

how are you feeling?



HAPPY SCHOOL

Corso sulle competenze di base



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

HAPPYSCHOOL

A chi è rivolto questo corso?



- Agli insegnanti che lavorano duramente e che esitano a chiedere aiuto
- Agli studenti che sono arrabbiati perché non si sentono al sicuro
- Ai genitori che si sentono persi nei meandri della psicologia.



Qual è l'obiettivo di questo corso?



- Responsabilizzare l'intera comunità scolastica a sostenersi reciprocamente in modo sano e costruttivo.
- Migliorare la comprensione della salute mentale.
- Fornire strumenti e suggerimenti pratici per affrontare particolari sfide di salute mentale a scuola.
- Mostrare il quadro generale e sistemico di come la vostra scuola possa essere una scuola felice - sostenendo la salute mentale.



Perché la salute mentale è importante?

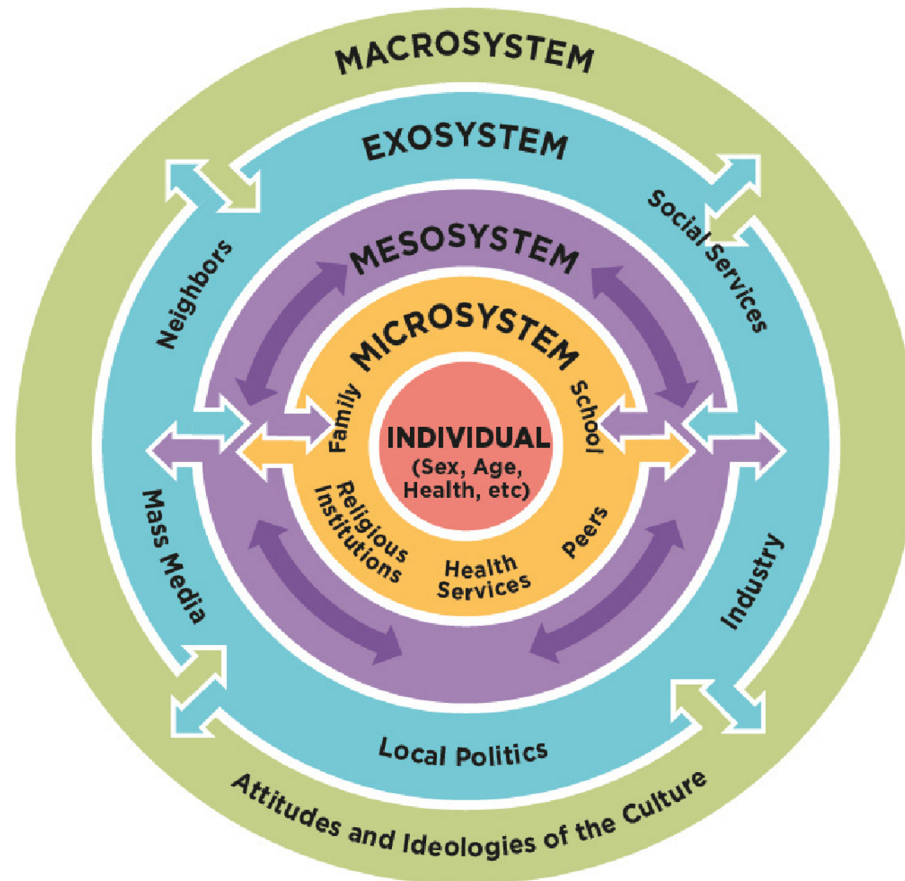
Circa 1 bambino su 5 mostra segni di scarsa salute mentale e, in qualunque momento, può soddisfare i criteri di una malattia mentale (Merikangas et al., 2010). Circa la metà di tutte le malattie mentali inizia nell'infanzia e nell'adolescenza (Kirby & Keon, 2004).

- La percentuale sempre più alta di traumi, ansia, depressione e uso di sostanze tra i giovani rappresentano una preoccupazione le famiglie ed educatori.
- Traumi e problemi di salute mentale possono arrecare danni sullo sviluppo del bambino, sull'apprendimento, sulla memoria, sulla concentrazione, sull'ottimismo, sull'energia, sulla motivazione, sul benessere generale e sul raggiungimento degli obiettivi.
- I problemi di salute mentale aumentano il rischio di voti scolastici incostanti, di assenteismo e di abbandono scolastico

Il rischio di sviluppare un disturbo, sia di tipo internalizzante che esternalizzante, può essere ridotto da cambiamenti nell'ambiente scolastico e dall'attuazione di programmi scolastici basati sull'evidenza. Ad esempio, è ampiamente dimostrato che il bullismo ha un impatto notevole e durevole sulla salute mentale. Pertanto, le attività di prevenzione e intervento, contro il bullismo nello specifico, sono fondamentali agevolare la salute mentale per tutti.



Approccio sistemico alla salute mentale. Teoria dei sistemi ecologici di Bronfenbrenner



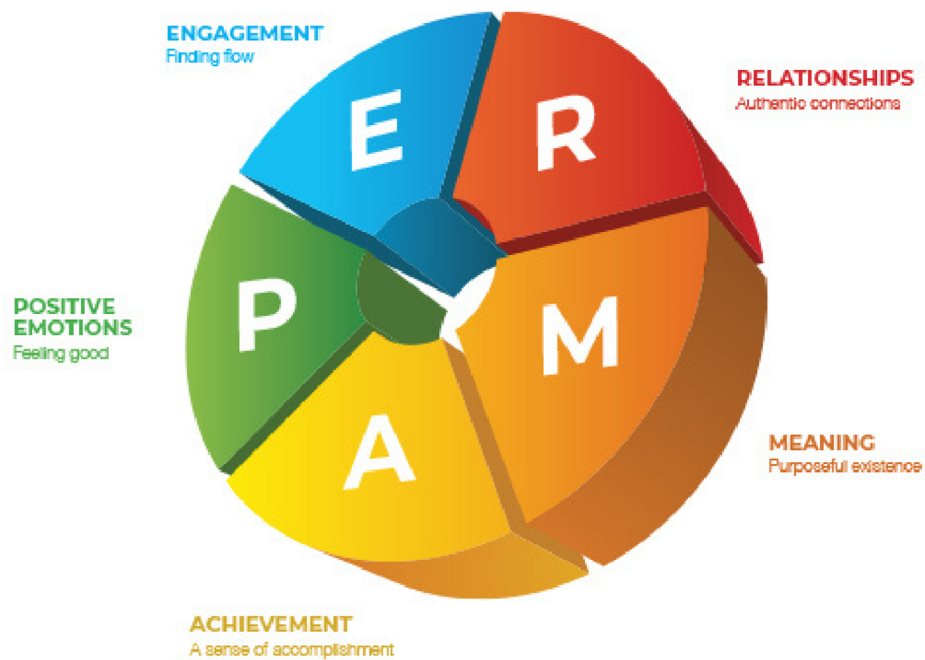
Che cos'è la salute mentale nelle scuole?

Il termine salute mentale scolastica comprende una serie di politiche, procedure e pratiche che promuovono lo sviluppo sociale, emotivo, comportamentale e il benessere mentale di tutte le persone della comunità scolastica.

La salute mentale nelle scuole si riflette in:

- Un clima e una cultura scolastica positivi, sicuri e solidali.
- Un accesso adeguato all'assistenza sanitaria mentale quando gli studenti e le loro famiglie ne hanno bisogno





La Psicologia Positiva si concentra sullo studio e sulla pratica di emozioni positive, punti di forza e virtù che fanno fiorire gli individui e prosperare le istituzioni.¹

Martin Seligman, uno dei fondatori della psicologia positiva, ha sviluppato il Modello PERMA che può aiutare le persone a realizzare una vita piena di soddisfazioni, felicità e significato.²

Il Modello PERMA di Seligman³ :

P – Positive Emotion (emozioni positive): capacità di rimanere ottimisti

E – Engagement (impegno): attività durante le quali proviamo calma, concentrazione e gioia (ad esempio ballare, praticare uno sport).

R – Relationships (relazioni): connessioni con l'altro forti e positive

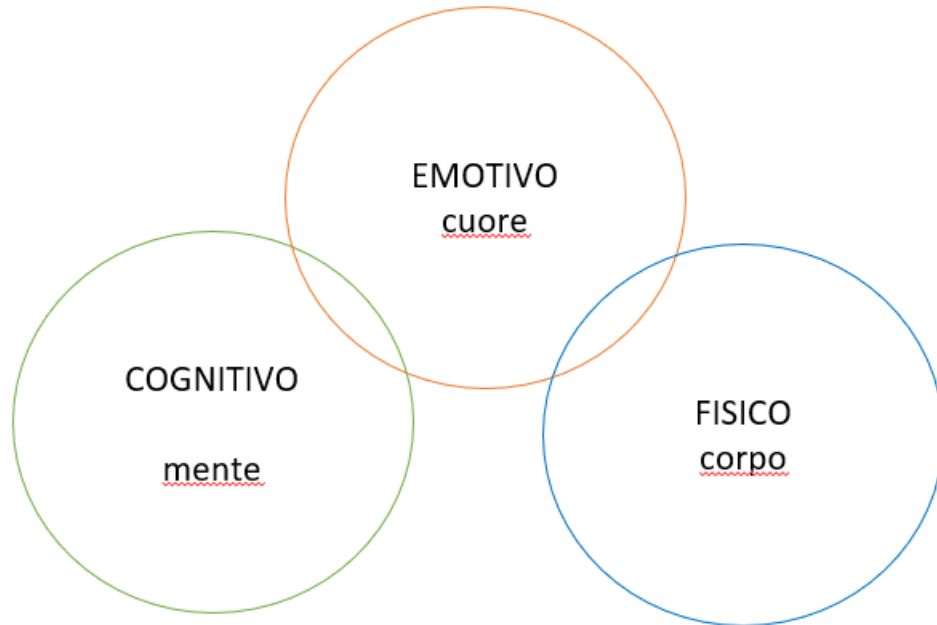
M – Meaning (significato): avere una vita intenzionale (es: religione e spiritualità)

A – Accomplishments (conquiste): orgoglio per il raggiungimento degli obiettivi

La psicologia positiva si propone di migliorare gli indicatori del benessere. I termini "benessere", "wellness" e "felicità" sono stati spesso utilizzati insieme o in modo intercambiabile da aziende, ricercatori e media.



