



Unione Cattolica Italiana Insegnanti, Dirigenti, Educatori, Formatori

LA SCUOLA E L'UOMO

Periodico fondato da Gesualdo Nosengo



Anno LXXXI- Numero 9-10 - Settembre-Ottobre 2024

PROGETTO «365 PAROLA D'ORDINE BENESSERE»

Maria Laura Sadolfo, Neuropsicologa del benessere

«Se dipendesse da me renderei contagiosa la salute invece che la malattia».

(Robert Ingersoll)

Questa frase mi è tanto cara perché da essa dipende il lavoro che sto portando avanti già dallo scenario post-pandemico ad oggi e da cui nasce questo progetto: «365 Parola d'ordine Benessere».

Dopo vent'anni di studi e di aggiornamento, mi rendo sempre più conto che, la scuola italiana ha veramente bisogno di una svolta epocale soprattutto se vogliamo stare al passo con i tempi ed essere portatori di educazione valoriale e di benessere. Mi è sempre stato tanto caro quel proverbio africano che recita così: «Per crescere un bambino ci vuole un intero villaggio».

Per intraprendere un percorso di conoscenza, accoglienza e ascolto è fondamentale non sentirsi mai soli, e credo fermamente che nella scuola, più che in ogni altro ambito, sia fondamentale fare sempre un lavoro di squadra per crescere.

Negli ultimi anni c'è stato un notevole aumento nelle certificazioni per: DSA, ADHD, autismo, disregolazione emotiva, e a queste si associano disturbo del tono dell'umore, insonnia e un incremento vertiginoso di allergie e malattie gastrointestinali. Questi dati mi hanno messo in allerta, soprattutto dal 2020 ad oggi, fino al punto da mettere per un po' da parte la mia attività di psicodiagnosta dell'età evolutiva e di Tutor, dove tutto il mio lavoro evidenziava o collaborava in un quadro di «malessere» o di «cura intesa anche come medicalizzazione» ma pur sempre in un quadro di malessere.

Mi sono così aperta ad una prospettiva del tutto nuova, che, prima di tutto ha cambiato radicalmente la mia vita, e da quattro anni mi sta permettendo di leggere tutto con un nuovo significato e in chiave di sempre nuove possibili prospettive.

Mi ha immerso in un nuovo modo di prendere in carico i bambini e gli adolescenti puntando alla prevenzione, al benessere e sì, anche riabilitando, ma, sempre in un'ottica centrata all'obiettivo benessere. Ho iniziato a fare squadra lavorando con un approccio di medicina integrata, che coinvolge svariati professionisti medici e dove, attraverso la PNEI (psico, neuro, immuno, endocrinologia) ed i protocolli *mindfulness* uniti al *training* autogeno e al rilassamento progressivo, la differenza di presa in carico e di cura è nettamente significativa.

Pertanto, davanti una realtà che purtroppo tende sempre più a medicalizzare anche i più piccoli, la sfida di questo progetto, è che, attraverso un lavoro di *équipe* sinergico, ben integrato, collaborativo, aperto al dialogo, ma soprattutto sempre intriso nella formazione, nasca una nuova realtà che lavori per, con e nel benessere.

Il progetto nasce anche in seguito alle osservazioni documentabili dello scenario del post pandemico e del diffuso stato di sofferenza di bambini e ragazzi. Ho dovuto lavorare tanto con bambini e ragazzi che durante la pandemia hanno sviluppato forti *addiction* soprattutto da cellulare e serie televisive, alcuni dei quali sono diventati veri e propri Hikikomori ed altri hanno sviluppato patologie croniche e disturbi del sonno e nella sfera emotiva.

Gli strascichi sono ancora molti, pertanto la sfida è quella di sovvertire uno scenario che potrebbe riproporsi, ma conoscendolo, abbiamo gli strumenti per «agere contra».

