

«Star bene a scuola, è possibile?» Un progetto di promozione della salute nella Scuola media

Il progetto di promozione di un maggior benessere per docenti, allievi e genitori all'interno di istituti di Scuola media è nato in occasione del secondo bando di concorso «Scuola e salute», indetto dall'Ufficio federale della sanità pubblica. Il Servizio di sostegno pedagogico dapprima, l'Ufficio dell'insegnamento medio e la Divisione della scuola poi, hanno promosso e sostenuto il progetto che ha in seguito ricevuto l'avallo federale e un finanziamento per la realizzazione. L'iniziativa vuol portare un contributo al miglioramento della comunicazione esistente all'interno della scuola e con i partner esterni. La scuola dell'obbligo ha il compito di portare gli allievi alla formazione più elevata, ricca e diversificata possibile in un ambiente che sia nel contempo luogo di vita, di esperienza e di comunicazione. Non sempre le condizioni esistenti negli istituti scolastici permettono ad allievi e docenti di beneficiare dell'arricchimento intrinseco alla convivenza scolastica. Genitori e docenti subiscono le influenze dell'ambiente esterno, delle tradizioni educative e delle dinamiche istituzionali che rendono a volte difficile il loro rispettivo compito. Le relazioni fra genitori, docenti e allievi non sono sempre distese e facili; a volte vi sono situazioni di tensione, conflittuali o di sofferenza. Gli allievi sentono spesso la scuola come un'imposizione di cui non colgono il senso, legata alle scadenze delle valutazioni; i genitori vivono la tensione della riuscita scolastica dei figli e la trasmettono ai figli che sono così ancor più distratti dal senso profondo dell'insegnamento scolastico; i docenti dal canto loro sono condizionati da diverse pressioni: dal programma scolastico alla necessità di tenere sotto controllo le classi, dal desiderio di stabilire una relazione con gli allievi al timore delle osservazioni dei genitori, ecc. Se nella scuola del secolo scorso si ammetteva sostanzialmente che fosse l'allievo a doversi adattare alle regole e alle richieste di una scuola alla quale veniva data ampia fiducia, sempre meno oggi si accettano regole e richieste che non sia-

no finalizzate a migliorare l'istruzione o l'educazione degli allievi. In sintonia con i valori che prevalgono nella vita sociale, alla scuola di base le famiglie oggi chiedono sostanzialmente:

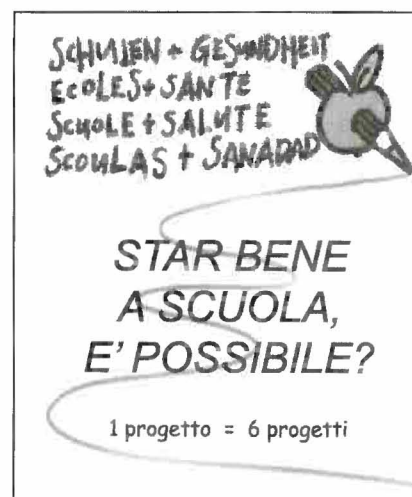
- di essere efficace nel senso di fornire all'allievo-figlio tutte le opportunità possibili per riuscire a scuola e creare le massime probabilità di percorso di formazione post obbligatoria;
- di fornire le migliori condizioni di vita scolastica, nel rispetto delle personalità degli allievi, chiedendo loro uno sforzo e una fatica compatibile con le loro possibilità.

La scuola si trova così in una posizione difficile, fra richieste educative non sempre condivise dalle famiglie e richieste di maggiore efficacia nell'insegnamento di conoscenze spesso anche complesse. La tensione continua per la riuscita (che viene misurata attraverso la valutazione) fa spesso perdere di vista il senso degli apprendimenti che le diverse materie propongono. L'allievo deve così riuscire a conciliare le domande di prestazioni più elevate con un clima di vita e di lavoro interno alla scuola che riflette concezioni diverse e metodologie di lavoro non sempre funzionali.

