

PROMEHS

Un progetto europeo per promuovere la salute mentale a scuola



Dott.ssa Valeria Cavioni

valeria.cavioni@unimib.it

**Dipartimento di Scienze Umane
per la Formazione «R. Massa»**

Università degli Studi di Milano-Bicocca

<https://it.promehs.org>

<https://www.labpse.it/>

**STAR BENE A
SCUOLA**

**LA SFIDA DEL
FUTURO**

PROMEHS
Promoting
Mental
Health
at Schools



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



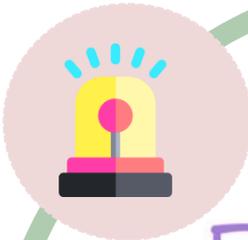
3 Settembre 2020

PROMEHS

promuovere la salute mentale a scuola



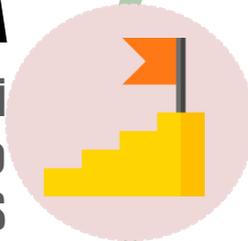
PERCHÈ
Salute mentale come
emergenza globale



QUANDO
Disegno della
ricerca



COSA
Obiettivi
del progetto
PROMEHS



PROMEHS
Promoting
Mental
Health
at Schools



DOVE
Paesi coinvolti
nella
sperimentazione

CHI
Partners



COME
Quadro teorico e
materiali



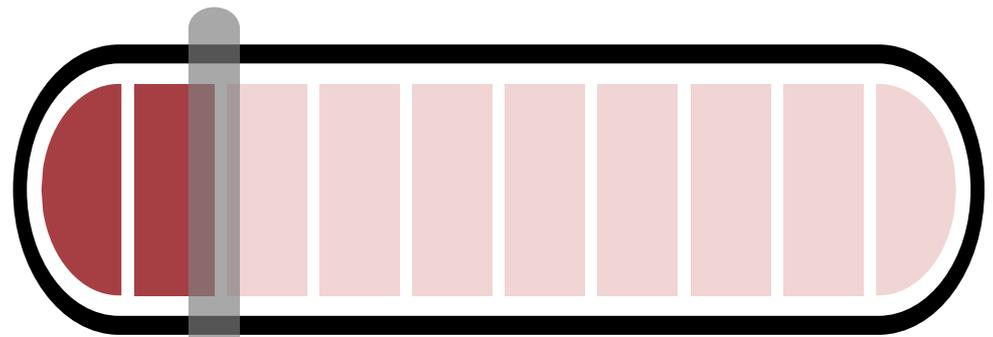


Salute mentale



- *«Stato di benessere emotivo e psicologico nel quale l'individuo è in grado di sfruttare le sue capacità cognitive e emozionali, esercitare la propria funzione all'interno della società, rispondere alle esigenze quotidiane della vita di ogni giorno, stabilire relazioni soddisfacenti e mature con gli altri, partecipare costruttivamente ai mutamenti dell'ambiente, adattarsi alle condizioni esterne e ai conflitti interni» (OMS, 2014).*

**Bambini e adolescenti
con disagio psicologico e
i disturbi mentali**



20%



Salute mentale: Politiche educative



- Piano d'Azione Europeo per la Salute Mentale (OMS, 2016)

Obiettivo 1: tutti hanno le medesime opportunità di ottenere il benessere mentale a qualsiasi età, in particolare i soggetti più vulnerabili o a rischio.

Azione proposte: ***“proporre programmi universali e mirati di promozione della salute mentale nelle scuole, anche allo scopo di rilevare precocemente i problemi emotivi nei bambini e intervenire contro il bullismo»***



Salute mentale: Politiche educative



Commissione Europea:

- Raccomandazione del Consiglio del 22 maggio 2018 **Competenze Chiave** per l'apprendimento permanente. Il quadro di riferimento delinea otto tipi di competenze chiave tra cui la **Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare**.
- *Consiste nella capacità di riflettere su sé stessi, [...] di **lavorare con gli altri in maniera costruttiva, di mantenersi resilienti** e di gestire il proprio apprendimento e la propria carriera. Comprende la capacità di far fronte all'incertezza e alla complessità, di imparare a imparare, di **favorire il proprio benessere fisico ed emotivo**, di mantenere la salute fisica e mentale, nonché di essere in grado di condurre una vita attenta alla salute e orientata al futuro, di **empatizzare** e di **gestire il conflitto** in un contesto favorevole e inclusivo.*



Salute mentale a scuola



- Promozione della salute mentale a scuola deve essere una priorità dell'agenda politica
- Collaborazione intersettoriale tra Istruzione e Sanità
- Interventi precoci e sostenibili

- La scuola è uno dei contesti chiave di sviluppo dove bambini e adolescenti trascorrono molto tempo costruendo relazioni significative con i pari e con i docenti (Weare, 2015).