I risultati scientifici, ci dicono che attualmente i bambini sembrano essere sempre più stressati. In molti hanno perso l'entusiasmo, la gioia, l'interesse e sono preoccupati di quello che sarà il domani. Le loro angosce riguardano tanti aspetti come: i risultati del profitto scolastico, la *performance* in ambito sportivo, la salute, lo

status economico della famiglia, le relazioni affettive, le difficoltà nel gruppo tra pari, il confronto che nasce dalla competizione è sempre alle porte e le angosce li sovrastano.

L'altro rovescio della medaglia sono bambini che hanno alle spalle famiglie ricche di aspettative e cariche di ideali sui loro figli. «Mio figlio è un genio», dicono. Fanno sentire i figli geni, unici, dei semidio, intoccabili onnipotenti, ma i figli non sono personaggi dei cartoni come «Gli Incredibili», o «Mau», o «Thunderman», difatti questo scollamento tra l'immaginario ed il reale, non fa altro che incrementare la distanza dalla realtà.

Non tardano ad arrivare i conflitti, anche quelli piccoli e tra le attese e la realtà di questi bambini e/o ragazzi si crea un abisso. Vivono così sentimenti di ansia, rabbia, timidezza, inadeguatezza.

Come agire allora su tutte queste forme di sofferenza se non attraverso un ripartire proprio dalle basi ma con occhi nuovi e soprattutto con una nuova consapevolezza che parta da un chiaro e semplice esame della realtà? E perché è tanto importante anche la Neuropsicologia del Benessere?

Negli ultimi anni il concetto di salute ha subito una profonda trasformazione, passando dal significato di cura della malattia a quello di benessere psico-fisico e sociale, in costante rapporto dinamico con l'ambiente, il territorio in cui una persona vive, pensa, agisce e si riferisce.

La promozione alla salute, pertanto, deve essere intesa come il processo che rende le persone capaci di aumentare il controllo sulla propria salute e di migliorarla. Il progetto promuove uno stile di vita salutare, equilibrato nel rapporto con se stessi, con gli altri e con l'ambiente.

La promozione alla salute, quindi, si basa sul processo che permette alle persone di migliorare la propria salute e di avere più controllo su di essa. Il progetto incoraggia uno stile di vita sano, armonioso nel rapporto con se stessi, con gli altri e con l'ambiente.

È necessario predisporre un percorso educativo che, attraverso il sapere, induca a nuovi comportamenti coerenti con un modello di vita improntato sul benessere globale della persona. Quando parliamo di salute dobbiamo includere la visione che abbiamo di noi stessi, la qualità delle nostre relazioni interpersonali, e le soddisfazioni personali:

nel lavoro nella vita familiare e nelle relazioni in generale.

Benessere ed età evolutiva perché oggi questo tema è importante?

Bambini e ragazzi sono sempre più esposti a ritmi di vita e situazioni che non favoriscono il loro benessere. Ma cosa intendiamo quando usiamo la parola «Benessere»?

Stare bene non corrisponde ad assenza di



malattia, ma è un concetto più complesso che coinvolge la persona nei suoi aspetti fisici, mentale e sociali.

Benessere ed età evolutiva dal punto di vista fisico significa dare l'importanza all'esercizio fisico. L'esercizio fisico è importantissimo in età evolutiva, sia per il suo fattore protettivo per alcune forme di malattie derivanti dal sovrappeso sempre più diffuse negli ultimi anni come il diabete infantile, sia per la sua valenza di scarico di energie accumulate e di sfogo dai vari impegni scolastici.

L'attività fisica riveste ancora più importanza se pensiamo anche agli spazi sempre più ridotti delle case moderne in cui non c'è tutto questo spazio in cui giocare e sperimentarsi.

L'attività fisica è tanto importante che, proporrò anche il Protocollo della *Mindful Running* e la Meditazione Camminata, proprio per incrementare il benessere che viene dall'esercizio fisico.