Finora la scuola ha mostrato poca attenzione alla promozione di migliori condizioni di vita interna agli istituti, lasciando piuttosto il compito agli specialisti della salute. Quando lo ha fatto si è occupata soprattutto della prevenzione del disadattamento scolastico con iniziative promosse dal Servizio di sostegno pedagogico, o con azioni di prevenzione in ambito sociale e sanitario, in particolare con la prevenzione delle dipendenze. Anche la Confederazione, per mezzo dell'Ufficio della sanità pubblica, svolge una politica sempre meno di prevenzione delle devianze e sempre più di promozione della salute e del benessere intesa come miglioramento della qualità dell'ambiente di vita, del modo di vivere, delle relazioni con gli altri sul piano affettivo, sociale e fisico. Educare alla salute significa così suscitare l'abbandono di abitudini di vita contrarie alla salute e

modificare l'ambiente fisico, sociale, economico e relazionale allo scopo di assumere atteggiamenti più positivi di fronte alle situazioni di vita. Un primo problema che si pone nella scuola è però il riconoscimento del clima di vita nell'istituto e delle relazioni come elementi essenziali di un'educazione che promuova la salute. L'istituto stesso dovrebbe trasformarsi da luogo fisico di istruzione a luogo sociale di educazione e di promozione del benessere per tutte le sue componenti, operatori scolastici compresi. Un secondo problema è la nuova attenzione che andrebbe posta sul funzionamento della scuola e degli operatori nelle dinamiche interpersonali. La riflessione sui modi di funzionamento e la ricerca di nuove procedure non è evidente né per le direzioni degli istituti, né per i docenti e tanto meno per genitori ed allievi, poiché ciò non fa parte dei tradizionali compiti che vengono assegnati alla scuola e ai suoi operatori.

Con il progetto «Star bene a scuola, è possibile?» si vuole promuovere una miglior conoscenza reciproca e una migliore comunicazione allo scopo di favorire un dialogo più costruttivo e una reale collaborazione fra le tre componenti, ovvero fra allievi, docenti e genitori. Il lavoro di insegnamento e di apprendimento svolto sotto una pressione eccessiva non è efficace e causa dispersione di energia, di risorse e di potenzialità sia degli individui, sia dell'istituzione nella sua globalità. Il tema prioritario del progetto è quindi la gestione dello stress (distress o stress negativo) a scuola in quanto origine di disturbi, di perdita di efficacia dell'insegnamento/apprendimento e di problemi relazionali.



li fra i partner. Si vorrebbe tendere al superamento delle cause di stress tramite una nuova negoziazione delle condizioni comunicative e relazionali tra i partner in modo da ri-creare delle condizioni di vita scolastica e familiare nelle quali lo stress negativo lasci il posto all'eustress (stress positivo inteso come tensione necessaria all'adempimento di un compito).

Il progetto «Star bene a scuola, è possibile?» mira a sostenere le iniziative di istituto e ad accompagnare i partner scolastici nel percorso di presa di coscienza dello stato di salute e di benessere personale e degli altri partner così come delle condizioni e dei fattori che favoriscono la costruzione di un clima positivo interno alla scuola. Si creano così le condizioni affinché una riflessione, una presa di distanza dal proprio punto di vista e uno sguardo al punto di vista dell'altro diventino possibili. Una trasformazione delle abitudini e del comportamento può realizzarsi soprattutto se il quadro interpretativo e gli obiettivi perseguiti sono condivisi dalla comunità che vive nella scuola (insegnanti e direzione, genitori e allievi).

Al progetto, che si svolge dal mese di giugno del 2000 al mese di novembre del 2002, hanno aderito 5 scuole medie del Cantone Ticino e la Scuola secondaria di Roveredo-Mesocco del Cantone Grigioni. La concezione teorica del progetto e la coordinazione operativa sono assunte da Edo Dozio e Luisa Ottaviani, le analisi statistiche sono state realizzate con la collaborazione dell'Ufficio studi e ricerche e la supervisione metodologica dell'intero progetto è garantita da specialisti che si rifanno alle indicazioni dell'Istituto di medicina preventiva e sociale di Zurigo.

