



# FELICI CHE TU SIA QUI!

## LA SALUTE MENTALE NELL'ISTRUZIONE PROFESSIONALE

CORSO IN PRESENZA



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 OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them

iNNOVEla

EXELIA



ITS TECNICO PROFESSIONALE  
SPAGNA - CAMPANI  
SPOLETO

uniri

bit  
schulungszentrum  
member of bit group

# INTRODUZIONE

Il progetto "**AHEAD in VET**" è co-finanziato **dall'Unione Europea** e fa parte del programma Erasmus+.

La **salute mentale** sta diventando una **grande sfida** nell'istruzione, specialmente nelle scuole VET (Istruzione e Formazione Professionale). Insegnanti e formatori spesso affrontano il proprio stress, così come i bisogni emotivi dei loro studenti. Problemi come stress, isolamento, apprendimento online e gli effetti della pandemia di COVID-19 hanno reso le cose ancora più difficili per gli studenti. Per questo motivo, la salute mentale è ora un **argomento chiave** nell'istruzione. Il progetto AHEAD in VET vuole avviare una conversazione europea sulla salute mentale. Mira a ridurre lo stigma, a rendere più facile parlare di salute mentale e ad aiutare insegnanti e formatori a sviluppare le competenze di cui hanno bisogno. Gli educatori sono spesso chiamati a sostenere gli studenti emotivamente, ma non sempre hanno la formazione o gli strumenti per farlo bene.

---

# **LISTA DEI CONTENUTI**

---

- 1. Cos'è la Salute Mentale?**
- 2. Contesto e inquadramento della salute mentale in VET e nell'educazione**
- 3. Sviluppo psicologico**
- 4. Disabilità psicosociali**
- 5. Altri problemi di salute o sociali**
- 6. Organizzazione per la salute mentale e abilità comunicative**
- 7. Comprendere e affrontare i problemi di salute mentale**

# MODULO 1:

## COS'È LA SALUTE MENTALE?

---

## OBIETTIVI DEL MODULO:

Alla fine di questa unità, gli studenti saranno in grado di:

- Definire cos'è la salute mentale e spiegarne l'importanza;
- Identificare i comuni disturbi mentali e i loro sintomi;
- Riconoscere l'impatto dello stigma e delle idee sbagliate sulla salute mentale;
- Descrivere strategie di coping sane e pratiche di auto-cura per supportare il benessere mentale.

# INTRODUZIONE

La salute mentale si riferisce al benessere emotivo, psicologico e sociale di una persona

→ Perché il benessere psicologico è importante?

- Il benessere psicologico è essenziale per mantenere l'equilibrio emotivo e una buona qualità della vita;
  - Un buon stato mentale aiuta a gestire lo stress, a relazionarsi positivamente con gli altri e a prendere decisioni più informate.
-

# DEFINIZIONE DI SALUTE MENTALE PER L'OMS

"La salute mentale è uno stato di benessere in cui ogni individuo realizza il proprio potenziale, può affrontare i normali stress della vita, può lavorare in modo produttivo e fruttuoso, e può dare un contributo alla propria comunità."

---

# FATTORI CHE INFLUENZANO LA SALUTE MENTALE

**1) Fattori genetici:** la predisposizione genetica può influenzare la vulnerabilità a certi disturbi mentali,

come depressione o ansia;

**2) Ambiente familiare, sociale e culturale:** un ambiente familiare stabile e supportivo promuove il benessere psicologico. Solitudine e isolamento sociale sono fattori di rischio;

**3) Esperienze di vita e traumi:** eventi traumatici, come abusi, perdita di persone care, o esperienze di violenza, possono avere un impatto duraturo sulla salute mentale;

**4) Stili di vita e comportamento:** dieta, attività fisica, abitudini, sonno.

---



# **DISTURBI MENTALI COMUNI**

- **Ansia**
  - **Depressione**
  - **Disturbo da stress post-traumatico (PTSD)**
  - **Disturbi alimentari**
  - **Disturbi psicotici (es. schizofrenia)**
  - **Disturbi comportamentali (es. ADHD)**
-

# ANSIA

L'ansia è una risposta naturale del corpo a situazioni percepite come minacciose o stressanti. Si manifesta come preoccupazione, apprensione o paura di eventi futuri, ma può diventare problematica quando è eccessiva o persistente.

→ Tipi di disturbi d'ansia:

- Attacchi di panico;
- Fobie;
- Ansia generalizzata (GAD).

# DEPRESSIONE

La depressione è un disturbo psicologico caratterizzato da un persistente sentimento di tristezza, mancanza di speranza e perdita di interesse nelle attività quotidiane.

→ Sintomi comuni della depressione:

- 1) **Emotivi:** tristezza profonda e continua, sensazione di vuoto, disperazione, o continua futilità, ansia;
  - 2) **Fisici:** fatica e mancanza di energia, disturbi del sonno, cambiamenti nell'appetito;
  - 3) **Cognitivi:** difficoltà a concentrarsi o a prendere decisioni, pensieri negativi e autocritici;
  - 4) **Comportamentali:** isolamento sociale, evitamento di persone e attività, incapacità di provare piacere.
-

# DISTURBO DA STRESS POST-TRAUMATICO (PTSD)

Il disturbo da stress post-traumatico (PTSD) è una condizione psicologica che può svilupparsi dopo aver vissuto un evento traumatico estremamente stressante, come incidenti, violenza, disastri naturali, combattimenti in guerra, o abusi fisici e sessuali.

Il PTSD può influenzare emozioni, pensieri e comportamenti, causando significativo disagio e difficoltà nella vita quotidiana.

---

# DISTURBI ALIMENTARI

I disturbi alimentari sono condizioni psicologiche caratterizzate da comportamenti alimentari estremi, che possono avere un impatto negativo sulla salute fisica, psicologica e sociale.

Questi

disturbi sono spesso legati a preoccupazioni per il peso, l'immagine corporea e il controllo.

→ Tipi di disturbi alimentari:

- **Anoressia:** restrizione estrema delle calorie, intensa paura di aumentare di peso, distorsione dell'immagine corporea;
  - **Bulimia:** episodi di abbuffate seguiti da comportamenti di eliminazione per prevenire l'aumento di peso;
  - **Disturbo da alimentazione incontrollata:** episodi ricorrenti di abbuffate senza tentativi di eliminazione.
-

# DISTURBI PSICOTICI

I disturbi psicotici sono caratterizzati da una perdita di contatto con la realtà, che può risultare nella percezione di cose che non esistono (allucinazioni) o credenze erranee e irrazionali.

→ Sintomi comuni dei disturbi psicotici:

- Allucinazioni;
  - Deliri;
  - Pensiero o comportamento disorganizzato.
-

→ Principali disturbi psicotici:

**1) Schizofrenia:** sintomi come deliri, allucinazioni, pensiero disorganizzato e comportamento bizzarro.

Spesso inizia durante l'adolescenza o la giovane età adulta;

**2) Disturbo psicotico a breve termine:** un episodio psicotico della durata inferiore a un mese e che può essere scatenato da stress grave o trauma;

**3) Disturbo schizoaffettivo:** combina sintomi psicotici (come deliri e allucinazioni) con sintomi di disturbi dell'umore (come depressione o mania);

**4) Disturbi psicotici indotti da sostanze:** l'uso di droghe (come cannabis, cocaina, allucinogeni o alcol) può causare episodi psicotici.

---

# DISTURBI DEL COMPORTAMENTO

I disturbi comportamentali sono condizioni psicologiche che influenzano il comportamento, il controllo degli impulsi, e l'autocontrollo. Questi disturbi possono interferire con la vita quotidiana, le relazioni sociali e le prestazioni scolastiche o lavorative.

- Cause dei disturbi comportamentali: fattori genetici, fattori ambientali, fattori neurobiologici, fattori psicologici.
-



→ Tipi di disturbi comportamentali:

- 1) **Disturbo da deficit di attenzione/iperattività (ADHD):** difficoltà di concentrazione, impulsività e iperattività;
  - 2) **Disturbo della condotta (CD):** comportamento aggressivo, violento o antisociale che viola i diritti altrui o le norme sociali;
  - 3) **Disturbo oppositivo provocatorio (ODD):** atteggiamenti di ostilità, disobbedienza e provocazione verso figure autoritarie come genitori, insegnanti o altri adulti;
  - 4) **Disturbo da disregolazione emotiva:** difficoltà nel gestire emozioni forti, che possono portare a esplosioni di rabbia, crisi emotive o reazioni esagerate.
-

# SALUTE MENTALE IN ADOLESCENZA

L'adolescenza è un periodo di transizione critico tra l'infanzia e l'età adulta, caratterizzato da significativi cambiamenti fisici, psicologici ed emotivi. Durante questo periodo, i giovani sviluppano la propria identità, esplorano nuove relazioni sociali e affrontano sfide educative e familiari.

