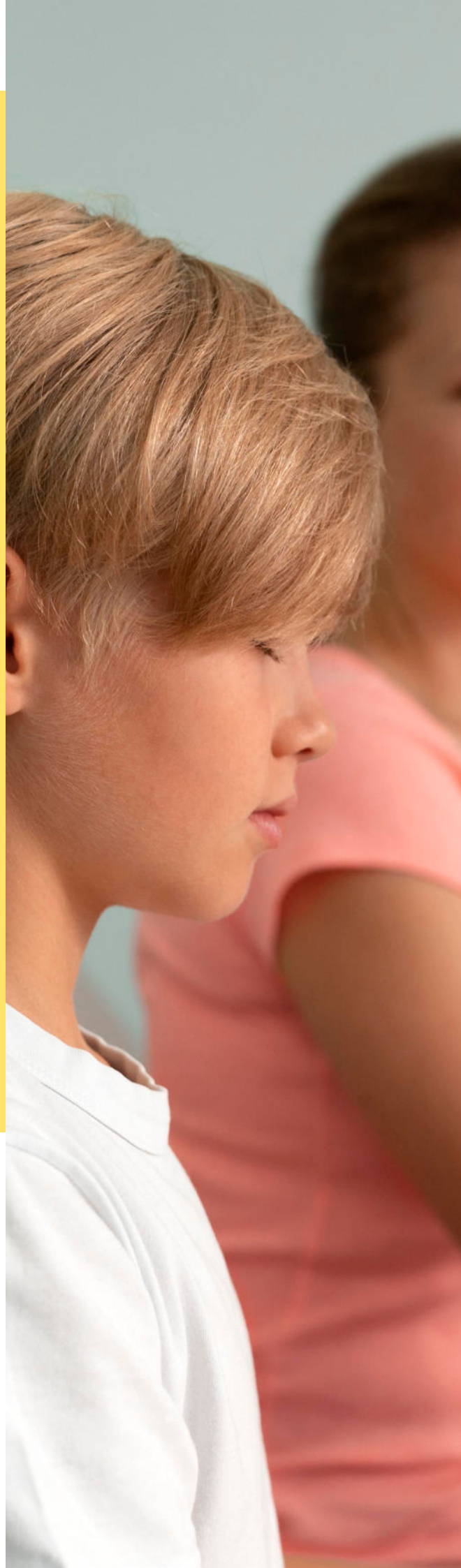


Sviluppo della capacità
di rimanere forti di fronte
alle difficoltà

Resilienza Psicologica



Co-funded by
the European Union

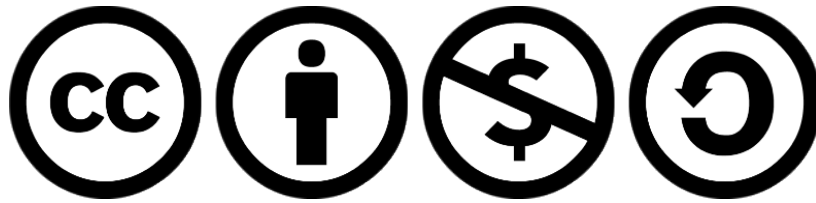


UNITÀ 5



**Co-funded by
the European Union**

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



These Publications and Documents was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