Il progetto si articola in tre fasi:

Una prima fase, svolta da settembre a dicembre 2000, ha mirato alla sensibilizzazione dei tre partner al problema e all'esplicitazione delle loro concezioni sul tema del benessere e della salute. In particolare si è voluto:

- sviluppare la sensibilità verso il tema della salute di allievi e di docenti all'interno della scuola;
- rendere esplicite le condizioni favorevoli (personali, motivazionali, relazionali, familiari, didattiche, valutative, ecc.);
- migliorare la conoscenza reciproca delle diverse prospettive esistenti tra allievi, genitori e docenti sulle condizioni ritenute favorevoli alla salute fisica, psichica e so-

ciale, all'apprendimento e allo sviluppo di sé, così come su ciò che è piacevole e utile in classe, a casa e a scuola.

La metodologia scelta ha previsto una raccolta di informazioni (tramite questionario) sui fattori che sono considerati favorevoli (o sfavorevoli) da docenti, genitori e allievi per il pieno sviluppo delle potenzialità degli allievi a scuola.

La seconda fase (da gennaio a giugno 2001) ha comportato un approfondimento delle concezioni sulla salute e sulla promozione del benessere emerse nella prima fase così come una loro rielaborazione affettiva e cognitiva allo scopo di creare, all'interno degli istituti, una condivisione di base delle idee necessarie perché un lavoro sull'evoluzione delle abitudini di vita interne all'istituto fosse possibile. In particolare la seconda fase aveva le seguenti finalità:

- analisi e interpretazione dei risultati dei questionari utilizzati nella prima fase per la raccolta delle rappresentazioni;
- approfondimento della riflessione con genitori e docenti sui concetti di salute in generale e a scuola in particolare (interpretazione dei dati, esplicitazione delle concezioni soggiacenti alle risposte fornite, elaborazione delle concezioni sul piano cognitivo, affettivo e sociale);
- creazione delle condizioni utili a sviluppare dei progetti di istituto che possano migliorare il clima interno a vantaggio della qualità di lavoro dei docenti e degli allievi;
- progettazione di iniziative di istituto per il miglioramento del clima interno.

La terza fase, attualmente in corso, consiste nella realizzazione di progetti concreti all'interno degli istituti negli ambiti risultati particolarmente problematici. Ogni istituto sviluppa quindi in questa terza fase delle iniziative proprie ed autonome che rispondono a bisogni non necessariamente coincidenti con quelli di altri istituti. A ogni progetto è stato chiesto di soddisfare le seguenti condizioni:

- essere centrato sul miglioramento o il rinforzo delle condizioni di benessere del clima di classe e di promozione della salute (salutogenesi);
- mirare a modificare aspetti emersi come problematici nella fase 2 e implicare i tre partner;

- intervenire sul piano delle condizioni di lavoro, delle comunicazioni e sui rapporti fra l'insegnamento/apprendimento e lo sviluppo del benessere;
- essere facilmente riproducibile negli anni successivi e in altri contesti.

Il progetto si concluderà con una quarta fase nella quale verranno tratte le conclusioni del lavoro svolto, seguite dalla valutazione e dalla valorizzazione dei progetti realizzati negli istituti.

I progetti in corso

Scuola media Stabio – Un protocollo per star bene a scuola

Il progetto della sede di Stabio approfondisce la riflessione attorno ai temi del rapporto fra docente e allievo e vorrebbe promuovere una metodologia di studio e di lavoro vista come mezzo per aiutare tutte le componenti (ma soprattutto gli allievi) a lavorare in modo tranquillo, senza stress, fiduciosi nei propri mezzi e nelle proprie possibilità. Per raggiungere tali scopi si è stabilito di redigere con i docenti un protocollo, costituito da un elenco di principi pedagogici e didattici (da applicare in classe durante l'insegnamento di materia) che è poi stato condiviso ed arricchito dagli allievi e dai genitori. Il protocollo d'intervento vuole creare un clima di tranquillità e di benessere durante le lezioni, favorire l'apprendimento delle strategie di studio e, a lungo termine, una maggior autonomia di apprendimento. Concretamente si mira a fare in modo che il protocollo venga utilizzato durante le lezioni e costituisca un riferimento per verificare che gli allievi abbiano vissuto in un clima di benessere, favorevole all'apprendimento delle strategie di studio e a una migliore autonomia.