I tre pilastri di Happy school



Il modello Happy school considera l'approccio a tutto tondo verso la salute mentale dell'uomo. Happy school afferma che possiamo raggiungere una salute mentale sostenibile solo se l'ambiente scolastico si preoccupa allo stesso modo del nostro benessere fisico, emotivo e di una mente serena.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce la salute come "uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non solo l'assenza di malattia o infermità". Infatti, "non c'è salute senza salute mentale".

Componenti della salute mentale nelle scuole

- Alfabetizzazione e promozione della salute mentale
- Prevenzione e intervento precoce sulla salute mentale
- Sviluppo di competenze relative alla gestione delle emozioni, alla creazione e al mantenimento di relazioni positive e alla presa di decisioni responsabili
- Prevenzione, intervento e postvenzione del suicidio
- Sviluppo positivo dei giovani
- Interventi e supporti per il comportamento positivo
- Pratiche informate sul lutto e sul trauma
- Clima scolastico sicuro, solidale e positivo.



Scuole che promuovono la salute mentale (promozione e prevenzione)

La Mental Health Foundation (1999) ha identificato alcune caratteristiche importanti delle scuole che promuovono il benessere mentale degli studenti:

1. Avere un gruppo dirigente impegnato che si concentri sulla creazione di una cultura basata sulla fiducia, sull'integrità, sulla democrazia e sulle pari opportunità, in cui ogni bambino sia valorizzato e rispettato a prescindere dalle sue capacità;
2. Creare una cultura che valorizzi gli insegnanti, il personale non docente e tutti coloro che sono coinvolti nella cura e nella supervisione degli alunni;
3. Politiche scolastiche riguardo a questioni importanti come il comportamento e il bullismo che siano chiaramente definite, accettate e attuate in tutta la scuola.
4. È importante che i programmi scolastici abbiano un approccio olistico e mantengano un equilibrio tra i contenuti accademici e lo sviluppo personale, sociale e morale.



Esperienze Avverse Infantili (ACE)

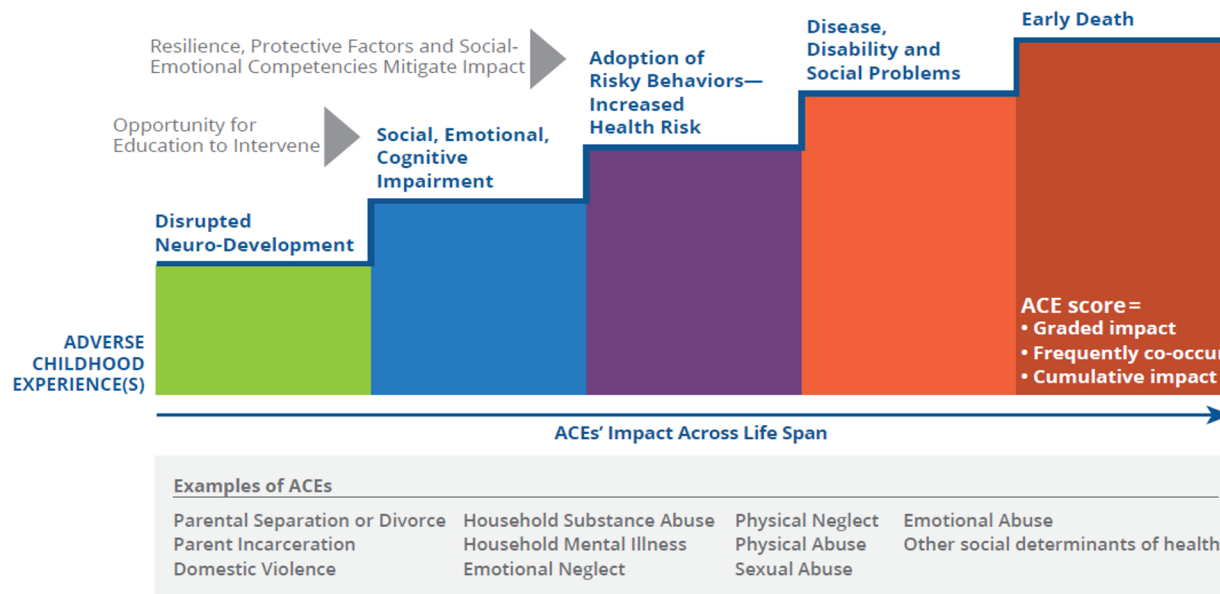
Le esperienze avverse nell'infanzia (ACE) sono eventi potenzialmente traumatici che si verificano durante l'infanzia. Le ACE possono includere violenza, abusi e la crescita in una famiglia con problemi di salute mentale o di uso di sostanze.

La prevenzione degli ACE può aiutare bambini e adulti a crescere e potenzialmente anche a:

- Ridurre il rischio di patologie come la depressione, l'asma, il cancro e il diabete in età adulta
- Ridurre i comportamenti a rischio come il fumo e il consumo di alcolici pesanti
- Migliorare il potenziale educativo e occupazionale
- Impedire che gli ACE vengano trasmessi da una generazione all'altra.



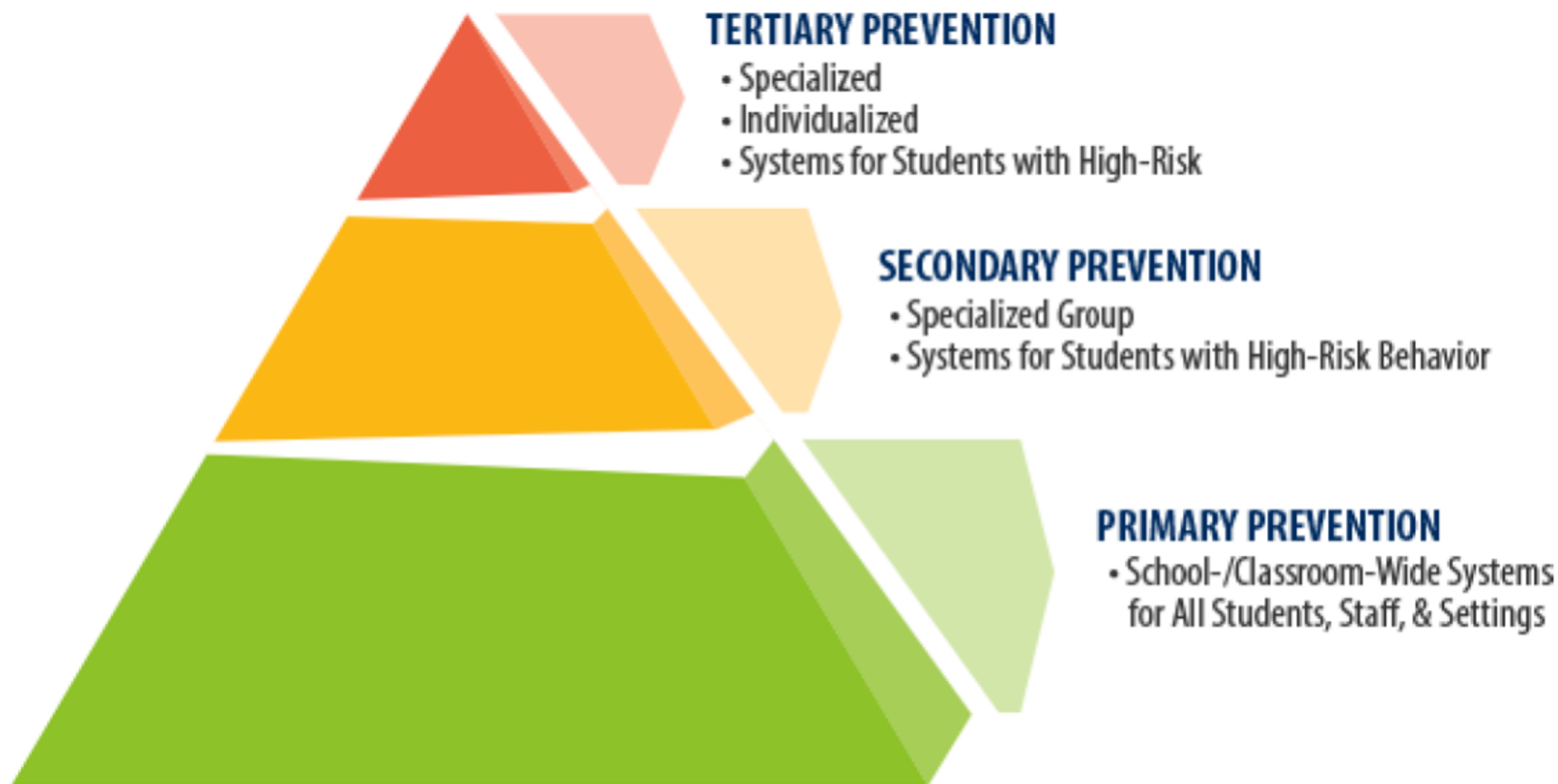
Esperienze Avverse Infantili (ACE)



Lo stress causato dagli ACE può modificare lo sviluppo del cervello e influenzare il modo in cui il corpo risponde allo stress. Gli ACE sono collegati a problemi di salute cronici, malattie mentali e abuso di sostanze in età adulta. Tuttavia, gli ACE possono essere prevenuti. I ricercatori stimano che il 61% degli adulti ha almeno un ACE e il 16% ne ha quattro o più.



Approccio multilivello alla prevenzione



L'intervento della scuola può...

Le scuole sono il principale fornitore di servizi di salute mentale

Il 60-80% dei bambini ricevono un servizio di salute mentale attraverso la scuola. I giovani hanno 6 volte più probabilità di completare il trattamento di salute mentale nelle scuole che in altri contesti.



Le scuole offrono una grande opportunità non solo per identificare e sostenere i bambini che hanno difficoltà emotive, ma soprattutto per promuovere il benessere emotivo generale e lo sviluppo sociale e morale. Le scuole sono fondamentali per la promozione e la prevenzione della salute mentale.



Quali sono i vantaggi della salute mentale nelle scuole?