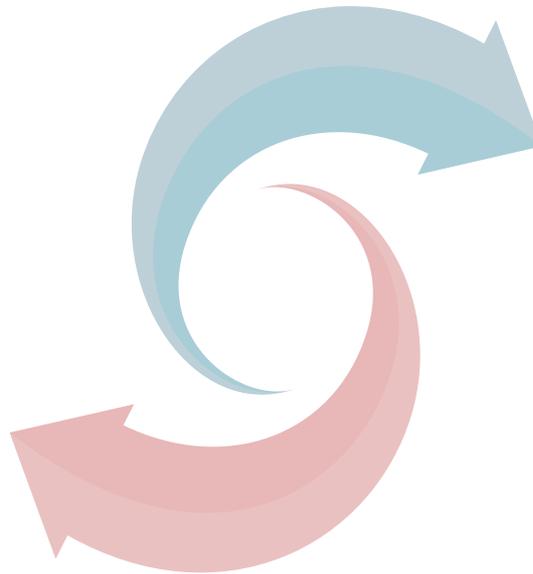
Obiettivi del progetto



- Creare e sperimentare un curriculum scolastico per la promozione della salute mentale.

Innovazione nelle politiche educative

Progetto Erasmus+ KA3 prevede la collaborazione nazionale e internazionale tra enti di ricerca e ministeri dell'istruzione



Sperimentazione efficace

Curriculum *evidence-based* con sperimentazione sul campo e analisi statistica dell'efficacia



Partners



- Università di Milano-Bicocca (Italia)
 - USR Lombardia & MIUR
- Università di Malta (Malta)
- Università della Lettonia (Lettonia)
 - USR Sigulda (Lettonia)
- Università di Rijeka (Croazia)
- Comune di Rijeka (Croazia)
- Università Stefan Cel Mare Din Suceava (Romania)
- USR di Suceava (Romania)
- Università di Patrasso (Grecia)
- Università di Lisbona (Portogallo)



Associati

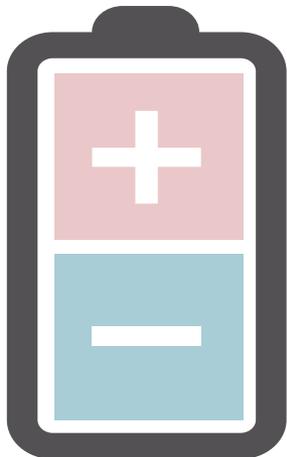
- Regione Lombardia
- Associazione Italiana di Psicologia (AIP)
- Alliance for Childhood European Network Group
- European Association for Developmental Psychology (EADP)
- European Network for Social and Emotional Competence (ENSEC)
- Rutgers Social-Emotional and Character Development Lab (USA)



Quadro teorico



- Predisporre azioni per la tutela della salute mentale a scuola significa prestare attenzione sia alla **promozione del benessere** sia alla **prevenzione e riduzione dei problemi di comportamento internalizzanti, esternalizzanti e dei comportamento a rischio** (Cefai & Cooper, 2017)
- Avere come obiettivo la salute mentale e il disagio psicologico (OMS, 2001)



PROMOZIONE del benessere psicologico

PREVENZIONE del disagio e dei disturbi mentali



Quadro teorico

Il processo mediante il quale gli individui divengono consapevoli delle proprie emozioni imparando a gestirle, a riconoscere quelle altrui, a sviluppare empatia, prendere buone decisioni, costruire amicizie e gestire in modo efficace le situazioni sfidanti (CASEL; 2015)