Il progetto cerca di collegare in un processo di miglioramento variabili diverse ma tutte relative al bisogno di favorire le relazioni all'interno dell'istituto.

Esso diventa dunque l'occasione per un ulteriore momento di approfondimento e di confronto su questo tema. Se si rivelerà un buon progetto, i suoi principi saranno quasi automaticamente applicati in altre classi, con altri allievi, in collaborazione con altri docenti, e il protocollo diventerà un documento base al quale i docenti faranno riferimento.



Scuola media Lugano – Il rispetto fra allievi, docenti e genitori

Il progetto della SM di Lugano corrisponde ad un bisogno molto diffuso emerso dall'analisi dei questionari compilati dai docenti-allievi-genitori, vale a dire il miglioramento del rispetto. Il rispetto reciproco ed il rispetto di sé stessi (inteso come fiducia e autostima) sono le pre-condizioni sulle quali agire per realizzare solide e durevoli fondamenta in una relazione positiva fra i partner scolastici. Stima reciproca, riconoscimento del punto di vista altrui, attenzione e solidarietà, assieme all'impegno attivo e alla fiducia nei propri mezzi, sono i requisiti per realizzare un clima di benessere dentro la scuola. Il rispetto è una condizione imprescindibile, e se lo si unisce ad una buona metodologia pedagogica e didattica, potrà instaurarsi oltre alla stima reciproca anche la curiosità e persino l'entusiasmo. Se il rispetto (dato e ricevuto) è una condizione di salute personale (oltre che culturale), si ipotizza che lo star bene assieme sarà una naturale conseguenza. Ogni singolo protagonista (rispettoso e rispettato) potrà vivere in un ambiente "caldo" nel quale si sente accolto,

condividendo senso d'appartenenza, scopi, obiettivi e finalità e sentendosi pure valorizzato.

Il rispetto come dimensione importante e costante della relazione con gli altri e fonte di autostima è lo stato finale atteso di questo progetto che si confronta con l'esigenza di rafforzare – durevolmente ed efficacemente – questo aspetto del clima scolastico. Si mira cioè a uno stato finale che risulti da un percorso che parte da uno stato di confusione e di carenza di rispetto. Tutti tendono a mettere in evidenza una carenza di rispetto senza riuscire ad individuare che cosa potrebbe concorrere a costruire un clima di maggiore rispetto e collaborazione reciproca. Questa distanza va colmata con il progetto. Se fra i protagonisti diretti vi è poi una relazione non solo rispettosa, ma anche di stima reciproca, maturano molto più facilmente le condizioni di disponibilità per una condivisione degli obiettivi del percorso didattico e per il raggiungimento dei fini ultimi dello sforzo scolastico. L'ipotesi del progetto è che una riduzione di paure e tensioni interne agli allievi sia collegata a una riduzione delle tensioni fra docenti e fra genitori e docenti. Una

condizione di salute personale (serenità ed impegno) e lo star bene assieme è l'esito atteso – sempre provvisorio e reversibile (perché costantemente insidiato da nuove minacce e da variabili non considerate), ma che si auspica duraturo – di un migliorato «clima scolastico» che necessita certo di continui adattamenti, ma che trova nella fiducia e nel rispetto reciproco la prima possibilità-condizione d'esistenza.

