Nota

Ecco alcune idee se desideri approfondire l'attività.

Condivisione facoltativa

Invita gli studenti a condividere con la classe o a piccoli gruppi uno o due dei loro atti di gentilezza. Evidenzia le emozioni positive associate alla gentilezza e come tali azioni possono influire sia su chi le compie che su chi le riceve. Sottolinea che la condivisione è volontaria e che ascoltare con rispetto è altrettanto importante.

Sfida di gentilezza

Incoraggia gli studenti a fissare un obiettivo personale per la settimana successiva, mirando a compie-

⁹³. Bolier *et al.*, 2013 ; Carr *et al.*, 2021; Gander, 2012.



re un numero specifico di gesti gentili. Valuta la possibilità di creare un grafico di classe per monitorare i progressi collettivi, favorendo un senso di comunità e di scopo comune.

Riflessione

Alla fine della settimana, chiedi agli studenti di riflettere sulle loro esperienze. Discuti le difficoltà che hanno incontrato e l'impatto delle loro azioni su se stessi e sugli altri. Partecipando a questa attività, gli studenti possono sviluppare una maggiore consapevolezza di sé e riconoscere il profondo impatto della gentilezza nella loro vita quotidiana.



7

Messaggio di gratitudine (5-10 min)

Esiti sul benessere⁹⁴

- + Felicità e benessere soggettivo
- + Salute fisica (sonno, sistema immunitario)
- + Relazioni e connessioni sociali
- + Resilienza
- + Regolazione emotiva
- + Senso della vita
- + Capacità di decisione e produttività
- + Empatia e comportamento prosociale
- + Forza e unione comunitaria (capacità di prendersi cura dell'altro)
- + Capacità di apprezzare le cose belle della vita
- Sintomi depressivi

Materiale: penna, carta, spazio dedicato in classe (parete, poster, ecc.), piccoli foglietti bianchi.

Istruzioni

Scrivere un messaggio di gratitudine rafforza le emozioni positive, nutre le relazioni e sviluppa la resilienza. Che sia rivolta a un compagno, a un insegnante, a una persona cara o a qualcun altro, prendersi il tempo per esprimere la propria riconoscenza in modo preciso e sincero ha un impatto duraturo sul benessere personale e collettivo.

Ci sono molte cose nella nostra vita per cui possiamo essere grati. Chiedi ai tuoi studenti di pensare a qualcuno a cui sono grati e di scrivergli un biglietto. Potrebbe anche essere una lettera o un post-it, a seconda del tempo a disposizione e dell'obiettivo dell'attività. Non deve necessariamente essere qualcuno della classe, ma, se lo fosse, avrebbe sicuramente un grande impatto in termini di coesione e relazioni tra gli studenti.

Ecco le istruzioni da dare agli studenti:

Fate uno sforzo in più per mostrare/esprimere la vostra gratitudine a un amico, un insegnante o un familiare. Fate qualcosa che non fate normalmente per dire grazie, a parole o per iscritto. Scrivete un messaggio, una parola gentile, per dire loro quanto apprezzate qualcosa che fanno e quanto vi aiuta. Cercate di essere specifici e dettagliati. Fate esempi concreti.

Ecco alcuni consigli per aiutarvi a scrivere biglietti di gratitudine il più efficaci possibile (potete consegnare loro una scheda o proiettarli alla lavagna).

⁹⁴ Armenta, 2017; Emmons & McCullough, 2003; Lambert *et al.*, 2010.



Sii specifico: invece di un generico “Grazie”, menzionate esattamente cosa ha fatto la persona e come vi ha fatto sentire. La specificità dimostra che avete riflettuto sul vostro ringraziamento.

Generico: “Grazie per il tuo aiuto”.

Specifico: “Grazie per avermi aiutato con i compiti di matematica. Le tue spiegazioni chiare mi hanno aiutato molto a capire i concetti”.

Personalizza il messaggio: rendi il biglietto pertinente alla persona menzionando qualcosa di unico su di lei o sul vostro rapporto.

Generico: “Grazie per il regalo”.

Personalizzato: “Grazie per la bellissima sciarpa, Sara. Sai sempre quali sono i miei colori e stili preferiti, e questo significa molto per me”.

Condividi l'impatto: spiega come le azioni della persona hanno fatto la differenza per te. Questo aiuta a capire il significato delle loro azioni.

Generico: “Grazie per il tuo sostegno”.

Di impatto: “Grazie per il tuo sostegno durante la mia ricerca di lavoro. I tuoi consigli e il tuo incoraggiamento mi hanno davvero dato fiducia e mi hanno aiutato a trovare il lavoro che desideravo”.

Esprimi emozioni sincere: scrivi con il cuore e lascia trasparire le tue emozioni. La sincerità è fondamentale per scrivere un biglietto significativo.

Generico: “Lo apprezzo molto”.

Emotivo: “Ti sono profondamente grato per la tua gentilezza. Le tue parole di incoraggiamento durante i momenti difficili mi hanno dato un immenso conforto e forza”.

Usa il nome del destinatario: usare il nome del destinatario aggiunge un tocco personale e può rendere il biglietto più diretto e sincero.

Generico: “Grazie di tutto”.

Personalizzato: “Grazie di tutto, Jenny. La tua amicizia e il tuo sostegno significano molto per me”.

Includi un ricordo o un aneddoto: condividere un ricordo o una storia specifica legata alla gentilezza del destinatario può aggiungere profondità e contesto alla tua gratitudine.

Generico: “Grazie per esserci stato per me”.

Aneddoto: “Grazie per esserci stato quando mi sono trasferito in una nuova città. Non dimenticherò mai come hai trascorso l'intero fine settimana aiutandomi a disfare i bagagli e a sistemarmi. Hai reso il trasferimento molto più facile”.

Guarda al futuro: concludi il biglietto con una nota positiva sul futuro, rafforzando il legame tra voi.

Generico: “Grazie ancora”.

Guardando al futuro: “Grazie ancora, Elena. Non vedo l'ora di prendere un caffè insieme e di vivere altri momenti meravigliosi”.



Un regalo dell'insegnante: personalmente anche io ho un libro della gratitudine in cui chiedo ai miei studenti di scrivere (se lo desiderano) alla fine dell'anno qualche messaggio. Lo adoro! E quando mi sento giù, lo sfoglio e penso a quanto amo il mio lavoro.

Nota

Se scrivono una lettera, puoi dire loro che possono consegnarla o inviarla alla persona dedicata. Se scegli l'opzione post-it, puoi chiedere loro di scrivere piccoli gesti, cose per cui sono grati ai loro compagni di classe (che possono nominare, ma non è obbligatorio) e poi dire loro di attaccare i post-it in un posto designato (o lasciare che scelgano un posto ideale). Poi dai un'occhiata alle note degli altri.



8

Missioni (5-10 min)

Esiti sul benessere⁹⁵

- + Benessere soggettivo
- + Emozioni positive

Materiale: bigliettini con scritte le missioni.

Istruzioni

Questa attività incoraggia gli studenti a compiere azioni prosociali concrete e accessibili nella loro vita quotidiana. Compiendo piccole missioni di gentilezza, nutrono le emozioni positive, rafforzano i legami con gli altri e contribuiscono a creare un clima di classe benevolo e accogliente.

Distribuisci a ogni studente una carta con una missione di gentilezza da realizzare durante la giornata o la settimana.

Esempi:

- dire grazie a tre persone;
- aiutare qualcuno a riordinare;
- invitare un compagno a giocare;
- scrivere un complimento discreto a un amico.

Alla fine della giornata (o della settimana), proponi un momento di condivisione: ognuno può raccontare come si è sentito nel compiere la propria missione e che effetto ha notato sugli altri.

Istruzioni per i più piccoli

Variante 1 – Prima di svolgere la Variante 2, puoi creare insieme ai bambini delle carte illustrate. Chiedi loro cosa li rende felici, definite insieme come rappresentare queste cose graficamente e create delle carte illustrate usando disegni o immagini trovate online. Una volta pronte le carte, invita i bambini a scegliere quelle che farebbero parte della loro giornata ideale.

Dai ai bambini delle carte illustrate (cuore = dire una parola gentile, mano = aiutare qualcuno, sole = sorridere a un compagno) e chiedi di realizzare la missione associata.

Variante 2 – Proponi un gioco collettivo: ogni volta che un alunno compie una missione di gentilezza, incolla un adesivo su un grande cartellone di classe.

⁹⁵. Otake *et al.*, 2006.



9

“Se fossi te...” (10 min)

Esiti sul benessere⁹⁶

- + Benessere
- + Comportamenti prosociali
- Disagio psicologico

Materiale: nessuno.

Istruzioni

Questa attività sviluppa la capacità degli studenti di mettersi nei panni degli altri. Immaginando le emozioni e i bisogni di un'altra persona, rafforzano la loro empatia, la comprensione reciproca e il senso di cooperazione.

Proponi una situazione semplice e poni la domanda:

“Se tu fossi questa persona, come ti sentiresti? Che cosa vorresti che gli altri facessero?”

Esempi di situazioni:

- un nuovo alunno arriva in classe;
- un compagno si sbaglia mentre legge ad alta voce;
- un bambino gioca da solo durante la ricreazione;
- un compagno cade e si fa male.

Discutete poi insieme sui comportamenti prosociali possibili per sostenere quella persona.

Istruzioni per i più piccoli

Variante 1 – Usa immagini o marionette per rappresentare le situazioni (ad esempio, un bambino triste che gioca da solo). Chiedi: “Come si sente? Cosa potresti fare per aiutarlo?”.

Variante 2 – Proponi un gioco di mimi: un alunno interpreta una situazione (ad esempio qualcuno che ha perso la matita) e gli altri immaginano cosa potrebbero fare per aiutarlo.

⁹⁶. Van Agteren, 2021.



10

“Entsanterrig – Incanto vallesano” (5-10 min per ogni passaggio)

Esiti sul benessere⁹⁷

- + Autoefficacia
- + Rendimento scolastico
- + Problemi esternalizzanti
- Problemi internalizzanti

Materiale: carta e penna, bigliettini, bustine, nastrini.