Oltre il benessere fisico è fondamentale parlare di benessere che favorisca lo sviluppo mentale.

Tra le cause che possono portare a disagi vediamo:

- assenza di famiglia,

- famiglia delegante,
- spazi sempre più piccoli, inquinamento eccessivo,
- troppe attività settimanali soprattutto performative e competitive che causano ansia e stress,
- stress dei genitori,
- mancanza di dialogo e tempo libero,
- iper connessione,
- dipendenze.

La neuropsicologia del benessere si propone come strumento di prevenzione e promozione della salute in una fascia di età, come quella dell'infanzia e adolescenza, in cui si pongono le basi per tutta una vita. I bambini imparano molte cose a partire dalla nascita, non dimentichiamo che possono imparare a trovare risorse e strumenti per stare bene e affrontare al meglio le sfide della crescita.

L'introduzione di pratiche per incrementare il proprio benessere è importante fin dall'età evolutiva (Dal Zovo, 2020): la letteratura scientifica ha dimostrato che il benessere e la qualità della vita sono direttamente funzionali allo sviluppo della salute psicofisica, secondo un circolo virtuoso in cui salute, successo nella vita e nel lavoro, buone relazioni sociali e affettive s'influenzano reciprocamente (Seligman, 2008). Dunque, il terzo aspetto di cui tener conto è il benessere a scuola, luogo privilegiato dal quale partire.

La scuola appare come un ambiente privilegiato per attivare con successo politiche finalizzate a promuovere benessere: infatti, è il principale luogo stabile frequentato dai giovani, tramite i quali è possibile agganciare le rispettive famiglie per aderire a eventuali percorsi formativi e informativi. Si pensi che anche a livello internazionale, il programma «*Health Promoting Schools*», creato dall'OMS in Europa, ha riconosciuto il ruolo centrale della scuola nella promozione del benessere.

È necessario che la scuola trasformi il tema della salute e del benessere nel motore dell'apprendimento. Anche la didattica può essere finalizzata al benessere.

Il Benessere a scuola passa da:

- Sane relazioni e comunicazioni
- Preparazione, formazione e sostegno degli

insegnanti;

- Sostegno, supporto e orientamento degli studenti
- Possibilità di acquisire nuove competenze;
- Creazioni di ambienti stimolanti
- Incremento di attività che si diversifichino secondo le peculiarità di ciascuno

Occuparsi di benessere scolastico significa dunque prendersi cura a 360° gradi delle persone che fanno parte di questo contesto progettando quindi interventi che abbiano come focus gli studenti, gli insegnanti e la loro relazione.

Altra attività all'interno del Progetto che è la *Movie Therapy*:

I numeri che fanno impressione: «davanti agli schermi ci finisce già il 22,1% dei neonati nella fascia 2-5 mesi, percentuale che cresce all'aumentare dell'età fino ad arrivare al 58,1% tra i bambini di 11-15 mesi. Con una aggravante: cresce parallelamente la quota di bambini a cui non vengono letti libri». (Il Sole 24ore).

In che direzione andare?

1. Ricordiamoci che il tablet, il telefono e la tv non vanno mai dati o visti a tavola, durante i pasti, o prima di andare a dormire. (Purtroppo lo fa il 72% delle famiglie con bambini tra i 0 ed i 2 anni).
2. In età tra i 6 e i 10 anni possono utilizzare questi dispositivi con limitazione, ovviamente le due ore di tecnologia al giorno «sono due in totale», non due di tv, due di tablet etc...
3. Le attività giornaliere dei bambini vanno sempre bilanciate, mai eccedere con televisione, tablet e telefono a scapito del loro benessere psico fisico, è molto più necessario trascorrere del tempo per dialogare in famiglia, leggere, lo sport ed una sana alimentazione.
4. I tablet, la televisione, i telefonini, non sono dei calmanti, al contrario alterano il sonno dei bambini. Un buon sonno va garantito, e non soltanto in termini di quantità ma soprattutto di qualità.