---

→ Sfide principali:

- 1) **Cambiamenti ormonali:** le fluttuazioni ormonali influenzano l'umore e le emozioni, portando a sbalzi d'umore, irritabilità e a volte episodi depressivi;
  - 2) **Pressioni sociali e scolastiche:** il desiderio di appartenenza e il confronto con i pari possono aumentare ansia e stress. La paura del rifiuto sociale e il desiderio di conformarsi al gruppo possono portare a comportamenti a rischio;
  - 3) **Problemi di autostima e identità:** gli adolescenti esplorano la propria identità e il proprio posto nel mondo, e questo può portare a una crisi di autostima, confusione o dubbi su se stessi;
-

**4) Influenza dei social media:** i social media possono essere una fonte di stress e ansia, aumentando sensazioni di solitudine e isolamento;

**5) Fattori familiari e sociali:** conflitti familiari o un ambiente instabile possono contribuire a disturbi come depressione, ansia e disturbi comportamentali. L'accesso a sostanze (come alcol, droghe) può essere un ulteriore fattore di rischio per lo sviluppo di problemi psicologici.

---

# **MODULO 2:**

## **CONTESTO E INQUADRAMENTO DELLA SALUTE MENTALE NEL SETTORE VET E NELL'EDUCAZIONE**

---

# OBIETTIVI DEL MODULO:

In questo modulo: :

1. Comprendere l'importanza della Salute Mentale nel contesto educativo;
  2. Riconoscere e affrontare i problemi di Salute Mentale tra gli studenti.
  3. Argomenti:
    - sicurezza legale;
    - gestione delle crisi per insegnanti e formatori.
-

# ESERCIZIO: COSE BELLE

## DOMANDA:

**Cosa di bello ti è già successo oggi?**

Pensa alla tua giornata fin'ora. Ti è successo qualcosa di bello o piacevole? Anche se la giornata non è iniziata bene, potrebbero esserci stati dei piccoli momenti che ti hanno fatto sentire bene o a tuo agio. Condividi con il gruppo o con la persona seduta accanto a te le cose belle che ti sono successe. Scrivilo nel tuo diario.

---

# 1. IMPORTANZA DELLA SALUTE MENTALE NEL CONTESTO EDUCATIVO:

- 1) **Benessere dello studente:** la salute mentale influisce direttamente sul benessere generale degli studenti, inclusi i loro sentimenti di felicità, soddisfazione e realizzazione;
- 2) **Rendimento accademico:** gli studenti con una buona salute mentale tendono a rendere meglio. Gestire stress ed emozioni aiuta a migliorare la concentrazione e la motivazione;
- 3) **Prevenzione del disagio:** un ambiente educativo che promuove la salute mentale può prevenire l'insorgenza di problemi come ansia e depressione, riducendo il rischio di abbandono scolastico;
- 4) **Relazioni interpersonali:** la salute mentale influisce sulla qualità delle relazioni tra studenti, tra studenti e insegnanti e tra i membri del personale scolastico. Buone relazioni favoriscono un ambiente di apprendimento positivo;



# 1. IMPORTANZA DELLA SALUTE MENTALE NEL CONTESTO EDUCATIVO:

- 5) **Sviluppo delle competenze sociali:** promuovere la salute mentale aiuta gli studenti a sviluppare competenze sociali essenziali, come l'empatia, la comunicazione e la gestione dei conflitti;
  - 6) **Inclusione e diversità:** un forte focus sulla salute mentale favorisce un ambiente inclusivo, dove tutti gli studenti, indipendentemente dalle loro esperienze personali, si sentono accolti e supportati;
  - 7) **Sostenibilità dell'istituzione educativa:** le scuole che investono nella salute mentale tendono a registrare tassi inferiori di conflitto e bullismo, creando un ambiente più stabile e sicuro;
  - 8) **Educazione alla resilienza:** insegnare agli studenti come affrontare le difficoltà e sviluppare la resilienza li prepara ad affrontare future sfide, sia personali che professionali.
-

## 2. RICONOSCERE E AFFRONTARE I PROBLEMI DI SALUTE MENTALE TRA GLI STUDENTI:

Riconoscere e affrontare i problemi di salute mentale tra gli studenti è fondamentale per il loro successo educativo e benessere.

Creando un ambiente di supporto e fornendo le risorse necessarie, possiamo aiutare gli studenti a superare le sfide e a prosperare.

---

## 2. RICONOSCERE E AFFRONTARE I PROBLEMI DI SALUTE MENTALE TRA GLI STUDENTI:

### 1. Riconoscere i segnali di allarme

**Cambiamenti comportamentali:** osservare i cambiamenti nel comportamento, come ritiro, irritabilità o perdita di interesse in attività precedentemente apprezzate;

**Difficoltà accademiche:** calo del rendimento scolastico, assenteismo o difficoltà di concentrazione;

**Problemi emotivi:** segni di ansia, tristezza persistente, scatti d'ira o pianto frequente;

**Cambiamenti fisici:** sintomi fisici come mal di testa, disturbi gastrointestinali o stanchezza eccessiva.

## 2. RICONOSCERE E AFFRONTARE I PROBLEMI DI SALUTE MENTALE TRA GLI STUDENTI:

### 2. Creare un ambiente di supporto

**Spazio sicuro:** promuovere un ambiente in cui gli studenti si sentano liberi di esprimere le proprie preoccupazioni senza paura di giudizio;

**Formazione degli educatori:** formare il personale scolastico a riconoscere i segni di disagio e a rispondere in modo appropriato.

---

## 2. RICONOSCERE E AFFRONTARE I PROBLEMI DI SALUTE MENTALE TRA GLI STUDENTI:

### 3. Interventi proattivi

**Programmi di sensibilizzazione:** implementare programmi di educazione alla salute mentale per studenti e famiglie per aumentare la consapevolezza e ridurre lo stigma;

**Attività di gruppo:** promuovere attività che favoriscano la socializzazione e l'inclusione, come laboratori creativi o sportivi.

---

## 2. RICONOSCERE E AFFRONTARE I PROBLEMI DI SALUTE MENTALE TRA GLI STUDENTI:

### 4. Risorse e supporto

**Accesso a professionisti:** assicurare che gli studenti abbiano accesso a consulenti scolastici o psicologi che possano fornire supporto individuale.

**Hotline:** creare una rete di supporto, come hotline o gruppi di ascolto, per gli studenti che hanno bisogno di aiuto immediato.

---

## 2. RICONOSCERE E AFFRONTARE I PROBLEMI DI SALUTE MENTALE TRA GLI STUDENTI:

### 5. Collaborazione con le famiglie

**Coinvolgimento familiare:** informare e coinvolgere le famiglie nel processo di educazione alla salute mentale, per riconoscere i segni di disagio a casa.

**Comunicazione aperta:** stabilire canali di comunicazione efficaci tra scuole e famiglie per monitorare il benessere degli studenti.

---

# RISORSE E SFIDE

---

**In che contesto vedi le tue risorse e sfide personali nel contesto della salute mentale nell'istruzione professionale?**

Scrivi sulle schede (1 argomento per scheda)

Verde: risorse

Rosso: sfide

Raggruppa i risultati e trova i titoli



# RISORSE E SFIDE

---

- Cosa spicca?
- Quali argomenti posso influenzare come insegnante?

# RISORSE E SFIDE

---

- **Quali problemi sono più importanti per la tua salute mentale?**

=> Segnali con i 3 adesivi (1 adesivo per argomento)

# RISORSE E SFIDE

---

- **Come si manifesta la sfida?**
- **Come si può ridurre o risolvere questo problema (a breve termine, a medio termine, a lungo termine)?**

# LEZIONE - CONOSCENZA ESPERTA

---

- ✓ Affrontare stigma e aspetti etico-legali
- ✓ Questioni di sicurezza per insegnanti e formatori
- ✓ Integrazione della salute mentale nel curriculum

### 3. ARGOMENTI: SICUREZZA LEGALE

Esistono varie normative nazionali e internazionali che garantiscono la certezza legale nel campo della salute mentale:

**Legislazione internazionale:**

- Convenzione delle Nazioni Unite sui diritti delle persone con disabilità (CRPD);
- Convenzione europea dei diritti dell'uomo (CEDU);

**Legislazione nazionale (Italia):**

- Legge 833/1978;
- Codice civile.

### 3. ARGOMENTI: SICUREZZA LEGALE

#### **Sicurezza legale nelle scuole:**

Protezione contro la discriminazione: la legge prevede che gli studenti con disturbi mentali siano trattati in modo uguale e abbiano il diritto di frequentare la scuola in un ambiente inclusivo, senza subire forme di esclusione o bullismo. Accesso al supporto psicologico e psicoeducativo: le scuole devono garantire servizi di supporto psicologico per gli studenti con disturbi mentali. Questo include programmi di supporto, consulenze psicologiche e percorsi educativi personalizzati che promuovano il loro benessere. Diritti degli studenti con disabilità mentali: gli studenti con disturbi mentali sono protetti da leggi nazionali e internazionali che riconoscono il loro diritto a ricevere un'educazione adeguata e inclusiva. In Italia, la Legge 104/1992 garantisce il diritto all'istruzione per le persone con disabilità, inclusi i disturbi mentali.

---

# 4. ARGOMENTI: GESTIONE DELLE CRISI PER INSEGNANTI E FORMATORI

## **Obiettivi della gestione delle crisi:**

- Garantire la sicurezza di studenti, insegnanti e personale;
- Minimizzare i danni fisici, psicologici ed emotivi derivanti dalla crisi;
- Ripristinare rapidamente la normalità, supportando il recupero e il benessere di studenti e personale.

## **Le crisi possono essere di diversa natura. Per esempio:**

- Crisi psicologiche ed emotive;
- Crisi comportamentali;
- Emergenze sanitarie.

