

KIT FORMATIVO

“Effetti dell'emergenza pandemica Covid 19 sui minori di età: strategie di prevenzione e contrasto delle problematiche di salute mentale e delle dipendenze”

TUTORIAL PRIMA PARTE:

CARATTERISTICHE DI UNA SCUOLA CHE PROMUOVE IL BENESSERE E PREVIENE LE PROBLEMATICHE DI SALUTE MENTALE E DIPENDENZE IN ETA' EVOLUTIVA

(1)Angela Caruso, (1)Francesca Fulceri, (1)Giulia Galati, (1)Letizia Gila, (1)Martina Micai, (1)Maria Luisa Scattoni, (2)Stefano Costa, (2)Simona Chiodo, (2)Giulia Petrillo, (3)Sofia De'Sperati, (4)Maria Irno, (5)Lorenzo Giusti

(1) Istituto Superiore di Sanità, Roma

(2) AUSL Bologna, Bologna

(3) ASL CN1, Cuneo

(4) ASL Salerno, Salerno

(5) Foundation IRCCS Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico , Milano



I principali cambiamenti durante la pandemia Covid-19

La pandemia Covid-19 e le misure messe in atto per contenerla hanno avuto un forte impatto sulla salute mentale di bambini/e e adolescenti. Le ricadute negative in termini di benessere sono state maggiori per bambini/e e ragazzi/e con disturbi del neurosviluppo e per coloro che già vivevano condizioni di svantaggio ed emarginazione sociale.

I/Le bambini/e e gli/le adolescenti hanno sperimentato cambiamenti sostanziali negli ambienti di vita, nelle routine quotidiane e nelle reti relazionali, educative e sociali che normalmente favoriscono la promozione della salute e la resilienza agli eventi traumatici.

L'impatto della pandemia sul neurosviluppo e sulla salute mentale

I disturbi che hanno subito un aumento più consistente sono:

- depressione
- ansia
- disturbi del sonno
- disturbi da stress post-traumatico
- disturbi emotivi e comportamentali
- disturbi della condotta alimentare
- suicidio, ideazione suicidaria, autolesionismo
- uso di alcol, cannabis, tabacco
- uso eccessivo di internet

Un approccio efficace per la promozione della salute e del benessere a scuola

La **scuola** è uno dei luoghi principali in cui i giovani crescono e costruiscono la propria identità. È anche il luogo dove trascorrono molto tempo, spesso più che a casa, e dove si possono facilmente individuare disagi fisiologici, problemi di salute mentale e disturbi del neurosviluppo.

I professionisti sottolineano la necessità di attribuire alla scuola un ruolo centrale, non solo in termini di **istruzione e formazione**, ma anche di **prevenzione, promozione e monitoraggio** del neurosviluppo e della salute mentale di bambini/e e adolescenti.

Un approccio efficace nelle scuole italiane

Il Piano Nazionale di Prevenzione 2020-2025 prevede un programma comune a tutte le Regioni e Province Autonome, denominato “Scuole che Promuovono Salute” (SPS) con i seguenti obiettivi:

- 1) sviluppare le competenze individuali
- 2) migliorare l'ambiente sociale e promuovere clima e relazioni positive
- 3) migliorare l'ambiente fisico e organizzativo
- 4) rafforzare la collaborazione comunitaria
- 5) rafforzare la collaborazione con i servizi sanitari
- 6) definire politiche scolastiche e documenti programmatici per la promozione della salute

L'attenzione alla rete sociale, al clima e alle relazioni positive è uno degli ambiti strategici del modello.

I valori di una scuola che promuove la salute mentale: **Prendersi cura di tutti**

È importante promuovere una **cultura dell'accoglienza** in cui chi ha difficoltà sia visto/a come bisognoso/a di aiuto e come una risorsa per la classe.

Alcune delle azioni concrete per promuovere un ambiente accogliente includono:

- comunicare in maniera chiara che ogni studente/ssa è portatore di valore, ad esempio dedicando del tempo a sottolinearne i talenti e i risultati e a metterne in risalto l'unicità di ognuno;
- creare un ambiente che non faccia discriminazioni, in cui ogni studente/ssa sia trattato/a in modo uguale ed equo, attivando sostegni per gli/le studenti/sse vulnerabili e con disabilità per permettere loro di partecipare appieno alla vita della classe;
- creare un meccanismo per la gestione delle “richieste” e/o delle conflittualità che una chiara designazione delle persone a cui uno/a studente/ssa può rivolgersi in caso di problemi.