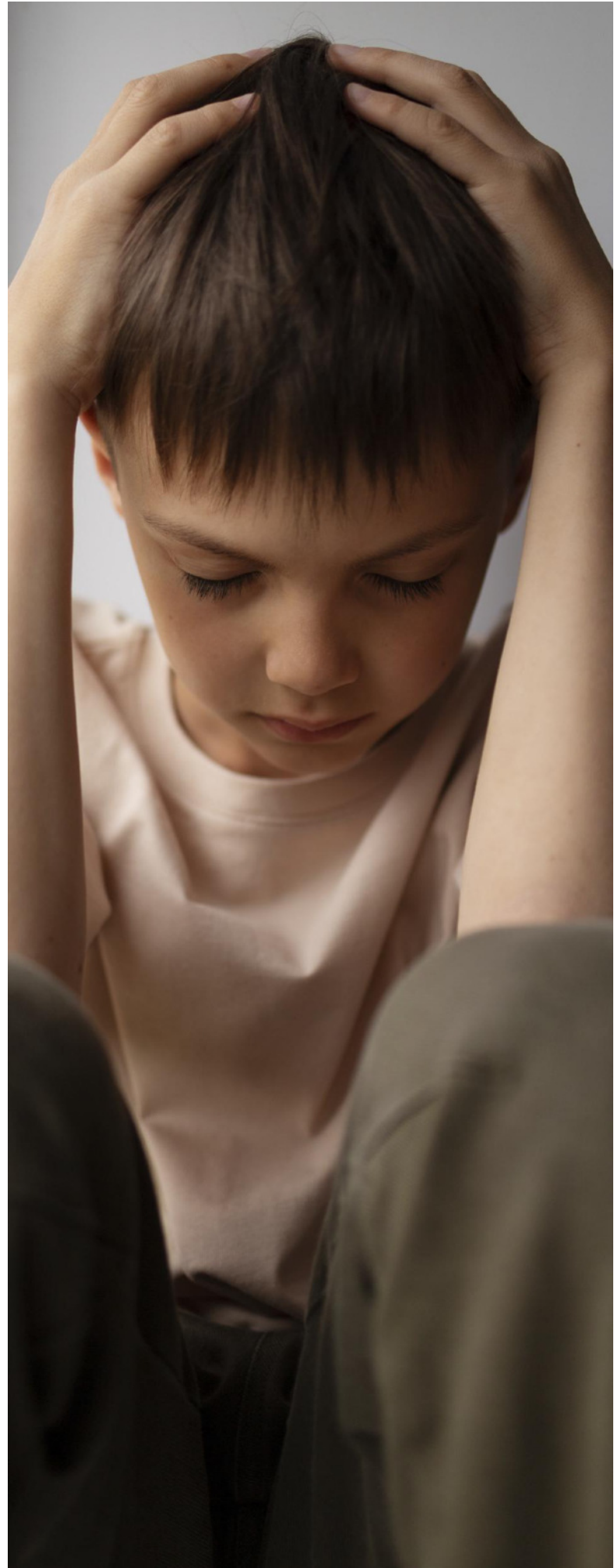


Resilienza psicologica

I disastri sono definiti come situazioni che compromettono gravemente il funzionamento di una comunità oppure di una società, causano ingenti perdite di vite umane, feriti e danni economici, ambientali oppure materiali, e che la società colpita non è in grado di affrontare con i propri mezzi. La resilienza di una comunità ai disastri può essere considerata come la sua capacità di minimizzare gli effetti di tali eventi e di tornare rapidamente alla vita normale. L'aumento del numero e della gravità dei disastri naturali negli ultimi anni ha ulteriormente accresciuto l'importanza degli sforzi per rafforzare la resilienza ai disastri. La resilienza ai disastri è modellata da strategie che consentono agli individui e alle società di essere preparati a disastri naturali o provocati dall'uomo, di adottare misure efficaci durante le crisi e di accelerare il processo di recupero successivo. Essere resilienti ai disastri è la chiave per una vita più sicura.

La resilienza è un tratto della personalità che si riferisce alla capacità dell'individuo di adattarsi a condizioni stressanti e difficili. Si sviluppa in età precoce e, sebbene possa cambiare nel tempo a seconda di alcuni fattori, presenta generalmente una struttura stabile. La resilienza psicologica è legata alla capacità di una persona di mantenere la propria salute e funzionalità sotto pressione. Gli individui resilienti mostrano un atteggiamento attivo verso gli eventi della propria vita, interagiscono con l'ambiente e possiedono la convinzione di poter controllare o influenzare le situazioni che affrontano. Allo stesso tempo, tendono a valutare le incertezze e le difficoltà non come minacce, ma come opportunità di crescita e apprendimento.

Eventi imprevisti come disastri, perdite e incidenti possono influenzare la funzionalità psicologica degli individui. Questo effetto è specifico per ogni persona, proprio come lo è la spiritualità individuale. A seconda della natura dell'evento vissuto e della storia ed esperienza personale, gli effetti psicologici variano. Queste differenze individuali e le reazioni agli eventi vissuti sono associate alla resilienza psicologica della persona. Se una persona è in grado di funzionare nonostante l'esperienza e i suoi effetti, e mostra esiti positivi malgrado le emozioni e le conseguenze vissute, ciò è legato alla sua resilienza psicologica.





La resilienza psicologica è definita come “un processo psicosociale dinamico in cui gli individui esposti a difficoltà persistenti o a eventi potenzialmente traumatici sperimentano nel tempo un adattamento psicologico positivo” (Graber et al., 2015: 5-6). Sisto et al. (2019: 1) definiscono la resilienza come la capacità di mantenere la continuità dell’orientamento verso i propri obiettivi esistenziali. Allo stesso tempo, la resilienza può anche essere intesa come un insieme di tratti di personalità che supportano il funzionamento durante esperienze di vita difficili. Si ritiene che questo insieme di comportamenti includa caratteristiche e convinzioni come la capacità di controllare gli eventi, la fiducia nella possibilità di cambiamento, l’impegno verso le pratiche e le routine quotidiane, l’entusiasmo per lo sviluppo personale e l’apertura alla crescita.

Considerando queste caratteristiche della resilienza psicologica, si ritiene che gli individui resilienti rafforzino ulteriormente la propria resilienza psicologica adottando approcci come l’impegno/devozione, il senso di controllo e la propensione alla sfida.