# GCONCLUSIONE GENERALE E FEEDBACK:

Rifletti sulla giornata e prendi appunti nel tuo diario:

Cosa ho imparato oggi?

Cosa mi è piaciuto oggi?

Qual è stato il momento clou?

Quali cose belle racconterò agli altri oggi?

Cosa dovrei tenere a mente per il futuro?



# **MMODULO 3: SVILUPPO PSICOLOGICO**

---

## OBIETTIVI DEL MODULO:

- **Sviluppare la comprensione:** conoscere gli approcci teorici più importanti nella psicologia dello sviluppo (infanzia, adolescenza, età adulta).
- **Interpretare lo sviluppo psicologico nell'adolescenza:** comprendere aspetti importanti e sviluppare approcci adeguati all'età in classe.
- **Apprezzare le differenze individuali:** riconoscere diverse strategie di coping per la perdita e la morte e promuovere la crescita psicosociale e la resilienza.

# ESERCIZIO DI RIFLESSIONE

- Il miglior ricordo d'infanzia?
- Il miglior ricordo di scuola?
- L'insegnante preferito e perché?

=> Scambio nel gruppo e documentazione scritta nel diario.

---

# PRINCIPALI TEORIE DELLA PSICOLOGIA DELLO SVILUPPO

**Jean Piaget:** sviluppo cognitivo

Quattro stadi dello sviluppo mentale:

**Sensomotorio (0-2 anni):** sviluppo attraverso esperienze sensoriali e azioni motorie;

**Preoperatorio (2-7 anni):** pensiero simbolico e linguaggio, ma logica limitata;

**Operatorio concreto (7-11 anni):** sviluppo del pensiero logico, comprensione di insiemi e categorie;

**Operatorio formale (da 12 anni):** pensiero astratto e formazione di ipotesi.

# PRINCIPALI TEORIE DELLA PSICOLOGIA DELLO SVILUPPO

**Erik Erikson:** Stadi psicosociali

Otto stadi, ciascuno con un conflitto centrale:

**Adolescenza:** "Identità vs. confusione di ruolo" – sviluppo di un'immagine di sé stabile e ruoli sociali.

**Età adulta precoce:** "Intimità vs. isolamento" – costruzione di relazioni strette.

# PRINCIPALI TEORIE DELLA PSICOLOGIA DELLO SVILUPPO

**Lawrence Kohlberg:** sviluppo morale

Tre livelli principali, ciascuno con due sotto-livelli:

- 1) **Preconvenzionale:** obbedienza e interesse personale;
  - 2) **Convenzionale:** norme sociali e comportamento rispettoso della legge;
  - 3) **Postconvenzionale:** principi etici universali e coscienza individuale.
-

# STADI DI SVILUPPO A COLPO D'OCCHIO

**Infanzia:** educazione di base in cognizione, linguaggio e interazione sociale;

**Adolescenza:** formazione dell'identità, relazioni sociali, sfide emotive;

**Età adulta:** autorealizzazione e obiettivi di vita.

# FOCUS: SVILUPPO IN ADOLESCENZA

**Formazione dell'identità** (Erikson: identità vs. diffusione di ruolo);

**Sfide emotive:** fluttuazioni ormonali, problemi di autostima;

**Relazioni sociali:** gruppi di pari, conflitti con figure autoritarie.



# IMPLICAZIONI PEDAGOGICHE DELLA PSICOLOGIA DELLO SVILUPPO

- Promuovere l'indipendenza;
  - Supporto nella ricerca della propria identità;
  - Sensibilità alle sfide emotive e sociali.
-

# TEORIA E VITA QUOTIDIANA

- Quali situazioni nella vita scolastica quotidiana si adattano alle teorie?
  - Come possiamo usare la psicologia dello sviluppo per migliorare l'apprendimento e le relazioni?
-

# ESERCIZIO: STUDIO DI CASO PSICOLOGIA DELLO SVILUPPO

**Analisi di casi di studio** (dalla propria vita scolastica o dai seguenti esempi)

**Discussione:** quali compiti di sviluppo sono al centro?

**Riflessione:** come puoi supportare come insegnante?

# CASO DI STUDIO 1

**Aylin (17 anni)**

**Descrizione:** Aylin ha recentemente subito una perdita familiare ed è spesso assente. Le sue amiche riferiscono che si sta isolando sempre di più a scuola.

**Compiti di sviluppo:** affrontare la perdita e la morte. Promuovere la resilienza e la stabilità emotiva. Riflessione: quali conversazioni e offerte potrebbero aiutare Aylin? Quali differenze culturali e individuali devono essere prese in considerazione?

**Discussione e riflessione:** quali compiti di sviluppo sono in primo piano in ciascun caso? Quali metodi della psicologia dello sviluppo possono essere utilizzati? Come possono gli insegnanti fornire supporto mirato e promuovere la resilienza?

---

# CASO DI STUDIO 2

## Tobias (16 anni)

**Descrizione:** Tobias è molto dotato in tecnologia e vuole diventare un ingegnere. Tuttavia, mostra crescente indifferenza verso le materie scolastiche che considera "non importanti" e mostra scarso impegno in classe.

**Compiti di sviluppo:** promuovere la motivazione intrinseca e la prospettiva a lungo termine. Sviluppare un senso di responsabilità per i propri piani futuri.

**Discussione e riflessione:** come puoi mostrare a Tobias che tutte le materie sono importanti per il suo sviluppo? Quali approcci incoraggiano la sua motivazione e il suo duro lavoro?

---

# CASO DI STUDIO 3

**Ahmed (18 anni)**

**Descrizione:** Ahmed vive in Austria solo da tre anni. Affronta barriere linguistiche e differenze culturali, ma ha obiettivi ambiziosi. Tuttavia, spesso si sente escluso e non osa partecipare attivamente in classe.

**Compiti di sviluppo:** integrazione nella comunità sociale. Rafforzamento dell'autostima e della competenza interculturale.

**Discussione e riflessione:** quali misure possono aiutare Ahmed a integrarsi? Come può la classe creare un ambiente più inclusivo?

---

# CASO DI STUDIO 4

**Jonas (18 anni)**

**Descrizione:** Jonas non ha chiari obiettivi di carriera e si sente disorientato. Passa molto tempo a giocare ai videogiochi ed è spesso in ritardo o assente in classe. I suoi insegnanti segnalano una mancanza di disciplina.

**Compiti di sviluppo:** trovare identità e orientamento professionale. Sviluppare autodisciplina e azione indipendente.

**Discussione e riflessione:** quali servizi di consulenza potrebbero aiutare Jonas a sviluppare prospettive? Come può l'insegnante incoraggiare la sua responsabilità personale?

---

# REAZIONI EMOTIVE ALLA PERDITA

- **Reazioni:** tristezza, rabbia, senso di colpa;
  - **Strategie di coping:** supporto emotivo, dare tempo, conversazioni aperte;
  - **Prospettive culturali - differenze** nell'affrontare la morte e il dolore tra le culture;
  - Importanza dei **rituali e dei valori individuali**.
-



# PREVENZIONE DEL SUICIDIO TRA GLI ADOLESCENTI

**Riconoscere i segnali di allarme:**

- **Cambiamenti comportamentali:** ritiro, calo delle prestazioni, autolesionismo;
- **Segnali verbali:** affermazioni come "Non ha più senso";
- **Segni emotivi:** disperazione, sbalzi d'umore estremi.

# PREVENZIONE DEL SUICIDIO TRA GLI ADOLESCENTI

## Fattori di rischio:

- **Malattie mentali** (es. depressione, disturbi d'ansia);
  - **Traumi subiti** (abusi, violenze, perdite);
  - **Isolamento sociale e bullismo;**
  - **Pressione di rendimento e paura del futuro.**
-

# PREVENZIONE DEL SUICIDIO TRA GLI ADOLESCENTI

**Promuovere fattori protettivi:**

- **Relazioni sociali** stabili e supporto;
  - Accesso a **consulenze psicologiche**;
  - Promozione della **resilienza** e dell'**autostima**.
-

# PREVENZIONE DEL SUICIDIO TRA GLI ADOLESCENTI

## Comunicazione con i giovani a rischio:

- **Conversazione aperta:** "Sono preoccupato per te. Vuoi parlarne?";
  - **Ascolto attivo:** prendere sul serio i sentimenti, non giudicare;
  - **Mostrare offerte di aiuto:** fornire accesso a centri di consulenza, psicologi scolastici o servizi di crisi.
-

# PREVENZIONE DEL SUICIDIO TRA GLI ADOLESCENTI

## Misure preventive:

- Aumentare la **consapevolezza e l'educazione** nell'ambiente scolastico;
- **Formazione** nella gestione emotiva e risoluzione dei conflitti;
- Costruire una **rete** di insegnanti, genitori e agenzie specializzate. Principio guida:  
"Apertura, ascolto e supporto possono salvare vite."