Le pratiche di salute mentale nelle scuole possono migliorare i risultati accademici e i relativi vantaggi per gli studenti, le famiglie, gli educatori, le scuole e le comunità, ad esempio:

- Aumento delle conoscenze sociali ed emotive, della comprensione e dell'accesso a risorse di supporto della comunità
- Rafforzamento della capacità di relazionarsi e delle connessioni umane per supportare l'apprendimento
- Rafforzamento dell'impegno scolastico: i bambini sono più preparati e in grado di concentrarsi sull'apprendimento
- Maggiore partecipazione delle famiglie all'istruzione dei propri figli
- Preparazione del personale scolastico ad affrontare i bisogni di salute mentale degli studenti
- Riduzione dello stress degli educatori e rafforzamento del loro benessere
- Identificazione precoce dei problemi di salute mentale
- Accesso precoce e adeguato alla consulenza e al trattamento attraverso i servizi scolastici e comunitari
- Prevenzione del suicidio
- Miglioramento della frequenza e prevenzione dell'abbandono scolastico
- Prevenzione dell'uso e dell'abuso di sostanze
- Reazione e recupero in situazioni di crisi
- Un clima scolastico positivo, sicuro e di supporto
- Riduzione dello stigma associato alla malattia mentale
- Riduzione dei sintomi delle condizioni di salute mentale, tra cui ansia e depressione
- Miglioramento del benessere emotivo, della salute e del benessere generale
- Miglioramento della sicurezza scolastica



Benefici a vita

- Le esperienze scolastiche sono di vitale importanza sia per lo sviluppo intellettuale dei bambini che per il loro benessere psicologico e le testimonianze evidenziano sempre più la stretta connessione tra salute emotiva e risultati scolastici; di conseguenza, le scuole possono migliorare i risultati scolastici occupandosi di questioni come l'autostima e il benessere sociale (Hattie, 2008; Rutter, 1991).
- Oltre al successo scolastico, i bambini e gli adolescenti che sperimentano un benessere emotivo e sociale positivo sono più soddisfatti della loro famiglia e delle loro relazioni con gli amici (Gutman & Feinstein, 2008). Al contrario, i bambini con problemi emotivi sono più inclini a fallire a livello accademico e ad abbandonare la scuola, rendendoli vulnerabili, bersaglio del lavoro minorile, dell'abuso di sostanze, del coinvolgimento criminale e della violenza, nonché della disoccupazione. Pertanto, le scuole hanno un ruolo critico da svolgere per quanto riguarda la salute mentale degli studenti.



Quali sono le competenze necessarie per gli studenti... e per gli adulti?



www.casel.org



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

HAPPYSCHOOL

Valori fondamentali di una scuola che promuove la salute mentale

Avere cura di tutti

- È importante promuovere una mentalità comprensiva nella quale gli studenti con difficoltà siano visti come bisognosi di aiuto e non come un peso.
- Trasmettere il concetto che tutti gli studenti sono preziosi, ad esempio dedicando del tempo a sottolineare i talenti e i risultati dei diversi studenti e come ognuno di essi sia unico.
- Creare un ambiente che non faccia discriminazioni tra gli studenti, dove ciascuno di essi venga trattato in modo uguale ed equo, indipendentemente dalla sua condizione di disabilità o da qualsiasi altro aspetto.
- Istituire un procedimento standardizzato per gestire le lamentele, che preveda per gli studenti delle indicazioni chiare e una serie di adulti responsabili a cui rivolgersi in caso di problemi.



Valori fondamentali di una scuola che promuove la salute mentale

Avere cura di tutti

- Aiutare gli studenti ad apprezzare come la diversità (etnica, religiosa, di disabilità) contribuisca all'educazione, alla comprensione e all'apprezzamento di tutti. Gli insegnanti devono trasmettere atteggiamenti positivi nei confronti dei bambini con esigenze speciali, in modo che gli altri studenti riconoscano il modo migliore per rispondere ai loro compagni che possono apparire diversi. Ad esempio, uno studente che aiuta un altro bambino in sedia a rotelle a muoversi all'interno della scuola.
- I passi pratici per promuovere la diversità includono:
- Stabilire un sistema di affiancamenti.
- Inserire gli studenti con bisogni educativi speciali nelle classi comuni avrà un impatto positivo sugli altri studenti, in particolare per quanto riguarda lo sviluppo delle abilità sociali.
- Aiutare gli studenti a sviluppare l'orgoglio per il loro background, il loro patrimonio e la loro cultura, condividendolo con i compagni durante le attività scolastiche.



Valori fondamentali di una scuola che promuove la salute mentale

Costruire l'Autostima

- La scuola svolge un ruolo fondamentale nei confronti dell'autostima dei propri studenti e personale, ed ha un impatto sostanziale sul modo in cui gli studenti percepiscono se stessi e su come si preparano per il futuro. Trovarsi in situazioni in cui si sperimenta costantemente il fallimento a scuola avrà nella maggior parte dei casi un impatto negativo sull'autostima dello studente. Allo stesso modo, quando gli studenti ottengono un risultato positivo a scuola, o quando correggono i loro stessi errori, questo ha un impatto positivo sull'autostima.
- Responsabilizzare i bambini e affidare loro ruoli di leadership ogni volta che è possibile (attraverso compiti che gli studenti possano svolgere). Si potrebbe chiedere ai bambini di svolgere delle faccende domestiche in classe (a rotazione) o di assumere un ruolo di leadership in attività come l'organizzazione di gite.
- Favorire la cooperazione piuttosto che la competizione tra gli studenti. Riconoscete quando gli studenti lavorano bene insieme e producono qualcosa di più efficace, rispetto ai compiti individuali. Individuare e riconoscere agli studenti che aiutano gli altri che sono bravi "membri del team».
- Gli studenti più grandi possono fare da tutor o da "fratello/sorella maggiore" agli studenti più giovani per aiutarli a giocare con gli altri, a imparare a leggere, ecc.



Valori fondamentali di una scuola che promuove la salute mentale

Costruire l'Autostima

- Un buon legame tra studenti e insegnanti è molto importante per lo sviluppo emotivo degli studenti, che da essi apprendono molte qualità e valori, tra cui le competenze sociali fondamentali, come la capacità di fidarsi e di essere responsabili delle proprie azioni.
- Sono stati collegati migliori risultati cognitivi e affettivi nelle scuole che presentano relazioni più coese e minori tensioni all'interno della classe. Le scuole con relazioni scadenti tendono a provocare depressione e assenteismo non solo negli studenti, ma anche tra gli insegnanti (Weare, 2000).
- Le interazioni tra insegnanti e tra insegnanti e studenti rappresentano un valido esempio di comportamento per gli alunni, quindi più queste relazioni appaiono collaborative, costruttive e benefiche, più gli studenti saranno attratti da questi comportamenti.
- Il rapporto con i genitori è di fondamentale importanza. Il coinvolgimento dei genitori è positivamente correlato al successo degli studenti, all'aumento della frequenza, alla maggiore soddisfazione degli insegnanti e al miglioramento generale del clima scolastico (Hornby, 2000). Il dialogo del personale con i genitori deve essere sempre basato sul rispetto per i genitori, ma deve anche fornire loro ulteriori soluzioni utili ed efficaci a casa. La somiglianza tra scuola e casa aumenta anche il consolidamento delle competenze utili da parte degli studenti.
- Il lavoro e le attività di gruppo offrono una buona opportunità per creare dei legami. È opportuno offrire ai bambini l'opportunità di sviluppare le abilità sociali attraverso giochi di ruolo e altre attività. Il detto "se non va bene a entrambi, non va bene a nessuno" è pertinente. Compiti o attività che sono reciprocamente piacevoli o vantaggiosi hanno maggiori probabilità di creare relazioni migliori e più stabili.
- Gli insegnanti dovrebbero adottare procedure per gestire in modo costruttivo le potenziali divergenze con i colleghi e gli studenti.



Valori chiave di una scuola che promuove la salute mentale

Garantire la sicurezza

- È essenziale che i bambini si sentano fisicamente ed emotivamente al sicuro nell'ambiente scolastico. Ciò è ancora più importante per gli studenti con disabilità (fisiche ed emotive).
- Il comportamento aggressivo, anche se non diretto agli studenti più vulnerabili, può minacciare gli studenti e indurli a ritirarsi (Skiba & Peterson, 2000).
- Stabilire una politica scolastica per il bullismo e i fenomeni di disgregazione. Tutti gli atti di bullismo, diretti o attraverso i social media, richiedono particolare attenzione (si veda la sezione sul cyberbullismo in questo manuale). Insegnate agli studenti come reagire al bullismo, sia come vittime che come spettatori, attraverso discussioni e fornendo loro tattiche pratiche e adeguate al loro sviluppo.
- Qualsiasi forma di comportamento minaccioso deve essere affrontata in modo rapido ed efficace. A volte il "sistema" lo consente, permettendo agli insegnanti di minacciare/spaventare gli studenti, o attraverso squadre sportive/attive che tentano di intimidire gli altri.
- Assicurarsi che gli insegnanti e il personale siano disponibili. Il personale ha bisogno di chiarezza su come affrontare i commenti degli studenti e sulle risposte da dare (ascoltare, informarsi, aiutare lo studente a gestire rapidamente la situazione o individuare chi altro deve essere coinvolto per risolvere il problema).



Valori fondamentali di una scuola che promuove la salute mentale: Incoraggiare la partecipazione

- Le scuole più efficaci sono quelle che creano un'atmosfera positiva basata su un senso di comunità e su valori condivisi.
- La partecipazione efficace è agevolata quando il dirigente scolastico guida un gruppo di lavoro che si consulta attivamente con gli studenti e i loro genitori in merito alle questioni scolastiche (Weare, 2000).
- Gli studenti sono più propensi a collaborare con i regolamenti che loro stessi hanno contribuito a sviluppare.
- Consentire agli studenti di avere voce in capitolo nella gestione della scuola, ad esempio attraverso i consigli studenteschi o il contributo degli studenti alle politiche scolastiche (attraverso i rappresentanti degli studenti o il voto su questioni politiche appropriate).
- Garantire il coinvolgimento dei genitori. La comunicazione con i genitori sulle attività e sui successi degli studenti (piuttosto che sui problemi) aumenta il coinvolgimento dei genitori.
- Mostrare il lavoro degli studenti all'interno della scuola e richiamare l'attenzione sui loro risultati, anche per aiutare gli altri o per migliorare la scuola (ad esempio, pulire, dipingere un murale o creare gruppi per giocare a scacchi o altre attività).



Valori fondamentali di una scuola che promuove la salute mentale: Favorire l'indipendenza

Un ruolo importante della scuola è quello di mettere gli studenti in condizione di diventare indipendenti.

L'apprendimento è più efficace quando gli studenti sono incoraggiati a pensare con la propria testa (Weare, 2000).