Cosa guardare insieme ai bambini? Cosa vedere insieme ai ragazzi? Ne parlerò in altri articoli.

INVERTIAMO LA ROTTA E LAVORIAMO ATTRAVERSO UN VERO E PROPRIO *TRAINING* DI BENESSERE

Un *training* personalizzato per lo sviluppo del benessere psico-fisico, che ci permettere e di combattere ansia e stress in modo nuovo ed anche divertente. E per potenziare il benessere facciamo azioni di *promotion* e di prevenzione nella vita quotidiana a partire dalla scuola e dalla famiglia, nello sport e nell'alimentazione.

LE ATTIVITÀ DEL *TRAINING* DI BENESSERE nel progetto «365 Parola d'ordine Benessere»

1. *Mindfulness*
2. *Rilassamento muscolare progressivo*
3. *Training Autogeno*
4. *Respiro dei tre minuti*
5. *Biofeedback (solo in individuale)*
6. *Neurofeedback (solo in individuale)*
7. *Il benessere in gruppo per promuovere le relazioni sociali*
8. *Attività di benessere per ritrovare l'autostima attraverso giochi e attività di gruppo*
9. *Movie Therapy*
10. *Week end e settimane estive di pratiche di consapevolezza*

Il *training* di benessere si focalizza proprio sulla centralità di questi aspetti. Sentirsi bene con sé stessi per stare bene con gli altri.

DESCRIZIONE DEL PROGETTO

Per un anno, ogni giorno, ciascun genitore, docente e allievo potrà leggere quotidianamente un post sul benessere, dal mio profilo instagram, che lo accompagnerà nel percorso, e, di anno in anno cambiano i temi, ma i post continuano ad accompagnare. Questo è un concreto incentivo per iniziare bene la giornata e non dimenticarsi di focalizzarsi su qualcosa di nuovo, con nuovi stimoli e che punta a qualcosa che restituisca giorno dopo giorno pillole di benessere per un benessere pienamente appreso.

Perché 365 post? Sono post che spaziano dai sensi, all'equilibrio, alla postura, all'arte, alla musica, al teatro, alla concentrazione, alla comunicazione, alla meditazione e

alla contemplazione, a strategie concrete di vita quotidiana e nello studio.

All'interno di questo progetto parto nel lavoro ricominciando dall'ABC che sono i sensi, è necessario rieducare i sensi di grandi e piccini. Non siamo consapevoli dei nostri sensi. I sensi sono usati male, oppure non si conoscono affatto tutte le loro potenzialità.

Dai sensi si passa poi a rieducare la postura e l'equilibrio, perché moltissime ricerche ci dicono che l'equilibrio e la postura sono fondamentali anche per non incorrere in determinate patologie.

Proseguiremo, in quella che è una rieducazione alimentare, perché bisogna lavorare molto sull'alimentazione e con essa e da essa, sulla regolazione del sonno. Dopo aver lavorato su tutto questo quadro attraverso un approccio che coinvolge la PNEI, la Psicosomatica ed il Protocollo «*Mindful Eating for children and teens*: Mangiare attraverso i sensi, mangiare emozionandoci», solo allora, ci spostiamo su un altro piano, lavoriamo sullo stress attraverso il training autogeno, il rilassamento progressivo e altri protocolli come il *Maps for ADHD*, il *Matters*, l'MBSR per i più grandi del liceo etc...

Ad inizio anno verranno somministrati questionari e test per valutare lo stato di partenza di ciascun allievo, così come saranno risomministrati a fine anno per fare un confronto di dati e restituire ciò che questo anno, ha apportato di nuovo nella vita di ciascuno.

PRESENTAZIONE E FINALITÀ

Siamo nel cuore di Roma, nel centro storico di Roma, presso il «Collegio San Giuseppe Istituto De Merode».