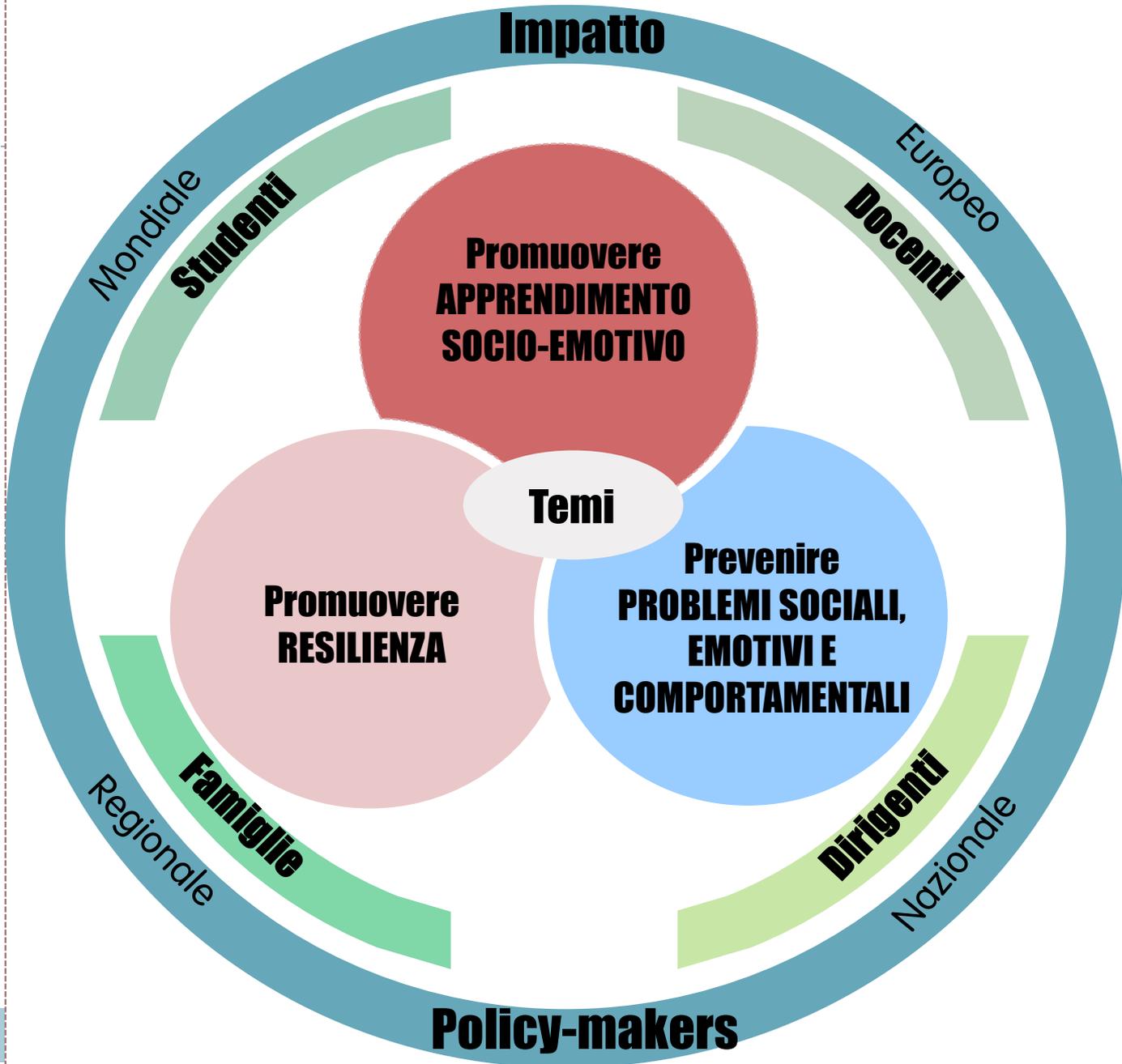
**Promuovere
APPRENDIMENTO
SOCIO-EMOTIVO**

Problemi di comportamento rivolti verso sè stessi e gli altri (Achenbach et al., 2017; Cooper, 1999; 2017)

Capacità di adattarsi con successo alle situazioni sfidanti e alle avversità (Masten, 1994; 2011; Rutter, 1999).