*Principio guida: „L'apertura, l'ascolto e il supporto possono salvare vite.“*

# DISCUSSIONE PLENARIA – CONDIVISIONE DI ESPERIENZE

- Riflessione sulle sfide personali
  - Quali strategie si sono dimostrate efficaci?
  - Scambio di storie di successo
-

# RIFLESSIONE

- Cosa ti dà senso nella vita?
  - Quali compiti vedi nella tua vita?
  - Quanto sono importanti i compiti professionali nella tua vita?
  - Quali talenti e abilità usi nei tuoi compiti?
  - Cosa realizzi attraverso i tuoi compiti?
  - Come vedi te stesso e il tuo ambiente tra un anno?
  - Cosa ha lasciato come era il tuo sé futuro e cosa era disposto a lasciare andare?
-

# **MODULO 4:**

## **DISABILITÀ PSICOSOCIALI**

---



# OBIETTIVI DEL MODULO:

Conoscere le seguenti disabilità psicosociali:

- disturbi dell'umore e d'ansia;
- disturbi della condotta;
- disturbi psicotici e disturbi dello sviluppo, esplorando i loro sintomi, fattori di rischio, caratteristiche cliniche e impatto sull'apprendimento nelle diverse fasi dello sviluppo e nei contesti educativi.

# COS'È LA DISABILITÀ PSICOLOGICA?

- La disabilità psicologica è un concetto che si riferisce a difficoltà o limitazioni significative nelle funzioni psicologiche e cognitive di una persona, che possono influire negativamente sul suo benessere, sulle capacità di adattamento e sulla partecipazione alle normali attività quotidiane.
- Impatto della disabilità psicologica:
  - Difficoltà nelle relazioni interpersonali.
  - Difficoltà professionali o educative.
  - Limitazioni nelle attività quotidiane.
  - Compromissione dell'autostima e del benessere emotivo.

# TIPI DI DISABILITÀ PSICOLOGICA - DEPRESSIONE

La depressione è un disturbo dell'umore che comporta vari sintomi psicologici, emotivi e fisici. Può colpire chiunque, indipendentemente da età, genere, stato civile o classe sociale, e può presentarsi in diverse forme, a seconda della gravità e della durata dei sintomi.

## Sintomi principali:

- Tristezza persistente o sensazione di vuoto che dura per settimane o mesi;
- perdita di interesse o piacere nelle attività che prima erano piacevoli (come hobby, socializzazione, lavoro);
- affaticamento e mancanza di energia, anche dopo aver riposato;
- difficoltà di concentrazione, di prendere decisioni e di memoria;
- cambiamenti nell'appetito o nel sonno (insonnia o ipersonnia, aumento o perdita di appetito);
- sentimenti di inutilità, senso di colpa e bassa autostima;
- pensieri di suicidio o di morte.

# TIPI DI DISABILITÀ PSICOLOGICA - ANSIA

Il disturbo d'ansia è una condizione psicologica caratterizzata da uno stato persistente di preoccupazione, apprensione e tensione, che può essere sproporzionato rispetto alla situazione o all'evento che lo scatena.

Si ritiene che le cause precise non siano del tutto comprese, ma siano il risultato di una combinazione di fattori biologici, psicologici e ambientali:

- A. Fattori genetici;
  - B. Squilibri chimici nel cervello;
  - C. Fattori psicologici;
  - D. Fattori ambientali e stress.
-

# TIPI DI DISABILITÀ PSICOLOGICA - ADHD

L'ADHD (Disturbo da Deficit di Attenzione e Iperattività) è un disturbo neuropsichiatrico dello sviluppo neurologico che si manifesta con difficoltà a mantenere l'attenzione, impulsività e iperattività.

## **Cause dell'ADHD:**

- Genetica;
- Fattori neurobiologici;
- Fattori ambientali.

Il trattamento è solitamente multimodale e combina terapia comportamentale, interventi psicologici e, in alcuni casi, farmaci.

---

# TIPI DI DISABILITÀ PSICOLOGICA - DISTURBI DELLO SPETTRO AUTISTICO

Il termine "spettro autistico" si riferisce alla varietà di sintomi e manifestazioni associate a questa condizione, che influenza lo sviluppo cerebrale. Le persone con disturbi dello spettro autistico possono avere difficoltà nelle interazioni sociali, nella comunicazione verbale e non verbale e possono manifestare comportamenti ripetitivi o ritualistici. Altre caratteristiche comuni includono difficoltà sensoriali, come una risposta eccessiva o ridotta a stimoli sensoriali (luce, suono, tatto), e un intenso interesse per argomenti specifici.

**I sintomi variano ampiamente, ma possono essere suddivisi in tre aree principali:**

- difficoltà nelle interazioni sociali e nella comunicazione;
- Comportamenti ripetitivi;
- Interessi ristretti.

**Cause del disturbo dello spettro autistico:**

- Genetica;
- Fattori neurobiologici;
- Fattori ambientali.

# IMPATTO SULLA VITA QUOTIDIANA

Come queste condizioni influiscono sul comportamento, le emozioni e le capacità cognitive degli studenti

## **Comportamento:**

- Difficoltà nell'autocontrollo e nella gestione delle emozioni (impulsività, comportamento aggressivo o autodistruttivo); in alcuni casi, in particolare in disturbi come la sindrome di Rett o i disturbi dello spettro autistico, difficoltà a seguire le regole;
  - Difficoltà nelle interazioni sociali;
  - Routine e cambiamenti.
-

# IMPATTO SULLA VITA QUOTIDIANA

Come queste condizioni influiscono sul comportamento, le emozioni e le capacità cognitive degli studenti

## **Emozioni:**

- Ansia e stress;
  - Frustrazione;
  - Bassa autostima;
  - Emozioni intense e difficoltà nella regolazione emotiva.
-



# IMPATTO SULLA VITA QUOTIDIANA

Come queste condizioni influiscono sul comportamento, le emozioni e le capacità cognitive degli studenti

## **Abilità cognitive:**

- Memoria e apprendimento (memoria a breve termine, apprendimento lento);
  - Risoluzione dei problemi e pensiero astratto (difficoltà nella risoluzione dei problemi e prevalenza del pensiero concreto);
  - Scarsa attenzione e concentrazione.
-

# STRATEGIE DI SUPPORTO PER L'INTEGRAZIONE SCOLASTICA

Gli studenti con disabilità mentali beneficiano di interventi personalizzati e di un supporto adeguato per affrontare le sfide cognitive, emotive e comportamentali. Alcuni approcci includono:

- Insegnamento individualizzato e adattamenti curriculari (ad es. l'uso di materiali visivi, adattamento del programma educativo alle esigenze individuali);
- Supporto comportamentale: utilizzo di strategie di gestione comportamentale per aiutare gli studenti a migliorare il controllo emotivo e il comportamento, come l'uso del rinforzo positivo e delle tecniche di autoregolazione;
- Supporto psicologico e sociale: terapie come la psicoterapia comportamentale o il supporto psicologico possono aiutare gli studenti a gestire ansia e frustrazione.

# ESEMPI PRATICI

**Aneddoti o casi di studio per illustrare come questi sintomi possono manifestarsi nelle scuole.**

# **MODULO 5:**

## **ALTRI PROBLEMI DI SALUTE O SOCIALI**

---

# OBIETTIVI DEL MODULO:

- 1) Aiutare gli insegnanti a comprendere le implicazioni sulla salute mentale associate a queste sfide, consentendo loro di supportare il benessere generale degli studenti e guidarli verso risultati positivi.
  - 2) Attraverso questa lezione, gli insegnanti sono meglio preparati a creare un ambiente di apprendimento che sia di supporto, inclusivo e reattivo alle esigenze uniche di tutti gli studenti.
  - 3) **Argomenti:**
    - Difficoltà di apprendimento e disabilità cognitive;
    - Malattie somatiche;
    - Disabilità fisiche;
    - Svantaggi sociali;
    - Uso di sostanze.
-

# ATTIVITÀ ENERGIZZANTE: DUE VERITÀ E UNA BUGIA

## Istruzioni:

1. Inizio per rompere il ghiaccio: Sto per condividere 3 affermazioni su di me:
    - **Due affermazioni sono vere**
    - **Una affermazione è falsa**
  2. Il vostro compito è di indovinare quale è la bugia.
  3. Dopo che avete indovinato, rivelerò quale è la bugia e potrete condividere alcuni dettagli divertenti riguardo le affermazioni vere.
- **Turno dei partecipanti:** proseguiremo con il resto del gruppo e ognuno di voi avrà il suo turno. Quando è il tuo turno, condividerai tre affermazioni su di te e il gruppo indovinerà quale non è vera.
  - **Obiettivo:** di un elemento divertente e interattivo alla sessione, incoraggiando i partecipanti a conoscersi meglio.
-

# STUDIO TEMATICO: DISTURBI SPECIFICI

- Approfondimento di disturbi specifici introdotti nella sessione precedente.
  - Obiettivo: capire come i diversi disturbi influiscano sull'apprendimento e riconoscere i segnali chiave da cercare.
-

# ADATTAMENTI IN CLASSE

## **Esempi concreti di adattamenti:**

- Pause frequenti: quando e come usarle per aiutare gli student a rimanere concentrati;
- Compiti frammentati: assegnare I compiti in passaggi gestibili;
- Uso della tecnologia: strumenti di assistenza per gli studenti (es. risorse audio, lettori schermo).