I valori di una scuola che promuove la salute mentale: **Valorizzare la diversità**

Aiutare gli/le studenti/sse ad apprezzare come la **diversità** (etnica, religiosa, di abilità) contribuisca all'educazione, alla comprensione e all'apprezzamento di tutti/e.

Alcune delle azioni che si possono mettere in pratica per promuovere la diversità sono:

- stabilire un sistema di aiuto attraverso coppie di compagni (“buddy system”);
- promuovere il sostegno di studenti/sse con bisogni educativi speciali da parte dei compagni: questo può avere un impatto positivo sugli/le altri/e studenti/sse, in particolare per quanto riguarda lo sviluppo delle competenze sociali;
- aiutare ogni studente/ssa a sviluppare un senso di orgoglio nei confronti delle proprie origini, delle proprie radici e della propria cultura, facendole emergere durante le attività scolastiche.

I valori di una scuola che promuove la salute mentale: **Costruire l'autostima**

L'**autostima** degli studenti si “costruisce” permettendo loro di sperimentarsi in attività che possano far sviluppare la fiducia in loro stessi e nelle loro capacità ed una migliore competenza sociale ed emotiva.

I passi pratici per gli **studenti più giovani** per costruire l'autostima includono:

- creare attività che permettano loro di coltivare e dimostrare le proprie competenze;
 - creare un libro. Ogni bambino/a può creare un diario del "Sono speciale" o "Cose che so fare" per concentrarsi su ciò che gli/le piace di sé e sui propri punti di forza. Ogni bambino/a potrà poi leggerlo a turno al gruppo;
 - proporre attività come "La mia mano". Ogni bambino/a può tracciare il profilo della propria mano e su ogni dito scrivere qualcosa di sé. Una volta finito, i fogli possono essere esposti in classe e condivisi;
 - usare giochi di ruolo (magari con burattini) per sviluppare l'autostima e l'autoregolazione e trovare idee su cosa fare quando i bambini si sentono tristi, angosciati, arrabbiati o preoccupati;
 - utilizzare delle perline con cui i bambini possono creare dei braccialetti. Ogni perlina rappresenta qualcosa che gli piace di loro stessi. Ognuno di loro può poi raccontare al gruppo il significato delle perline.
-

I valori di una scuola che promuove la salute mentale: **Costruire l'autostima**

I passi pratici per gli **studenti più grandi** includono:

- dare ai/le ragazzi/e responsabilità e ruoli di leadership ogni volta che è possibile (trovando compiti che i ragazzi/e possano effettivamente svolgere). Ad esempio, si può chiedere loro di sistemare/pulire la classe (a rotazione) o di assumere un ruolo di leader in qualche attività, ad esempio, l'organizzazione di gite;
- prediligere gli elogi e l'enfasi sugli sforzi compiuti e sui compiti svolti piuttosto che i rimproveri;
- favorire la cooperazione piuttosto che la competizione tra studenti/sse. Riconoscere quando gli/le studenti/sse lavorano bene insieme;
- prestare attenzione e riconoscere gli/le studenti/sse che aiutano gli altri e che lavorano bene in squadra. Gli/Le studenti/sse più grandi possono fare da tutor ai/le più giovani, offrendo aiuto per giocare con gli altri, leggere, ecc.

I valori di una scuola che promuove la salute mentale: **Costruire relazioni**

Un **buon rapporto tra studenti e tra studenti ed insegnanti** è molto importante per lo sviluppo emotivo.

Gli/Le insegnanti fanno da modello con le loro interazioni con i/le colleghi/e e con gli/le studenti/sse. Più queste interazioni appaiono collaborative, costruttive e benefiche, più gli/le studenti/esse saranno portati/e a prendere da modello questi comportamenti.

Anche la relazione con i **genitori** è di fondamentale importanza. Il coinvolgimento dei genitori è associato positivamente al successo degli studenti, a una maggiore frequenza scolastica, a una maggiore soddisfazione degli insegnanti e a un miglioramento generale del clima scolastico.

