Costruire ecosistemi di benessere nelle scuole umbre

Prof. Floriana Falcinelli

Il benessere a scuola

- Il **benessere o salute mentale positiva a scuola** è uno **stato dinamico** in cui le persone che vivono nella scuola sono consapevoli delle proprie potenzialità e sono in grado di sviluppare le proprie capacità , di rafforzare le proprie abilità e di far fronte alle difficoltà quotidiane(star bene con se stessi, con gli altri, con l''ambiente) (European Education Area, https://education.ec.europa.eu/)
- Benessere a scuola vuol dire:

1. Impegnarsi in modo attivo nelle attività scolastiche e sociali
2. Avere un senso positivo di identità, autostima, autoefficacia e autonomia, saper gestire pensieri ed emozioni
3. Costruire e mantenere relazioni positive e solidali
4. Sentirsi al sicuro, apprezzati e rispettati
5. Vivere un senso di appartenenza alla scuola

Costruire un ecosistema formativo per favorire il benessere a scuola

- **Ecosistema formativo**: tutti gli elementi (alunni, insegnanti, famiglie, personale scolastico) sono tra loro **interconnessi e interdipendenti**
- Costruzione di una **comunità scolastica**
- Rafforzare la **collaborazione tra la scuola, la comunità locale e un'ampia gamma di interlocutori** in particolare i comuni, le agenzie sanitarie e assistenziali, le organizzazioni giovanili, altre realtà formative presenti nel territorio

Costruire ambienti di apprendimento significativo (Innovative Learning Environments , OECD, 2015)

- Promuovere il ruolo delle **discipline come « forme epistemiche»** con cui leggere e interpretare la esperienza personale nel mondo e conquistare competenze (**connessioni orizzontali**)
- Adottare **flessibilità nelle strategie didattiche** (lezione , discussione, lavoro cooperativo, laboratorio, ecc.. con **l'uso sapiente delle tecnologie digitali, compresa l'AI**)
- Riconoscere gli **allievi come attori protagonisti**, incoraggiare il loro impegno attivo e promuovere un' autocomprensione della propria esperienza di apprendimento (metacognizione)
- Basarsi sulla **natura sociale dell'apprendimento** e incoraggiare lavoro di gruppo e strategie di apprendimento cooperativo
- Sviluppare attività per la **conquista delle competenze sociali ed emotive** (ascolto ed empatia)
- Essere attenti alle **differenze individuali** e favorire la personalizzazione e l'inclusione
- Inserire la **valutazione in un clima relazionale positivo**

Il benessere digitale

- La **competenza digitale** tra le 8 competenze chiave per la Commissione europea (2018)
- **Linee guida per l'Educazione Civica** : focus sulla **cittadinanza digitale** : un accesso consapevole e responsabile alle tecnologie digitali può aiutare le persone minorenni anche ad esercitare i loro diritti come cittadini
- Nel Quadro Europeo delle Competenze digitali **(DigComp. 3.0, 2025**) **nell'Area 4 : Sicurezza Benessere e uso responsabile** si sottolinea : **4.3 Supportare il benessere** « Utilizzare le tecnologie digitali in modi che supportino il benessere e l'inclusione. Minimizzare i rischi e le minacce al benessere fisico, mentale e sociale proprio e degli altri quando si usano le tecnologie digitali. Bilanciare l'uso delle tecnologie digitali con attività offline al fine di aumentare il benessere. Agire per contribuire a proteggere sé stessi e gli altri da possibili pericoli negli ambienti digitali (ad es. cyberbullismo, contenuti dannosi) e sapere come rispondere a tali pericoli.

Il «diritto alla disconnessione»

- Il crescente grado di dipendenza da dispositivi digitali, l'eccessiva esposizione ai social media e la connettività costante **possono generare impatti negativi sulla salute mentale e il benessere emotivo delle persone**, spingendole spesso verso uno stile di vita iperconnesso e frenetico.
- Prevenire l'ansia derivante dalla paura di perdere informazioni o opportunità importanti, nota anche come **"Fear of Missing Out" (FOMO),**
- **Condividere il «diritto alla disconnessione» tra docenti, genitori e studenti , condivisione del progetto e patto di corresponsabilità.**

Oltre il digitale

- **Daniel Goleman e Peter Senge** nel libro ***A scuola di futuro . Per un'educazione realmente moderna*** , sottolineano l'importanza di un modello educativo fondato sull'apprendimento di tre abilità sociali: consapevolezza di sé, empatia e cura degli altri, comprensione dei sistemi più ampi che ci circondano.
- **Sherry Turkle** in ***La conversazione necessaria***, sottolinea l'importanza del dialogo nell'era digitale . " Tra le cose che facciamo, la conversazione vis a vis è quella più umana e che ci rende più umani. Pienamente presenti al nostro interlocutore, impariamo ad ascoltare e a sviluppare le nostre capacità empatiche . E' il momento in cui sperimentiamo la gioia di essere ascoltati e capiti. La conversazione inoltre è un preludio all'introspezione al dialogo con noi stessi – pietra angolare del nostro primo sviluppo e presente poi per tutta la vita