

---

# Star bene in equilibrio a scuola

---

Spunti per favorire  
la salute mentale nella scuola





---

## Introduzione

La salute mentale viene in genere definita rispetto alle persone adulte. In che modo questo concetto può essere declinato per bambini\* e adolescenti?

La promozione del benessere psichico riguarda tutti i contesti della vita quotidiana e la scuola rappresenta in questo senso un ambiente privilegiato perché gli allievi vi trascorrono gran parte del loro tempo.

In generale la maggioranza dei bambini e degli adolescenti dice di sentirsi bene. Una parte non indifferente di loro, però, manifesta sintomi che meritano attenzione (ad esempio stati d'ansia, mal di testa, mal di pancia ...).

---

## Obiettivi

Il presente documento vuole proporre una definizione condivisa del concetto di «salute mentale degli allievi», presentando allo stesso tempo gli elementi centrali per la sua promozione da parte degli attori scolastici adulti.

---

## Contesto e destinatari

Questo opuscolo è stato elaborato nell'ambito della strategia nazionale Sanità2030 e della Strategia nazionale per la prevenzione delle malattie non trasmissibili (Strategia MNT 2017–2024); entrambe pongono l'accento sull'importanza del benessere e della salute mentale. Il contenuto della presente pubblicazione è frutto di una collaborazione con professionisti della scuola e del mondo della salute e si basa sulle attuali conoscenze scientifiche. A livello nazionale il lavoro si è svolto in modo differenziato per le tre principali regioni linguistiche, mantenendo un quadro di riferimento simile.

L'opuscolo è indirizzato in particolare ai docenti e alle direzioni degli istituti scolastici.

## La salute mentale

È «uno stato di benessere nel quale una persona può realizzarsi, superare le tensioni della vita, svolgere un lavoro produttivo e contribuire alla vita della propria comunità» (vedi anche OMS, [www.santepsy.ch/it](http://www.santepsy.ch/it)).

Per gli allievi significa poter approfittare al meglio delle condizioni di apprendimento, avere fiducia nelle proprie capacità e nel contesto, saper instaurare relazioni significative e sapersi proiettare nel futuro.

---

## Per orientarsi

### La salute mentale è uno stato dinamico

– tutti abbiamo alti e bassi (anche gli allievi, i docenti e le direzioni).

### I bambini e gli adolescenti sono in continua crescita e trasformazione

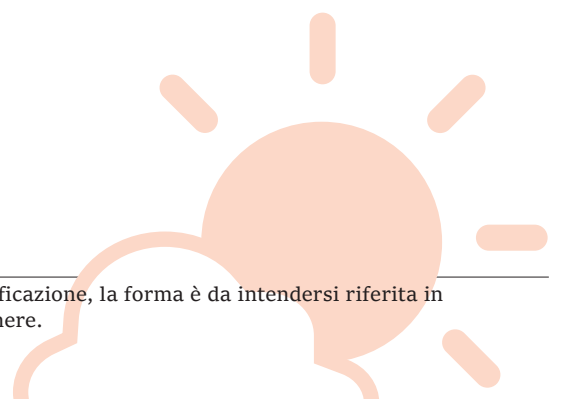
– i comportamenti, anche quelli problematici, sono spesso passeggeri e vanno considerati in questa prospettiva;  
– un comportamento insolito può esprimere un disagio legato alle fasi evolutive.

### Dietro ogni comportamento c'è una persona con la sua complessità

– evitare giudizi, apprezzamenti o diagnosi facili e sommarie;  
– non confondere «disagio» con «disturbo» o «patologia».

STO BENE?

STAI BENE?



---

\* Quando in questo documento è usato il maschile, unicamente a scopo di semplificazione, la forma è da intendersi riferita in maniera inclusiva a tutte le persone, quale che sia la personale definizione di genere.

## Possibilità d'azione

La salute mentale si promuove soprattutto con l'attitudine quotidiana e si approfondisce con progetti e attività specifici.

La costruzione di un clima scolastico favorevole al benessere psichico di allievi e docenti è un processo che coinvolge l'intera sede scolastica e va a favore degli apprendimenti, della gestione della classe e dello sviluppo delle competenze trasversali.