Alcune delle azioni concrete per la costruzione di relazioni possono essere:

- il lavoro di gruppo e le attività forniscono una buona opportunità per la costruzione di “alleanze” e di positive interazioni sociali tra gli/le studenti/sse. Ad esempio, proporre attività di gruppo che possano coinvolgere e piacere ai/le ragazzi/e è un buon modo di facilitare l’instaurarsi di buone relazioni in classe;
 - Il personale docente dovrebbe disporre di procedure per gestire potenziali divergenze in modo costruttivo con i/le colleghi/e e gli/le studenti/sse.
-

I valori di una scuola che promuove la salute mentale: **Garantire la sicurezza**

È essenziale che nell'ambiente scolastico i bambini/e si sentano al **sicuro** sia dal punto di vista fisico sia emotivo. Ciò è ancora più importante in situazioni di fragilità (disabilità fisiche e/o difficoltà emotive e/o intellettive). Qualsiasi comportamento aggressivo può minacciare gli studenti e indurli al ritiro sociale.

Alcune delle azioni concrete per garantire la sicurezza a scuola possono essere:

- stabilire una politica scolastica per il bullismo e i comportamenti distruttivi/dirompenti. Preparare gli/le studenti/sse a reagire al bullismo, sia come vittima che come spettatore, attraverso discussioni e fornendo loro strategie pratiche adeguate alla loro fase di sviluppo;
- qualsiasi forma di comportamento minaccioso deve essere affrontata in modo rapido ed efficace dagli/le insegnanti che, a loro volta, dovrebbero evitare comportamenti minacciosi o intimidatori;
- assicurarsi che gli insegnanti o altre figure designate siano a disposizione per studenti che vogliono aprirsi sul tema del bullismo. Il personale scolastico ha bisogno di indicazioni chiare e concrete su come reagire in maniera univoca e coerente.

I valori di una scuola che promuove la salute mentale: **Incoraggiare la partecipazione**

La scuola più efficace è quella che crea un'atmosfera positiva basata su un senso di **comunità** e su valori condivisi. La partecipazione è facilitata da gruppi di lavoro che si consultano attivamente con gli/le studenti/sse e i loro genitori in merito alle questioni scolastiche. Gli/Le studenti/sse si mostrano anche più propensi ad attenersi ai regolamenti che hanno contribuito a realizzare.

Alcune delle azioni concrete per migliorare la partecipazione a scuola possono essere:

- consentire agli/le studenti/sse di avere voce in capitolo nella gestione della scuola, ad esempio attraverso i consigli studenteschi o attraverso i rappresentanti d'istituto e votando su questioni politiche appropriate;
- garantire il coinvolgimento dei genitori. La comunicazione ai genitori sulle attività e sui traguardi degli/le studenti/sse (oppure sulle loro difficoltà) aumenta la partecipazione dei genitori;
- esporre il lavoro degli/le studenti/sse in tutta la scuola e richiamare l'attenzione sui loro risultati accademici e di partecipazione ad attività scolastiche o di comunità.

I valori di una scuola che promuove la salute mentale: **Promuovere l'indipendenza**

Un ruolo importante della scuola è quello di mettere ogni studente/ssa in condizione di diventare **indipendente**. La variabile più significativa che influisce sui risultati scolastici è infatti la capacità dello/a studente/ssa di monitorare e valutare il proprio lavoro autonomamente e di determinare come sviluppare ulteriormente una competenza. Il riscontro costruttivo dell'insegnante è molto utile per sviluppare l'indipendenza e la responsabilità dello/a studente/ssa nei confronti del proprio apprendimento.

Alcune delle azioni concrete per promuovere l'indipendenza a scuola possono essere:

- assegnare agli studenti responsabilità adeguate all'età all'interno della classe e della scuola;
- offrire opportunità strutturate per fornire riscontri e condividere le proprie opinioni;
- offrire programmi che sviluppino la leadership, incoraggiano il dibattito e la mediazione nonché la capacità di parlare in pubblico.

Identificazione e strategie precoci per promuovere il benessere e la salute mentale

Identificare e affrontare i problemi in una fase precoce è fondamentale. Intervendo precocemente, è probabile che si possano evitare l'aggravamento delle difficoltà psicologiche o l'insorgere di disturbi più gravi. Gli/Le insegnanti e gli/le educatori/trici non dovrebbero mirare a diagnosticare disturbi nei/lle bambini/e, bensì a identificare le loro difficoltà, fornire supporto a livello scolastico e, quando necessario (ad esempio, se uno/a studente continua a peggiorare nonostante gli sforzi della scuola) rivolgersi alla famiglia e inviare ai servizi specialistici.