1. **Impegno:** Gli individui resilienti credono che la loro vita abbia un significato e partecipano attivamente ai processi in cui sono coinvolti. Sentono un profondo impegno verso ambiti della vita come il lavoro, la famiglia e l’ambiente sociale (Maddi, 2006). Questo senso di impegno consente all’individuo di continuare a lottare invece di ritirarsi di fronte a situazioni stressanti.
2. **Controllo:** Gli individui con un’elevata resilienza psicologica credono di poter controllare, almeno in parte, gli eventi della propria vita, anche se non possono determinarli completamente (Kobasa, 1979). Questa percezione di controllo impedisce all’individuo di sentirsi impotente e lo incoraggia a produrre soluzioni attive di fronte alle difficoltà. Le ricerche mostrano che gli individui con un’elevata percezione di controllo affrontano meglio lo stress e sperimentano meno disagio psicologico (Bartone, 1999).
3. **Sfida:** Invece di vedere l’incertezza e il cambiamento come minacce, gli individui resilienti tendono a considerarli opportunità di crescita personale (Bartone et al., 2008). Le sfide fanno parte del processo di crescita e apprendimento per questi individui. Questa prospettiva consente loro di gestire le situazioni stressanti in modo più flessibile e adattabile.

Queste tre componenti costituiscono le pietre miliari della resilienza psicologica e aiutano gli individui ad adattarsi a condizioni di vita difficili. Studi hanno dimostrato che sviluppare queste caratteristiche favorisce il benessere psicologico aumentando le capacità di gestione dello stress (Maddi, 2002; Bartone, 1999).

Grazie a questa natura della resilienza, gli individui resilienti possiedono un metodo efficace di coping in situazioni stressanti e difficili. In questo contesto, la resilienza può essere definita come un meccanismo protettivo che aiuta a fronteggiare un’esperienza sfidante. La resilienza è fondamentale per affrontare efficacemente il cambiamento, le difficoltà e l’incertezza.

La scuola è una parte importante della vita dei bambini. Nell’ecosistema scolastico, i bambini imparano a socializzare e incontrano il mondo attraverso la scuola, che





rappresenta un ecosistema sicuro. In questo contesto, è anche possibile che si trovino ad affrontare esperienze difficili o traumatiche. Considerando il ruolo che la scuola ha nella vita dei bambini, anche l'influenza degli adulti presenti nell'ecosistema scolastico sulla resilienza psicologica dei bambini in caso di un'esperienza negativa va tenuta in considerazione. Prima che si verifichi un'esperienza negativa in ambito scolastico, dovrebbero essere presi in considerazione sia i fattori protettivi in grado di sostenere la resilienza psicologica dei bambini sia gli sforzi volti a prevenire i fattori di rischio che potrebbero comprometterla.

Alcuni fattori di rischio che possono emergere nell'ambiente scolastico

I fattori che possono influire negativamente sulla resilienza psicologica dei bambini possono anche compromettere il loro sviluppo accademico ed emotivo. Uno di questi è la negligenza da parte degli insegnanti, che può manifestarsi nell'ignorare i sentimenti e i pensieri del bambino o nel cercare di incasellare lo studente in schemi prestabiliti. Inoltre, una bassa resilienza psicologica dell'insegnante può ridurre la sua capacità di supportare gli studenti, a causa della sua stessa difficoltà a far fronte ai problemi della vita.

Anche il bullismo tra pari rappresenta uno dei principali fattori di rischio nell'ambiente scolastico. L'esposizione degli studenti a violenza verbale ed emotiva, derisioni e prese in giro legate all'aspetto fisico può danneggiare il benessere psicologico dell'individuo. Inoltre, le differenze individuali nel progresso accademico possono esercitare una pressione sugli studenti. Molti fattori — dall'iniziare a leggere e scrivere in anticipo o in ritardo, fino alle difficoltà di apprendimento — possono diventare fonte di stress quando si combinano con aspettative accademiche irrealistiche provenienti da famiglie, insegnanti e dirigenza scolastica.

In aggiunta, un ambiente scolastico o di pari negativo può portare lo studente a subire esclusione, rifiuto da parte dei coetanei o discriminazione. Un ambiente scolastico percepito come non sicuro può far sentire lo studente a disagio e insicuro. Infine, le esperienze scolastiche negative sono tra i fattori che compromettono il senso di appartenenza dello studente alla scuola. Essere vittime o testimoni di violenza a scuola, vivere eventi traumatici o sviluppare fobia scolastica possono rendere difficile per lo studente adattarsi al percorso educativo. Tutti questi fattori si evidenziano come minacce alla resilienza psicologica del bambino.

Alcuni fattori protettivi che possono sostenere la resilienza degli studenti nell'ambiente scolastico

Uno di questi è una relazione efficace tra insegnante e studente. Quando gli insegnanti instaurano relazioni affettuose e di supporto con i bambini, e creano un ambiente sicuro in cui possano esprimere liberamente sentimenti e pensieri, ciò contribuisce positivamente allo sviluppo psicologico e accademico dello studente. Inoltre, quando l'insegnante possiede un elevato livello di resilienza psicologica, fornisce un modello positivo per gli studenti nella gestione di situazioni stressanti e difficili. Un buon benessere psicologico dell'insegnante migliora l'atmosfera generale in classe e fa sentire gli studenti più sicuri.