La variabile più significativa che influisce sui risultati scolastici è la capacità dello studente di monitorare e valutare il proprio lavoro e di determinare come sviluppare e applicare ulteriormente un'abilità. Il feedback costruttivo dell'insegnante è molto utile per sviluppare l'indipendenza e la responsabilità dello studente nei confronti del proprio apprendimento (Hattie, 2008).

Azioni pratiche per promuovere l'indipendenza a scuola:

- Assegnare agli studenti responsabilità adeguate all'età all'interno della classe e della scuola.
- Offrire opportunità strutturate per fornire feedback e condividere opinioni.
- Fornire programmi che sviluppino la leadership, incoraggino il dibattito e migliorino la negoziazione e il public speaking.



Strumenti pratici per gli insegnanti in classe

- Aiutare gli educatori a comprendere l'importanza della salute mentale in ambito scolastico;
- Migliorare la comprensione degli educatori sullo sviluppo del bambino;
- Incorporare la salute mentale nelle iniziative per una scuola sana;
- Fornire strategie di gestione del comportamento adeguate all'età, tra cui la disciplina e la gestione dei comportamenti di disturbo;
- Aiutare a identificare i segnali di allarme della malattia mentale negli studenti e a distinguerli dal disagio emotivo;
- Fornire ulteriori risorse a cui gli educatori possono accedere.



Ruoli e responsabilità all'interno della scuola in materia di salute mentale

- **Gli insegnanti** sono formati per educare gli studenti e la loro esperienza di lavoro con bambini con difficoltà varia notevolmente. Gli insegnanti non diagnosticano e non devono diagnosticare i bambini con malattie mentali, ma hanno un ruolo importante nel mantenere un ambiente sano in classe, nell'identificare precocemente i bambini con difficoltà e nell'indirizzarli quando necessario.
- I **genitori** sono partner attivi nella promozione della salute mentale dei loro figli in ambito scolastico. I genitori conoscono i loro figli più di chiunque altro, l'ambiente domestico è importante per l'apprendimento e la collaborazione con la scuola in caso di difficoltà dei figli è di fondamentale importanza.
- **Gli assistenti sociali** si occupano di aiutare gli individui, le famiglie e le comunità a migliorare il loro benessere. L'assistente sociale aiuta le persone a sviluppare le proprie competenze e la capacità di utilizzare le proprie risorse e quelle della comunità per risolvere i problemi. Alcuni assistenti sociali con una formazione specializzata sono in grado di fornire servizi di terapia/consulenza. In molte scuole, se un assistente sociale è disponibile, è il primo ad essere consultato dagli insegnanti se un bambino ha un problema.
- **Gli psichiatri infantili e adolescenziali** sono medici specializzati nella diagnosi e nel trattamento di problemi emotivi, comportamentali e psicologici che colpiscono i bambini, gli adolescenti e le loro famiglie. Hanno una formazione medica e possono prescrivere farmaci.
- **Gli psicologi** sono professionisti qualificati che valutano e trattano una serie di problemi emotivi, comportamentali e psicologici, conducono ricerche ed eseguono test.
- I **leader della comunità**, come i politici e i leader religiosi, hanno un ruolo attivo nel migliorare la salute mentale nelle scuole. I leader della comunità possono contribuire a sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza della salute mentale nelle scuole e a sostenere la creazione di personale scolastico e di risorse per la salute mentale.



Ruoli e responsabilità all'interno della scuola in materia di salute mentale

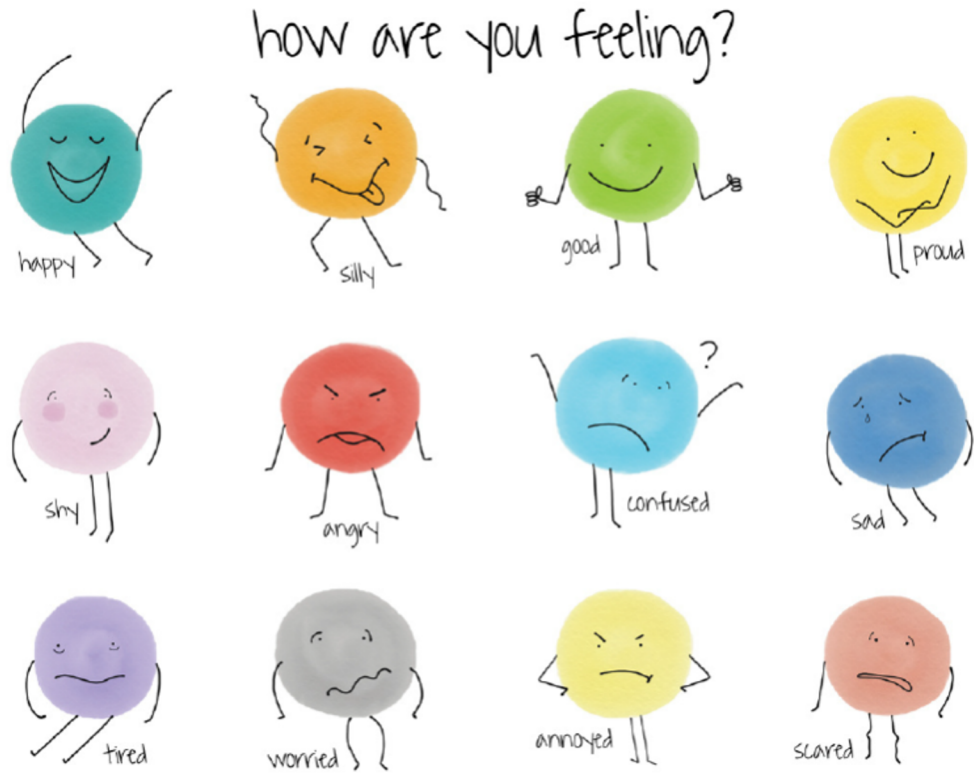
- Sostenere l'istruzione del bambino a scuola e a casa; Klepfer (2001) ha individuato le seguenti aree in cui i genitori possono sostenere i propri figli: frequenza: assicurarsi che i figli frequentino la scuola per poter imparare;
- Atteggiamento: l'atteggiamento dei genitori nei confronti della scuola può influenzare quello dei figli;
- Sostegno: i genitori devono offrire sostegno e aiutare i figli quando ne hanno bisogno;
- Fornire un ambiente che favorisca l'apprendimento a casa: mantenere un ambiente calmo e tranquillo;
- Fornire un'alimentazione adeguata e incoraggiare l'attività fisica;
- Limitare l'uso dei dispositivi elettronici;
- Mantenere la struttura e assicurare un sonno adeguato;
- Incoraggiare la lettura e lo svolgimento dei compiti.
- Comunicare con la scuola e garantire i risultati scolastici, il benessere emotivo e lo sviluppo sociale del figlio: mantenere una comunicazione attiva tra scuola e genitori (essenziale);
- Incontri regolari tra genitori e insegnanti per discutere i progressi del bambino e coordinare gli sforzi a casa e a scuola;
- Associazioni di genitori e insegnanti (organizzazioni volte a facilitare il coinvolgimento dei genitori nelle scuole).



Passi pratici per sostenere e formare gli insegnanti ed evitare il burnout

- Identificare tempestivamente i problemi e creare una cultura che incoraggi gli insegnanti a discutere delle difficoltà che possono incontrare in classe.
- Creare gruppi di sostegno per gli insegnanti che permettano un confronto tra pari o un consulto con lo psicologo o l'assistente sociale della scuola, se disponibili.
- Aiutare gli insegnanti a identificare e ritrovare le ragioni per cui hanno deciso di diventare educatori e promuovere questi aspetti nel loro lavoro quotidiano.
- Creare un ambiente scolastico positivo e che favorisca lo sviluppo professionale e personale degli insegnanti.
- Formazione sulle tecniche di gestione del comportamento (particolarmente utile la sezione seguente sulla disciplina e la gestione dei comportamenti di disturbo).
- Aiutare gli insegnanti a capire che un comportamento difficile da parte dei bambini può essere una facciata per coprire altre difficoltà che possono essere troppo dolorose o troppo imbarazzanti per uno studente da discutere (ad esempio, violenza domestica, divorzio).





Caratteristiche dello sviluppo infantile e problematiche emergenti



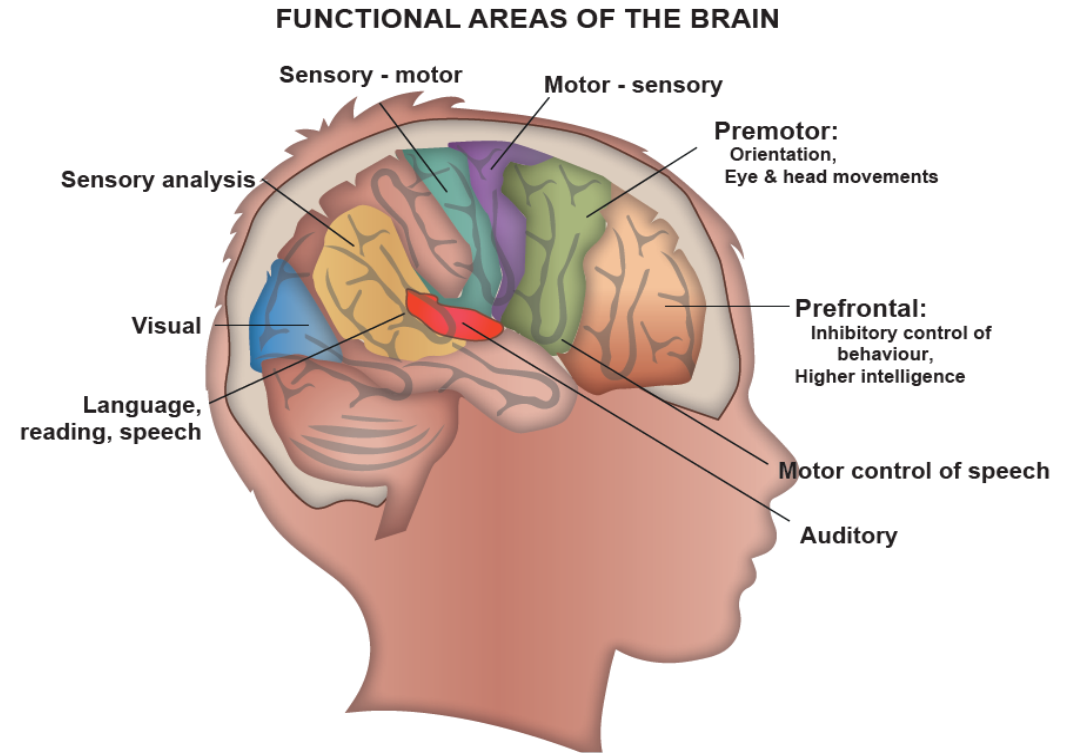
Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