**Promuovere
RESILIENZA**

**Prevenire
PROBLEMI SOCIALI,
EMOTIVI E
COMPORTAMENTALI**





La ricerca



Creazione del curriculum

Selezione strumenti di misurazione

Preparazione corso di formazione

Sperimentazione

Pre-test

Post-test

Valutazione dell'efficacia

Impatto sulle politiche educative

Feb 2019

Ott 2020

Sett 2021

Feb 2022



La ricerca



- *Training study*



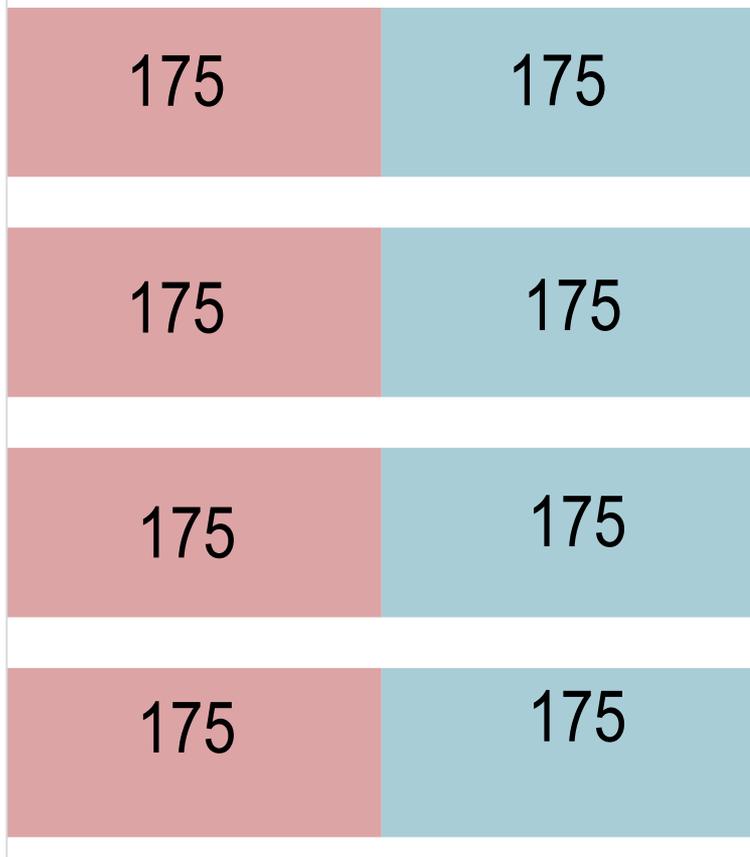
- 25 ore di corso di formazione (formazione iniziale + supervisione)
- Incontri con dirigenti e genitori
- I docenti svolgono le attività in classe
- Valutazione dell'efficacia di PROMEHS sulla salute mentale di studenti e docenti



Il campione



N=1400 studenti per Paese



■ Sperimentale

■ Controllo

6 Paesi



8400 studenti in totale

- Croazia
- Grecia
- Italia
- Lettonia
- Romania
- Portogallo

Età degli studenti



15

11-12



8-9



4-5



Materiali del curriculum



- Manuale per docente con attività da svolgere in classe
 - Infanzia e Primaria (3 - 10 anni)
 - Secondaria di I e II Grado (11 -18 anni)
- Manuale per studente con attività da svolgere a casa
 - Infanzia e Primaria (3 - 10 anni)
 - Secondaria di I e II Grado (11 -18 anni)
- Manuale per docente per promozione della propria salute mentale
- Manuale per genitori
- Linee guida per dirigenti e policy-makers



Struttura manuali



TEMI	Sezioni
Promuovere l'apprendimento socio-emotivo	<ol style="list-style-type: none">1. Autoconsapevolezza2. Autoregolazione3. Consapevolezza sociale4. Abilità sociali5. Prendere decisioni in modo responsabile
Promuovere la resilienza	<ol style="list-style-type: none">1. Cambiamenti e sfide psico-sociali (transizioni, bullismo, pressione dei pari..)2. Esperienze traumatiche (malattia, lutto)
Prevenire i problemi sociali, emotivi e comportamentali	<ol style="list-style-type: none">1. Comportamenti internalizzanti (ritiro sociale, depressione, ansia..)2. Comportamenti esternalizzanti (aggressività)3. Comportamenti a rischio (dipendenze da internet, sostanze, autolesionismo...)



Struttura manuali



MANUALE di attività per docenti di scuola d'infanzia e primaria

Tema	1. TEMA 1- Promuovere apprendimento socio-emotivo
Sezione	1. Autoconsapevolezza
Macro-obiettivo	1. Identificare e nominare le emozioni di base e complesse
Obiettivo specifico	Livello 1 - Infanzia: Identificare e classificare le emozioni di base Livello 2 – Primaria: Identificare e classificare le emozioni complesse

- I temi e le sezioni sono le stesse per gli studenti di tutte le età



Manuali di attività



Attività 2: le emozioni complesse



Risultato

Al termine dell'attività, gli studenti sapranno identificare, esprimere e nominare emozioni complesse.