Relazioni positive tra pari aiutano gli studenti a stabilire legami sicuri da cui possono ricevere supporto sociale. Avere amici stretti nell'ambiente





scolastico rafforza la resilienza psicologica degli studenti, mentre lo sviluppo di relazioni sociali affettuose li sostiene nel sentirsi accettati e valorizzati. L'attaccamento alla scuola e il senso di appartenenza sono elementi importanti affinché gli studenti si sentano sicuri e felici nell'ambiente scolastico. Un ambiente di classe compassionevole, inclusivo e attento alla diversità contribuisce al piacere di frequentare la scuola. Allo stesso tempo, la presenza di un efficace servizio di consulenza psicologica e orientamento fornisce supporto ai processi emotivi e accademici degli studenti.

Il processo di scoperta degli interessi e dei talenti è importante tanto quanto lo sviluppo accademico. Le opportunità accademiche e artistiche offerte dalla scuola aiutano gli studenti a scoprire se stessi. Un facile accesso ad attività artistiche e sportive, la creazione di un ambiente che stimoli la motivazione intrinseca e l'orientamento agli obiettivi nel processo di apprendimento, e l'adozione di modelli educativi che si adattino ai diversi stili di apprendimento contribuiscono allo sviluppo multifattoriale degli studenti.

Infine, politiche scolastiche e gestionali efficaci sono una delle pietre miliari di un sistema educativo che sostiene relazioni positive tra studenti ed insegnanti. Quando i dirigenti scolastici adottano una visione che promuove lo sviluppo del carattere e delle competenze di vita nei bambini, l'atmosfera

generale della scuola migliora. Quando le politiche educative sono inclusive e incoraggianti, gli studenti si sentono più sicuri e partecipano attivamente al processo educativo.

La **resilienza psicologica** è la capacità di un individuo di affrontare le sfide che incontra e di uscirne rafforzato. L'ecosistema scolastico è un ambiente importante che modella la resilienza psicologica degli studenti, e uno degli elementi più critici di questo ecosistema è rappresentato dagli insegnanti. Gli insegnanti possono contribuire allo sviluppo emotivo e accademico degli studenti riducendo i fattori di rischio e rafforzando i fattori di supporto. Quando viene fornito un ambiente scolastico sicuro, inclusivo e affettuoso, gli studenti sono in grado di affrontare non solo lo stress quotidiano, ma anche i disastri e altre esperienze di vita difficili. Per questo motivo, il supporto consapevole degli insegnanti e politiche scolastiche efficaci svolgono un ruolo chiave nel sostenere e rafforzare la resilienza psicologica degli studenti.

Resilienza psicologica a scuola

Eventi traumatici possono influenzare seriamente le relazioni degli studenti all'interno della scuola. Gli studenti che hanno vissuto un trauma psicologico possono mettere in discussione se l'ambiente in cui si trovano (ad esempio l'aula o l'edificio scolastico) sia fisicamente sicuro e possono sviluppare problemi di fiducia verso le persone che li circondano. Questo può portarli a mettere costantemente alla prova la fiducia riposta sia negli insegnanti che nei compagni di classe. Di conseguenza, può svilupparsi un forte senso di insicurezza nelle interazioni sociali in aula, e alcuni studenti possono tendere a evitare gli ambienti sociali.

Inoltre, gli studenti che oscillano tra sentimenti di fiducia e dubbio possono sperimentare indecisione o incoerenza nei comportamenti sociali. Ciò può portare, nel tempo, a tensioni e conflitti nelle amicizie.

Alcuni studenti che hanno vissuto eventi traumatici possono sentirsi incapaci di essersi protetti adeguatamente, o percepire che gli adulti attorno a loro non siano stati sufficientemente protettivi. Questa percezione può portarli a sviluppare nel tempo un atteggiamento negativo nei confronti delle figure autoritarie (genitori, insegnanti, esperti o altre autorità). Lo studente può rivolgere la perdita di fiducia soprattutto verso l'insegnante, ossia la figura autoritaria in aula.

Questa situazione può indurre lo studente a percepire le regole della classe o le pratiche dell'insegnante non come strumenti disciplinari, ma come approcci punitivi. Questa errata interpretazione può facilitare l'emergere di problemi disciplinari a scuola e conflitti con l'autorità.

Le reazioni di stress traumatico si riferiscono alle risposte fisiche, mentali, emotive o comportamentali che gli studenti manifestano in seguito a un evento minaccioso, spaventoso o dannoso. È normale aspettarsi che gli studenti mostrino varie reazioni di stress in risposta a eventi di vita difficili o scioccanti. Per questo motivo, tali reazioni che si verificano dopo l'evento sono generalmente considerate "reazioni normali a una situazione anormale".

Tuttavia, non tutti gli studenti reagiscono allo stesso modo allo stesso evento. La durata, l'intensità e la forma di queste reazioni possono variare da studente a studente. Pertanto, così come mostrare segni evidenti di stress non significa che uno studente sia debole, allo stesso modo non mostrare alcun segno non significa che non sia stato colpito o che sia insensibile all'evento.