**Perchè è importante:** rendere l'apprendimento accessibile adattando l'ambiente.

---



# SUPPORTO EMOTIVO

- **Comunicazione empatica:** strategie per costruire fiducia e mostrare empatia.
  - **Supporto psicologico:** tecniche semplici per creare un ambiente di classe sicuro e di supporto.
  - **Importanza:** il benessere emotivo è il fondamento per un apprendimento efficace.
-

# COLLABORAZIONE CON I PROFESSIONISTI

## Lavorare con gli specialisti:

- **Psicologi:** per il supporto alla salute mentale;
  - **Terapisti:** per la terapia fisica o del linguaggio;
  - **Altri specialisti:** terapisti occupazionali, consulenti per l'educazione speciale;
  - **Beneficio:** sfruttare l'esperienza professionale per sostenere le esigenze degli studenti.
-

# CONTATTI E RISORSE UTILI

## Organizzazioni locali:

- Cooperativa sociale Il Cerchio   Sito web: [Il Cerchio](#)  
Servizi: offre servizi sociali e supporto per persone con disabilità e per le loro famiglie, focalizzandosi su inclusione e riabilitazione.
  - Associazione Italiana Persone Down (AIPD) – Umbria   Sito web: [AIPD Umbria](#)  
Servizi: procura supporto e risorse per persone con la sindrome di down e alle loro famiglie, promuovendo l'inclusione nella scuola e nella società.
  - Associazione Arcobaleno   Sito web: [Arcobaleno](#)  
Servizi: offre supporto ai bambini e alle famiglie con bisogni speciali, occupandosi anche di risorse educative e psicologiche.
-

## RISORSE DISPONIBILI:

- **Risorse educative regionali:** l'Ufficio Scolastico Regionale per l'Umbria offre linee guida e risorse per gli insegnanti per supportare l'educazione inclusiva nelle scuole. Visita il loro sito web per materiali scaricabili e programmi di supporto.
  - **Piattaforme online:** “portale nazionale per l'inclusione scolastica”: un portale nazionale che fornisce informazioni e risorse di pratiche educative inclusive in Italia.
  - **Biblioteche locali e centri comunitari:** molti centri comunitari e biblioteche in Umbria offrono workshop, libri e materiali relativi all'istruzione inclusiva e al supporto per le persone con disabilità. Controlla i tuoi riferimenti locali per ulteriori informazioni.
-

## VIDEO E TESTIMONIANZE

- **Storie reali:** brevi video clip di studenti e insegnanti che condividono esperienze e successi.
  - **Scopo:** umanizzare le sfide e ispirare con esempi del mondo reale.
-

# NOTE AGGIUNTIVE E ATTIVITÀ DI COINVOLGIMENTO

- **Domande:** riflettere sui pensieri-domande stimolanti insieme.
  - **Sondaggi veloci:** dare un feedback immediato sugli argomenti discussi.
  - **Discussioni di gruppo:** condividere intuizioni ed esperienze personali.
  - **Obiettivo:** mantenere alta l'attenzione e incoraggiare la partecipazione attiva.
-

# BRAINSTORMING: INCLUSIONE NELLE SCUOLE

**Attività di gruppo:** dividetevi in gruppi e lavorate insieme per elaborare strategie di inclusione.

- **Aree di interesse:** ogni gruppo affronta un aspetto specifico:
    - **Gestione del comportamento;**
    - **Supporto emotivo;**
    - **Adattamento del curriculum**
  - **Risultato:** ogni gruppo presenta le proprie idee al resto dei partecipanti.
-

## SINTESI E DISCUSSIONE

- **Discussione collettiva:** ripasso della sessione mattutina, riassumendo i punti principali.
  - **Le migliori pratiche:** identificare e discutere le migliori pratiche emerse durante il brainstorming.
-



# WORKSHOP INTERATTIVO: PROGETTARE UN PIANO EDUCATIVO INDIVIDUALIZZATO (PEI)

- **Attività in piccolo gruppo:** lavorare in piccoli gruppi su casi di studio per sviluppare un piano educativo individualizzato per studenti con difficoltà di apprendimento, malattie somatiche, disabilità fisiche, svantaggi sociali o problemi di uso di sostanze.
  - **Risorse fornite:**
    - Esempi di modelli PEI;
    - Linee guida degli esperti.
  - **Obiettivo:** sviluppare le competenze nella creazione di piani educativi personalizzati per le diverse esigenze degli studenti.
-

# LABORATORIO SULLE TECNICHE DI COMUNICAZIONE EFFICACE

- **Sessione pratica:** esercitarsi nella comunicazione efficace con gli studenti con difficoltà di apprendimento, malattie somatiche, disabilità fisiche, svantaggi sociali e uso di sostanze.
- **Le attività includono:**
  - **Giochi di ruolo:** simulazioni per esercitare l'ascolto attivo, la gestione dei conflitti e la comunicazione empatica.

**Obiettivo:** rafforzare le competenze comunicative per sostenere il benessere e l'inclusione degli studenti.

---

# RIFLESSIONI FINALI E PIANIFICAZIONE FUTURA

- **Discussione sull'implementazione:** come applicare le strategie apprese nelle scuole dei partecipanti.
- **Impegno personale:** ogni partecipante condivide un piano d'azione personale per migliorare l'inclusione.
- **Feedback:** raccogliere feedback sulla sessione e distribuire materiali di supporto.

## DOMANDE DI RIFLESSIONE PER IL DIARIO DELLA SALUTE MENTALE

- **Spunti di riflessione suggeriti:**
    - Chi sono le persone che ti influenzano positivamente?
    - Con chi vorresti trascorrere più tempo, e come si potrebbe fare?
-

# CONCLUSIONE E TAVOLA ROTONDA DI DISCUSSIONE

- **Tavola rotonda:** Una discussione finale per mettere a confronto esperienze e soluzioni pratiche.
  - **Riflessione:** I partecipanti condividono intuizioni e idee pratiche per una futura applicazione.
-

# **MODULO 6:**

## **ORGANIZZAZIONE PER LA SALUTE MENTALE E ABILITÀ COMUNICATIVE**

---

## OBIETTIVI DEL MODULO:

- Comprensione dei concetti e dei livelli di prevenzione nella salute mentale;
  - Apprendimento di abilità efficaci di comunicazione e risoluzione dei conflitti;
  - Sviluppo di empatia e compassione nell'istruzione professionale;
  - Discussione delle migliori pratiche nella prevenzione scolastica e nei servizi di supporto regionali;
  - Esercizi pratici e lavori di gruppo per approfondire la comprensione.
-

# ESERCIZIO: SUPPORTO SOCIALE

Il supporto sociale è cruciale per il benessere mentale.

- Pensa a tre situazioni in cui hai ricevuto supporto sociale da un collega o da un responsabile.
- Rifletti su queste situazioni e annota questi momenti nel tuo diario.

Scopo dell'esercizio: apprezzare il supporto e promuovere una cultura del feedback positivo.

# PREVENZIONE

- **Prevenzione primaria:** prevenire i problemi di salute mentale prima che si verifichino;
  - **Prevenzione secondaria:** individuazione precoce e intervento precoce;
  - **Prevenzione terziaria:** affrontare gli effetti a lungo termine e prevenire ricadute.
-



# LAVORO DI GRUPPO: MISURE PREVENTIVE

Identificazione delle misure di prevenzione a diversi livelli nel contesto professionale.

**Per esempio:**

- Prevenzione primaria: misure di team building, formazione regolare sulla gestione dello stress;
- Prevenzione secondaria: introduzione di programmi di mentoring, supporto nell'identificazione dei segnali di stress;
- Prevenzione terziaria: fornitura di supporto psicologico o coaching dopo eventi stressanti.

# COMUNICAZIONE E RISOLUZIONE DEI CONFLITTI

Modelli teorici:

- **Modello emittente-ricevente:** come le informazioni possono essere trasmesse e fraintese;
- **Modello delle 4 orecchie (Schulz von Thun):** i diversi livelli della comunicazione (contenuto fattuale, auto-rivelazione, relazione, appello);

Approcci alla risoluzione dei conflitti:

- **Risoluzione cooperativa dei conflitti:** situazioni win-win attraverso comunicazione aperta e rispettosa;
  - **Mediazione:** un mediatore neutrale aiuta a risolvere i conflitti.
-

# CAUSE COMUNI DI CONFLITTO

- **Problemi di comunicazione:** fraintendimenti, messaggi poco chiari;
  - **Conflitti di risorse:** dispute su tempo, budget o materiali;
  - **Conflitti di valori:** diversi valori personali o culturali;
  - **Emozioni:** stress, frustrazione o insicurezza;
  - **Lotte di potere:** disaccordo su ruoli e responsabilità.
-

# COMUNICAZIONE NON VIOLENTA

**Tecniche di comunicazione nonviolenta (CNV) secondo Marshall B. Rosenberg:**

- **Osservazione senza valutazione:** concentrarsi sui fatti oggettivi;
- **Espressione dei sentimenti:** nominare le proprie emozioni senza attribuire colpe;
- **Formulazione dei bisogni:** chiarire i propri bisogni;
- **Richieste invece di pretese:** formulare desideri senza pressione;
- **Ascolto attivo:** rispecchiare le affermazioni dell'interlocutore per mostrare comprensione.

# ESERCIZIO: COMUNICAZIONE NON VIOLENTA

**Scopo dell'esercizio:** riflessione su una situazione passata della vita lavorativa scolastica e applicazione dei quattro passi della CNV

## **Domande per la riflessione:**

- Qual era la situazione iniziale?
- Come mi sono sentito in questa situazione?
- Quale bisogno è stato violato e come lo formulo?
- Cosa avrei voluto, quale avrebbe potuto essere la mia richiesta?

