

La consapevolezza sulla salute mentale per gli studenti e per gli insegnanti gioca un ruolo fondamentale per creare un ambiente scolastico positivo in ambito lavorativo tra colleghi e favorevole all'apprendimento degli studenti.

Le informazioni ricevute dal corso che ho frequentato permettono di inserire quotidianamente pratiche all'interno dei gruppi classe in cui viene svolta l'attività didattica, mettendo in atto strategie rivolte alla conoscenza reciproca, all'ascolto delle problematiche all'interno dei gruppi classe, a stimolare un ambiente disteso e sereno, a gestire ansie e paure, a valorizzare le virtù di ciascuno cercando, per quanto possibile di individualizzare gli apprendimenti.

Risulta quindi difficile parlare di singola attività svolta sulla classe ma è necessario attivare un proprio cambiamento di insegnante in particolare per quanto riguarda la relazione con l'altro all'interno della scuola, sia che sia studente, sia che sia collega.

Non voglio dimenticare quindi che la consapevolezza del benessere riguarda anche il benessere del singolo docente, quindi anche l'adulto sul lavoro deve esser in grado di operare in un ambiente positivo, accogliente, dove le relazioni con gli altri (colleghi, studenti e famiglie) siano di reciproca fiducia e di collaborazione.

Le pratiche adottate nelle mie classi

Nel corso dell'inizio dell'anno scolastico, ho introdotto alcune pratiche didattiche che hanno avuto come obiettivo quello di promuovere la conoscenza reciproca tra gli studenti di nuovo ingresso, l'ascolto attivo e la gestione delle ansie, oltre a favorire un ambiente di classe disteso e sereno. Alcune di queste pratiche hanno dato risultati sorprendentemente positivi e potrebbero diventare parte integrante della mia routine didattica, con l'intento di rendere l'ambiente scolastico più inclusivo e favorevole all'apprendimento.

Accoglienza e attività di conoscenza reciproca nelle classi prime

La prima settimana di scuola è stata per me un momento per costruire le basi di una relazione positiva con i nuovi studenti. Ho dedicato parte di questo tempo a creare un clima di fiducia e collaborazione all'interno della classe, utilizzando attività che facilitassero la conoscenza reciproca tra gli studenti.

Una delle attività che ho trovato efficace è stata quella del filo di cotone: ogni studente, tenendo un capo del filo, si presentava brevemente al resto della classe e contemporaneamente arrotolava il filo attorno al dito per terminare la presentazione di se stesso. Questo semplice esercizio ha aiutato a rompere il ghiaccio e ha messo in risalto le difficoltà di alcuni nel relazionarsi con gli altri e stare al centro della scena.

Un'altra attività che ho utilizzato è stata la scheda del "trova chi?", un gioco in cui gli studenti dovevano trovare compagni di classe con cui condividevano determinate caratteristiche o esperienze. Questo esercizio ha favorito la scoperta di affinità e differenze, aiutando a costruire un ambiente di classe inclusivo e rispettoso delle diversità.

Attività di concentrazione attraverso la respirazione profonda

Nelle mie lezioni, mi sono resa conto che la concentrazione degli studenti varia molto a seconda del clima che si crea in classe anche in relazione all'orario e al carico di lavoro giornaliero. Per riportare il livello di attenzione a uno stato ottimale per l'apprendimento, ho provato a introdurre una breve sessione di respirazione profonda all'inizio della lezione, lasciando liberi gli studenti che non avessero voglia di partecipare o osservare semplicemente l'attività. Questi esercizi, semplici ma molto efficaci, hanno aiutato gli studenti a rilassarsi, a ridurre le ansie e a rifocalizzarsi. Non nego di aver avuto timore a richiedere agli alunni di svolgere questo tipo di attività, ma di essere rimasta sorpresa del risultato ottenuto in due soli minuti.

Ascolto attivo per studenti in difficoltà

Durante il mio lavoro quotidiano in classe, mi capita spesso di dovermi confrontare con studenti che manifestano disagi personali o difficoltà emotive. In questi casi ho provato a praticare un ascolto attivo: ho dedicato del tempo ad ascoltare con attenzione le preoccupazioni e i problemi degli studenti, senza giudicarli, ma cercando di capire a fondo le loro difficoltà. Questo approccio mi ha permesso di costruire un rapporto di fiducia con i miei alunni, offrendo loro un supporto non solo didattico, ma anche emotivo. Mi sono resa conto che, spesso, gli studenti hanno solo bisogno di qualcuno che li ascolti e li faccia sentire compresi.

Rinforzo positivo per studenti in difficoltà con la disciplina

Un'altra pratica che sto adottando nelle mie classi è il rinforzo positivo. Per gli studenti che trovano maggiori difficoltà, cerco di sottolineare i loro progressi, anche i più piccoli, in modo da incoraggiarli a continuare a impegnarsi. In particolare questo si è dimostrato utile durante gli esercizi alla lavagna, favorendo il desiderio degli alunni di provare a mettersi in gioco senza essere giudicati sugli errori che commettono. Questo approccio si è rivelato efficace, poiché ha contribuito a ridurre l'ansia da prestazione e a far crescere la fiducia in se stessi degli studenti. Il rinforzo positivo ha dimostrato di essere un ottimo strumento per motivare gli studenti a dare il meglio di sé.

Coinvolgimento attivo e gamification

Sto cercando di inserire nuove attività, differenti rispetto a quanto già sperimentato in altri anni scolastici, che consentano di coinvolgere più attivamente gli studenti, tutto compatibilmente con il tempo a disposizione e i progetti extrascolastici che seguo.

Le pratiche adottate per migliorare l'ambiente di classe e il benessere mentale hanno prodotto alcuni risultati concreti ma alcuni aspetti nella gestione delle dinamiche di gruppo e nel supporto individuale agli studenti sono da provare nuovamente e migliorare.

Un aspetto da non trascurare è il mio benessere personale, soprattutto in relazione al senso di sovraccarico, che incide sul modo in cui gestisco la didattica e le relazioni con colleghi e studenti. È un fattore che va monitorato e migliorato, poiché influenza la qualità del mio lavoro quotidiano.