Di seguito sono elencate le reazioni comuni allo stress che possono essere osservate negli studenti dopo eventi traumatici. Se queste reazioni non diminuiscono nel tempo o tendono ad aumentare progressivamente, garantire che lo studente riceva supporto psicologico da un professionista è un passo importante per la tutela del suo benessere.



Reazioni comuni allo stress in seguito ad eventi di vita difficili

Gli studenti possono manifestare diverse reazioni in vari ambiti dopo un evento traumatico o fortemente stressante. Queste reazioni si esprimono solitamente a livello cognitivo ed emotivo. È molto importante che gli insegnanti siano in grado di riconoscere tali segnali, al fine di offrire un supporto tempestivo.

Reazioni cognitive

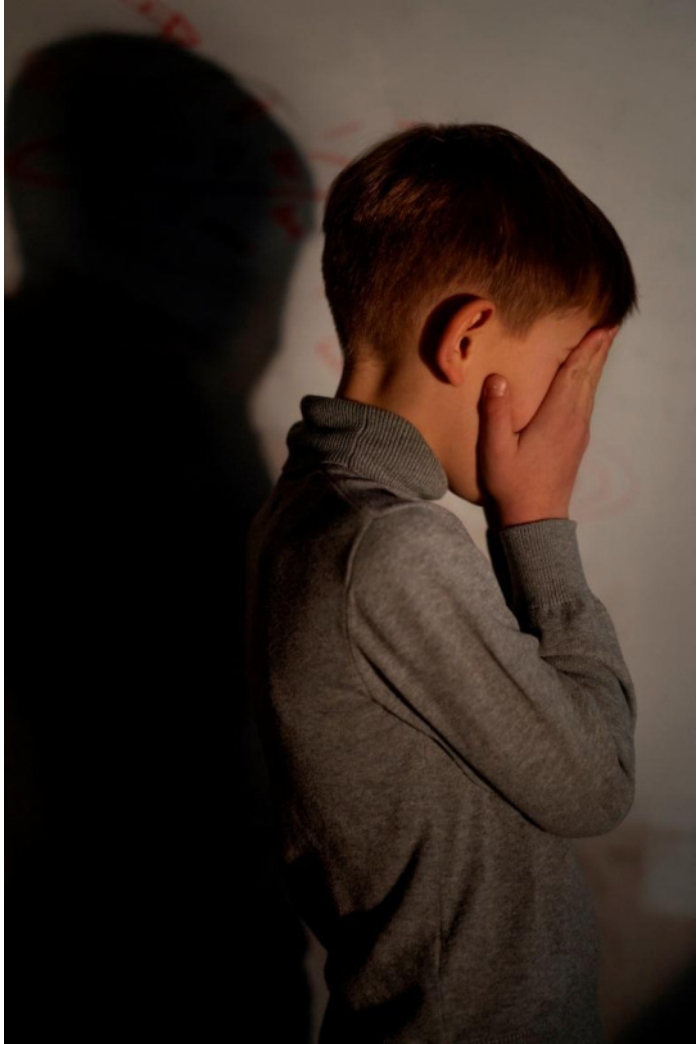
Dopo un'esperienza traumatica, alcuni studenti possono avere difficoltà a dare un senso agli eventi vissuti. Pensieri come *"Tutto è fuori dal mio controllo"* oppure *"Non riesco a capire cosa sia successo"* possono essere espressi frequentemente. Alcuni possono sentirsi incompresi da chi li circonda e arrivare a pensare che il mondo in cui vivono sia diventato privo di significato o vuoto.

Si possono osservare alterazioni nelle funzioni mentali, come distrazione, difficoltà nel prendere decisioni, incapacità di concentrarsi durante le lezioni, problemi di memoria, confusione mentale e mancanza di organizzazione. Inoltre, i ricordi legati all'evento indesiderato possono riaffiorare frequentemente e in modo involontario nella mente dello studente.

Reazioni emotive

Gli studenti possono sperimentare ansia costante o uno stato di panico emotivo. Alcuni possono affermare di avere paura praticamente di tutto, mentre altri non si sentono al sicuro. Ci possono essere studenti che mettono in discussione il proprio valore personale e provano frequentemente emozioni come rabbia, inquietezza, tensione e nervosismo.

Allo stesso tempo, possono emergere ansia e paura intense, sia per sé stessi che per le persone care. Sentimenti di disperazione, impotenza e depressione possono essere comuni. Alcuni studenti tendono a colpevolizzarsi continuamente o provano un profondo senso di vergogna. Possono inoltre manifestarsi sintomi come bassa autostima, apatia estrema, repressione delle emozioni o totale intorpidimento emotivo. Durante questo processo possono comparire anche sintomi legati all'ansia e alla depressione.



Reazioni fisiche

Tra le reazioni fisiche comuni negli studenti che hanno vissuto un trauma vi sono sudorazione, tremori, sensazione di freddo e tensione muscolare. Disturbi somatici come mal di testa o mal di stomaco possono rappresentare espressioni fisiche dello stato emotivo dello studente. Stanchezza, esaurimento e senso di affaticamento sono comuni in questo periodo. Possono anche verificarsi disturbi del sonno come difficoltà ad addormentarsi, risvegli frequenti o insonnia totale.