Istruzioni

Inspirata a una tradizione vallesana (del Canton Vallese in Svizzera), questa attività unisce creatività, gentilezza e condivisione. Scrivendo e diffondendo messaggi positivi, gli studenti alimentano le proprie emozioni piacevoli e contribuiscono a creare un clima scolastico accogliente e solidale.

Spiega loro:

“Entsanterrig” è una parola svizzera (di una regione di montagna del Vallese) che significa incanto, gioia o fascino. Gli abitanti di un piccolo villaggio usano scrivere benedizioni o pensieri positivi su piccoli foglietti, li mettono in buste fatte a mano e poi li nascondono nei luoghi che attraversano. Oggi faremo qualcosa di simile... ma nella nostra scuola!

Fase 1 (5 min)

Scrivete su piccoli foglietti benedizioni, pensieri positivi, frasi incoraggianti o anche solo parole gentili. Poi mettete ogni messaggio in una busta. Decorate la busta come preferite e assicuratevi di scrivere in modo leggibile.

Fase 2 (5-10 min)

Prendete le vostre buste: adesso avete 5 minuti per nasconderle in giro per la scuola!

Potete scegliere qualsiasi posto vi sembri adatto, l'importante è che sia un luogo dove qualcuno potrebbe trovarle per caso e sorridere.

Nota

Se volete, potete anche costruire voi stessi le buste. Se invece non c'è abbastanza tempo durante un'unica lezione, si può dividere l'attività in due momenti: nella prima lezione si fa la *Fase 1* e gli studenti consegnano le buste all'insegnante; nella lezione successiva, verranno ridistribuite per fare la *Fase 2* e nasconderle in giro.

⁹⁷. Curry *et al.*, 2018; Otake *et al.*, 2006; Ray *et al.*, 2015.

| *Allegati*

SCHEDA FUNZIONE DELLE EMOZIONI

Le emozioni hanno funzioni fondamentali per la nostra vita quotidiana. Da un lato ci aiutano a leggere e interpretare l'ambiente, segnalando opportunità o pericoli (ad esempio la paura ci prepara a proteggerci). Dall'altro influenzano pensieri e comportamenti, guidando le decisioni e la motivazione. Infine, svolgono un ruolo centrale nella comunicazione e nelle relazioni sociali, permettendoci di esprimere stati interiori, favorire l'empatia e rafforzare i legami con gli altri.

Situazione	Pensiero	Emozione	Comportamento	Obiettivo, funzione
Minaccia	Pericolo	Paura	Fuga	Sicurezza, salvezza
Ostacolo	Nemico	Rabbia	Attacco	Cambiamento, eliminare l'ostacolo
Ottenere un oggetto desiderato	Possesso ("mio")	Gioia	Mantenere o ripetere	Ottenere di più, guadagnare risorse
Perdita di un oggetto desiderato	Abbandono	Tristezza	Piangere	Lutto, riattaccarsi all'oggetto perso
Far parte di un gruppo	Amico	Accettazione, fiducia	Unirsi	Sostegno, aiuto reciproco
Oggetto sgradito	Veleno	Disgusto	Vomito	Espulsione del veleno
Nuovo territorio	Esamino	Aspettativa	Mappare	Conoscenza del territorio
Evento inaspettato	Che cos'è?	Sorpresa	Fermarsi	Guadagnare tempo per sapere cosa fare

LISTA DELLE EMOZIONI

Esistono diverse classificazioni e liste di emozioni. Qui di seguito trovate una lista tratta e adattata dalla ruota delle emozioni di Plutchik⁹⁸.

Emozioni piacevoli (positive)

Gioia, serenità, felicità, curiosità, gratitudine, estasi, amore, accettazione, connessione, fiducia, ammirazione, interesse, aspettativa, vigilanza, stupore, sorpresa, distrazione, orgoglio, ispirazione, speranza, tranquillità, sollievo, entusiasmo.

Emozioni spiacevoli (negative)

Rabbia, collera, irritazione, umiliazione, disgusto, noia, odio, tristezza, angoscia, malinconia, delusione, soggezione, terrore, paura, apprensione, rimorso, vergogna, invidia, insicurezza, fragilità, disperazione, isolamento, abbandono.

⁹⁸. Plutchik, 1980.

Allegato 3

MENTALITÀ (MINDSET) - LIVELLO 1

Esistono due tipi di mentalità: quella di crescita e quella fissa. Possiamo passare da una mentalità fissa a una mentalità di crescita. Le mentalità sono un modo di vedere il mondo, come gli occhiali. Tutti noi li indossiamo. La ricerca ci dice che se si ha una mentalità di crescita, si è più felici e più performanti a scuola!

Quante volte vi siete sentiti scoraggiati e avete pronunciato le seguenti frasi? Provate a riformularle cercando di trovare un nuovo modo di dire queste frasi in un'ottica di crescita: potete usare le frasi suggerite qui sotto per aiutarvi. Abbinare quelle che ritenete corrette.

1. Non sono bravo in questo		a. Ho bisogno di più tempo.
2. Mi arrendo		b. È davvero il meglio che posso fare?
3. È abbastanza buono		c. Grazie agli errori, posso imparare.
4. Non posso migliorarlo		d. Devo imparare da questa persona e provare.
5. È troppo difficile		e. Posso sempre migliorare. Continuerò a provare.
6. Ho commesso un errore		f. Sono sulla strada giusta.
7. Il mio amico può farlo, ma io no. Non sarò mai così intelligente.		g. Cosa mi manca? Quali strategie potrei usare? Chi potrebbe aiutarmi ora?
8. Sono bravissimo!		h. Userò una strategia diversa e vedrò cosa succede.

Risposte: 1g – 2h – 3b – 4e – 5a – 6c – 7d – 8f

MENTALITÀ (MINDSET) - LIVELLO 2

Esistono due tipi di mentalità: quella di crescita e quella fissa. Possiamo passare da una mentalità fissa a una mentalità di crescita. Le mentalità sono un modo di vedere il mondo, come gli occhiali. Tutti noi li indossiamo. La ricerca ci dice che se si ha una mentalità di crescita, si è più felici e più performanti a scuola!

Ora provate a trovare un nuovo modo di dire queste frasi con una mentalità di crescita.

Fraasi sulla mentalità fissa	Le mie fraasi con una mentalità di crescita
1. Non sono bravo in questo	
2. Mi arrendo	
3. È abbastanza buono	
4. Non posso migliorarlo	
5. È troppo difficile	
6. Ho commesso un errore	
7. Il mio amico può farlo, ma io no. Non sarò mai così intelligente.	
8. Sono bravissimo!	

Suggerimenti per le chiavi:

- Ho bisogno di più tempo.
- È davvero il meglio che posso fare?
- Grazie agli errori, posso imparare.
- Devo imparare da questa persona e provare.
- Posso sempre migliorare. Continuerò a provare.
- Sono sulla strada giusta.
- Cosa mi manca? Quali strategie potrei usare? Chi potrebbe aiutarmi ora?
- Userò una strategia diversa e vedrò cosa succede.

Risposte: 1g – 2h – 3b – 4e – 5a – 6c – 7d – 8f

LISTA DEI PUNTI DI FORZA DEL CARATTERE

Qui di seguito trovi la lista dei punti di forza del carattere con una breve descrizione adatta a bambini e ragazzi.

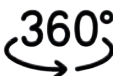
Punti di forza del carattere	Descrizione
Curiosità	Tutto quello che mi circonda mi interessa, non mi annoio quasi mai. Trovo affascinanti tanti argomenti e faccio tante domande.
Amore per il sapere	Mi piace imparare cose nuove e cerco di capire a fondo le cose. Quando ho del tempo libero, leggo libri o cerco informazioni su argomenti che mi interessano.
Creatività	Ho sempre tante idee. Faccio le cose in modo originale e trovo sempre il modo di risolvere i problemi che incontro. Invento storie, lavoretti e giochi.
Capacità di giudizio (apertura mentale)	Quando devo fare qualcosa, mi prendo un momento per riflettere prima di iniziare. Di solito analizzo la situazione da prospettive diverse per avere una visione completa.
Saggezza	So quali sono le cose veramente importanti della vita. Gli adulti spesso mi dicono che sono maturo per la mia età. Riesco a dare dei buoni consigli a chi ne ha bisogno.
Coraggio	Sono coraggioso. Riesco a superare gli ostacoli e ad affrontare le sfide, anche quando mi fanno paura. Mi batto per le cose che ritengo importanti.
Perseveranza	Mi piace essere efficace. Quando lavoro su qualcosa non mi lascio distrarre. Sono contento quando porto a termine le cose che ho iniziato.
Onestà	Mi riesce facile dire la verità alle persone. Non mi piace fingere quando mi si chiede qualcosa e cerco di essere sempre me stesso.
Entusiasmo	Amo la vita, ho molta energia e passione. Non vedo l'ora di affrontare ogni nuovo giorno. Non faccio mai le cose a metà e la mia vita è una costante avventura.
Amore	Per me sono importanti gli amici e la famiglia e do valore alle relazioni con gli altri. Mi fido di loro e anche loro possono contare su di me.
Gentilezza	Sono gentile e generoso. Sono sempre disponibile ad aiutare gli altri, anche quando non me lo chiedono. Mi piace fare dei favori alle persone, anche quando non le conosco.
Intelligenza sociale	Per me è facile riconoscere le emozioni degli altri, capisco di cosa hanno bisogno e mi piace farli sentire a loro agio. Anche io mi sento a mio agio con le persone e mi riesce facile farmi dei nuovi amici.