Il Direttore, Alessandro Cacciotti, la Preside Federica Fiorelli, Frere Ciro Vitelio, il Prof. Aleardo Marco Giovannangelo e tutti i docenti hanno subito creduto in questo progetto ed hanno scorto in esso, non solo la potenzialità e l'unicità dell'offerta proposta, ma a lungo raggio, si sono subito proiettati nel benessere futuro dei loro alunni, e delle loro alunne, delle famiglie, e sapendo che l'istruzione passa attraverso il loro lavoro ed il loro stile comunicativo, si sono messi per primi loro stessi all'opera. Da Gennaio 2024 si è partiti con una mattinata formativa per tutti i docenti dell'Istituto, di

ogni ordine e grado, da Marzo poi, ho iniziato a lavorare con i singoli gruppi di docenti, questo perché, tutto, in questo progetto, non è un copia e incolla, ma è fondamentale tener sempre presente davanti agli occhi ed al cuore, le singole persone ed il gruppo a cui appartengono. Con i docenti di ogni ordine e grado proseguo con la formazione mensile.

Il Collegio San Giuseppe Istituto De Merode, è la prima scuola in Italia che ha inserito la *Mindfulness* curricolare a scuola. Sono stati in grado e con ispirata creatività di «allungare» l'orario delle lezioni e ricavare semplicemente trenta minuti al giorno da dedicare alla *Mindfulness*, affinché ciascuna classe abbia, una volta a settimana questo spazio.

Il lavoro svolto nelle classi, viene poi restituito tramite apposite schede alle famiglie tramite registro elettronico.

Infine anche le famiglie hanno il loro spazio, tramite colloqui, dieci incontri *on line* formativi annuali, per chi vuole il Protocollo MBSR in presenza e la possibilità di confronto tramite la mail mindfulness@san-giuseppedemerode.it

IL PROGETTO HA TRE OBIETTIVI SPECIFICI

1. Fare prevenzione dei disagi fisici e psichici, informare e formare le famiglie, gli alunni e i docenti.
2. Erogare servizi di benessere attraverso le artiterapie, i protocolli *mindfulness*, il training autogeno, il rilassamento progressivo e svariate attività destinate ai bambini ed ai ragazzi nella fascia di età 3-18 che verranno svolte presso le scuole, in questo caso dalla primaria.
3. Raccogliere dati dopo aver somministrato questionari e test, pre e post lavoro, tali che dimostrino, come un lavoro di medicina integrata, di promozione del benessere e di attuazione di protocolli e tecnici-

che che per alcuni saranno preventivi, per altri riabilitativi, portino un significativo cambiamento nella vita dei medesimi. In prospettiva futura restituiscano un risparmio significativo a vantaggio del sistema sanitario nazionale ed una qualità della vita nettamente migliore delle famiglie e dei bambini e dei ragazzi stessi.

FINALITÀ GLOBALI

- Fare prevenzione attraverso la diffusione della conoscenza del benessere e della neuropsicologia del benessere.
- Fornire nozioni sul del concetto di salute e benessere, rendendo informate le fami-

glie, gli insegnanti e gli alunni dell'importanza che l'equilibrio psico-fisico ha per ciascuno.

- Formazione mirata di libera scelta ai medici di base e ai pediatri, *mindfulness*, la neuropsicologia del benessere tutto ciò che ruota attorno al tema.

- Motivare le famiglie, i docenti e gli alunni a difendere questo bene primario che è la salute.

- Comprendere che le relazioni con la famiglia, la scuola a l'ambiente esterno, sono vincoli necessari per il raggiungimento di uno stato di benessere personale e

sociale, «nessuno si salva da solo» è necessario fare squadra.

- Vivere meglio il tempo libero e le relazioni.
- Ripartire dall'alimentazione per vivere bene.
- Regolare il sonno staccandosi dall'iperconnessione.