Inoltre, possono comparire cambiamenti nelle abitudini alimentari, come perdita di appetito o alimentazione eccessiva. Alcuni studenti possono presentare un sistema immunitario indebolito, diventando più vulnerabili alle malattie. Possono essere osservati sintomi come vertigini ricorrenti, senso di stordimento e talvolta la sensazione di rivivere l'esperienza traumatica. Tali reazioni forniscono importanti indizi sul grado di coinvolgimento fisico dello studente rispetto all'evento.



Reazioni comportamentali

Dopo un trauma, alcuni studenti possono chiudersi in sé stessi, ridurre la comunicazione con l'ambiente circostante e diventare silenziosi. Le relazioni sociali possono deteriorarsi; possono manifestarsi comportamenti come litigi frequenti, conflitti o isolamento dai compagni. Cambiamenti comportamentali come scatti d'ira improvvisi e rifiuto di partecipare alle attività scolastiche o di classe possono essere evidenti.

Inoltre, lo studente può perdere interesse per le lezioni e trascurare costantemente le proprie responsabilità scolastiche. In alcuni casi, può emergere una tendenza ad assentarsi da scuola o a trascurare la cura di sé. Cambiamenti significativi nelle abitudini alimentari (mangiare troppo poco o troppo), evitare persone o luoghi che ricordano l'evento, ipersensibilità o esplosioni di rabbia improvvise possono anch'essi verificarsi. In stadi più avanzati, si possono riscontrare comportamenti a rischio, come il ricorso a tabacco, alcol o sostanze.

Sostenere la resilienza psicologica degli studenti

La scuola rappresenta un supporto ambientale fondamentale per lo sviluppo della resilienza psicologica negli studenti. In particolare, nella costruzione della resilienza emotiva, la vita scolastica offre un terreno solido per sviluppare capacità di autoregolazione, instaurare relazioni sociali sane e dare significato alla propria esistenza. In questo processo, gli insegnanti — insieme ai dirigenti scolastici e agli altri membri del personale — svolgono un ruolo centrale. Gli insegnanti offrono un legame sicuro non solo dal punto di vista accademico, ma anche emotivo. Per questo motivo, è di fondamentale importanza creare un clima scolastico altamente sensibile al trauma e migliorare la qualità del supporto sociale fornito dagli insegnanti.

Sentimenti di fiducia e controllo di fronte a esperienze traumatiche

Dopo un trauma, bambini e adolescenti desiderano sapere di trovarsi in un ambiente sicuro e recuperare un senso di controllo. In questo contesto, la scuola dovrebbe rappresentare un luogo che sostiene il senso di fiducia dello studente. Al fine di ridurre gli effetti psicologici che possono insorgere dopo un trauma, sono importanti le pratiche scolastiche mirate ad aumentare la resilienza psicologica. Offrire agli studenti un ambiente scolastico sicuro e coerente, in grado di sostenerli di fronte a eventi di vita difficili, influisce direttamente sul processo di recupero.

Sviluppare un Approccio Basato sulla Conoscenza

Uno dei modi più efficaci per supportare gli studenti colpiti da un trauma è adottare un approccio basato su informazioni accurate e scientificamente fondate. È molto utile ottenere informazioni da fonti affidabili sui segnali del trauma psicologico, su come comunicare con i bambini e su come pianificare un supporto scolastico adeguato. Con queste conoscenze, gli insegnanti possono rendere le loro pratiche più efficaci e fornire un supporto psicosociale appropriato agli studenti.

Creare un Clima Scolastico Sensibile

Sebbene i consulenti scolastici siano naturalmente in prima linea nel processo di supporto psicologico, il sostegno di cui hanno bisogno gli studenti traumatizzati non si limita a queste figure. Tutto il personale scolastico deve essere in grado di riconoscere gli elementi che minacciano la sicurezza degli studenti, prevenire nuove esperienze traumatiche e creare un ambiente socialmente ed emotivamente supportivo. A questo proposito, la conoscenza da parte degli insegnanti delle reazioni da stress traumatico contribuisce positivamente allo sviluppo accademico e sociale degli studenti. Un forte senso di appartenenza alla scuola e di legame sociale aumenta sia la frequenza scolastica sia il successo accademico.

Valutare il Trauma dal Punto di Vista dello Studente

Ogni bambino o adolescente percepisce e reagisce a un evento traumatico in modo diverso. Il tipo di trauma, la sua durata, le esperienze precedenti dello studente, il livello di sviluppo e il supporto ambientale sono fattori importanti che determinano questa differenza. Pertanto, gli insegnanti devono considerare come lo studente percepisce l'evento, piuttosto che l'evento in sé. Se l'insegnante valuta l'accaduto solo dal proprio punto di vista e sottovaluta lo stress vissuto dallo studente, può compromettere il senso di fiducia. Anche se la situazione vissuta dallo studente può sembrare ordinaria all'insegnante, se lo studente non si sente al sicuro e sperimenta stress intenso, può esserci il rischio di un trauma psicologico.