Cittadinanza e lavoro di squadra	Mi piace stare in gruppo. Quando facciamo dei lavori di gruppo sono motivato e mi impegno affinché tutto il gruppo abbia successo.
Equità	Le ingiustizie mi disturbano o addirittura mi fanno arrabbiare. Cerco di trattare tutti con rispetto e in modo equo, anche chi non mi sta tanto simpatico o non conosco bene.
Leadership (capacità di essere un leader)	Sono bravo a organizzare attività. Quando sono in un gruppo mi assicuro che tutti si sentano inclusi e che ci sia armonia. Mi piace guidare e incoraggiare tutti a dare il meglio di sé.
Perdono	Quando qualcuno mi fa un torto non cerco di vendicarmi. Riesco a perdonare facilmente e do sempre una seconda possibilità alle persone.
Umiltà	Non mi metto volentieri in mostra, neanche quando faccio grandi cose. Piuttosto che parlare di me, preferisco prima lasciar parlare gli altri di loro stessi.
Prudenza	Quando faccio qualcosa rifletto prima di agire e non faccio niente di cui rischio di pentirmi. Evito le situazioni che rischiano di causarmi dei problemi.
Autoregolazione (capacità di sapersi controllare)	Quando provo una grande rabbia o un grande entusiasmo sono in grado di controllarmi. Non mi lascio travolgere dai miei sentimenti o desideri. Per esempio, riesco facilmente a smettere di giocare a un videogioco o di guardare la televisione se devo fare qualcosa d'altro.
Gratitudine	Quando mi succede qualcosa di bello, sono contento e riconoscente. Ad esempio, ringrazio sempre i miei familiari o i miei amici. Dico "grazie" in modo sincero e non solo per educazione.
Speranza	Quando sarò grande credo che sarò felice. Sono disposto a impegnarmi per fare in modo che questo si avveri. Quando qualcosa mi va storto penso sempre che la prossima volta andrà meglio.
Umorismo	Mi piace ridere e scherzare e portare buon umore. Quando qualcuno è triste dico o faccio qualcosa di divertente per rendere la situazione più gioiosa.
Spiritualità	Sono convinto che le cose accadano per una ragione. Sento che la vita abbia un significato, uno scopo.
Apprezzamento della bellezza e dell'eccellenza	Osservo attentamente il mondo e mi rendono felice le cose belle e speciali, siano esse per esempio nella natura, nell'arte, nello sport o a scuola.

Allegato 6

ATTIVITÀ SUI PUNTI DI FORZA

Benvenuti, giovani avventurieri! Intraprendiamo un viaggio alla scoperta dei superpoteri nascosti in voi! Questi sono i punti di forza del carattere, le caratteristiche straordinarie che vi rendono unici e fantastici. Scopriamo quanto siete veramente speciali!

	Attività 1 CUORE 	Attività 2 TESTA 	Attività 3 360° 
Creatività			
Curiosità			
Apertura mentale (capacità di giudizio)			
Amore per l'apprendimento			
Prospettiva			
Coraggio			
Persistenza			
Onestà			
Vitalità ed entusiasmo			
Amore			
Gentilezza			
Intelligenza sociale			
Cittadinanza e lavoro di squadra			
Equità e giustizia			
Leadership			
Perdono			
Umiltà e modestia			
Prudenza			
Autoregolazione			
Apprezzamento della bellezza e dell'eccellenza			
Gratitudine			
Speranza e ottimismo			
Umorismo e giocosità			
Spiritualità			

Attività 1

Fase 1: Preparare le carte

Disponete tutte le carte con le immagini rivolte verso l'alto su un tavolo, sul pavimento o su un'altra superficie piana in modo da poterle vedere tutte chiaramente.

tinyurl.com/5ba4str5



Le carte dei punti di
forza del carattere



Fase 2: Scegliere i 3 principali punti di forza del cuore

Scegliete 3 carte che secondo voi mostrano le parti migliori della vostra personalità. Queste carte rappresentano i vostri maggiori punti di forza. Scrivete le vostre scelte nella tabella qui sopra, mettendo una croce accanto al punto di forza corrispondente.

Fase 3: Verificare le scelte fatte

Girate le carte e leggete le descrizioni sul retro. Assicuratevi che corrispondano a ciò che sentite di voi stessi. In caso contrario, modificate le vostre scelte.

Fase 4: Condividere i propri punti di forza con il gruppo

Parlate al gruppo dei vostri punti di forza fornendo un esempio di vita reale. Utilizzate questo semplice formato:

F - Punto di forza: Qual è il vostro punto di forza?

A - Azione: Come lo usate?

B - Beneficio: Cosa aiuta voi o gli altri a raggiungere?

Esempio

“Il mio punto di forza è la creatività (F). Ad esempio, quando organizzo giochi per i miei amici, mi vengono sempre in mente idee divertenti per renderli emozionanti (A). Questo fa sì che tutti si divertano (B).”

Attività 2

“Leggete le seguenti descrizioni dei punti di forza del carattere. Scegliete i 5 che usate più spesso e che vi danno energia. Una volta scelti, segnate una croce nella colonna della testa sul vostro foglio di lavoro. Cominciamo!”

Corrispondono ai vostri punti di forza del cuore?”

Sono bravo a trovare idee originali e a proporre nuovi modi di fare le cose.
Mi piace esplorare, fare domande, aprirmi a nuove esperienze.
Rifletto molto prima di decidere, guardando tutti gli aspetti e non salto alle conclusioni.
Mi piace imparare nuove abilità e accrescere le mie conoscenze a scuola o per conto mio.
Quando hanno qualcosa di importante da discutere, i miei amici o la mia famiglia mi chiedono consigli. Pensano che io sia più saggio della mia età.
Anche se ho paura, non mi arrendo quando è difficile o impegnativo. Dico ciò che è giusto.
Quando inizio qualcosa, faccio di tutto per portarla a termine. Non mi arrendo facilmente.
Penso di essere onesto e affidabile. Sono sincero e autentico. Le mie azioni e i miei pensieri sono allineati.
Sono molto entusiasta, pieno di vita e allegra.
Amo sinceramente gli altri e ho a cuore le relazioni calorose. Mi viene naturale dare e ricevere amore.
Sono generosa e mi piace fare cose per gli altri anche se non mi vengono richieste.
Sono consapevole dei sentimenti degli altri e dei miei e so come reagire. Sono brava a comunicare e ad ascoltare.
Mi piace lavorare in gruppo e metterci impegno, sono fedele al mio team.
Odio quando le persone vengono trattate ingiustamente. Sono in grado di difenderle.
Quando lavoriamo in gruppo, spesso sono io a guidare e a dare i compiti al gruppo.
So perdonare facilmente. Do facilmente una seconda possibilità.
Sono modesto e non mi piace parlare dei miei successi. Non mi piace essere al centro dell'attenzione.
Sono prudente, non mi piace correre rischi. So anticipare i miei problemi e pianificare le soluzioni di conseguenza.
Ho autocontrollo. Riesco a gestire i miei sentimenti anche quando sono molto arrabbiato, spaventato o triste in situazioni difficili.
Mi commuovo di fronte alla bellezza della natura o delle arti, e alle performance o alle abilità degli altri (esempio: paesaggio, fiori, un grande obiettivo raggiunto...).
Mi sento grato e ringrazio facilmente le persone. Riesco a vedere e a esprimere con parole e azioni quando mi sento fortunato.
Spesso vedo ciò che è giusto nella mia vita e non ciò che è sbagliato. Mi sento ottimista riguardo al mio futuro.
Mi piace ridere e far sorridere gli altri. Spesso vedo le cose a cuor leggero. Uso l'umorismo.
Credo profondamente in un potere superiore, ho fede o sono una persona religiosa.

Attività 3

Questa attività vi aiuta a notare i punti di forza degli altri e a vedere come i vostri amici vedono i vostri punti di forza.

Fase 1: Scegliere una persona del gruppo con cui iniziare.

Fase 2: Scegliete 1-3 carte che mostrino i suoi punti di forza. Spiegate perché pensate che queste carte corrispondano a loro. Utilizzate esempi reali di ciò che avete visto. Seguite lo stesso formato:

- **F (Forza):** Qual è il loro punto di forza?
- **A (Azione):** Cosa hanno fatto per dimostrare questa forza?
- **B (Beneficio):** Come ha aiutato gli altri o il gruppo?

Esempio

“Penso che il tuo punto di forza sia la perseveranza (F). L’ho visto quando hai continuato a lavorare su quel progetto difficile e non ti sei arreso (A). Grazie al tuo duro lavoro, l’intero gruppo ha avuto successo (B).”

Fase 3: Continuate finché tutti i membri del gruppo non avranno ricevuto un numero uguale di carte per i loro punti di forza.

Fase 4: Scrivete i punti di forza che i vostri amici vi hanno dato nella tabella precedente (360°).

Attività 4

Riassumiamo: “Quali sono i vostri 3-5 punti di forza (quelli che hanno più corrispondenze nelle tre colonne)? Se ci sono troppe differenze, scegliete i 3-5 che ritenete più adatti a voi! Cosa ne pensi?”. Come fai a sapere che sono i tuoi punti di forza? Ti vengono in mente degli esempi?

I miei 3-5 punti di forza caratteristici:

1	
2	
3	
4	
5	

Attività 5

I punti di forza possono essere molto utili per risolvere i problemi. Ad esempio, chi ha molta paura di tornare a casa dopo la scuola potrebbe usare la sua forza agonistica per correre a casa il più velocemente possibile.

E voi? Riuscite a pensare a un problema che avete in questo momento? Come potete utilizzare i vostri punti di forza per aiutarvi?