HAPPYSCHOOL

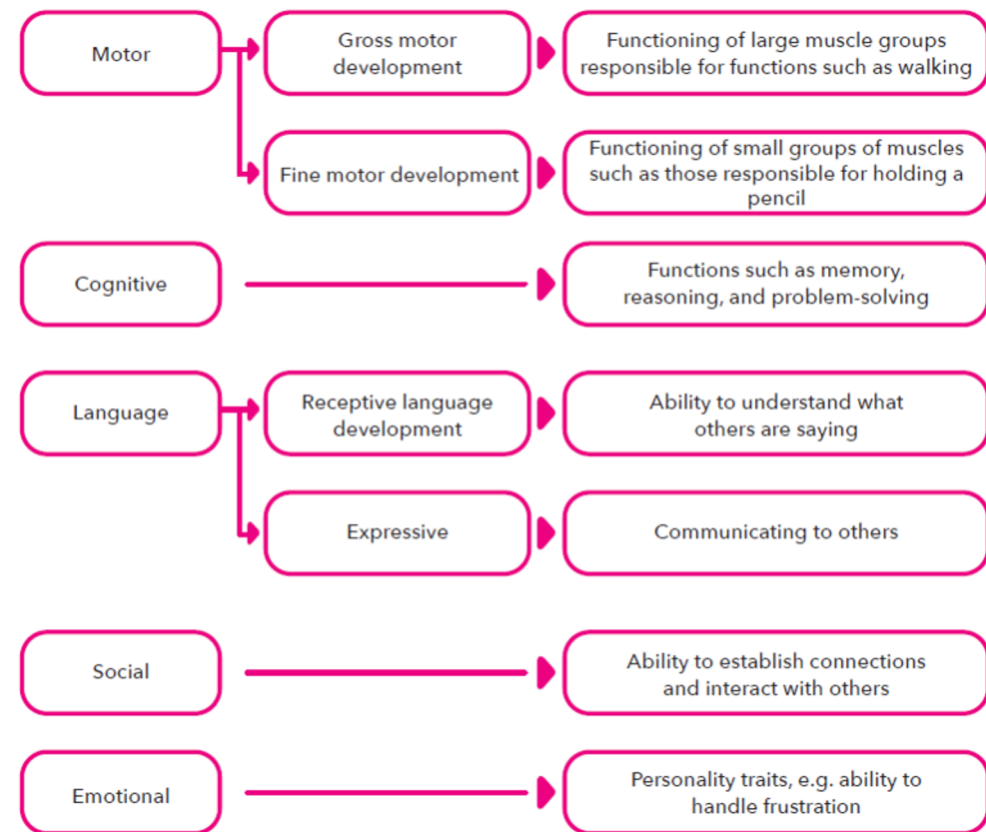
Sviluppo del cervello e scolarizzazione

Le diverse aree del cervello svolgono funzioni diverse, come il controllo del linguaggio, della vista, dell'udito e del linguaggio/lettura. Molte aree del cervello possono avere un impatto sul comportamento visto in classe.



Domini dello sviluppo infantile

Le tecniche di insegnamento e di gestione della classe in sintonia con gli studenti di ogni classe sono importanti per ottimizzare il successo scolastico. La comprensione dello sviluppo del bambino è molto utile anche per differenziare lo sviluppo tipico da quello atipico e quindi per comprendere il comportamento tipico da quello atipico.



Tappe per i bambini dai 6 agli 8 anni

Tappe sociali ed emotive

Crescita dell'indipendenza

Paure comuni: problemi in famiglia, fallimento, rifiuto

Amici spesso dello stesso quartiere e dello stesso sesso del bambino

Mostrare più attenzione verso gli altri

Controllare i bambini più piccoli, ma emulare i bambini più grandi Iniziare a vedere il punto di vista degli altri con maggiore chiarezza

Definizione di se stessi in termini di aspetto, attività, proprietà

Meno scoppi d'ira e più tolleranza alla frustrazione Imparare a risolvere i conflitti con i coetanei

Maggiore consapevolezza di sé Il pettegolezzo è un'azione comune per attirare l'attenzione degli adulti Il controllo interiore si forma e si esercita ogni volta che si prende una decisione

Può avere ancora paura del buio o dei mostri

Strategie per promuovere uno sviluppo sano

Aiutare a stabilire obiettivi individuali

Dare molta attenzione positiva

Lasciare che i bambini contribuiscano a definire le regole

Parlare di autocontrollo e di decisioni corrette

Parlare del perché è importante essere pazienti, condividere e rispettare i diritti degli altri.



Tappe per i bambini dai 9 ai 12 anni

Tappe sociali ed emotive

- Si dà importanza alla vittoria, al comando o al primo posto (ad esempio, essere il "capo", essere infelici se si perde una partita)
- Spesso si affezionano a un adulto diverso dal genitore (insegnante, dirigente di club, allenatore).
- Citano il loro nuovo "eroe", cercano di compiacerlo e di ottenere attenzione da lui
- Influenzati sia dai coetanei che dalla famiglia
- I sentimenti vengono feriti facilmente e gli sbalzi d'umore sono normali
- Sensibili al feedback negativo
- Difficoltà a gestire i fallimenti

Strategie per promuovere uno sviluppo sano

- Insegnate loro a imparare dal feedback. Chiedete: « Come potresti fare diversamente la prossima volta?«
- Fate sempre attenzione ai sentimenti associati a ciò che viene detto
- Dare un feedback positivo per i successi ottenuti
- Offrire attività che aiutino i bambini a sentirsi orgogliosi di ciò che sono e di ciò che sanno fare
- Bilanciare le attività tra attività ad alta energia e attività tranquille



Comportamenti difficili

Comportamenti difficili dei bambini della scuola primaria

- Litigi/controversie con fratelli e/o coetanei
- Curiosità sulle parti del corpo di maschi e femmine
- Verifica dei limiti
- Limitata capacità di attenzione
- Preoccupazione di essere accettati
- Mentire
- Non assumersi la responsabilità del proprio comportamento

Comportamenti difficili atipici di bambini in età scolare (che richiedono ulteriori indagini)

- Eccessiva aggressività
- Gravi lesioni a se stessi o ad altri
- Paure eccessive
- Rifiuto della scuola/fobia
- Frequenti reazioni emotive eccessive o prolungate
- Incapacità di concentrarsi su un'attività anche solo per 5 minuti
- Comportamenti delinquenti
- Fissazione/impostazione del fuoco



Tappe per i bambini dai 9 ai 12 anni

Tappe sociali ed emotive

- Elevato livello di autoconsapevolezza credere che nessun altro abbia mai provato sentimenti ed emozioni simili
- Manifestare la sindrome del "non può succedere a me" (invincibilità)
- Diventano molto orientati alla causa Orientamento alla "giustizia«
- Stabilire un'identità
- Stabilire l'autonomia
- Stabilire l'intimità
- Diventare a proprio agio con la propria sessualità

Strategie per promuovere uno sviluppo sano

- Creare un'atmosfera di rispetto, fiducia e onestà
- Rispetta la privacy degli studenti
- Immedesimati con la prospettiva degli studenti; mettiti nei panni degli studenti!
- Scegli le tue battaglie - vale davvero la pena combattere questa battaglia?
- Mantieni il tuo livello di aspettative. Non dimenticare il comportamento negativo come tipico comportamento adolescenziale
- Conoscere i segnali di avvertimento quando il comportamento diventa pericoloso
- Notare cambiamenti nel comportamento degli studenti



Identificare i problemi post-trauma

Gli studenti con problemi post-trauma possono:

- si sentono ansiosi o irritabili;
- avere drastici cambiamenti di umore o apparire insolitamente triste;
- agire più giovane della loro età;
- essere appiccicosi e/o piagnucolare;
- essere impulsivi e/o aggressivi;
- non essere in grado di eseguire competenze precedentemente acquisite, anche funzioni di base come la parola;
- hanno difficoltà a concentrarsi;
- preoccuparsi e confondersi facilmente;
- perdere interesse nelle attività;
- diventare tranquillo e/ o triste ed evitare l'interazione con altri bambini;
- non mostrare sentimenti o apparire "intorpidito";
- evitare attività o luoghi legati al trauma;
- esibire un gioco ripetitivo con temi legati al trauma;
- avere incubi/flashback;
- mostrare un'esagerata risposta di spavento;
- avere difficoltà a dormire.



Identificare i problemi post-trauma

Gli studenti con problemi di ansia possono:

- avere paura, ansia, rabbia, irritabilità e/o frustrazione;
- piangere eccessivamente, avere capricci;
- sintomi di esperienza quali la tenuta di cassa, i dolori di stomaco, le emicranie, la dispnea e la sudorazione.
- "congelare" o non essere in grado di partecipare alle attività;
- dimostrare clinginess con operatori sanitari e insegnanti;
- avere paura di parlare, evitare di parlare o non dire quello che vogliono perché hanno paura di balbettare;
- agitarsi;
- essere facilmente frustrati;
- preoccuparsi tanto di ottenere tutto giusto che ci vogliono molto più tempo per finire il loro lavoro;
- rifiutano di iniziare per paura che non saranno in grado di fare nulla di giusto;
- evitare la scuola per paura di essere imbarazzato, umiliato o fallimento;
- rimanere indietro nel lavoro a causa di numerose assenze.