Considerare le Differenze di Sviluppo

Poiché bambini e adolescenti sono ancora in fase di sviluppo emotivo e mentale, le loro reazioni alle esperienze traumatiche possono variare. Possono avere difficoltà a esprimere i propri sentimenti, a descrivere ciò che stanno vivendo o possono temere di essere percepiti diversamente dagli altri. Per questo motivo, gli insegnanti devono osservare regolarmente i loro studenti e prestare attenzione a cambiamenti improvvisi. Sintomi come cambiamenti comportamentali, isolamento intenso o esplosioni improvvise di rabbia possono essere segnali di un processo traumatico in corso.

Creare un Ambiente Sicuro

Gli studenti che hanno vissuto un trauma desiderano sentirsi al sicuro, sia fisicamente che emotivamente. Una comunicazione aperta, regole chiare e un approccio gestionale equo, sia a livello scolastico che in classe, rafforzano il senso di sicurezza degli studenti. Inoltre, permettere agli studenti di assumersi responsabilità adeguate al proprio livello di sviluppo li aiuta a recuperare il senso di controllo. Un atteggiamento calmo, coerente e comprensivo da parte degli insegnanti contribuisce in modo significativo alla regolazione del comportamento degli studenti. Attività brevi e strutturate all'inizio o alla fine delle lezioni possono aiutare gli studenti a rilassarsi e a concentrarsi meglio.

Spazio per lo Sviluppo Emotivo e Sociale

Lo sviluppo emotivo e sociale degli studenti deve essere supportato tanto quanto il loro successo accademico. In particolare per i bambini a rischio, la scuola è un ambiente importante dove possono instaurare relazioni sicure e sviluppare competenze sociali. Attraverso attività in classe, è possibile sviluppare la capacità degli studenti di riconoscere, esprimere e regolare le proprie emozioni. In questo processo, l'approccio comprensivo e paziente dell'insegnante aiuta gli studenti a condividere le proprie emozioni e a sentirsi meglio.

Prevenire la Ritraumatizzazione

Gli studenti che hanno vissuto un trauma possono manifestare reazioni di stress intenso in risposta a eventi che ricordano loro esperienze passate. È molto importante che gli insegnanti siano in grado di riconoscere tali situazioni "trigger" e adottare misure preventive. Quando uno studente manifesta improvvisamente irrequietezza, panico o isolamento in classe, potrebbe trovarsi di fronte a un elemento scatenante di cui non è consapevole in quel momento. Pertanto, prestare attenzione ai segnali di trauma è fondamentale per evitare condizioni di ritraumatizzazione nell'ambiente scolastico.

Fornire Supporto Sociale

Le persone di supporto fanno una grande differenza per bambini e adolescenti che attraversano momenti difficili. In particolare per gli studenti che hanno vissuto un trauma, gli insegnanti che sono presenti, che li ascoltano, che li comprendono e che credono nelle loro capacità sono estremamente preziosi. Quando gli studenti si sentono forti e valorizzati, aumenta la loro resilienza psicologica. Pertanto, gli insegnanti che stabiliscono una comunicazione regolare e sicura con gli studenti e che apprezzano i loro comportamenti positivi rafforzano la fiducia in sé stessi e il senso di speranza degli alunni.

Aiutare gli studenti a esprimere se stessi

Quando i bambini desiderano parlare dello stress che stanno vivendo, di solito si rivolgono agli adulti di cui si fidano di più. Spesso, questa persona è un insegnante. È molto importante offrire spazio a ciò che lo studente vuole comunicare, farlo sentire valorizzato e ascoltarlo senza forzare né giudicare. Invece di concentrarsi sul contenuto dell'esperienza traumatica, è più efficace focalizzarsi su ciò che lo studente prova in quel momento e ascoltare le sue emozioni. Se il processo supera le competenze dell'insegnante, è opportuno indirizzare lo studente al servizio di orientamento scolastico oppure ad istituzioni di supporto competenti. È estremamente importante prestare attenzione alla riservatezza dello studente durante tutto il processo.

Comprendere gli effetti delle esperienze difficili vissute dagli studenti e sostenerli in questo percorso è possibile non solo conoscendo le informazioni teoriche, ma anche sapendo tradurle in pratica con metodi sensibili e applicabili in aula. I temi trattati sopra forniscono una base guida affinché gli insegnanti possano comprendere meglio e supportare i propri studenti dopo esperienze difficili. Le pratiche didattiche costruite su questa base sono uno strumento potente per trasformare la teoria in azione. Le attività originali da realizzare in classe aumentano la consapevolezza emotiva degli studenti e consentono agli insegnanti di intraprendere azioni concrete ed efficaci per creare un ambiente di apprendimento sicuro. Queste attività non rappresentano solo un intervento, ma anche un modello di supporto preventivo; in questo modo, gli insegnanti possono costruire un clima di classe inclusivo e di cura, che promuove la resilienza psicologica degli studenti.