# CASI DI STUDIO – LAVORO DI GRUPPO: RISOLUZIONE DEI CONFLITTI NELL'AMBIENTE SCOLASTICO

- **Analizzare situazioni di conflitto nel proprio ambiente professionale e sviluppare strategie di soluzione**

=> Discussione e scambio di esperienze

# ASCOLTO ATTIVO

## Che cos'è l'ascolto attivo?

Una tecnica in cui gli ascoltatori si impegnano pienamente con l'oratore. Gli ascoltatori mostrano che stanno prestando attenzione riconoscendo qualcosa (es. “Capisco”)

## Passi dell'ascolto attivo:

- **Parafrasare:** ripetere ciò che l'oratore ha detto per evitare fraintendimenti;
  - **Confermare verbalmente e non verbalmente:** mostrare attenzione annuendo o facendo brevi affermazioni come “Sì, capisco”;
  - **Fare domande:** porre domande aperte per creare chiarezza e approfondire la conversazione.
-

# EMPATIA E COMPASSIONE

**Empatia:** la capacità di comprendere i sentimenti e le prospettive di un'altra persona.

**Compassione:** la motivazione ad aiutare un altro quando soffre.

**Importanza nell'istruzione professionale:** empatia e compassione promuovono un ambiente di supporto e rispetto che porta a una migliore atmosfera di lavoro.

**Ricerca:** studi mostrano che l'empatia nella formazione degli insegnanti porta a un miglior comportamento degli studenti e a risultati migliorati.

---



# ESERCIZIO: CAMBIO DI PROSPETTIVA

**Scopo dell'esercizio:** promuovere la comprensione di diverse prospettive, l'empatia, la comunicazione nonviolenta e l'ascolto attivo.

- **Formare quattro gruppi.** Ogni gruppo lavorerà su una prospettiva specifica riguardo alle riforme scolastiche per una migliore salute mentale (es. studenti, genitori, insegnanti o politici).
  - **Prossimo passo – Discussione a tavola rotonda:** una volta completato il lavoro di gruppo, scambierete prospettive in una discussione a tavola rotonda. Sedetevi in cerchio per incoraggiare il dialogo aperto. Un moderatore aiuterà a mantenere la discussione strutturata ed equilibrata.
  - **Importante:** durante la discussione, assicurarsi di praticare comunicazione nonviolenta e ascolto attivo.
-

# FATTORI DI SUCCESSO E PROGRAMMI DI SALUTE MENTALE

**Approccio olistico:** integrazione nella vita scolastica quotidiana e nel curriculum;

**Partecipazione:** coinvolgimento di studenti, insegnanti e genitori;

**Accesso a bassa soglia:** facile disponibilità dei servizi di supporto;

**Destigmatizzazione:** educazione e riduzione della stigmatizzazione;

**Sostenibilità:** pianificazione a lungo termine e radicamento fermo nel curriculum;

**Supporto interno:** consulenti scolastici, mediatori tra pari, psicologi scolastici;

**Rete:** cooperazione con agenzie specializzate esterne e servizi di consulenza.

---

# FATTORI DI SUCCESSO PER I PROGRAMMI DI SALUTE MENTALE

**Valutazione:** revisione regolare e adattamento dei programmi;

**Supporto individuale:** offerte flessibili e personalizzate;

**Supporto digitale:** app e strumenti online per la gestione dello stress;

**Cultura scolastica positiva:** interazione di apprezzamento e riconoscimento;

**Prevenzione prima dell'intervento:** costruzione della resilienza e gestione dello stress;

**Funzione di modello:** insegnanti come moltiplicatori di buone pratiche.

# RAPPORTO DI ESPERIENZA: PSICOLOGIA SCOLASTICA

- A Una vasta gamma di **compiti**, dall'intervento in crisi al supporto a lungo termine per gli studenti.
  - **Sfide:** mancanza di risorse, stigmatizzazione dei problemi di salute mentale, resistenza da parte di studenti o genitori.
  - **Storie di successo.**
-

# RICERCA SUI SERVIZI DI SALUTE MENTALE

Rivedere le risorse fornite e ricercare ulteriori informazioni sui servizi di salute mentale locali.

**Discutere i risultati:** quali programmi e servizi trovate particolarmente utili? Dove vedete lacune nell'assistenza?

Obiettivo: darvi l'opportunità di familiarizzare con le offerte nella vostra regione.

# FEEDBACK E RIFLESSIONE

**“Metodo del “maialino da tartufo”:** concentrarsi sul positivo!

Quali aspetti della sessione di oggi sono stati particolarmente utili?

**Domande di supporto per la riflessione** – per il vostro “libretto delle prelibatezze”:

Cosa ho imparato oggi?

Cosa è stato buono per me oggi?

Qual è stato il momento clou?

Quali cose belle racconterò agli altri oggi?

Cosa dovrei ricordare per il futuro?

# **MODULO 7: COMPRENDERE E AFFRONTARE I PROBLEMI DI SALUTE MENTALE**

---

# OBIETTIVI DEL MODULO:

**Identificare e valutare le sfide interpersonali e intrapersonali che influenzano la salute mentale e il benessere degli studenti.**

- Problemi interpersonali e conflitti;
- Sfide interpersonali e salute mentale, comprendere come queste questioni si manifestano e influenzano gli studenti e imparare strategie per affrontare i conflitti e favorire relazioni positive;
- Implementare misure preventive e strategie di intervento per affrontare i fattori di rischio legati a dipendenza, stress e impatto della tecnologia sul benessere;
- Dipendenze;
- Stress;
- Influenza della tecnologia moderna sul benessere, sviluppare abilità in intervento di crisi, gestione dello stress e promozione di pratiche di autocura che supportano la salute mentale sia degli studenti che degli insegnanti.



# UNITÀ DI APPRENDIMENTO 1: PROBLEMI INTERPERSONALI E CONFLITTI

**Panoramica:** esplorare comuni questioni interpersonali che impattano il benessere degli studenti, inclusi:

- Bullismo;
- Aggressione e comportamento dirompente;
- Pressione dei pari ed esclusione sociale..

## **Obiettivi chiave:**

- Riconoscere i segni di problemi e conflitti interpersonali;
- Imparare strategie per mediare i conflitti e promuovere un ambiente di classe positivo.

## **Punti di discussione:**

- Quali sfide interpersonali sono più comuni nella tua scuola?
- Come possono gli insegnanti supportare gli studenti nella risoluzione dei conflitti?

# UNITÀ DI APPRENDIMENTO 2: SFIDE INTRAPERSONALI E SALUTE MENTALE

**Panoramica:** focus su lotte interne e questioni di salute mentale che influenzano il benessere emotivo degli studenti, inclusi:

- Ansia e depressione;
- Bassa autostima;
- Difficoltà di regolazione emotiva.

## **Obiettivi chiave:**

- Comprendere come le sfide interpersonali si manifestano nel comportamento e nell'apprendimento;
- Imparare tecniche di supporto per aiutare gli studenti a sviluppare resilienza e regolazione emotiva.

## **Domande di riflessione:**

- Come influenzano le sfide intrapersonali l'apprendimento e il comportamento degli studenti?
- Quali strutture di supporto possono fornire le scuole?

# UNITÀ DI APPRENDIMENTO 3: FORME DI DIPENDENZA

- **Panoramica:** identificare e affrontare varie forme di dipendenza che possono influenzare gli studenti, come:
  - Abuso di sostanze;
  - Dipendenza da tecnologia e internet;
  - Dipendenze dall'approvazione dei pari o dai social media.
- **Obiettivi chiave:**
  - Riconoscere i segni precoci di dipendenza;
  - Sviluppare strategie di intervento e misure preventive.
- **Punti di discussione:**
  - Come possono gli insegnanti identificare e affrontare comportamenti di dipendenza negli studenti?
  - Quali strategie preventive possono essere implementate nelle scuole?

# UNITÀ DI APPRENDIMENTO 4: STRESS

- **Panoramica:** comprendere cause ed effetti dello stress sugli studenti, che possono derivare da:
    - Pressione accademica;
    - Problemi familiari;
    - Richieste sociali ed extracurricolari.
  - **Obiettivi chiave:**
    - Identificare indicatori di stress negli studenti e imparare a supportare la gestione dello stress;
    - Implementare tecniche di classe che promuovono un carico di lavoro equilibrato e l'autocura.
  - **Domande di riflessione:**
    - Quali sono le principali fonti di stress per gli studenti?
    - Come possono gli insegnanti aiutare gli studenti a sviluppare meccanismi di coping per lo stress?
-

# UNITÀ DI APPRENDIMENTO 5: INFLUENZA DELLA TECNOLOGIA MODERNA SUL BENESSERE

- **Panoramica:** esaminare come la tecnologia impatta la salute mentale e fisica degli studenti, trattando temi come:
  - Tempo davanti allo schermo e suoi effetti su attenzione e sonno;
  - Social media e autostima;
  - Cyberbullismo e sicurezza online.
- **Obiettivi chiave:**
  - Comprendere gli impatti positivi e negativi della tecnologia sugli studenti;
  - Imparare a stabilire confini e insegnare abitudini sane di utilizzo della tecnologia.
- **Punti di discussione:**
  - Come influenza la tecnologia la salute mentale degli studenti?
  - Quali strategie possono aiutare a promuovere un uso equilibrato della tecnologia?