Identificare problemi di depressione o tristezza

Gli studenti con depressione possono:

- piangere facilmente, sembrare triste, sentirsi soli o isolati;
- apparire ansiosi o impauriti;
- agire arrabbiato o irritabile;
- dimostrare marcati cambiamenti nei comportamenti scolastici;
- trovare più difficile rimanere sul compito, perdere la concentrazione;
- avere frequenti assenze dalla scuola;
- cambiamento di esperienza nel rendimento accademico;
- perdere la motivazione;
- abbandoni hobby preferiti o gli sport, mostri l'interesse diminuito di essere con compagni, diventi ritirato;
- modificare le abitudini alimentari e di sonno;
- avere cambiamenti nel sentire, pensare e percepire;
- esprimere sensi di colpa inappropriati;
- esprimere sentimenti di non essere abbastanza buono, inutilità, fallimento;
- esprimere disperazione: niente da guardare avanti;
- parlare in modo monotono o monosillabico;
- essere irritabile, ad es. aggredire le persone senza motivo apparente;
- essere irrequieti o rallentati;
- abuso di droghe;
- mangiare/dormire troppo o troppo poco



Identificare i problemi di stabilità dell'umore

Gli studenti con problemi di stabilità dell'umore possono:

- piangere facilmente, sembrare tristi, sentirsi soli o isolati
- mostrare fluttuazioni dell'umore, dell'energia e della motivazione (queste fluttuazioni possono verificarsi ogni ora, ogni giorno, in cicli specifici o stagionalmente)
- alternare timore e incoscienza
- apparire arrabbiati, irritabili e/o frustrati
- avere episodi di emozioni travolgenti come tristezza, imbarazzo, euforia o rabbia
- hanno difficoltà a concentrarsi e a ricordare i compiti, a comprendere compiti con indicazioni complesse o a leggere e comprendere lunghi brani di testo scritti
- dimostrano scarse abilità sociali e hanno difficoltà ad andare d'accordo con i coetanei



Individuare i problemi di iperattività, impulsività e disattenzione

Gli studenti con problemi di iperattività e impulsività possono:

- avere difficoltà a prestare attenzione o a rimanere sul compito
- non portare a termine i compiti e commettere errori di disattenzione fare scelte senza riflettere
- rispondere a raffica prima che l'insegnante abbia terminato una domanda
- interrompere l'insegnante e gli altri studenti; parlare a voce troppo alta
- agitarsi o avere difficoltà a rimanere fermi e a stare seduti

Gli studenti con problemi di disattenzione possono:

- non ascoltare quando gli si parla
- avere difficoltà a prestare attenzione o a rimanere sul compito
- non completare i compiti e commettere errori di disattenzione
- dimenticare compiti e materiali (giacche, libri, matite, compiti a casa)
- sognare a occhi aperti o apparire "spaziale"
- avere un'area della scrivania molto disordinata/disorganizzata
- perdere oggetti
- evitare attività che richiedono uno sforzo mentale prolungato.

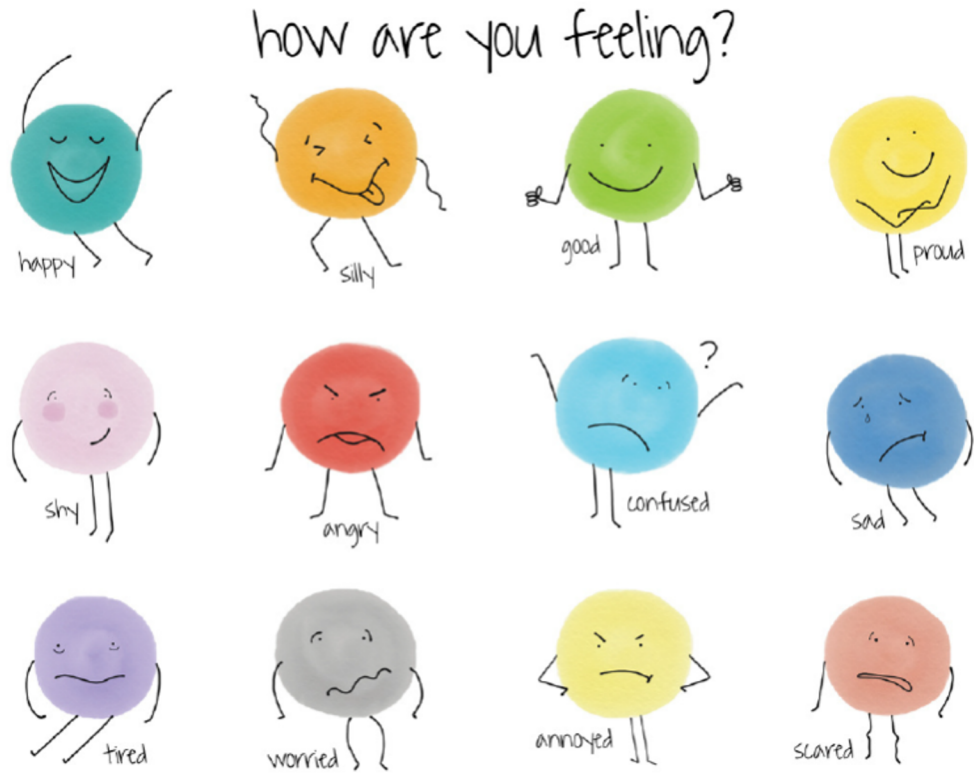
Gli altri bambini possono facilmente sentirsi frustrati con loro e loro possono sentirsi frustrati con i compagni e con se stessi.

Problemi di opposizione - problemi di condotta

Gli studenti con problemi di condotta possono:

- sfidare le regole della classe
- rifiutarsi di svolgere i compiti
- perdere le staffe
- discutere o litigare con altri studenti
- litigare con l'insegnante
- cercare deliberatamente di provocare le persone
- disobbedire alle regole e alle indicazioni
- creare intenzionalmente conflitti con i compagni
- incolpare gli altri per le proprie azioni e i propri comportamenti
- interpretare negativamente le motivazioni e i comportamenti degli altri
- cercare di vendicarsi per torti percepiti.
- ingaggiare lotte di potere
- reagire male a richieste dirette o a dichiarazioni come: "devi..."
- sfidare costantemente le regole della classe; rifiutare di svolgere i compiti
- discutere o litigare con altri studenti
- creare disordini in classe; incolpare gli altri e non assumersi la responsabilità del proprio comportamento
- rubare agli altri
- distruggere oggetti in classe
- mancare di rispetto agli adulti e agli altri studenti
- mettere in pericolo la sicurezza e il benessere degli altri





Strategie di gestione comportamentale per le scuole

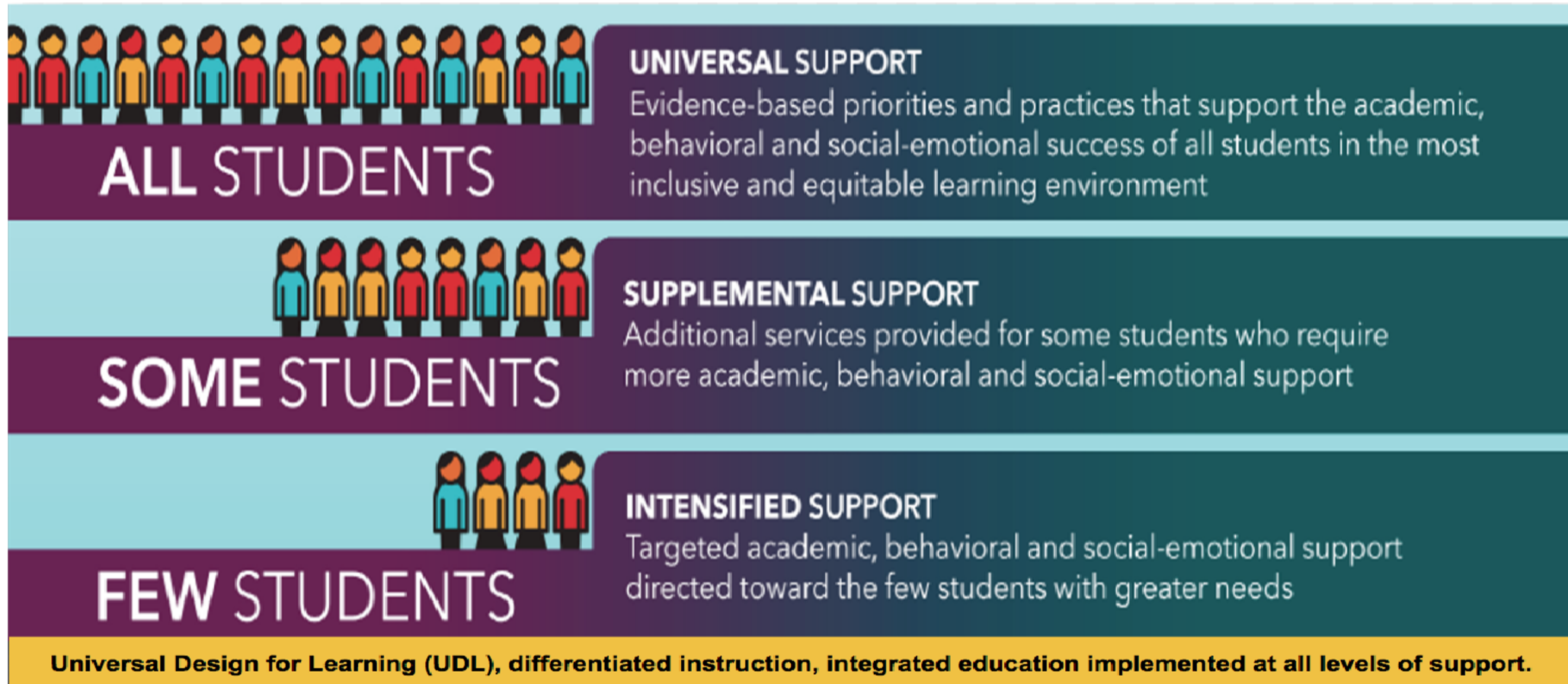


Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Approccio multilivello. Livelli di supporto



Strategie di gestione comportamentale per le scuole

Competenze di counselling per gli insegnanti

- Costruzione di relazioni. Stabilire una relazione basata su empatia, fiducia e rispetto
- Ascolto attivo. Usare abilità come mantenere il contatto visivo, usare in modo appropriato il linguaggio del corpo, annuire con la testa, modulare il tono per indicare empatia
- Capacità di intervistare:
 - Porre domande aperte, ad esempio "Può dirmi qualcosa di più su ...?". Porre le domande in modo neutrale e non giudicante.
 - Utilizzare domande adeguate all'età del bambino
 - Ascolto riflessivo, che dimostra che l'insegnante ha compreso accuratamente l'esperienza del bambino, ad esempio "Quindi stai dicendo che ti sei sentito triste dopo l'incidente?"
- Capacità di osservazione. Osservare il comportamento verbale e non verbale del bambino.
- Fornire informazioni. Fornire informazioni concrete e sfidare le idee sbagliate.