Destinatari

Studenti dai 6 ai 10 anni



Livello

Avanzato



Materiali

Carte che rappresentano emozioni complesse, dado colorato, fogli



Fasi dell'attività

- L'insegnante chiede agli studenti di ascoltare la seguente storia:

Storia



Liza e la sua amica Ana stanno giocando sulla spiaggia e stanno costruendo un castello di sabbia. Lo decorano con sassi e conchiglie. È molto bello. Continuano poi a costruirlo sempre più alto. "Che castello alto che abbiamo costruito", dicono. Improvvisamente, un'onda grossa arriva sulla spiaggia e distrugge il loro castello. Che disastro! Decidono allora di costruirne uno nuovo un po' più distante dall'acqua. "Che bel castello", dicono, "questo è ancora più bello di quello di prima!". Costruiscono persino un fossato per collegarlo al mare. Guardano poi il loro castello e si sentono molto orgogliose per averlo fatto così bene.



- Al termine della storia, l'insegnante chiede ai suoi studenti:
 1. Cosa pensi che abbiano provato le bambine mentre costruivano il loro castello?
 2. Cosa pensi che abbiano provato le bambine dopo che l'onda aveva distrutto il loro castello?

- Obiettivi di apprendimento
- Età e livello
- Materiali
- Breve storia
- Descrizione della attività



Manuali di attività



Scheda di valutazione formativa per insegnanti

1. Gli studenti sono capaci di identificare le emozioni complesse presenti nella storia (ad esempio, delusione, eccitazione, sorpresa).
 2. Gli studenti riescono a nominare le emozioni complesse presenti nella storia.
 3. Gli studenti sanno esprimere emozioni complesse attraverso le loro espressioni facciali, la loro postura e il tono della loro voce.
 4. Gli studenti sanno che esistono più emozioni complesse in una stessa situazione.
- L'insegnante spiega l'obiettivo dell'attività, ovvero sviluppare la capacità di identificare, esprimere e nominare emozioni complesse proprie e altrui. L'insegnante può aiutare gli studenti a trasferire queste capacità in contesti diversi (ad esempio, osservare e riconoscere le loro emozioni mentre giocano e le emozioni degli amici) e a cambiare le emozioni sul dado selezionando altre emozioni complesse (ad esempio, rimorso, disgusto, ...).



Come posso includere questo obiettivo nelle materie che insegno a scuola?

- Durante le lezioni di Italiano e Storia, puoi promuovere la capacità dei tuoi studenti di identificare, esprimere e nominare emozioni complesse quando parlate di personaggi storici (ad esempio, Cristoforo Colombo) oppure di eroi mitologici (ad esempio, Ulisse sull'Isola dei Ciclopi) e delle emozioni che possono aver provato durante le loro avventure.
- Puoi promuovere la capacità dei tuoi studenti di identificare, esprimere e nominare emozioni complesse durante un gioco con regole precise, quando gli studenti potrebbero provare emozioni diverse.



Risorse ulteriori:

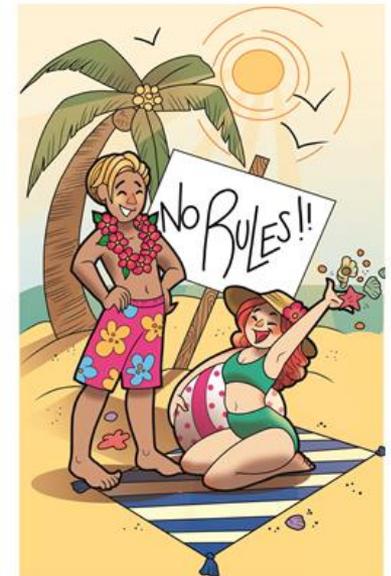
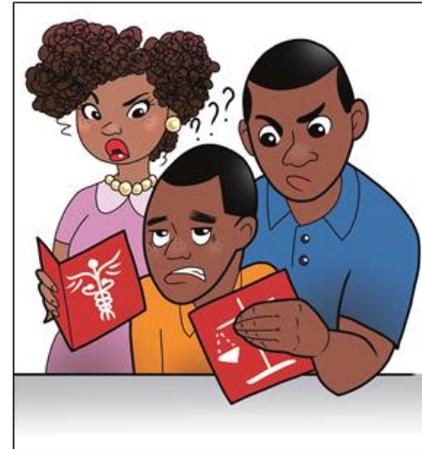
Film/Video:

- The [giving tree](https://www.youtube.com/watch?v=1TZCP6OqRIE). Questo video parla di amore, della capacità di donare senza aspettarsi nulla in cambio, e dei sentimenti fra un bambino ed un albero.
<https://www.youtube.com/watch?v=1TZCP6OqRIE>
- Silly Symphony the Three Little Pigs. Questo video parla della famosa storia dei "Tre porcellini".
<https://www.youtube.com/watch?v=Olo923T2HQ4>

- Valutazione formativa
- Integrazione
- Risorse



Le storie e i protagonisti





Materiali per docenti, genitori e policy-makers



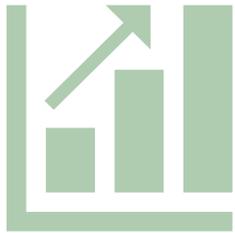
- Manuale per docente per promuovere la propria salute mentale
- Manuale per genitori per promuovere la salute mentale a casa

Esempi di situazioni tipiche, suggerimenti, esercizi, riflessioni e risorse formative

- Linee guida per dirigenti e policy-makers per promuovere la salute mentale in modo sostenibile



Risultati attesi



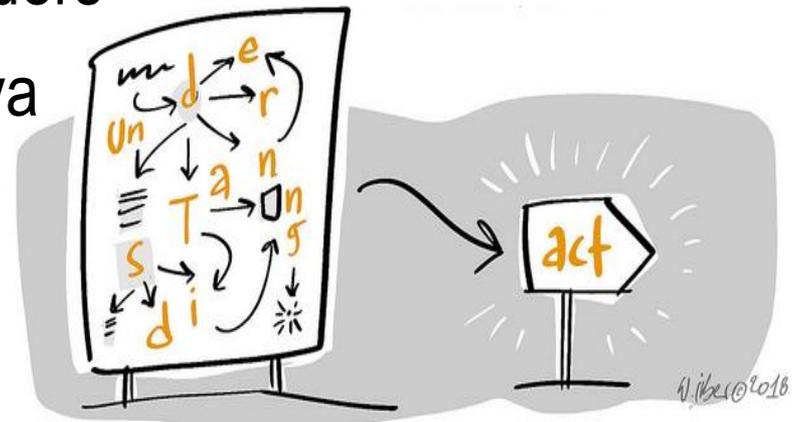
Studenti	Docenti
<ul style="list-style-type: none">• Apprendimento socio-emotivo• Resilienza• Motivazione e clima classe scuola• Relazione docente-studente• Rendimento scolastico	<ul style="list-style-type: none">• Apprendimento socio-emotivo• Resilienza• Relazione docente-studente• Soddisfazione lavorativa
<ul style="list-style-type: none">• Problemi di comportamento internalizzanti, esternalizzanti e comportamenti a rischio	<ul style="list-style-type: none">• Difficoltà psicologiche• Stress• Burn out



Conclusioni



- Fornire quadro teorico e materiali evidence-based
- Proporre modello per la formazione e supervisione dei docenti
- Migliorare la salute mentale di studenti, famiglie e personale scolastico
- Condividere buone pratiche e raccomandazioni per dirigenti, genitori, policy-makers e stakeholders
- Promuovere innovazione educativa integrando PROMEHS nelle politiche educative nazionali e internazionali



W. I. 2018

Ringraziamenti



Ilaria Grazzani Veronica Ornaghi

Alessia Agliati



Mara Lupica Spagnolo



Elisabetta Conte

Sabina Gandellini Francesca Micol Rossi

Grazie per l'attenzione

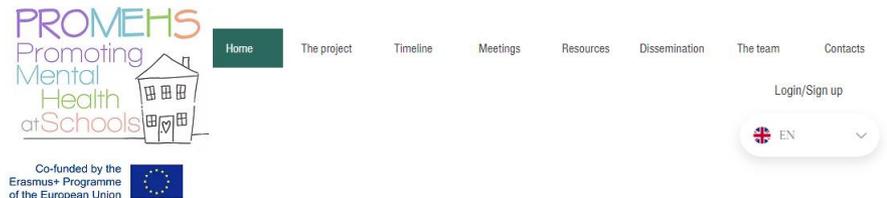


Sito www.promehs.org/

Fb: www.facebook.com/promehs/

Mail: promehs.italy@gmail.com

valeria.cavioni@unimib.it



The first mental health curriculum to be developed collaboratively by researchers, policy-makers and scientific associations from 20 Institutions across 7 European countries.