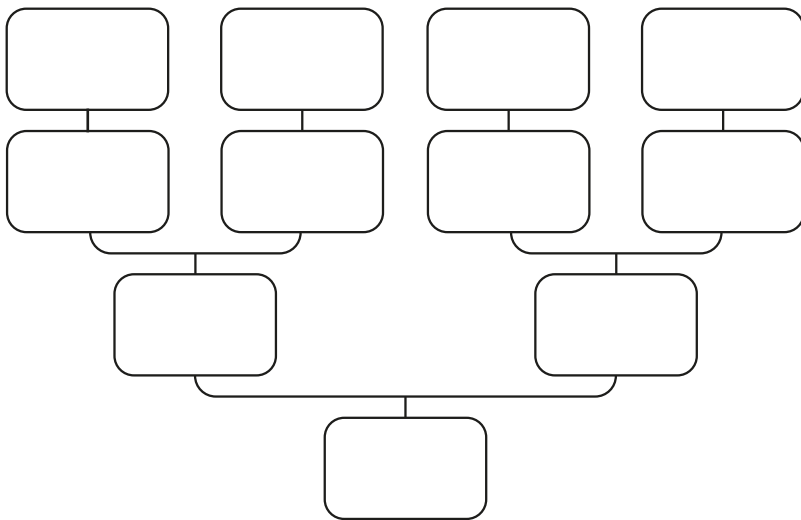
Immaginate che uno studente si senta molto nervoso all'idea di parlare davanti alla classe per una presentazione. Potrebbe usare il suo **punto di forza, la curiosità**, per concentrarsi sull'apprendimento di qualcosa di interessante sull'argomento. Incanalando la propria energia nell'esplorazione dell'argomento e nella sua condivisione, potrebbe sentirsi più eccitato che spaventato.

Un altro esempio: uno studente che fatica a fare amicizia potrebbe usare la sua forza di gentilezza aiutando qualcuno in classe o condividendo uno spuntino durante il pranzo. Gli atti di gentilezza spesso aprono la porta a nuove amicizie.

Attività 6

“Disegnate un albero genealogico per esplorare i punti di forza dei vostri familiari. Iniziate disegnando un grande albero con i rami che si estendono verso l'esterno. Alla base dell'albero (il tronco), scrivete il vostro nome. Poi, per ogni ramo, scrivete il nome di un familiare stretto (ad esempio, genitori, fratelli, nonni). Potete aggiungere altri rami, se necessario, per includere tutti quelli che volete. All'interno di ogni ramo o accanto al nome, scrivete la qualità o il punto di forza più importante. Ad esempio, se un fratello è molto creativo, si può scrivere “creatività” accanto al suo nome.

Quando avete finito di aggiungere tutti all'albero, fate un passo indietro e riflettete. Quali schemi notate? Ci sono punti di forza che compaiono più volte? Condividete punti di forza simili con i vostri familiari?"



Allegato 7

PUNTI DI FORZA DEL CARATTERE: USO ECCESSIVO E USO INSUFFICIENTE

Se usiamo un punto di forza troppo o troppo poco, a volte può trasformarsi in un difetto. Ad esempio, un eccesso di creatività può dare l'impressione di essere eccentrico o bizzarro, mentre una mancanza di curiosità può portare alla noia o all'apatia. Di seguito è riportata una tabella che illustra come l'uso eccessivo o insufficiente di alcuni punti di forza possa avere effetti negativi:

PFC (punti di forza del carattere)	Sottoutilizzo	Sovrautilizzo
Creatività	Conforme	Eccentrico
Curiosità	Disinteressato	Invadente
Capacità di giudizio	Non riflessivo	Di vedute strette
Amore per il sapere	Autocompiacente	"So tutto io"
Prospettiva	Superficiale	Eccessivo intellettualismo
Coraggio	Codardo	Temerario
Perseveranza	Impotente	Ossessivo
Onestà	Falso	Retorico / Rigido
Entusiasmo	Sedentario	Iperattivo
Amore	Isolato	Promiscuo
Gentilezza	Indifferente	Intrusivo
Intelligenza sociale	Ottuso	Iperanalista
Spirito di squadra	Egoista	Dipendente

Equità	Distaccato	Partigiano
Leadership	Ottemperante	Dispotico
Perdono	Spietato	Permissivo
Umiltà	Arrogante	Auto disprezzante
Prudenza	Spericolato	Soffocante
Autoregolazione	Auto indulgente	Inibito
Apprezzamento bellezza ed eccellenza	Non curante	Perfezionista
Gratitudine	"Tutto dovuto", ingrato	Adulatorio
Speranza	Pessimista, negativo	"Polyannico"
Humor	Severo, grave	Frivolo
Spiritualità	Non spirituale	Fanatico

Esempi:

- Se qualcuno fosse eccessivamente curioso, potrebbe fare domande invadenti che mettono a disagio gli altri.
- D'altro canto, chi manca di curiosità potrebbe sembrare indifferente o scollegato dalle discussioni o dalle opportunità di apprendimento.
- Un'eccessiva gentilezza potrebbe essere percepita come prepotenza, mentre una scarsa gentilezza potrebbe apparire come egoismo.

Trovare un equilibrio è essenziale affinché i nostri punti di forza rimangano risorse e non ostacoli!

Quello che sto facendo funziona?

Vuoi misurare l'impatto delle tue azioni? Ti piacerebbe saperlo? Possiamo aiutarti se ne hai bisogno! Contattaci!

elena.lucciarini@hepvs.ch

sara.benini@supsi.ch

jenny.marcionetti@supsi.ch

Bibliografia

- Agliati, A., Ornaghi, V. (2023). *Parola alle emozioni*. Molfetta (BA): edizioni la meridiana
- Alam, A. (2022). Positive Psychology Goes to School: Conceptualizing Students' Happiness in 21st Century Schools While 'Minding the Mind!' Are We There Yet? Evidence-Backed, School-Based Positive Psychology Interventions. *ECS Transactions*, 107(1), 11199–11214. <https://doi.org/10.1149/10701.11199ecst>
- Alleva, J.M., Sheeran, P., Webb, T.L., Martijn, C., & Miles, E. (2015). A meta-analytic review of stand-alone interventions to improve body image. *PLOS ONE*, 10(9), e0139177. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0139177>
- Arora, T., Grey, I., Östlundh, L., Alamoodi, A., Omar, O.M., Hubert Lam, K.-B., & Grandner, M. (2022). A systematic review and meta-analysis to assess the relationship between sleep duration/quality, mental toughness and resilience amongst healthy individuals. *Sleep Medicine Reviews*, 62, 101593. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2022.101593>
- Bandura, A. (1997). *Autoefficacia. Teoria e applicazioni*. Trento: Erickson.
- Baranwal, N., Yu, P.K. & Siegel, N.S. (2023). Sleep physiology, pathophysiology, and sleep hygiene. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 77, 59–69. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2023.02.005>
- Birdee, G.S., Byrne, D.W., McGown, P.W., Rothman, R.L., Rolando, L.A., Holmes, M.C., & Yarbrough, M.I. (2013). Relationship Between Physical Inactivity and Health Characteristics Among Participants in an Employee-Wellness Program. *Journal of Occupational & Environmental Medicine*, 55(5), 514–519. <https://doi.org/10.1097/JOM.0b013e31827f37d7>
- Bissonnette, S., Gauthier, C., & Castongay, M. (2016). *L'enseignement explicite des comportements: Pour une gestion efficace des élèves en classe et dans l'école*. Chenelière éducation.
- Blanchflower, D.G., Oswald, A.J., & Stewart-Brown, S. (2013). Is Psychological Wellbeing Linked to the Consumption of Fruit and Vegetables? *Social Indicators Research*, 114(3), 785–801. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0173-y>
- Boehm, J.K., Lyubomirsky, S., & Sheldon, K.M. (2011). A longitudinal experimental study comparing the effectiveness of happiness-enhancing strategies in Anglo Americans and Asian Americans. *Cognition and Emotion*, 25(7), 1263–1272. <https://doi.org/10.1080/02699931.2010.541227>
- Boniwell, I. (2016). *La scienza della felicità. Introduzione alla psicologia positiva*. il Mulino.
- Boniwell, I. (2017). *Positive ACTIONS: Evidence-based positive psychology intervention cards*. Positran.
- Boniwell, I., Osin, E., Kalisch, L., Chabanne, J., & Abou Zaki, L. (2023). SPARK Resilience in the workplace: Effectiveness of a brief online resilience intervention during the COVID-19 lockdown. *PLOS ONE*, 18(3), e0271753. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0271753>
- Boniwell, I., Osin, E.N., & Martinez, C. (2016). Teaching happiness at school: Non-randomised controlled mixed-methods feasibility study on the effectiveness of Personal Wellbeing Lessons. *The Journal of Positive Psychology*, 11(1), 85–98. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1025422>
- Boniwell, I., & Ryan, L. (2012). *Personal wellbeing lessons for secondary schools: Positive*

psychology in action for 11 to 14 year olds. McGraw-Hill Education.

Boonen, T., Pinxten, M., Van Damme, J., & Onghena, P. (2014). Should schools be optimistic? An investigation of the association between academic optimism of schools and student achievement in primary education. *Educational Research & Evaluation*, 20(1), 3–24.

Bouffard, L. (2019). Cabanas, E. et Illouz, E. (2018). *Happycratie. Comment l'industrie du bonheur a pris le contrôle de nos vies*. Paris: Premier Parallèle.

Brdar, I., & Kashdan, T.B. (2010). Character strengths and wellbeing in Croatia: An empirical investigation of structure and correlates. *Journal of Research in Personality*, 44(1), 151–154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2009.12.001>

Bressoud, N. (2023). Le bonheur d'enseigner est-il enseignable? Réflexions et propositions issues de la formation à l'enseignement en Suisse Romande. *Phronesis*, 12(2–3), 114–129.

Bressoud, N., Samson, A.C., Gay, P., Garbaliu-skaite - Plagnol, G., Audrin, C., Lucciarini, E., & Shankland, R. (2025). How signature strengths develop positive interdependence and empowerment in an inclusive education context. *Journal of Research in Special Educational Needs*, 25(1), 82–93. <https://doi.org/10.1111/1471-3802.12713>

Bressoud, N., Shankland, R., Gay, P., & Samson, A.C. (2023). *"Individual Strengths, Collective Power!": A Teacher-Driven Proof of Concept for Strengths-Based Education* [Manuscript submitted for publication]. Switzerland: Valais university of teacher education.