Scuola media Breganzona – Pomeriggio a moduli differenziati

Durante le attività svolte nella fase d'elaborazione dei risultati dei questionari, è emerso che gli allievi delle classi di seconda media sentono sovente il bisogno di maggior rispetto e considerazione da parte dei docenti: i ragazzi hanno avanzato la richiesta di essere ascoltati, capiti e sostenuti nelle loro emozioni e nelle loro difficoltà; hanno espresso il desiderio di potersi divertire, di lavorare più sovente assieme (lavori di ricerca), di avere più tempo per parlare dei loro problemi; hanno manifestato la speranza di svolgere attività creative e partecipare a lezioni più accattivanti senza che vi fosse una divisione in corsi base e attitudinali. I genitori hanno condiviso gran parte dei suggerimenti degli allievi e auspicano, in particolare, che l'ora di classe possa diventare settimanale, al fine di coinvolgere maggiormente gli allievi nella vita scolastica.

I genitori sentono la necessità di creare un linguaggio comune con i docenti e di poter instaurare con loro un rapporto di «partnership», perché questo confronto paritario può favorire la comunicazione e aiutare a capirsi meglio. Entrambe le componenti sanno di condividere l'arduo compito dell'educazione dei giovani e ritengono fondamentale che ci sia maggiore concertazione tra scuola e famiglia nel fissare obiettivi educativi comuni. Si è così giunti a un progetto concreto da attuare.

Nella SM di Breganzona gli allievi delle classi terze sperimentano in questo anno scolastico un pomeriggio di lavoro su moduli differenziati. In questi spazi gli allievi possono scegliere, secondo i loro interessi, un'attività diversa da quelle classicamente scolastiche. Le aree di studio interessate sono matematica e francese, storia e «diversità». La possibilità di scelta dovrebbe incrementare il coinvolgimento e la motivazione nel

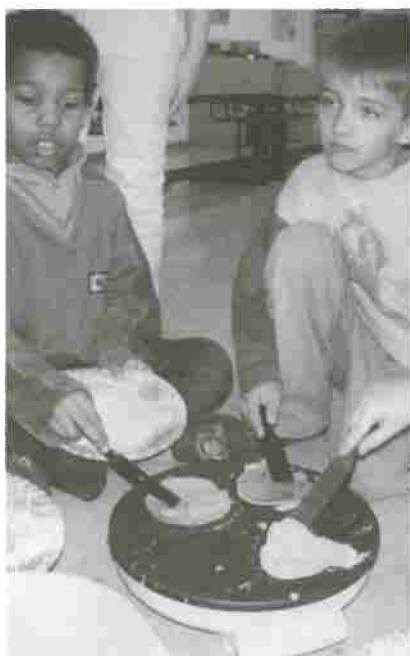
processo d'acquisizione delle competenze formative. Il percorso è articolato in laboratori interattivi e formativi che, oltre ad insegnare una metodologia di lavoro, generano momenti creativi e ludici tali da aumentare il coinvolgimento, l'eustress personale ed il miglioramento del clima scolastico.

Gli approcci proposti affrontano i temi fondamentali del sapere, del saper fare e del saper essere. Da quest'esperienza anche i docenti dovrebbero uscire arricchiti grazie alla migliore condivisione delle finalità del lavoro scolastico e all'aumentata motivazione e soddisfazione professionale ricavata.

Scuola media Minusio – Valutiamoci meglio

Dagli incontri fra docenti e genitori della scuola media di Minusio, ma anche osservando i risultati del lavoro svolto nelle classi, emergeva che a creare maggiore disagio negli allievi e parecchi fraintendimenti fra docenti, genitori e allievi erano la mancanza di chiarezza riguardo agli obiettivi da raggiungere nelle diverse discipline scolastiche, la trasparenza dei criteri di valutazione che i docenti adottano per certificare i risultati degli allievi e la richiesta di una diversa proporzione fra i lavori di tipo formativo rispetto ai lavori di tipo certificativo. Ne è nato un progetto – denominato «valutazione migliore» – teso a migliorare il clima interno fra allievi e docenti tramite l'esplicitazione degli obiettivi d'insegnamento e dei criteri di valutazione adottati dal docente; obiettivi e criteri che sono stati preventivamente discussi e condivisi per realizzare un'autovalutazione corretta e realistica da parte degli allievi. La scheda d'autovalutazione compilata dai ragazzi, sulla quale il docente esprime un parere e sulla quale si realizza un approfondimento congiunto, affronta le questioni della partecipazione dell'allievo al lavoro didattico e alla vita scolastica, della motivazione, dell'impegno individuale, della capacità di lavoro indipendente e dell'autovalutazione dei risultati conseguiti.