Azioni di fronte a traumi, disastri e situazioni molto stressanti: angoscia, pianto e irritabilità

- Rendere la scuola un luogo sicuro e prevedibile con routine normali (tuttavia, le richieste accademiche potrebbero dover essere ridotte per giorni o settimane, a seconda della gravità del trauma)
- Consentire agli studenti di affrontare i ricordi traumatici secondo i propri ritmi
- Considerare gli eventi scolastici per ridurre al minimo il trauma (evitare inutili esercitazioni antincendio o discussioni su eventi storici che costringono gli studenti a ricordare il trauma)
- Insegnare tecniche di rilassamento per diminuire l'aumento dell'angoscia; insegnare agli studenti a stringere e allentare le dita delle mani e dei piedi, ecc.
- Se uno studente mostra disagio, aiutarlo a identificare ciò che ha scatenato il suo disagio (farlo al di fuori della classe e considerare alternative, ad esempio leggere materiale diverso, fare qualcosa per distrarsi mentre si è in classe)
- Identificare con lo studente dei "segnali", come ad esempio alzare un dito per consentire allo studente di essere esonerato in caso di disagio
- Individuare abilità di coping, come attività alternative che lo studente può svolgere, ad esempio progetti indipendenti o attività da svolgere al di fuori della classe.
- Aiutare gli studenti a riconoscere e a riflettere sulle loro opzioni e sulle probabili conseguenze quando qualcosa li angoscia o li ricorda.
- Consentire allo studente di scrivere le proprie reazioni su un diario che può essere messo via o rivisto con l'insegnante o altro personale in un secondo momento.
- Consentire allo studente di recarsi da un altro staff per riorganizzarsi e poi tornare in classe.



Strategie di gestione del comportamento per le scuole

Circle Time

- Un facilitatore (insegnante o consulente scolastico, se disponibile) incoraggia gli studenti a esplorare questioni importanti per il gruppo (ad esempio il rispetto dei diritti degli altri, il bullismo, l'abuso di sostanze).
- Gli studenti si siedono in cerchio per dare la sensazione di trovarsi in un ambiente sicuro e paritario. Ogni studente ha la possibilità di partecipare;
- Nessuno è costretto a condividere la propria opinione, ma la partecipazione è incoraggiata;
- Rispettare la riservatezza degli altri. L'ordine del giorno di ogni incontro deve essere definito con chiarezza e gli studenti devono suggerire gli argomenti che desiderano discutere.

Struttura della sessione:

- inizio: revisione delle regole e presentazione dell'argomento di discussione
- parte centrale: vengono discusse le questioni chiave
- chiusura: il consulente riassume le discussioni.

Strategie di gestione comportamentale per le scuole

Disciplina e gestione dei comportamenti di disturbo

- Stabilire limiti ragionevoli ed equi (piuttosto che limiti e aspettative arbitrari e in continuo cambiamento).
- Quando possibile, reindirizzare o distrarre i comportamenti
- Aiutare gli studenti a sviluppare il processo decisionale
- Premiare i successi ottenuti durante la giornata scolastica
- Lodare gli studenti che si calmano dopo un comportamento dirompente
- Insegnare e rafforzare strategie positive come la condivisione, la negoziazione e la cooperazione
- Facilitare il passaggio da un'attività all'altra. Per esempio, annunciare quando mancano 5 minuti, 4 minuti, ecc.
- Quando lo studente si rifiuta di seguire le indicazioni, spostare la conversazione sulle scelte e le conseguenze dello studente
- Stabilire limiti contro l'aggressività all'inizio dell'anno scolastico
- Insegnare ai bambini a controllare la rabbia dando loro "informazioni" su come viene suscitata
- Se uno studente si oppone o si arrabbia, riconoscere prima la reazione e poi invitarlo a prendere in considerazione delle alternative
- Usare i "time out", allontanando lo studente dalla classe o dalla situazione difficile.
- Inviare note positive a casa se il bambino è riuscito a mantenere un buon comportamento.
- Usare sostantivi che indichino l'appartenenza a un gruppo quando si danno istruzioni ("Devi stare calmo, così possiamo finire l'esercizio di matematica").



Azioni da intraprendere di fronte a comportamenti problematici in classe: Disattenzione

- Posti a sedere preferenziali: far sedere lo studente all'inizio della classe
- Affiggere le regole, la routine quotidiana e il calendario scolastico in un luogo regolare (ad esempio davanti alla classe, nel frigorifero di casa) e ripassarli ogni giorno
- Suddividere i passaggi e chiedere al bambino di ripeterli.
- Lasciare del tempo in più per completare i compiti (non durante la ricreazione, perché spesso lo studente ha bisogno di scaricare le energie)
- Fornire allo studente una copia degli appunti o della registrazione audio
- Sottolineare, cerchiare o evidenziare i termini chiave del materiale di lettura per lo studente
- Chiedere a un membro dello staff di aiutare lo studente a scrivere le risposte



Azioni da intraprendere quando si affrontano comportamenti problematici in classe

Iperattività:

- Fare delle pause per permettere allo studente di muoversi
- Suddividere i compiti in segmenti di 10-20 minuti in modo che gli studenti possano muoversi all'interno della classe
- Fornire sbocchi alternativi per l'attività fisica; chiedere al bambino di alzare una mano, contare fino a cinque, poi alzare l'altra mano; chiedere allo studente di muovere le dita delle mani/dei piedi per rilassarsi (senza disturbare)
- Fornire compiti mirati, come la distribuzione dei fogli.

Impulsività:

- Chiarire le regole dello spazio personale (stare in piedi a una mattonella del pavimento/tre braccia di distanza, usare la voce interna dopo che l'altra persona ha smesso di parlare, ecc.)
- Permettere al bambino di avere un posto designato nelle file con i bambini (tra due coetanei pro-sociali)
- Permettere allo studente di uscire prima con un altro membro del personale o con un coetaneo per andare al posto o alla classe successiva.



Azioni da intraprendere di fronte a un problema in classe: rispettare le regole sociali

- Descrivere le regole con un linguaggio positivo per gli studenti (camminare in fila, parlare dopo che l'altro ha finito, tenere le mani a posto, ecc.)
- Indicare nelle storie, nei film, nei programmi televisivi, ecc. come le persone stanno in piedi, si guardano l'un l'altro e iniziano, danno spunto e interrompono le conversazioni in modo appropriato.
- Esercitarsi a far sì che gli studenti ascoltino un altro studente e facciano 1-2 domande piuttosto che cambiare argomento o parlare di se stessi; questo a volte è più facile quando gli studenti identificano interessi particolari e possono essere abbinati
- Usare un linguaggio chiaro e semplice (concreto invece di sarcasmo, metafore, modi di dire).
- Spiegare le comunicazioni non verbali (espressioni facciali per la felicità, la rabbia, il disgusto, la sorpresa, ecc.)
- Identificare i coetanei con cui lo studente può lavorare, giocare e consumare spuntini/pasti.
- Fornire segnali e tempo agli studenti per la transizione
- Sostituire i comportamenti accettabili con quelli inaccettabili (toccare un pezzo di stoffa invece dei pantaloni, stringere una palla morbida invece di sventolare o agitare una penna, ecc.)
- Fornire agli studenti esempi di comportamenti sociali accettabili (ad esempio, schiacciare una palla morbida invece di agitarla).
- Fornire allo studente una "storia sociale" di eventi per aiutarlo a prepararsi a diverse situazioni sociali (<https://carolgraysocialstories.com/>).
- Inserire lo studente in un gruppo di abilità sociali a pranzo o in altri momenti per esercitarsi a fare domande e a parlare in modo colloquiale.
- Se disponibile, chiedere a un altro membro del personale che abbia familiarità con i dispositivi sensoriali (ad esempio, la terapia occupazionale) di aiutare lo studente a identificare esperienze sensoriali alternative per calmarsi (compressione profonda delle articolazioni, coperte/vestiti appesantiti, cuffie per bloccare il rumore, ecc.)



Azioni da intraprendere di fronte a comportamenti problematici in classe: disorganizzazione

- Lodare/rinforzare il bambino perché fa la "cosa giusta" quando segue i passi, organizza la scrivania e altri obiettivi che gli sono stati assegnati come priorità.
- Tenere a scuola e a casa materiale extra (matite, libri, se possibile).
- Aiutare il bambino a organizzare la scrivania e lo spazio di lavoro, ad esempio mettendo i fogli in cartelle colorate.
- Permettere al bambino di iniziare completando frasi già iniziate o paragrafi strutturati per lui ("Sono a favore di _____. La prima ragione a sostegno di ciò è _____").
- Chiedere al bambino di utilizzare un quaderno dei compiti giornalieri e di controllarlo prima di partire per casa.
- Individuare una persona dello staff "coach" con cui lo studente possa incontrarsi alla fine di ogni giornata per preparare i materiali prima di andare a casa.



Azioni da intraprendere di fronte a comportamenti problematici che si possono riscontrare in classe: bullismo

- Intervenire immediatamente, separare i bambini coinvolti e assicurarsi che tutti siano al sicuro; è possibile chiedere l'aiuto di un altro adulto
- Mantenere la calma, ascoltare senza colpevolizzare e modellare un comportamento rispettoso
- Sostenere i bambini vittime di bullismo e assicurarsi che siano al sicuro; potrebbe essere necessario riorganizzare i posti in classe o sull'autobus
- Svolgere attività in classe per educare al bullismo (condurre una discussione in classe su come essere un buon amico, scrivere una storia sugli effetti del bullismo o sui benefici del lavoro di squadra, fare un gioco di ruolo, leggere un libro sull'argomento)
- Coinvolgere gli studenti in sport e club per consentire loro di assumere ruoli di leadership e fare amicizia senza sentire il bisogno di fare il bullo
- Mantenere una comunicazione aperta tra scuola e genitori



Azioni per affrontare i pensieri e i comportamenti suicidi in classe

- Strengthen protective factors against suicide, including good relationships with classmates and teachers and access to supports inside and outside the classroom
- Identify students who may be at risk for suicide (sudden or dramatic changes in behaviour or performance, giving away material possessions)
- Establish dialogue with a distressed and/or suicidal young person; it is important to understand that the teacher is not alone in this communication process
- Respond to students who may be at risk for suicide (talking or writing about dying, feeling hopeless or having no reason to live or killing them self, looking for ways to kill them self) by taking necessary action
- Supervise the student identified to be at imminent risk constantly (or make sure they are supervised by an adult) until they can be seen by a professional
- Escort the student to see a professional and provide additional information to help in the assessment; a professional should notify the parents



Azioni da intraprendere di fronte a comportamenti problematici che si possono riscontrare in classe: rifiuto