Bryant, F. B. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savoring. *Journal of Mental Health*, 12(2), 175–196. <https://doi.org/10.1080/0963823031000103489>

Carew, M., Ho, S., & Brookes, R. (2020). More Than Just Learning Discipline Skills: Social Interactions in Science Fieldwork Could Enhance Student Wellbeing and Cognition. *International*

Journal of Innovation in Science and Mathematics Education, 28(3). <https://doi.org/10.30722/IJISME.28.03.004>

Carr, A., Finneran, L., Boyd, C., Shirey, C., Canning, C., Stafford, O., Lyons, J., Cullen, K., Prendergast, C., Corbett, C., Drumm, C., & Burke, T. (2024). The evidence-base for positive psychology interventions: A mega-analysis of meta-analyses. *The Journal of Positive Psychology*, 1–15. <https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2168564>

Cavadini, T., Richard, S., Dalla-Libera, N., & Gentaz, E. (2021). Emotion knowledge, social behaviour and locomotor activity predict the mathematic performance in 706 preschool children. *Scientific Reports*, 11(1), 14399. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-93706-7>

Cavalluzzi, O., Degli Esposti C. (2018). *InRelazione*. Molfetta (BA): edizioni la meridiana Center for Self-Determination Theory. (n.d.). *An approach to human motivation & personality*. <https://selfdeterminationtheory.org/>

Chakhssi, F., Kraiss, J.T., Sommers-Spijkerman, M., & Bohlmeijer, E.T. (2018). The effect of positive psychology interventions on well-being and distress in clinical samples with psychiatric or somatic disorders: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 18(1), Article 211. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1739-2>

CIIP. (2011). *Plan d'études romand – Scolarité obligatoire*. <https://www.ciip.ch/Plans-detudes-romands/Plan-detudes-romand-scolarite-obligatoire-PER/Plan-detudes-romand-PER>

Cinti, S. (2014). *Emozioni in corso*. Molfetta (BA): edizioni la meridiana

Cipriano, C., Strambler, M.J., Naples, L.H., Ha, C., Kirk, M., Wood, M., Sehgal, K., Zieher, A.K., Eveleigh, A., McCarthy, M., Funaro, M., Ponnock, A., Chow, J.C., & Durlak, J. (2023). The state of evidence for social and emotional learning: a contemporary meta-analysis of universal school-based SEL interventions. *Child*

Development, 94(5), 1181–1204. <https://doi.org/10.1111/cdev.13968>

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2023). *What is the CASEL framework?* <https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/>

Comer, J. (1986). Parent participation in the schools. *The Phi Delta Kappan*, 67(6), 442–446.

Constantin, E.-T., & Fonseca, S. (2020). The effect of food on mental health. *Revista Internacional de Educação, Saúde e Ambiente*, 3(2), 1–17. <https://doi.org/10.37334/riesa.v3i2.36>

Corcoran, R.P., Cheung, A.C.K., Kim, E., & Xie, C. (2018). Effective universal school-based social and emotional learning programs for improving academic achievement: A systematic review and meta-analysis of 50 years of research. *Educational Research Review*, 25, 56–72. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2017.12.001>

Conley, C.S., Durlak, J.A., & Kirsch, A.C. (2015). A meta-analysis of universal mental health prevention programs for higher education students. *Prevention Science*, 16(4), 487–507. <https://doi.org/10.1007/s11121-015-0543-1>

Crisp, R. (2010). *Aristotele. Etica Nicomachea*. BUR Rizzoli.

Csikszentmihalyi, M. (2021). *Flow. Psicologia dell'esperienza ottimale*. ROI edizioni.

Curci, A., Lanciano, T., & Soleti, E. (2014). Emotions in the Classroom: The Role of Teachers' Emotional Intelligence Ability in Predicting Students' Achievement. *The American Journal of Psychology*, 127(4), 431–445. <https://doi.org/10.5406/amerjpsyc.127.4.0431>

Curren, R., Boniwell, I., Ryan, R.M., Oades, L., Brighouse, H., Unterhalter, E., Kristjánsson, K., De Ruyter, D., Macleod, C., Morris, I., & White, M. (2024). Finding consensus on wellbeing in education. *Theory and Research in Education*, 22(2), 117–157. <https://doi.org/10.1177/14778785241259852>

Dahl, C.J., Wilson-Mendenhall, C.D., & David-

son, R.J. (2020). The plasticity of wellbeing: A training-based framework for the cultivation of human flourishing. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 117(51), 32197–32206. <https://doi.org/10.1073/pnas.2014859117>

Davidson, R.J. (2016). The Four Keys to Wellbeing. *Greater Good*. https://greatergood.berkeley.edu/article/item/the_four_keys_to_well_being

Davidson, R.J. (2022, September 1). *Well-being is a skill*. Mind & Life Institute. <https://www.mindandlife.org/insight/well-being-is-a-skill/>

Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2012). Self-Determination Theory. In P. Van Lange, A. Kruglanski, & E. Higgins (a cura di), *Handbook of Theories of Social Psychology: Volume 1* (pp. 416–437). SAGE Publications. <https://doi.org/10.4135/9781446249215.n21>

Denervaud, S., Knebel, J.-F., Hagmann, P., & Gentaz, E. (2019). Beyond executive functions, creativity skills benefit academic outcomes: Insights from Montessori education. *PLOS ONE*, 14(11), e0225319. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225319>

Diener, E. (1984). Subjective wellbeing. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

Diedrichs, P.C., Atkinson, M.J., Steer, R.J., Garbett, K.M., & Rumsey, N. (2015). Effectiveness of a brief school-based body image intervention 'Dove Confident Me: Single Session' when delivered by teachers and researchers: Results from a cluster randomised controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 74, 94–104. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.09.004>

Dittmar, H., Bond, R., Hurst, M., & Kasser, T. (2014). The relationship between materialism and personal wellbeing: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(5), 879–924. <https://doi.org/10.1037/a0037409>

Donaldson, S.I., Van Zyl, L.E., & Donaldson, S.I. (2022). PERMA+4: A Framework for Wor-

k-Related Wellbeing, Performance and Positive Organizational Psychology 2.0. *Frontiers in Psychology*, 12, 817244. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.817244>

Doyle, B.G., & Bramwell, W. (2006). Promoting Emergent Literacy and Social-Emotional Learning Through Dialogic Reading. *The Reading Teacher*, 59(6), 554–564. <https://doi.org/10.1598/RT.59.6.5>

Dsouza, J.M., Chakraborty, A., & Veigas, J. (2020). Biological Connection to the Feeling of Happiness. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*. <https://doi.org/10.7860/JC-DR/2020/45423.14092>

Durlak, J.A., Mahoney, J.L., & Boyle, A.E. (2022). What we know, and what we need to find out about universal, school-based social and emotional learning programs for children and adolescents: A review of meta-analyses and directions for future research. *Psychological Bulletin*, 148(11–12), 765–782. <https://doi.org/10.1037/bul0000383>

Durlak, J.A., Weissberg, R.P., Dymnicki, A.B., Taylor, R.D., & Schellinger, K.B. (2011a). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions: Social and Emotional Learning. *Child Development*, 82(1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>

Dweck, C.S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41(10), 1040–1048.

Eades, J. (2008). *Celebrating Strengths. Strengthening the world series*. Simon & Schuster.

Encinar, P.-E., Tessier, D., & Shankland, R. (2017). Psychosocial competencies and child well-being at school: A French pilot validation study. *Enfance*, 1(1), 37–60. <https://doi.org/10.3917/enf1.171.0037>

Esch, T. (2022). The ABC Model of Happiness – Neurobiological Aspects of Motivation and Po-

sitive Mood, and Their Dynamic Changes through Practice, the Course of Life. *Biology*, 11(6), 843. <https://doi.org/10.3390/biology11060843>

Fang, S., & Ding, D. (2020). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for children. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15, 225–234. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.01.007>

Firth, J., Gangwisch, J.E., Borsini, A., Wootton, R.E., & Mayer, E.A. (2020). Food and mood: How do diet and nutrition affect mental wellbeing? *BMJ*, m2382. <https://doi.org/10.1136/bmj.m2382>

Fredrickson, B.L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367–1378. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>

Fredrickson, B.L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition & Emotion*, 19(3), 313–332. <https://doi.org/10.1080/02699930441000238>

French, K., Golijani-Moghaddam, N., & Schröder, T. (2017). What is the evidence for the efficacy of self-help acceptance and commitment therapy? A systematic review and meta-analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(4), 360–374. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.08.002>

Gable, S.L., & Haidt, J. (2005). What (and Why) is Positive Psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103–110. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>

Gander, F., Hofmann, J., Proyer, R.T., & Ruch, W. (2020). Character Strengths – Stability, Change, and Relationships with Wellbeing Changes. *Applied Research in Quality of Life*, 15(2), 349–367. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9690-4>

Gander, F., Proyer, R.T., & Ruch, W. (2016). Positive Psychology Interventions Addressing Pleasure, Engagement, Meaning, Positive Re-