# SINTESI DELLE UNITÀ DI APPRENDIMENTO

- **Punti chiave:**
    - Ogni unità si concentra su un'area specifica del benessere degli studenti, fornendo strumenti per riconoscere, supportare e affrontare varie sfide.
    - Le unità lavorano insieme per promuovere una comprensione olistica della salute mentale degli studenti, dotando gli insegnanti di strategie concrete.
  - **Prossimi passi:**
    - Partecipare a discussioni di gruppo e workshop per applicare quanto appreso;
    - Riflettere su come ogni unità può essere integrata nelle pratiche didattiche.
-

# DISCUSSIONE DI GRUPPO: RICONOSCERE E AFFRONTARE LE SFIDE NEL BENESSERE DEGLI STUDENTI

- **Scopo:** condividere intuizioni ed esperienze pratiche nell'identificazione e risposta alle sfide di benessere degli studenti.
- **Domande di discussione:**
  1. Come possiamo riconoscere i segni di conflitti interpersonali come bullismo o aggressione? Quali strategie hai usato per affrontarli?
  2. Come si manifestano stress e lotte interne negli studenti? Come possono gli insegnanti supportare gli studenti nella gestione di queste sfide?
  3. Quali indicatori di dipendenza hai osservato? Come li hai affrontati?
  4. Come può la tecnologia moderna influenzare la salute mentale degli studenti? Quali confini sono efficaci?
- **Obiettivo:** identificare strategie pratiche e buone pratiche, sfruttando la conoscenza collettiva per supportare meglio il benessere degli studenti.

# WORKSHOP: SVILUPPARE PIANI D'AZIONE PER IL BENESSERE DI STUDENTI E INSEGNANTI

- **Obiettivo:** fornire ai partecipanti competenze per creare piani concreti che affrontino aree chiave del benessere di studenti e insegnanti.
- **Passaggi del workshop:** Dividere in piccoli gruppi e assegnare a ciascun gruppo un argomento specifico delle unità di apprendimento.

**Casi di studio:** fornire a ciascun gruppo casi pertinenti. Ogni gruppo deve:

- **Identificare fattori di rischio:** discutere quali fattori di rischio o comportamenti sono presenti nei casi;
- **Proporre strategie:** sviluppare strategie mirate per intervento in crisi, gestione dello stress e stabilire confini sani;
- **Autocura per insegnanti:** includere una strategia di autocura per prevenire burnout mentre si supportano gli studenti;
- **Presentare soluzioni:** ogni gruppo condivide il proprio piano d'azione con l'intero workshop.



# WORKSHOP SULLE STRATEGIE DI AUTO-AIUTO

- **Panoramica:** imparare tecniche efficaci di auto-aiuto per gestire lo stress e promuovere il benessere mentale.
  - **Tecniche trattate:**
    - **Meditazione:** praticare tecniche di rilassamento e concentrazione per ridurre lo stress;
    - **Mindfulness:** imparare a restare nel presente e aumentare la consapevolezza emotiva;
    - **Esercizio fisico:** comprendere il ruolo dell'attività fisica nella salute mentale;
    - **Tecniche cognitivo-comportamentali (CBT):** esplorare metodi per riformulare pensieri negativi.
  - **Obiettivo:** dotarsi di strategie per coltivare resilienza ed equilibrio mentale.
-

# WORKSHOP SULLE STRATEGIE DI AUTO-AIUTO: DOMANDA E RISPOSTA INTERATTIVO

- **Domande e riflessione:**
    - Quali tecniche di auto-aiuto ti attirano di più?
    - Come potrebbero essere integrate in una routine quotidiana?
    - Quali sfide prevedi e come potresti superarle?
  - **Prossimi passi:** praticare queste strategie in piccoli gruppi, condividendo intuizioni su quali metodi risuonano di più e perché.
-

# ROLE PLAY: COMPRENDERE E AFFRONTARE LE SFIDE DI SALUTE MENTALE

- **Scopo:** mettersi nei panni di diversi personaggi per esplorare sfide e soluzioni di salute mentale.
  - **Istruzioni:**
    1. **Scegli il tuo personaggio:**
      - Sofia: studentessa universitaria che gestisce ansia e pressione da aspettative accademiche;
      - Marco: professionista di mezza età che lotta per bilanciare lavoro e famiglia;
      - Chiara: madre single di due figli che affronta depressione mentre sostiene la famiglia.
    2. **Esplora le loro sfide:** identifica le principali difficoltà di ogni personaggio e trova modi pratici per affrontarle.
    3. **Azione e riflessione:** considerare scelte sagge per ciascun personaggio, ricordando che cercare supporto è fondamentale.
  - **Outcome:** sviluppare empatia e strategie per il supporto alla salute mentale attraverso role-play pratico.
-

# ROLE PLAY: PERSONAGGI E SCENARI

- **Sofia:**
    - Punto di discussione: come può Sofia trovare equilibrio e ridurre l'ansia?
  - **Marco:**
    - Punto di discussione: quali strategie potrebbe usare Marco per mantenere stabilità?
  - **Chiara:**
    - Punto di discussione: come può Chiara trovare il supporto necessario per gestire il suo benessere e prendersi cura della famiglia?
-

# PRESENTAZIONE E DISCUSSIONE DEI RISULTATI DEL ROLE PLAY

- **Condivisione e discussione:**
    - ogni gruppo presenta le principali sfide del proprio personaggio e le strategie scelte.
    - **Intuizioni chiave:** discutere modi efficaci per affrontare questioni di salute mentale e cercare supporto.
    - **Riflessione:** quali nuove prospettive hai acquisito da questo esercizio?
  - **Obiettivo:** usare le intuizioni di gruppo per approfondire la comprensione delle diverse sfide di salute mentale.
-

# RIFLESSIONE E DIARIO

- **Rifletti sulla giornata:**
    - Cosa ho imparato oggi?
    - Quale attività è stata più utile per me?
    - Quali momenti positivi condividerò con gli altri?
    - Quali punti chiave dovrei ricordare per il futuro?
  - **Scopo:** catturare crescita personale e intuizioni della sessione odierna nel diario della salute mentale.
-

# CONCLUSIONE E FEEDBACK

- **Sintesi:** i partecipanti ora hanno un set di strumenti di abilità e strategie per gestire le sfide di salute mentale:
    - Strategie pratiche di auto-aiuto;
    - Intuizioni da scenari di role play;
    - Tecniche per gestione dello stress e resilienza.
  - **Feedback:** condividi eventuali feedback sulla sessione odierna, aiutandoci a migliorare i futuri workshop.
  - **Prossimi passi:** considera come questi strumenti possano essere integrati sia nella pratica personale sia nel supporto in classe.
-

# MODULO 8: RESILIENZA

---



## OBIETTIVI DEL MODULO:

- Promuovere resilienza e autostima;
- Insegnare tecniche pratiche per la gestione dello stress e l'autocura.

# ESERCIZIO: ROSE ROSSE

**Scrivi 20 qualità positive che ti piacciono di te stesso.**

**Obiettivo:** riconoscere e apprezzare le proprie qualità, anche quelle che possono sembrare “ovvie”.

# ESERCIZIO ACROSTICO

**Scrivi il tuo nome verticalmente, trova una parola o caratteristica positiva per ogni lettera.**

**Obiettivo:** autoriflessione creativa e consapevolezza dei punti di forza e talenti individuali.

Per esempio: Stella

---

Strength (=forza)

Talent (=talento)

Experience (=esperienza)

Learning (=apprendimento)

Lightness (=luce)

Awareness (=consapevolezza)

# CHE COS'È LA RESILIENZA?

**Definizione:** La resilienza è la capacità di adattarsi a stress, avversità o cambiamento e di mantenere un benessere psicologico positivo nonostante circostanze difficili. È spesso intesa come un processo che permette agli individui di imparare e svilupparsi dalle esperienze difficili.

**Prospettiva psicologica:** Secondo l'American Psychological Association (APA), la resilienza non è un tratto fisso, ma un'abilità dinamica che può svilupparsi nel tempo ed è influenzata da vari fattori come relazioni sociali, credenze personali e intelligenza emotiva.

---

# RESILIENZA – BLOCCHI DI COSTRUZIONE E FATTORI

## Importanti fattori di resilienza:

- Ottimismo;
- Consapevolezza di sè;
- Abilità di problem solving;
- Contatti sociali.

=> Questi elementi aiutano ad affrontare lo stress e a promuovere il pensiero positivo.

---

# RESILIENZA NEI TEMPI DI CRISI

**Significato:** la resilienza ti aiuta a rimanere capace di agire nei momenti difficili.

**Approccio:** invece di disperarsi per i problemi, trovare soluzioni e mantenere una mentalità flessibile.

**Competenza di crisi:** le persone resilienti mantengono una visione d'insieme anche in situazioni difficili e hanno fiducia nelle proprie capacità.

# STRUMENTI ED ESERCIZI

## **Esercizi di respirazione**

Esempio: tecnica 4-7-8 (inpira per 4 secondi, trattieni per 7 secondi, espira per 8 secondi).

## **Diario della gratitudine**

Esempio: scrivi ogni giorno tre cose per cui sei grato.

## **Visualizzazione positiva**

Esempio: visualizza la tua vita ideale e i passi per arrivarci.

## **Attività fisica**

Esempio: almeno 30 minuti al giorno (es. jogging, yoga).