### Uno sguardo nuovo

- affrontare il tema in termini positivi: enfatizzare le risorse individuali e sociali piuttosto che il disagio e le vulnerabilità, in modo da ridurre la stigmatizzazione
- prendere coscienza che fa parte della vita vivere momenti di crisi o di disagio

### In classe prestare attenzione

- al **sovraccarico scolastico**, in particolare degli allievi in difficoltà
- all'**ansia da prestazione**, anche per allievi capaci che si possono esaurire
- al valore pedagogico dell'errore: saper esprimere solidarietà e **comprensione**, cogliendo gli sbagli come momenti e opportunità di crescita e di dialogo
- alle **possibilità** individuali di riuscita degli allievi, stimolandoli con fiducia a raggiungere nuovi traguardi

Società  
Famiglia, Datori di lavoro, Associazioni, Autorità

Sede scolastica  
Allievi, Personale non insegnante

Class  
Docenti, Allievi

Allievo





## Osservare e condividere

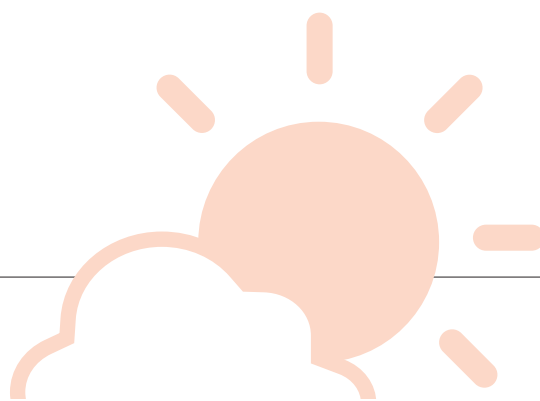
- prestare attenzione ai **segnali precoci**, pur senza drammatizzare
- **riconoscere i problemi** e, se del caso, confrontarsi con persone competenti
- prima di attivare servizi esterni o forme di presa a carico, **valutare con calma** come sia meglio procedere
- nel dubbio sapere con chi **parlare** o a chi **confidare** le preoccupazioni (collega, direzione, specialisti, ...)

## Riconoscere i campanelli d'allarme

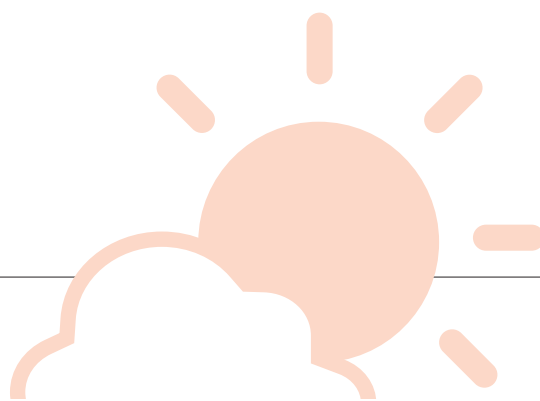
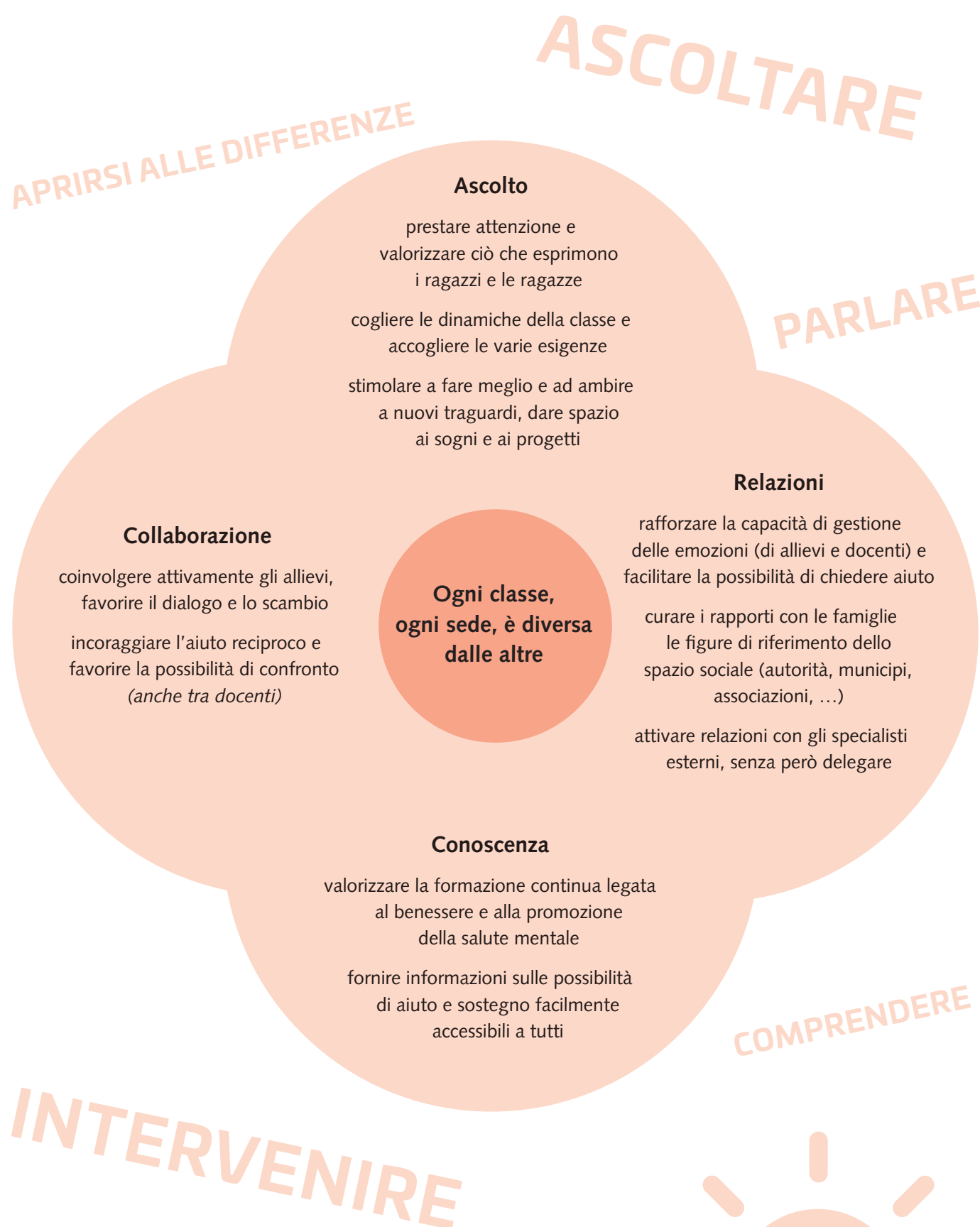
Suddivisibili in due tipologie:

- **segnali verso l'esterno**: un allievo manifesta in modo dirompente aggressività, disobbedienza, oppositività, violazione delle regole, ...
- **segnali verso l'interno**: un allievo si ripiega su se stesso limitando le interazioni sociali; esprime preoccupazioni eccessive e generalizzate, paura, ansia; manifesta perdita di interesse, affaticamento, apatia, problemi somatici, ...

I segnali internalizzati (seconda tipologia) sono più difficili da identificare e comprendere, perché non provocano una chiara situazione di disturbo all'ambiente scolastico.



## Elementi essenziali da miscelare con cura



---

## E io, come sto?

- So cosa mi fa stare bene (dialogo, riflessione, solitudine, compagnia, riposo, attività sportiva, ...)?
  - So chiedere aiuto in un momento di difficoltà senza sentirmi giudicato?
  - Conosco le mie risorse e riesco ad attivarle in caso di bisogno?
  - Sono capace di esprimere le mie emozioni?
  - Riesco a gestire l'impulsività e la rabbia?
  - Sono aperto al dialogo?
  - Cerco lo scambio tra colleghi?
  - Sono in grado di cogliere le opportunità di crescita anche nei momenti di disagio/difficoltà?
-

---

## Maggiori informazioni

Troverete maggiori informazioni sul sito:

- del Forum per la promozione della salute nella scuola [www.ti.ch/forumsalutescuola](http://www.ti.ch/forumsalutescuola)
- della campagna dei cantoni latini [www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch)
- del Servizio di promozione e valutazione sanitaria dell'Ufficio del medico cantonale [www.ti.ch/promozionesalute](http://www.ti.ch/promozionesalute)
- di educazione+salute: Rete Svizzera, le «Raccomandazioni a sostegno della salute degli insegnanti» [www.bildungundgesundheit.ch/italiano/prodotti](http://www.bildungundgesundheit.ch/italiano/prodotti)

## Lectture consigliate

Bonetti B. et al., 2017, «Analisi delle esigenze di misure per promuovere la salute mentale nel settore della formazione (ASMF) Rapporto di sintesi».

G. Voide Crettenand, 2020, «Promouvoir la santé psychique des adolescent-e-s à l'école et dans l'espace social. Cahier de référence pour les professionnel-le-s».

---

## Editori



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Dipartimento federale dell'interno DFI  
**Ufficio federale della sanità pubblica UFSP**

---

## Redazione e contatto

Forum per la promozione della salute nella scuola  
Barbara Bonetti, Daria Bomio  
[forumsalutescuola@ti.ch](mailto:forumsalutescuola@ti.ch)



Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW  
Doris Kunz Heim, [doris.kunz@fhnw.ch](mailto:doris.kunz@fhnw.ch)  
Andrea Zumbrunn, [andrea.zumbrunn@fhnw.ch](mailto:andrea.zumbrunn@fhnw.ch)

© Novembre 2021