- lationships, and Accomplishment Increase Wellbeing and Ameliorate Depressive Symptoms: A Randomized, Placebo-Controlled Online Study. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00686>
- Gander, F., Proyer, R.T., Ruch, W., & Wyss, T. (2012). The Good Character at Work: An Initial Study on the Contribution of Character Strengths in Identifying Healthy and Unhealthy Work-Related Behavior and Experience Patterns. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 85, 895-904. <https://doi.org/10.1007/s00420-012-0736-x>
- Gaudreau, N. (2023). *Gérer efficacement sa classe: Les ingrédients essentiels* (2ème éd.). PUQ.
- Gay, P., Burel, N., Bressoud, N., Lucciarini, E., & Audrin, C. (2022). Les compétences socioémotionnelles pour réussir à l'école (et ailleurs): Ça s'apprend ! *Bulletin CIIP*, 6, 10–13.
- Geelong Grammar School. (2023). Wellbeing. Geelong Grammar School. <https://www.ggs.vic.edu.au/learning/wellbeing/>
- Geerling, D.M., van Agteren, J.E., Wissing, M.P., & Kyrios, M. (2020). Strengths-based interventions: A systematic review and meta-analysis of their effects on well-being and distress. *European Journal of Positive Psychology*, 4(1), 13–34. <https://doi.org/10.47602/ejpp.v4i1.185>
- Goldberg, J.M., Sklad, M., Elfrink, T.R., Schreurs, K.M.G., Bohlmeijer, E.T., & Clarke, A.M. (2019). Effectiveness of interventions adopting a whole school approach to enhancing social and emotional development: A meta-analysis. *European Journal of Psychology of Education*, 34(4), 755–782. <https://doi.org/10.1007/s10212-018-0406-9>
- Goldman, C. (2024). *File dans ta chambre*. Ldp Parentalite.
- Goldstein, A.N., & Walker, M.P. (2014). The Role of Sleep in Emotional Brain Function. *Annual Review of Clinical Psychology*, 10(1), 679–708. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032813-153716>
- Goodman, A., Joshi, H., Nasim, B., & Tyler, C. (2015). *Social and emotional skills in childhood and their long-term effects on adult life*. London: Institute of Education / Early Intervention Foundation. <https://www.eif.org.uk/report/social-and-emotional-skills-in-childhood-and-their-long-term-effects-on-adult-life>
- Goothy, S.S. K., Suphal, S., Bandaru, T.S., Movva, S., Manyam, R., & Raju, V.R. (2019). Comparison of academic performance and stress levels in open book test and closed book test and perceptions of undergraduate dental students. *MOJ Anatomy & Physiology*, 6(2). <https://doi.org/10.15406/mojap.2019.06.00246>
- Gorman, T.E., & Green, C.S. (2016). Short-term mindfulness intervention reduces the negative attentional effects associated with heavy media multitasking. *Scientific Reports*, 6(1), 24542. <https://doi.org/10.1038/srep24542>
- Gotlib, I.H., Miller, J.G., Borchers, L.R., Coury, S.M., Costello, L.A., Garcia, J.M., & Ho, T.C. (2022). Effects of the COVID-19 Pandemic on Mental Health and Brain Maturation in Adolescents. *Biological Psychiatry: Global Open Science*. <https://doi.org/10.1016/j.bpsgos.2022.11.002>
- Greenberg, M.T., Kusché, C.A. (2009). *Emozioni per l'uso*. Molfetta (BA): edizioni la meridiana
- Greenberg, M.T. (2023). *Evidence for Social and Emotional Learning in Schools*. Learning Policy Institute. <https://doi.org/10.54300/928.269>
- Haag, C. (2019). *La contagion émotionnelle*. Albin Michel.
- Hamre, B.K., & Pianta, R.C. (2001). Early Teacher–Child Relationships and the Trajectory of Children's School Outcomes through Eighth Grade. *Child Development*, 72(2), 625–638. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00301>
- Han, A., Yuen, H.K., & Jenkins, J. (2021). Acceptance and commitment therapy for family caregivers: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Health Psychology*, 26(1), 82-102.

- Han, X., Xia, Y., Yang, P., Li, D., Ding, X., Zhang, R., & Zhang, M. (2023). Changes in Chinese early adolescents' group orientation and mental health from before to during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 14, 1093128. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1093128>
- Hansen, C.J., Stevens, L.C., & Coast, J.R. (2001). Exercise duration and mood state: How much is enough to feel better? *Health Psychology*, 20(4), 267-275. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.20.4.267>
- Hanson, R. (2020). *The Brain: Velcro for the Bad, Teflon for the Good* [Podcast – The Jordan Harbinger Show]. <https://www.youtube.com/watch?v=BwPvynau2oY>
- Hattie, J. (2016). *Apprendimento visibile, insegnamento efficace: Metodi e strategie di successo dalla ricerca evidence-based*. Erickson.
- Hattie, J. (2023). Hattie effect size list—256 influences related to achievement. *Visible Learning*. <https://visible-learning.org/hattie-ranking-influences-effect-sizes-learning-achievement/>
- Hayes, S.C. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Hayes, D., Deniz, E., Nisbet, K., Thompson, A., March, A., Mason, C., Santos, J., Mansfield, R., Ashworth, E., Moltrecht, B., Liverpool, S., Merriker, H., Boehnke, J., Humphrey, N., Stallard, P., Patalay, P., & Deighton, J. (2025). Universal, school-based, interventions to improve emotional outcomes in children and young people: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry*, 4, 1526840. <https://doi.org/10.3389/frcha.2025.1526840>
- Hodzic, S., Scharfen, J., Ripoll, P., Holling, H., & Zenasni, F. (2018). How efficient are emotional intelligence trainings: A meta-analysis. *Emotion Review*, 10(2), 138–148. <https://doi.org/10.1177/1754073917708613>
- Huffman, J.C., DuBois, C.M., Healy, B.C., Boehm, J.K., Kashdan, T.B., Celano, C.M., Denninger, J.W., & Lyubomirsky, S. (2014). Feasibility and utility of positive psychology exercises for suicidal inpatients. *General Hospital Psychiatry*, 36(1), 88–94. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2013.10.006>
- Ivtzan, I., Lomas, T., Hefferon, K., & Worth, P. (2015). *Second wave positive psychology: Embracing the dark side of life*. Routledge.
- 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*, 79(1), 491–525. <https://doi.org/10.3102/0034654308325693>
- Jones, R.M. (2019). Keep calm...and learn. *Science Translational Medicine*, 11(474), eaaw0531. <https://doi.org/10.1126/scitranslmed.aaw0531>
- Jones, S.M., & Doolittle, E.J. (2017). Social and emotional learning: Introducing the issue. *The Future of Children*, 27(1), 3–11. <http://www.jstor.org/stable/44219018>
- Kandola, A., Ashdown-Franks, G., Hendrikse, J., Sabiston, C.M., & Stubbs, B. (2019). Physical activity and depression: Towards understanding the antidepressant mechanisms of physical activity. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 107, 525–539. <https://doi.org/10.1016/j.neubio-rev.2019.09.040>
- Kern, M.L., Arguís-Rey, R., Chaves, C., White, M.A., & Zhao, M.Y. (2024). Developing guidelines for program design, practice, and research toward a positive and wellbeing education practice. *The Journal of Positive Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/17439760.2024.2352743>
- Kern, M.L., Waters, L.E., Adler, A., & White, M.A. (2015). A multidimensional approach to measuring wellbeing in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive*

Psychology, 10(3), 262–271. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936962>

Keyes, C.L.M. (2024). *Languishing: How to feel alive again in a world that wears us down*. Random House.

Koydemir, S., Sökmez, A.B., & Schütz, A. (2021). A meta-analysis of the effectiveness of randomized controlled positive psychological interventions on subjective and psychological well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 16(3), 1145–1185. <https://doi.org/10.1007/s11482-019-09788-z>

Kuyken, W., Ball, S., Crane, C., Ganguli, P., Jones, B., Montero-Marin, J., Nuthall, E., Raja, A., Taylor, L., Tudor, K., Viner, R. M., Allwood, M., Aukland, L., Dunning, D., Casey, T., Dalrymple, N., De Wilde, K., Farley, E.-R., Harper, J., ... Williams, J.M.G. (2022). Effectiveness and cost-effectiveness of universal school-based mindfulness training compared with normal school provision in reducing risk of mental health problems and promoting wellbeing in adolescence: The MYRIAD cluster randomised controlled trial. *Evidence Based Mental Health*, 25(3), 99–109. <https://doi.org/10.1136/ebmental-2021-300396>

Lamboy, B., Beck, F., Tessier, D., Williamson, M.-O., Fréry, N., Turgon, R., Tassie, J.-M., Barrois, J., Bessa, Z., & Shankland, R. (2022). The key role of psychosocial competencies in evidence-based youth mental health promotion: Academic support in consolidating a national strategy in France. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), 16641. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416641>

Linley, A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A.M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3–16. <https://doi.org/10.1080/17439760500372796>

Lomas, T., Waters, L., Williams, P., Oades, L.G., & Kern, M.L. (2021). Third wave positive

psychology: Broadening towards complexity. *The Journal of Positive Psychology*, 16(5), 660–674. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1805501>

Lo Presti, C. (2007), *L'alfabeto delle emozioni*. Molfetta (BA): edizioni la meridiana

Loprinzi, P.D., & Joyner, C. (2018). Meeting sleep guidelines is associated with better health-related quality of life and reduced premature all-cause mortality risk. *American Journal of Health Promotion*, 32(1), 68–71. <https://doi.org/10.1177/0890117116687459>

Lucciarini, E., & Boniwell, I. (2023). The toolbox approach: Towards a novel flexible way of implementing and testing positive education. In M. A. White, F. McCallum, & C. Boyle (Eds.), *New research and possibilities in wellbeing education* (pp. 157–189). Springer Nature Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-99-5609-8_8

Lucciarini, E., & Bressoud, N. (2022, November 11). Using feedback to enhance both academic skills and explicit wellbeing skills: Presentation of a novel evidence-based tool. Paper presented at the Annual Meeting of the Association for Educational Assessment, Dublin.

Lucciarini, E., Carr, A., Boniwell, I., Gay, P., Audrin, C., Bressoud, N., & Burel, N. (2025). Evermore wellbeing for teens: A scoping review of stand-alone and brief positive psychology interventions for potential use of educational settings. *Educational Psychology Review*. Advance online publication.

Lucciarini, E., Gay, P., & Bressoud, N. (2019). Swiss high school students' perception of five minutes' mindfulness meditations at the beginning of their 45 minutes' lesson. In *Wellbeing in education systems*.