Alcune delle azioni concrete per l'identificazione tempestiva e le strategie precoci per promuovere il benessere e la salute mentale nelle scuole possono essere:

- le scuole dovrebbero sviluppare politiche e procedure standard per l'identificazione dei bambini in difficoltà, fornire loro opportuno supporto ed un protocollo per comunicare con i genitori al fine di segnalare le problematiche agli specialisti/e per una opportuna valutazione.
- a volte può essere difficile stabilire fino a che punto un comportamento sia problematico. Un consiglio utile è quello di fare un confronto con i loro pari età. In una classe di bambini in età, come si colloca il bambino identificato rispetto ai suoi compagni?
- in caso di dubbio o se lo/la studente/ssa non migliora è consigliabile attivare le comunicazioni opportune con la famiglia e i servizi al fine di essere affiancati da servizi specialistici.

Promozione del benessere: il ruolo dell'insegnante

Alcuni spunti e suggerimenti che possono aiutare il singolo insegnante, a livello individuale, a definire un clima positivo in classe al fine di promuovere il benessere psicologico di tutti (adulti e bambini/ragazzi) e di prevenire problematiche di salute mentale:

- stabilire in modo chiaro ed esplicito le aspettative rispetto al comportamento degli/le studenti/sse, definendo limiti e conseguenze dei comportamenti inopportuni;
- comunicare (le attività, le consegne, le istruzioni, i compiti) in modo chiaro e comprensibile per tutti/e;
- organizzare l'ambiente fisico, la strutturazione delle attività e l'atteggiamento interpersonale di modo da prevenire e ridurre al minimo le conflittualità e i comportamenti dirompenti di bambini/e e ragazzi/e;
- conoscere le tappe di sviluppo e le più frequenti problematiche evolutive specifiche di ogni fascia di età con la quale ci si rapporta in modo da adattare le attività proposte e le richieste in merito al comportamento atteso;
- essere in grado di mettersi nei panni del/la bambino/a o del/la ragazzo/e e di fare da specchio pur rimanendo nel proprio ruolo ("vedo che sei preoccupato...");
- conoscere i segnali di disagio che sono così frequenti o così intensi da meritare un approfondimento specialistico (da attivare secondo le procedure previste dalla scuola).

Sostegno e formazione del personale scolastico

La gestione di bambini/e e ragazzi/e che hanno difficoltà evolutive e/o problemi di salute mentale può rappresentare un elemento di stress per gli/le insegnanti. Un/a insegnante stressato ha più difficoltà a sostenere in modo positivo i/le propri/e studenti/sse nella crescita e negli apprendimenti.

Alcune azioni concrete per sostenere e formare gli/le insegnanti ed evitare il burnout includono:

- identificare precocemente i problemi e creare una cultura che incoraggi gli/le insegnanti a discutere delle difficoltà che possono incontrare in classe;
- creare gruppi di sostegno per insegnanti che consentano colloqui tra pari o con la/lo psicologa/o, con il/la referente BES o con l'assistente sociale della scuola, se disponibili;
- aiutare gli/le insegnanti a ricordare le ragioni per cui hanno deciso di fare questo mestiere e promuovere questi aspetti nel loro lavoro quotidiano;
- creare un ambiente scolastico positivo e che favorisca lo sviluppo professionale e personale delle/gli insegnanti. Seguire una formazione sulle tecniche di gestione del comportamento;
- fornire uno spazio dove gli insegnanti possano elaborare come un comportamento difficile da parte dei/le bambini/e e dei/le ragazzi/e possa nascondere altre difficoltà troppo dolorose o troppo imbarazzanti per parlarne (ad esempio, violenza domestica o divorzio).

Coinvolgimento dei genitori nel percorso scolastico dei/lle figli/e

È molto importante che i genitori siano parte attiva nell'educazione dei/lle loro figli/e.

Il ruolo dei genitori può essere suddiviso in diversi ambiti, tra cui:

- sostenere **l'apprendimento** del/la bambino/a a scuola e a casa per assicurare la frequenza scolastica, fornire un atteggiamento positivo, sostegno, coinvolgimento e comunicazione;
- fornire un **ambiente** che favorisca l'apprendimento a casa mantenendo, per esempio, un ambiente calmo e tranquillo, fornendo un'alimentazione adeguata, incoraggiando l'attività fisica e limitando l'uso dei dispositivi elettronici;
- **comunicare** con la scuola e sostenere l'apprendimento dei/lle propri/e figli/e, come anche il benessere socio-emotivo.