1. Il Termometro delle Emozioni

Istruzioni per l'applicazione:

1. Un poster intitolato *"Il Termometro delle Emozioni"* viene affisso alla lavagna o all'ingresso dell'aula. Il termometro mostra varie espressioni facciali o emozioni rappresentate da colori (felice, triste, arrabbiato, ansioso, indeciso, ecc.).
2. Ogni mattina, entrando in classe, gli studenti posizionano la molletta o il cartellino con il proprio nome nella sezione corrispondente al proprio stato emotivo di quel giorno.
3. L'insegnante osserva il tabellone per valutare lo stato emotivo generale della classe e, se necessario, avvia conversazioni individuali o di gruppo.

Obiettivo:

Sviluppare la capacità degli studenti di riconoscere, esprimere e gestire le proprie emozioni.

Finalità:

Sostenere la consapevolezza emotiva nell'ambiente scolastico, permettendo agli insegnanti di intervenire precocemente e in modo sensibile.

Risultati attesi:

- Gli studenti identificano ed esprimono più facilmente le proprie emozioni.
- Gli insegnanti possono monitorare il clima emotivo della classe.
- È possibile fornire supporto individuale agli studenti, quando necessario.



2. La Scatola delle Emozioni

Istruzioni per l'applicazione:

1. In classe viene posizionata una scatola colorata. Accanto vengono lasciati foglietti e penne.
2. Gli studenti possono scrivere, in forma anonima, i sentimenti che provano durante la giornata (ad esempio: *"Oggi mi sono sentito arrabbiato perché..."*) e inserirli nella scatola.



3. Ogni giorno l'insegnante legge alcuni biglietti (senza rivelare i nomi) e avvia una breve conversazione con la classe su come affrontare quella determinata emozione, attraverso domande aperte.

Obiettivo: Creare uno spazio in cui gli studenti possano esprimere in modo sicuro i propri sentimenti.

Finalità: Incoraggiare l'espressione emotiva e permettere agli studenti di normalizzare i sentimenti gli uni degli altri.

Risultati attesi:

- Gli studenti che hanno difficoltà a verbalizzare i propri sentimenti trovano modi alternativi per esprimersi.
- Si sviluppa l'empatia emotiva all'interno della classe.
- Gli studenti imparano che emozioni diverse possono essere vissute da chiunque.

3. Angolo della Calma (Spazio di Recupero)

Linee guida per l'applicazione:

4. In aula viene individuato un angolo tranquillo, che viene allestito come "*angolo della calma*".
5. In questo spazio vengono collocati strumenti come: schede per la respirazione, palline antistress, immagini rilassanti, libretti brevi, carte-gioco sulle emozioni.
6. Si spiega agli studenti che quest'area non è una "punizione", ma uno spazio di pausa per riequilibrare le proprie emozioni.
7. Gli studenti che lo desiderano possono trascorrere un breve momento in quest'area con il permesso dell'insegnante.

Obiettivo: Offrire uno spazio sicuro e personale in cui gli studenti possano affrontare le emozioni difficili.

Finalità: Sostenere le abilità di autoregolazione e aumentare il senso di sicurezza emotiva in aula.

Risultati attesi:

- Lo studente impara a scegliere uno spazio di supporto invece di chiudersi in sé stesso o reagire in modo aggressivo.
- L'insegnante risponde ai bisogni emotivi dello studente senza giudicare.
- Si sviluppano empatia e comprensione nel clima della classe.



- ✚ Amaral M. O., Silva D. M., Costa M. G., Gonçalves A. M., Pires S. M., Cruz C. M., Cabral, L. D. R. & Gil, N. C. D. S. P. (2020). ProMenteSã: A teacher training intervention program for mental health promotion at schools.
- ✚ Acta Paul Enferm, 33, 1-8 Arslan, G. (2015). Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği'nin (ÇGPSÖ-12) psikometrik özellikleri: geçerlilik ve güvenirlik çalışması. Ege Eğitim Dergisi (16) 1: 1-12.
- ✚ Bartone, P. T. (1999). Hardiness protects against war-related stress in Army reserve forces. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(2), 72-82. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.51.2.72>
- ✚ Bartone, P. T., Roland, R. R., Picano, J. J., & Williams, T. J. (2008). Psychological hardiness predicts success in US Army Special Forces candidates. *International Journal of Selection and Assessment*, 16(1), 78-81. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2389.2008.00412.x>
- ✚ Best Start: Ontario's Maternal, Newborn and Early Child Development Resource Centre (2012). Building Resilience in Young Children Booklet for parents of children from birth to six years
- ✚ Graber, R., Pichon, F., & Carabine, E. (2015). Psychological resilience. London: Overseas Development Institute, 3-27.
- ✚ Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
- ✚ Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3), 173-185. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.173>
- ✚ Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160-168. <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>
- ✚ Sisto, A., Vicinanza, F., Campanozzi, L. L., Ricci, G., Tartaglini, D., & Tambone, V. (2019). Towards a transversal definition of psychological resilience: a literature review. *Medicina*, 55(11), 1-22.