STRUTTURA E ORGANIZZAZIONE

- Incontri bimensili con genitori *on line* ed in presenza.
- Incontri formativi mensili per i docenti.
- Incontri con i bambini ed i ragazzi in moduli da trenta minuti all'interno dell'ora-



rio scolastico.

- Incontri con i medici di base ed i pediatri di confronto per le famiglie che specificamente lo richiedano.

Il Progetto è in essere, il Collegio San Giuseppe Istituto De Merode, è la scuola pilota di quella che sarà, a partire dal convegno del 12 Ottobre 2024 svolto presso il Teatro dello stesso Collegio, la formazione che verrà fornita a tutte le scuole che volessero intraprendere e inserire questo progetto nelle loro scuole.

Vogliamo innescare una reazione a catena di benessere e nel benessere.

Vogliamo sovvertire le logiche e restituire ai bambini e a ragazzi il buono, il vero e il bello.

Vogliamo tornare a fare squadra in modo autentico, sincero, efficace ed efficiente tra docenti, famiglie e alunni.

Vogliamo poter dire ogni giorno, e ciascuno nel suo posto e al suo posto: sto davvero bene! Sono felice della scuola!

Vogliamo essere costruttori di Benessere vivendo noi per primi nel Benessere integrale.

BIBLIOGRAFIA

- Marchetti F., «Gli effetti avversi del Covid-19 in età pediatrica: la pandemia secondaria», *Medico e Bambino* (2020); 23. 115-117.
- Marchetti F., «I Servizi di salute mentale per i bambini in Inghilterra (e in Italia) 'non sono neanche lontanamente sufficienti'», *Medico e Bambino* (2021); 40. 157-158.
- Viner RM, Bonell C, Drake L, et al. «Reopening schools during the COVID-19 pandemic: governments must balance the uncertainty and risks of reopening schools against the clear harms associated with prolonged closure», *Arch Dis Child* (2021) 106. 111-113.
- «The Lancet Child Adolescent Health. Pandemic school closures: risks and opportunities», *Lancet Child Adolesc Health* (2020) 4, 341.
- «Orientamenti Pedagogici», (2021), Vol 68, Issue 2, 59.
- Kabat-Zinn, J., Full Catastrophe Living.

Revised Edition, 2017.

- Jennings P.A., *Mindfulness for teachers*, 2015.
- Lambiase E., Marino A., *Mindfulness, raggiungere la consapevolezza di sé*, 2017.
- Montano A., Villani S., *Il Fiore Dentro*, 2016.
- Siegel R. D., *Qui e ora*, 2012.
- Snel E., *Calmo e attento come una ranocchia*, 2015.
- Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z., *Mindfulness. Al di là del pensiero, attraverso il pensiero*, 2014.
- Willard C., *Mindfulness per adolescenti e bambini. Esercizi e pratiche per educare alla presenza mentale e conquistare la serenità*, 2017.
- Stahl Goldstein, *Il programma Mindfulness*, 2013.

Siti internet:

- <https://statistica.regione.lazio.it/statistica/it/lazio-in-numeri/istruzione/scuola>
- <https://www.salute.gov.it/portale/saluteMentale/menuContenutoSaluteMentale.jsp?lingua=italiano&area=salute%20mentale&menu=autismo>
- <https://www.salute.gov.it/portale/saluteMentale/menuContenutoSaluteMentale.jsp?lingua=italiano&area=salute%20mentale&menu=DNA>
- https://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_1_1_1.jsp?lingua=italiano&menu=notizie&p=null&id=5853
- <https://salute.regione.emilia-romagna.it/notizie/regione/2023/ottobre/rete-delle-scuole-che-promuovono-salute>
- <https://www.indire.it/progetto/abitare-la-scuola/benessere-a-scuola/>

Siti di associazioni:

- Associazione Italiana Dislessia - www.aid.it
- Coop. Anastasis - soluzioni per l'integrazione - www.anastasis.it
- Edizioni Erickson - www.erickson.it
- Il portale italiano della logopedia - www.logopedista.it