Maguire, E.A., Woollett, K., & Spiers, H.J. (2006). London taxi drivers and bus drivers: A structural MRI and neuropsychological analysis. *Hippocampus*, 16(12), 1091–1101. <https://doi.org/10.1002/hipo.20233>

- Mahoney, J.L., Weissberg, R.P., Greenberg, M.T., Dusenbury, L., Jagers, R.J., Niemi, K., Schlinger, M., Schlund, J., Shriver, T.P., VanAusdal, K., & Yoder, N. (2021). Systemic social and emotional learning: Promoting educational success for all preschool to high school students. *American Psychologist*, 76(7), 1128–1142. <https://doi.org/10.1037/amp0000701>
- Mangelsdorf, J. (2024, July 12). The fourth wave of positive psychology [Oral presentation].
- Marcionetti, J., & Castelli, L. (2023). The job and life satisfaction of teachers: A social cognitive model integrating teachers' burnout, self-efficacy, dispositional optimism, and social support. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 23(2), 441–463. <https://doi.org/10.1007/s10775-021-09516-w>
- Maslow, A.H. (1973). *Motivazione e personalità*. Armando Editore.
- Mateos-Aparicio, P., & Rodríguez-Moreno, A. (2019). The impact of studying brain plasticity. *Frontiers in Cellular Neuroscience*, 13, 66. <https://doi.org/10.3389/fncel.2019.00066>
- McCoy, D.C. (2022). Defining and measuring young children's social-emotional development in global contexts. In S. M. Jones, N. K. Lesaux, & S. P. Barnes (Eds.), *Measuring noncognitive skills in school settings: Assessments of executive function and social-emotional competencies* (1st ed., pp. 62-80). Guilford Press.
- Mikolajczak, M. (2020). Emotional competence. In B. J. Carducci, C. S. Nave, A. Fabio, D. H. Saklofske, & C. Stough (Eds.), *The Wiley encyclopedia of personality and individual differences* (1st ed., pp. 137–141). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119547174.ch200>
- Mikolajczak, M., Kotsou, I., Quoidbach, J., & Nelis, D. (2014). *Les compétences émotionnelles*. Dunod.
- Mindfulness in Schools Project. (n.d.). *Mindfulness in Schools Project (MiSP): Bringing mindfulness to schools*. <https://mindfulnessinschools.org/>
- MindMatters.ch. (2019). *MindMatters – Startseite*. <https://www.mindmatters.ch/>
- MindUP. (2023). *Home*. <https://mindup.org/>
- Morris, I. (2015). *Teaching happiness and wellbeing in schools: Learning to ride elephants*. Bloomsbury Publishing.
- Moskowitz, S., & Dewaele, J.-M. (2021). Is teacher happiness contagious? A study of the link between perceptions of language teacher happiness and student attitudes. *Innovation in Language Learning and Teaching*, 15(2), 117–130. <https://doi.org/10.1080/17501229.2019.1707205>
- Mrazek, M.D., Franklin, M.S., Phillips, D.T., Baird, B., & Schooler, J.W. (2013). Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. *Psychological Science*, 24(5), 776–781. <https://doi.org/10.1177/0956797612459659>
- Müller, C., Otto, B., Sawitzki, V., Kanagalingham, P., Scherer, J.-S., & Lindberg, S. (2021). Short breaks at school: Effects of a physical activity and a mindfulness intervention on children's attention, reading comprehension, and self-esteem. *Trends in Neuroscience and Education*, 25, 100160. <https://doi.org/10.1016/j.tine.2021.100160>
- Murano, D., Sawyer, J. E., & Lipnevich, A.A. (2020). A meta-analytic review of preschool social and emotional learning interventions. *Review of Educational Research*, 90(2), 227–263. <https://doi.org/10.3102/0034654320914743>
- Musliu, S.L., Walitza, M., Mohler-Kuo, A., Werling, R., Drechsler, S., Bachmann, S., & Mosler, K. (2024). *Pro Juventute Jugendstudie: Umgang mit Stress, Krisen, Mediennutzung und Resilienz bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Schweiz*. Pro Juventute.
- National Health Service. (2023). *Mental health news*. <https://www.england.nhs.uk/mental-health/news/>
- Ngamaba, K.H., Panagioti, M., & Armitage, C.J. (2017). How strongly related are health status

- and subjective wellbeing? Systematic review and meta-analysis. *European Journal of Public Health*, 27(5), 879–885. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckx081>
- Niemiec, R.M. (2019). Finding the golden mean: The overuse, underuse, and optimal use of character strengths. *Counselling Psychology Quarterly*, 32(3-4), 453–471. <https://doi.org/10.1080/09515070.2019.1617674>
- Noble, T., & McGrath, H. (2015). PROSPER: A new framework for positive education. *Psychology of Wellbeing*, 5(1), 2. <https://doi.org/10.1186/s13612-015-0030-2>
- Norrish, J., Williams, P., O'Connor, M., & Robinson, J. (2013). An applied framework for positive education. *International Journal of Wellbeing*, 3(2), 147–161. <https://doi.org/10.5502/ijw.v3i2.2>
- Oberle, E., & Schonert-Reichl, K.A. (2016). Stress contagion in the classroom? The link between classroom teacher burnout and morning cortisol in elementary school students. *Social Science & Medicine*, 159, 30–37. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2016.04.031>
- OFS. (2022). *Traitements pour troubles psychiques chez les jeunes en 2020 et 2021*. Office fédéral de la statistique. <https://www.swissstats.bfs.admin.ch/collection/ch.admin.bfs.swissstat.fr.issue221422112100/article/issue221422112100-01>
- Oliveira, S., Roberto, M.S., Pereira, N.S., Marques-Pinto, A., & Veiga-Simão, A.M. (2021). Impacts of social and emotional learning interventions for teachers on teachers' outcomes: A systematic review with meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 677217. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.677217>
- O'Neil, A., Quirk, S.E., Housden, S., Brennan, S.L., Williams, L.J., Pasco, J.A., Berk, M., & Jacka, F.N. (2014). Relationship between diet and mental health in children and adolescents: A systematic review. *American Journal of Public Health*, 104(10), e31–e42. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2014.302110>
- Osin, E.N., Voevodina, E.Yu., & Kostenko, V.Yu. (2023). A growing concern for meaning: Exploring the links between ego development and eudaimonia. *Frontiers in Psychology*, 14, 958721. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.958721>
- Panteleeva, Y., Ceschi, G., & Jäncke, L. (2018). Music for anxiety? Meta-analysis of randomized controlled trials on the anxiolytic effects of music listening. *Psychology of Music*, 45(3), 468–487. <https://doi.org/10.1177/0305735617698886>
- Partnership for Children. (n.d.). *Zippy's Friends for 5–7 year olds*. Retrieved April 10, 2023, from <https://www.partnershipforchildren.org.uk/what-we-do/programmes-for-schools/zip-pys-friends.html>
- Paus, T., Keshavan, M., & Giedd, J.N. (2008). Why do many psychiatric disorders emerge during adolescence? *Nature Reviews Neuroscience*, 9(12), 947–957. <https://doi.org/10.1038/nrn2513>
- Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Peterson, C. (2008, May 16). What is positive psychology, and what is it not? *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-good-life/200805/what-is-positive-psychology-and-what-is-it-not>
- Phang, C.K., Mukhtar, F., Ibrahim, N., Keng, S.-L., & Mohd. Sidik, S. (2015). Effects of a brief mindfulness-based intervention program for stress management among medical students: The Mindful-Gym randomized controlled study. *Advances in Health Sciences Education*, 20(5), 1115–1134. <https://doi.org/10.1007/s10459-015-9591-3>
- Piatti, L., Terzi, A. (2008). *Emozioni in gioco*. Molfetta (BA): edizioni la meridiana
- Piff, P.K., Dietze, P., Feinberg, M., Stancato,

- D.M., & Keltner, D. (2015). Awe, the small self, and prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(6), 883–899. <https://doi.org/10.1037/pspi0000018>
- Plato. (2022). *Crito* (B. Jowett, Trans.). St John's College. https://www.sjc.edu/application/files/7515/9252/9739/Plato_Crito_Summer_Classics_St_Johns_College.pdf
- Platt, I.A., Kannangara, C., Tytherleigh, M., & Carson, J. (2020). The Hummingbird Project: A positive psychology intervention for secondary school students. *Frontiers in Psychology*, 11, 2012. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02012>
- Plutchik, R. (1980). *Emotion: A psychoevolutionary synthesis*. Harper & Row.
- Quinlan, D.M., Swain, N., Cameron, C., & Vella-Brodrick, D.A. (2015). How “other people matter” in a classroom-based strengths intervention: Exploring interpersonal strategies and classroom outcomes. *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), 77–89. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.920407>
- Quoidbach, J., Berry, E.V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 368–373. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.048>
- Ramirez-Smith, C. (1995, February). Stopping the cycle of failure: The Comer model. *Educational Leadership*, 52(5), 14–19.
- Rashid, T., & Seligman, M.E.P. (2018). *Positive psychotherapy: Workbook*. Oxford University Press.
- Ravens-Sieberer, U., Otto, C., Kaman, A., Adeje, A., Devine, J., Napp, A.-K., Erhart, M., Becker, M., Blanck-Stellmacher, U., Löffler, C., Schlack, R., & Hurrelmann, K. (2020). Mental health and quality of life in children and adolescents during the COVID-19 pandemic. *Deutsches Ärzteblatt International*, 117(29–30), 828–829. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2020.0828>
- Raver, C.C. (2002). Emotions matter: Making the case for the role of young children's emotional development for early school readiness. *Social Policy Report*, 16(3), 1–20. <https://doi.org/10.1002/j.2379-3988.2002.tb00041.x>
- Rideout, C.A. (2018). Students' choices and achievement in large undergraduate classes using a novel flexible assessment approach. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 43(1), 68–78. <https://doi.org/10.1080/02602938.2017.1294144>
- Rix, J. (2015, November 21). How anxiety scrambles your brain and makes it hard to learn. *The Guardian*. <https://www.theguardian.com/education/2015/nov/21/how-anxiety-scrambles-your-brain-and-makes-it-hard-to-learn>
- Ruch, W., Proyer, R.T., Harzer, C., Park, N., Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2010). Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS): Adaptation and validation of the German version and the development of a peer-rating form. *Journal of Individual Differences*, 31(3), 138–149. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000022>
- Russo-Netzer, P., & Ivtzan, I. (2023). *Master your destiny: A mindfulness-based meaning workbook*. Independently published (Kindle).
- Ryan, R.M. (2022). Facilitating motivation and wellbeing: Research and practical strategies from self-determination theory. Paper presented at the European Congress of Positive Psychology, Reykjavik. <https://ecpp2020.com/ecpp-pre-workshops/>
- Ryan, R.M., Duineveld, J., Di Domenico, S., Ryan, W.S., Steward, B.A., & Bradshaw, E.L. (2023). We know this much is (meta-analytically) true: A meta-review of meta-analytic findings evaluating self-determination theory. *PsyArXiv*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/gk5cy>
- Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological wellbeing revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