- Fornite allo studente alcune scelte appropriate ("Puoi fare questo lavoro durante il pranzo, oppure ti aiuto a fare il primo problema adesso")
- Usare frasi del tipo "ho bisogno che tu lo faccia" piuttosto che "devi farlo tu"
- Utilizzare spunti, parole e segnali coerenti per identificare i comportamenti inadeguati; dichiarare ciò che si vuole invece di ciò che non si vuole; modellare l'educazione ("Per favore, cammina lungo il corridoio sul lato destro, vedendo se riesci a essere il più silenzioso che tu abbia mai avuto")
- Pensare lentamente alle alternative dello studente e alle probabili conseguenze in caso di rifiuto; lasciare che lo studente consideri e scelga l'opzione
- Riconoscere la frustrazione o la delusione dello studente quando qualcosa non va come vorrebbe e invitarlo a trovare un'altra soluzione per il momento
- Identificare i buoni sforzi dello studente anche se i risultati non sono positivi
- Concentrarsi sulla risoluzione dei problemi piuttosto che su chi è la colpa; premiare gli sforzi di collaborazione tra lo studente e gli altri
- Chiedere agli studenti di descrivere come pensano che gli altri si sentano quando si verifica un conflitto
- Chiedere agli studenti di giocare di ruolo su come risolvere i conflitti
- Affrontare le bugie/distorsioni al di fuori della classe
- Permettere allo studente di correggere gli errori o le scorrettezze
- Individuare uno spazio "time-out" in classe dove lo studente possa andare a calmarsi
- Ridurre al minimo le escalation, parlando in modo delicato e limitato e dimostrando pazienza per consentire allo studente di fare la cosa giusta
- Individuare un membro del personale che passeggi o parli con lo studente arrabbiato per elaborare l'evento al di fuori della classe
- Con i genitori, individuare eventi/attività prosociali o altri coetanei e studenti utili affinché lo studente trascorra più tempo con loro



Azioni da intraprendere in caso di ansia da separazione/rifiuto della scuola

- Rendere la scuola più magnetica (qualcosa di cui non vedere l'ora di arrivare, come giocare con i compagni, ecc.) e la casa meno magnetica (non dormire, guardare la televisione o giocare ai videogiochi, ecc.)
- Consentire ai genitori di inviare note nel pranzo dello studente (piuttosto che telefonare allo studente mentre è a scuola)
- Far usare allo studente delle carte "forza" (ad es. supereroi, ecc.) per ricordare i punti di forza e i poteri per gestire lo stress
- Permettere al bambino di trascorrere del tempo all'inizio in biblioteca o con il personale per facilitare l'inserimento nell'edificio (e premiare gli sforzi per arrivare in classe)
- Presentare lo studente all'insegnante dell'anno successivo e far visitare ai genitori la classe dell'anno successivo durante le vacanze
- Individuare una gerarchia di personale che accolga il bambino all'arrivo a scuola e altro personale a cui il bambino possa rivolgersi in caso di disagio durante le ore di lezione.



Azioni da intraprendere quando il bambino soffre di ansia

- Parlare lentamente e con calma, incoraggiando la respirazione lenta
- Suddividere i compiti
- Aiutare gli studenti a considerare la probabilità degli eventi ("Ho paura di salire sull'autobus perché si schianterà". "Hmmm... Quali sono le probabilità che si schianti? Quanti autobus vedi circolare là fuori che non colpiscono altre auto?")
- Aiutare gli studenti a valutare tutte le prove per le loro conclusioni ("Non sono bravo in matematica". "Hmmm....quali sono stati i tuoi voti in matematica nell'ultima settimana? Tutti buoni, tranne oggi? Mi chiedo perché hai avuto un giorno difficile e gli altri sono andati tutti bene?")
- Modellare e praticare un discorso positivo su se stessi ("Posso farcela". "Anche se ho sbagliato l'ultimo problema, posso correggere il prossimo")
- Chiedere agli studenti di utilizzare un termometro della paura per identificare ciò che li spaventa maggiormente e cosa fare quando si trovano a livelli diversi
- Incoraggiare lo studente a utilizzare tecniche di rilassamento (ad esempio, respirazione profonda, immagini guidate, rilassamento muscolare)
- Utilizzare approssimazioni successive: se il bambino ha paura di parlare in classe, consentirgli di parlare da solo davanti a uno specchio... registrare e riprodurre se stesso... parlare davanti a qualche compagno di classe... parlare davanti alla classe.



Azioni di fronte a traumi, catastrofi e situazioni molto stressanti: pensieri intrusivi o flashback

- Aiutare il bambino a riconoscere che la sua situazione attuale è sicura, in modo che si senta a terra e non abbia paura in classe
- Fornire "un minuto" allo studente per pensare ad altre cose o fare qualcos'altro (bere un po' d'acqua, svolgere un altro compito, ecc.)
- Incoraggiare lo studente a individuare gli amici che lo sostengono e lo proteggono in quel momento
- Consentire al bambino di scrivere un pensiero intrusivo o un flashback da discutere con il personale.



Azioni che migliorano l'umore e la regolazione dell'umore dello studente

- Verificare con lo studente il suo stato d'animo (su una scala di 10 punti, dove 10 è felice) e identificare attività piacevoli da intraprendere (fare una passeggiata, ascoltare musica, fare esercizio fisico, cercare un coetaneo positivo)
- Individuare attività o progetti di classe in cui lo studente possa lavorare con coetanei che lo sostengono
- Aiutare lo studente a valutare "tutte le prove" che circondano i pensieri negativi
- Aiutare gli studenti a valutare tutte le prove delle loro conclusioni ("Non sono bravo in matematica". "Hmmm... quali sono stati i tuoi voti in matematica nell'ultima settimana? Tutti buoni, tranne oggi? Mi chiedo perché hai avuto un giorno difficile e gli altri sono andati tutti bene?")
- Modellare e praticare un'autocritica positiva ("Posso farcela". "Anche se ho sbagliato l'ultimo problema, posso correggere il prossimo")
- Permettere allo studente di svolgere compiti alternativi o di stare in altre parti della stanza se è triste o in lacrime
- Chiedere allo studente di iniziare con compiti familiari, già svolti con successo, per poi passare a compiti nuovi e/o più impegnativi
- Individuare compagni di studio che possano sostenere e aiutare a svolgere i compiti
- Chiedere allo studente di scrivere su un diario i propri stati d'animo e di scrivere canzoni o poesie.



Risorse

Anders, Y., Cadima, J., Evangelou, M., & Nata, G. (2017, February 28). Parent and family- focused support to increase educational equality. Retrieved 2020, from http://archive.isotis.org/wp-content/uploads/2017/04/ISOTIS_D3.1-Parent-and-family-focused-support-to-increaseeducational-equality_CENTRAL-ASSUMPTIONS-AND-CORE-CONCEPTS.pdf

Kase, C., Hoover, S., Boyd, G., West, K. D., Dubenitz, J., Trivedi, P. A., ... & Stein, B. D. (2017). Educational outcomes associated with school behavioral health interventions: a review of the literature. *Journal of School Health*, 87(7), 554–562.

Mental Health Colorado. (n.d.). *School mental health toolkit*. Retrieved from <https://www.mentalhealthcolorado.org/schooltoolkit/>

National Center for School Mental Health. (2019). *Comprehensive school mental health core features checklist*. Retrieved from <http://bit.ly/2Ungx29>

National Center for School Mental Health (2019). *School mental health national quality assessment: Overview of domains and indicators*. Retrieved from <http://bit.ly/2TBnFKY>

National Center for School Mental Health (2018). *School mental health teaming playbook: Best practices and tips from the field*. Retrieved from <http://csmh.umaryland.edu/media/SOM/Microsites/CSMH/docs/Reports/School-Mental-Health-Teaming-Playbook.pdf>

National Center for School Mental Health (2019). *School mental health matters infographic*. Retrieved from <http://bit.ly/2NKpG25>

National Center for School Mental Health (2019). *School mental health quality assessment*. Retrieved from <http://bit.ly/2TzRPOS>

National Center for School Mental Health (2019). *The SHAPE System*. Retrieved from <http://theshapesystem.com/>

Rose, E. & MacPhee, J. (2017). *Equity in mental health framework*. The Steve Fund and JED Foundation. Retrieved from <https://equityinmentalhealth.org>

Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, 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, 1156–1171. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1111/cdev.12864>

Wisconsin Department of Public Instruction. (2015, December). *The Wisconsin School Mental Health Framework: Integrating school mental health with positive behavioral interventions & supports*. Retrieved from <https://dpi.wi.gov/sites/default/files/imce/sspw/pdf/mhframework.pdf>



Risorse

Boston Public Schools Behavioral Health Services. (n.d.). *Comprehensive behavioral health model*. Retrieved from <https://cbhmboston.com/what-is-cbhm/>

Burns, B. J., Costello, E. J., Angold, A., Tweed, D., Stangl, D., Farmer, E. M., & Erkanli, A. (1995). Children's mental health service use across service sectors. *Health Affairs*, 14(3), 147–159.

Bruns, E. J., Walrath, C., Glass-Siegel, M., & Weist, M. D. (2004). School-based mental health services in Baltimore: Association with school climate and special education referrals. *Behavior Modification*, 28, 491–512. Retrieved from <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0145445503259524>

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (n.d.). What is SEL? Retrieved from <https://casel.org/what-is-sel/>

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432.

Flannery, K. B., Fenning, P., Kato, M. M., & McIntosh, K. (2014). Effects of school-wide positive behavioral interventions and supports and fidelity of implementation on problem behavior in high schools. *School Psychology Quarterly*, 29, 111–124. Retrieved from https://www.pbis.org/common/cms/files/pbisresources/HighSchools_Effects%20of%20Fidelity%20on%20Prob%20Behavior_Article.pdf

Foster, S., Rollefson, M., Doksum, T., Noonan, D., Robinson, G., & Teich, J. (2005). School mental health services in the United States, 2002-2003. *Substance Abuse and Mental Health Services Administration*.

Green, J. G., McLaughlin, K. A., Alegría, M., Costello, E. J., Gruber, M. J., Hoagwood, K., ... & Kessler, R. C. (2013). School mental health resources and adolescent mental health service use. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 52(5), 501–510.

Greenberg, M. T., Domitrovich, C. E., Graczyk, P. A., & Zins, J. E. (2005). The study of implementation in school-based preventive interventions: Theory, research, and practice. *Promotion of Mental Health and Prevention of Mental and Behavioral Disorders 2005 Series V3*, 21.