Per i docenti si avanza invece l'esigenza di una formazione e di un aggiornamento continui destinati all'intero collegio per concepire una metodologia ed uno stile didattico d'istituto che favorisca la comunicazione e la relazione di benessere fra i partner.



In sintesi, la finalità del progetto consiste nel migliorare il clima di lavoro, in due classi di terza media, attraverso l'esplicitazione degli obiettivi di insegnamento e dei criteri di valutazione adottati dal docente in ogni disciplina, l'autovalutazione del proprio lavoro da parte dell'allievo e un maggiore e diverso coinvolgimento della famiglia per una migliore conoscenza del funzionamento della scuola e del lavoro che viene chiesto all'allievo.

Scuola media Acquarossa – Crescere insieme

Il progetto si è focalizzato sull'approfondimento delle regole per una convivenza rispettosa nella comunità scolastica e sulla ricerca dei modi più efficaci affinché ogni componente, condividendo gli obiettivi e contribuendo a realizzare un clima di maggiore rispetto e benessere, assuma la propria attiva responsabilità sia verso i partner scolastici, sia verso le regole sociali stabilite. I docenti di classe, in collaborazione con i colleghi, hanno elaborato dei progetti mirando a formare una comunità educativa che condivida le responsabilità di riuscita. Tutti i partner sono stati stimolati e responsabilizzati sino a creare una buona comunicazione, collaborazione e coordinazione interna. L'istituto scolastico non è più solo un luogo fisico, ma l'occasione d'incontro, di

collaborazione e di scambio fra i diversi progetti elaborati nell'ambito dell'istituto. In tal modo è stata veicolata l'informazione, data pubblicità ai progetti, promosso l'approfondimento e realizzata l'apertura al contesto sociale. Il gruppo di istituto che coordina il progetto ritiene importante coinvolgere tutti i docenti in ogni fase (ideazione, attuazione, valutazione) affinché ognuno mantenga una visione d'insieme e possa sentirsi partecipe e corresponsabile. Lo scambio è necessario per fare il punto della situazione, per individuare problemi e risorse e anche per guardare avanti e darsi degli obiettivi a medio-lungo termine. Cooperare con i colleghi significa comunicare, osare mettersi in discussione, favorire lo scambio di opinioni, creare consenso, percorrere nuove vie.

Scuola secondaria Roveredo – Mesocco (GR) – Vivere la scuola insieme

Nelle sedi di Roveredo e Mesocco, il tema scelto per il progetto è imperniato sulle interrelazioni fra allievi, docenti e genitori e sulle modalità di approccio, discussione, confronto e ricerche di soluzioni condivise fra queste tre componenti. L'esigenza di promuovere un clima di benessere scolastico, la coscienza della sua utilità ai fini di un maggiore profitto ed una più consapevole maturazione dei giovani, sembrano principi acquisiti. Si è allora deciso di approfondire gli aspetti operativi di queste relazioni che favoriscono il «vivere insieme», la comunità scolastica e l'esperienza formativa.

La scuola è vista come integrata nel contesto territoriale, ma anche come veicolo del cambiamento atteso. In questo senso non può esistere frattura fra la comunità pedagogica e la comunità sociale ed esterna. Per questo tutte le risorse umane interne ed esterne vanno chiamate a concorrere consapevolmente a questo sforzo di rinnovamento dell'istituto scolastico. Le relazioni e le modalità d'incontro fra docenti, allievi e genitori debbono determinare un maggiore coinvolgimento di tutti e individuare le modifiche didattiche, metodologiche e relazionali utili per realizzare un clima scolastico di maggiore benessere.

**Edo Dozio
Luisa Ottaviani**