- Ryff, C.D., & Singer, B.H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Sabornie, E.J., & Espelage, D.L. (Eds.). (2023). *Handbook of classroom management* (2nd ed.). Routledge.
- Saraceno, B. (2002). The WHO World Health Report 2001 on mental health. *Epidemiologia e Psichiatria Sociale*, 11(2), 83–87. <https://doi.org/10.1017/S1121189X00005546>
- Schonert-Reichl, K.A. (2017). Social and emotional learning and teachers. *The Future of Children*, 27(1), 137–155. <https://doi.org/10.1353/foc.2017.0007>
- Scalari, P. (a cura di) (2012). *A scuola con le emozioni*. Molfetta (BA): edizioni la meridiana
- Schutte, N.S., & Malouff, J.M. (2019). The impact of signature character strengths interventions: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 20(4), 1179–1196. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9990-2>
- Segerstrom, S.C. (2007). Optimism and resources: Effects on each other and on health over 10 years. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 772–786. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.09.004>
- Seligman, M.E.P. (1999). The president's address. *American Psychologist*, 54(8), 559–562. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.8.559>
- Seligman, M.E.P. (2015). *Imparare l'ottimismo: Come cambiare la vita cambiando il pensiero*. Giunti Psicologia.
- Seligman, M.E.P. (2017). *Fai fiorire la tua vita. Una nuova, rivoluzionaria visione della felicità e del benessere*. Anteprima.
- Seligman, M.E.P., Ernst, R.M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293–311. <https://doi.org/10.1080/03054980902934563>
- Shankland, R., & Rosset, E. (2017). Review of brief school-based positive psychological interventions: A taster for teachers and educators. *Educational Psychology Review*, 29(2), 363–392. <https://doi.org/10.1007/s10648-016-9357-3>
- Sheldon, K.M., Kashdan, T.B., & Steger, M.F. (Eds.). (2011). *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward*. Oxford University Press.
- Sheldon, K.M., & Lyubomirsky, S. (2021). Revisiting the sustainable happiness model and pie chart: Can happiness be successfully pursued? *The Journal of Positive Psychology*, 16(2), 145–154. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1689421>
- Siedlecki, K.L., Salthouse, T.A., Oishi, S., & Jeswani, S. (2014). The relationship between social support and subjective wellbeing across age. *Social Indicators Research*, 117(2), 561–576. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0361-4>
- Sigmundsson, H., Ingebrigtsen, J., & Dyben-dal, B. (2023). Wellbeing and perceived competence in school children from 1 to 9 class. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2116. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032116>
- Sin, N.L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing wellbeing and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467–487. <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>
- Skeen, S., Laurenzi, C.A., Gordon, S.L., du Toit, S., Tomlinson, M., Dua, T., Fleischmann, A., Kohl, K., Ross, D., Servili, C., Brand, A.S., Dowdall, N., Lund, C., van der Westhuizen, C., Carvajal-Aguirre, L., Eriksson de Carvalho, C., & Melendez-Torres, G.J. (2019). Adolescent mental health program components and behavior risk reduction: A meta-analysis. *Pediatrics*, 144(2), e20183488. <https://doi.org/10.1542/peds.2018-3488>

- Slade, M., Oades, L., & Jarden, A. (2017). *Wellbeing, recovery and mental health*. Cambridge University Press.
- Spinney, J.E.L., & Kerr, S.E. (2023). Students' perceptions of choice-based assessment: A case study. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*, 23(1). <https://doi.org/10.14434/josotl.v23i1.31471>
- Steger, M.F. (2022). Meaning in life is a fundamental protective factor in the context of psychopathology. *World Psychiatry*, 21(3), 389–390. <https://doi.org/10.1002/wps.20916>
- Steger, M.F. (2024). Regenerative positive psychology: A call to reorient wellbeing science to meet the realities of our world. *The Journal of Positive Psychology*, 1-24. <https://doi.org/10.1080/17439760.2024.2365259>
- Stice, E., Rohde, P., Gau, J., & Shaw, H. (2009). An effectiveness trial of a dissonance-based eating disorder prevention program for high-risk adolescent girls. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(5), 825–834. <https://doi.org/10.1037/a0016132>
- Suriano, L. (2016). *Educare alla felicità*. Molfetta (BA): edizioni la meridiana
- Taylor, R., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weisberg, R.P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. *Child Development*, 88(4), 1156–1171. <https://doi.org/10.1111/cdev.12864>
- The Organisation for Economic Co-operation and Development. (2019). *The learning compass 2030*. OECD. https://www.oecd.org/education/2030-project/teaching-and-learning/learning/learning-compass-2030/OECD_Learning_Compass_2030_concept_note.pdf
- Vaish, A., Grossmann, T., & Woodward, A. (2008). Not all emotions are created equal: The negativity bias in social-emotional development. *Psychological Bulletin*, 134(3), 383–403. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.3.383>
- Valente, S., Lourenço, A.A., Alves, P., & Domínguez-Lara, S. (2020). The role of the teacher's emotional intelligence for efficacy and classroom management. *Revista CES Psicología*, 13(2), 18–31. <https://doi.org/10.21615/cesp.13.2.2>
- van Genugten, L., Dusseldorp, E., Massey, E.K., & van Empelen, P. (2017). Effective self-regulation change techniques to promote mental wellbeing among adolescents: a meta-analysis. *Health Psychology Review*, 11(1), 53-71. <https://doi.org/10.1080/17437199.2016.1252934>
- Van Loan, C.L., & Garwood, J.D. (2020). Measuring relationships between adolescents with emotional and behavioral disorders and their teachers: A psychometric report. *Assessment for Effective Intervention*, 45(2), 144–150. <https://doi.org/10.1177/1534508418786779>
- Wagner, L. (2019). Good character is what we look for in a friend: Character strengths are positively related to peer acceptance and friendship quality in early adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 39(6), 864–903. <https://doi.org/10.1177/0272431618791286>
- Wagner, L. (2022). Which dimensions best describe students' wellbeing? A review of existing measures and the development and initial validation of a new multi-dimensional measure of school-related wellbeing. *British Journal of Educational Psychology*, 92(4), 1603–1627. <https://doi.org/10.1111/bjep.12555>
- Waldinger, R., & Schulz, M. (2023). *The good life: Lessons from the world's longest scientific study of happiness*. Simon & Schuster.
- Waters, L., & Loton, D. (2019). SEARCH: A meta-framework and review of the field of positive education. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 4(1–2), 1–46. <https://doi.org/10.1007/s41042-019-00017-4>
- World Health Organization. (1986). *Ottawa charter for health promotion*. WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/ottawa-charter-for-health-promotion>

World Health Organization. (2022). *Comprehensive mental health action plan 2013–2030*. WHO. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/361818/9789240056923-eng.pdf>

World Health Organization. (2020). *Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents: Helping adolescents thrive*. WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240011854>

Wisniewski, B., Zierer, K., & Hattie, J. (2020). The power of feedback revisited: A meta-analysis of educational feedback research. *Frontiers in Psychology*, 10, 3087. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03087>

Wood, P. (2020). Emotional intelligence and social and emotional learning: (Mis)interpretation of theory and its influence on practice. *Journal of Research in Childhood Education*, 34(1), 153–166. <https://doi.org/10.1080/02568543.2019.1692104>

la meridiana,
a partire
dai vissuti,
dalle inquietudini,
dalle marginalità
un itinerario
di ricerca e
di incontro
possibile per tutti:
dall'identità alla relazione
dal potere
alla nonviolenza radicale.



Inquadra il QR code
e scopri le novità, le recensioni,
le pagine da leggere e scaricare,
il blog, la formazione
e i progetti che curiamo.

Cercaci anche su





Coniugare la solidità della ricerca scientifica in psicologia positiva con strategie concrete che favoriscano benessere e apprendimento è l'obiettivo dell'educazione positiva.

La scuola, infatti, è il luogo dove si impara a leggere, scrivere e contare ma stare bene a scuola e apprendimento non sono alternativi.

Questo libro offre agli insegnanti una vera e propria cassetta degli attrezzi per integrare il benessere nel lavoro quotidiano senza rinunciare alla qualità didattica.

Dai principali modelli teorici all'approccio innovativo ACTIONS (Attività, Calma, Trasformazione, Identità, Ottimismo, Nutrimento, Sociale), il testo offre suggerimenti e attività da utilizzare in ogni ordine di scuola per arricchire la pratica didattica e rafforzare le competenze psicosociali di docenti e alunni.

Che voi siate docenti, professionisti dell'educazione o semplicemente interessati a costruire un futuro più sereno per le nuove generazioni, questo libro vi guiderà passo dopo passo a mettere il benessere al centro dell'esperienza educativa. Perché rafforzare le competenze psicosociali significa migliorare non solo la vita scolastica degli allievi, ma anche quella dell'intera comunità scolastica.

Pronti a passare all'azione?

Sara Benini, docente e ricercatrice alla SUPSI, integra la psicologia positiva nella formazione degli insegnanti e conduce ricerche su benessere scolastico e competenze psicosociali.

Elena Lucciarini, dottoranda alla University of East London, studia gli effetti degli interventi di psicologia positiva sugli adolescenti e insegna educazione positiva e pratiche di benessere tra la Svizzera e il Regno Unito.

Jenny Marcionetti, professoressa alla SUPSI, si occupa di psicologia positiva, punti di forza e motivazione, guidando progetti di ricerca su benessere e sviluppo psicosociale.

In copertina disegno di Fabio Magnasciutti

Euro 16,00 (I.i.)

ISBN 979-12-5626-075-1