## **Mantenere contatti sociali**

Esempio: incontri settimanali o telefonate con amici o familiari.

# STRUMENTI ED ESERCIZI

## **Routine di autocura**

Esempio: programma ogni giorno del tempo per hobby, relax o meditazione.

## **Ristrutturazione cognitiva**

Esempio: identifica pensieri negativi e sostituiscili con alternative positive e realistiche.

## **Meditazione mindfulness**

Esempio: pratica per 10–15 minuti al giorno.

## **Definizione di obiettivi SMART**

Esempio: stabilire obiettivi specifici, misurabili, raggiungibili, rilevanti e a tempo definito.

## **Imparare dagli errori**

Esempio: analizza i fallimenti e trova cosa puoi imparare da essi.

# STRUMENTI ED ESERCIZI

## **Auto-dialogo positivo**

Esempio: usa affermazioni quotidiane per rafforzare la tua immagine di te.

## **Sviluppo delle abilità di problem-solving**

Esempio: esercitarsi in tecniche di risoluzione dei problemi in situazioni stressanti.

## **Tecniche di gestione dello stress**

Esempio: rilassamento muscolare progressivo o yoga.

## **Promozione dell'intelligenza emotiva**

Esempio: esercizi per migliorare empatia e comprensione delle proprie emozioni.

## **Visualizzazione degli obiettivi**

Esempio: creare una vision board con immagini e parole che rappresentano i tuoi obiettivi.



# STRUMENTI ED ESERCIZI

## **Creare un ambiente positivo**

Esempio: decorare la propria stanza con immagini o citazioni motivanti.

## **Partecipare a workshop sulla resilienza**

Esempio: corsi o seminari di sviluppo personale.

## **Riflessione regolare**

Esempio: auto-riflessione settimanale sui successi e sulle sfide personali.

## **Passeggiate meditative**

Esempio: camminare nella natura concentrandosi sui sensi.

## **Apprezzamento dei successi**

Esempio: mantenere un elenco dei propri successi e rifletterci regolarmente.

# AUTO-RIFLESSIONE SULLA RESILIENZA

## Domande di riflessione:

- Cosa ti rafforza?
- Cosa ti protegge?
- Cosa ti mantiene sano fisicamente, mentalmente e socialmente?
- Come puoi attivare i tuoi punti di forza per affrontare bene le situazioni difficili e uscire più forte?
- Come puoi promuovere l'autocura nella tua vita privata e professionale?
- Cosa hai già realizzato nella tua vita?
- Di cosa sei più orgoglioso?
- Quali sono i tuoi “piccoli” successi dell'ultimo anno?
- Come hai contribuito a questi successi?
- Quali sono gli obiettivi importanti nella tua vita?
- Definisci obiettivi SMART per una buona salute mentale in futuro.

# METODI PRATICI PER PROMUOVERE LA RESILIENZA TRA GLI STUDENTI

## **Programmi di apprendimento socio-emotivo (SEL):**

promuovere abilità come empatia, comunicazione e autoregolazione attraverso lezioni mirate;

## **Rafforzamento delle abilità di problem-solving:**

esercizi e role-play per incoraggiare soluzioni creative alle sfide;

## **Programmi di mentoring:**

assegnare mentori per supportare lo sviluppo personale e accademico degli studenti;

## **Lavoro di squadra e di gruppo:**

incoraggiare il lavoro collaborativo per rafforzare abilità sociali e senso di appartenenza;

## **Esercizi di mindfulness e rilassamento:**

introduzione a meditazione, respirazione e yoga per gestire lo stress;

# METODI PRATICI PER PROMUOVERE LA RESILIENZA TRA GLI STUDENTI

## **Riflessione e diario:**

incoraggiare gli studenti a scrivere regolarmente pensieri e sentimenti per promuovere autoconsapevolezza;

## **Feedback positivo ed elogi:**

riconoscere regolarmente progressi e successi per rafforzare l'autostima;

## **Definizione di obiettivi realistici:**

aiutare gli studenti a fissare obiettivi SMART;

## **Promuovere un clima di classe positivo:**

creare un ambiente di supporto in cui gli errori siano visti come opportunità di apprendimento;

## **Coinvolgimento dei genitori:**

includere le famiglie nei programmi di resilienza per creare un ambiente di supporto anche a casa;

# METODI PRATICI PER PROMUOVERE LA RESILIENZA TRA GLI STUDENTI

## **Workshop sulla gestione dello stress:**

introdurre tecniche di gestione dello stress;

## **Espressioni creative:**

incoraggiare arte, musica o teatro per sostenere l'espressione emotiva;

## **Abilità pratiche di vita:**

lezioni di life skills per affrontare sfide quotidiane (es. gestione del tempo, alfabetizzazione finanziaria);

## **Promuovere il pensiero positivo:**

esercizi per rafforzare pensiero positivo e autopercezione;

## **Allenamento al pensiero critico:**

incoraggiare pensiero critico e decision-making tramite discussioni e dibattiti;

# METODI PRATICI PER PROMUOVERE LA RESILIENZA TRA GLI STUDENTI

## **Attività di gruppo e team building:**

attività che promuovono collaborazione e interazione sociale;

## **Strategie di gestione dello stress:**

insegnare tecniche per identificare e affrontare gli stressor;

## **Supporto nell'affrontare i fallimenti:**

sviluppare strategie per imparare dai fallimenti;

## **Attività fisiche e sport:**

integrare sport e movimento per sostenere resilienza e benessere generale.

# LAVORO DI GRUPPO: INSEGNAMENTO CHE PROMUOVE LA RESILIENZA

**Lavoro di gruppo:** progetta un'unità didattica che promuova la resilienza.

**Obiettivo:** sviluppare un approccio pratico per integrare la resilienza nella vita scolastica quotidiana.

**Presentazione** dei concetti sviluppati per un insegnamento che promuove la resilienza.

**Discussione:** quali metodi e approcci sono stati particolarmente utili? Scambio di idee ed esperienze.

# ESERCIZIO: DISCORSO DA OSCAR SULL'AUTOSTIMA

Istruzioni:

**scrivi un discorso da Oscar sui tuoi risultati e sui tuoi punti di forza.**

Per che cosa meriti un premio?

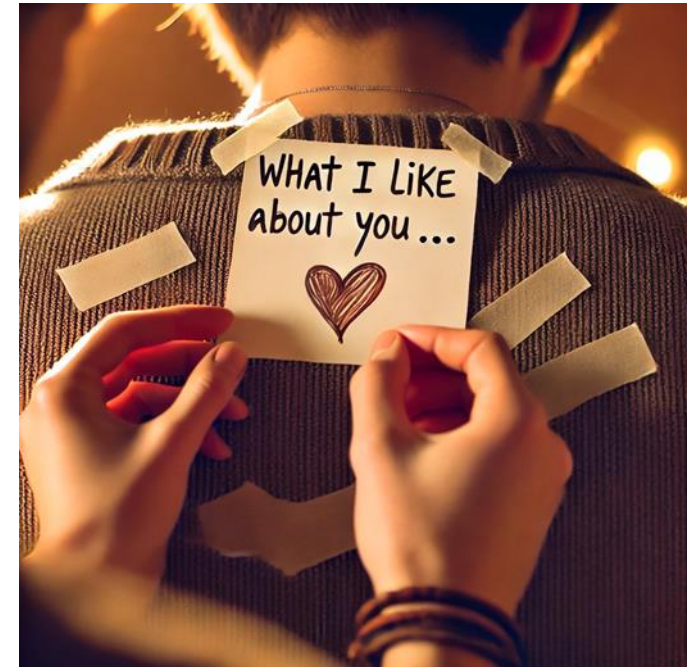
Obiettivo: darti riconoscimento e rafforzare la tua immagine positiva di te.

---



## ESERCIZIO:

Cosa mi piace di te ...



## RIFLESSIONE – PER IL TUO DIARIO

- Che cosa ho imparato oggi?
  - Che cosa è stato buono per me oggi?
  - Qual è stato il momento clou?
  - Quali cose belle racconterò agli altri oggi?
  - Che cosa dovrei ricordare per il futuro?
-

# PUNTI CHIAVE DEL SEMINARIO

- La salute mentale è la chiave per un apprendimento e un lavoro di successo.
  - Il riconoscimento precoce e il supporto fanno tutta la differenza.
  - Un ambiente consapevole e di supporto dà potere sia a chi apprende sia agli insegnanti.
  - Il tuo diario di salute mentale personale.
-

# IL TUO CONTRIBUTO CONTA

- Crea un ambiente di supporto per tutti.
- Metti in pratica ciò che hai imparato nel tuo lavoro quotidiano.
- Mantieni viva la conversazione sulla salute mentale – per una comunità forte.
- Ulteriori informazioni e proposte sul tema sono disponibili su:  
[www.aheadinvet.com](http://www.aheadinvet.com)



# AHEAD inVET



[www.aheadinvet.com](http://www.aheadinvet.com)



[/aheadinvet/IG](https://www.instagram.com/aheadinvet/IG)



[/aheadinvet/FB](https://www.facebook.com/aheadinvet/FB)



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 OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them

iNNOVela

EXELIA



ITS Tecnico Professionale  
SPAGNA - CAMPANI  
SPOLETO

uniri

bit  
schulungcenter  
member of bit group