

Lisbona – 17-22 giugno 2024
Corso: Consapevolezza sulla salute mentale per insegnanti e studenti
Ente Organizzatore: Teacher Academy
Relatrice: Beatriz Canas Mendes
Docente partecipante: Silvia Marcioni

Schema del programma del corso

europass

Teacher Academy

17th June - 22nd June 2024 - Lisbon

Mental Health Awareness for Teachers and Students

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
9:00-10:30 Introduction to the course, the school, and the external week activities.	9:00-10:30 Exploring existing knowledge, skills, practices.	9:00-10:30 Person-Centered Therapy: theoretical underpinning.	14:00-15:30 Cognitive Behavioural Therapy (CBT).	14:00-15:30 Practicing Gratitude; Self-esteem boosting exercises.	Cultural activities
10:30-10:45 Break	10:30-10:45 Break	10:30-10:45 Break	15:30-15:45 Break	15:30-15:45 Break	
10:45-12:15 Icebreaker activities. Presentations of the participants' schools.	10:45-12:15 Recognizing specific types of mental distress; Risk factors and causes.	10:45-12:15 Person-Centered therapy: practical implications for your students.	15:45-17:15 CBT: theoretical underpinning; Practical implications for your students.	15:45-17:15 Awarding of the course Certificate of Attendance.	
12:15-12:30 Break	12:15-12:30 Break	12:15-12:30 Break	17:15-17:30 Break	17:15-17:30 Break	
12:30-14:00 The role of the teacher in mental health; The barriers to mental health (MH) for students.	12:30-14:00 Attitudes that facilitate appropriate help-seeking; How to seek information.	12:30-14:00 The PERMA+ Model: A theory of Wellbeing	17:30-19:00 What is mindfulness; Bringing mindfulness into your life; Applications.	17:30-19:00 Excursion and other external cultural activities.	

Further information about the cultural activities are available on each location webpage.

Teacher Trainer: Beatriz Canas Mendes

Notes: The schedule describes likely activities but may differ significantly based on the requests of the participants, and the trainer delivering the specific session.

teacheracademy.eu

info@teacheracademy.eu

L'incontro della prima giornata è stato introduttivo, necessario preambolo per creare il gruppo di lavoro. Dopo la presentazione della città di accoglienza, dell'agenzia organizzatrice del corso e delle modalità di svolgimento delle diverse attività della settimana, i partecipanti hanno presentato se stessi e la propria scuola.



Nelle giornate seguenti ci si è immersi sul focus del corso sia dal punto di vista teorico che attraverso attività pratiche di coppia o di gruppo, all'interno dell'aula ma anche all'esterno, allo scopo di sperimentare alcune pratiche di promozione del benessere che possono anche essere implementate nella scuola.

Cercherò di seguito di mettere brevemente in risalto le principali informazioni ricevute dalla relatrice del corso e le attività svolte, pur sapendo in partenza che l'argomento richiederebbe un maggior grado di approfondimento e una trattazione più consapevole di quanto possa essere la mia al termine di questo breve percorso.

Sommario

La salute mentale di studenti e insegnanti	3
Intelligenza emotiva e il quoziente intellettivo.....	10
L'importanza della riflessione e l'introduzione al Design positivo	10
Modelli PERMA e SEL.....	11
Realizzazione personale e atteggiamento mentale (Mindset – “mentalità”)	19
Elogi positivi, celebrazioni e risultati.....	20
La terapia cognitiva comportamentale	21
La Client Centered Therapy.....	26
Modello di risposta attiva costruttiva (Gable, Reis, Impett, & Asher - 2004)	27
La Person Center Therapy in classe	30
La qualità della consapevolezza mentale	31
I caratteri e le virtù.....	32

La salute mentale di studenti e insegnanti

Si è analizzato il ruolo degli insegnanti riguardo alla salute mentale degli studenti esaminando i dati statistici a livello europeo sulle diverse problematiche mentali, sintomi di debolezza, nervosismo, problematiche psicosomatiche, disturbi ansiosi, depressione, isolamento e suicidio.



Positive mental health as defined by the World Health Organisation (WHO), refers to a state of well-being where children and young people realise their own abilities, learn to cope with common stresses of life, develop a positive sense of identity and the ability to manage thoughts and emotions, build social relationships, and acquire an education that fosters active citizenship. A whole school approach to well-being and mental health, in which all school actors (teaching and non-teaching staff, learners, parents and families) and external stakeholders have an essential role to play, leads to the promotion of positive mental health. Education involves sowing the seeds of emotional well-being (through the promotion of social and emotional learning) where children understand their emotions and can express themselves as valued members of the school community.

What are mental and emotional health difficulties?



Risk and protective factors for mental and emotional health

Risk factors

- Family factors: low quality of social relationship with parents, adverse childhood experiences like neglect, domestic abuse or specific family circumstances like death of a parent or parental criminality.
- Social and environmental factors: the cycle of disadvantage, poverty, economic crisis, deprivation, deviant community, social isolation, discrimination, migrant background, homelessness.
- Individual factors (noting, however, that often individual factors are strongly influenced by children's family and social background): chronic physical illness, communication difficulties, high alcohol/drugs/substance abuse, academic failure, under-age sexual activity.

Protective factors

- Family factors: supportive relationships with adults, material resources, regular family income, consistent discipline, support for education.
- Social and environmental factors: access to good educational facilities, support network in community, positive school policies for behaviour, effective anti-bullying policies, schools linked to social and psychological services, and local community networks.
- Individual factors: a sense of mastery, good social skills, participation in extracurricular activities (sport, arts), good health, positive self-esteem.

Education and
Training

Mental disorders

Internalising disorders



Depression - a common mental health disorder, characterised by sadness and misery, poor concentration, lethargy, social withdrawal, eating disorders and a negative view of self and environment.



Suicidal thoughts and self-harm - common among students with depression. Self-harming behaviour (more common among girls) peaks in mid-adolescence. Suicide is a leading cause of death in adolescence, with boys particularly at risk.



Anxiety includes generalised anxiety, separation anxiety and specific phobias, such as obsessive-compulsive disorders (OCD), social phobia and panic disorders. Often accompanied by unease, worries about identity and body image. Separation anxiety involves excessive clinging to parents or school refusal.

Externalising disorders



Aggressive behaviour is common during childhood and adolescence, often linked to attention deficit disorder (ADD), typically involving hyperactivity and short attention span.



Alcohol/drug abuse rates are higher among young people with mental health disorders. High-risk drinking/drug abuse link to permanent disability and even death, as well as crime, anti-social behaviour, stigmatisation and social exclusion.

Examples of how schools can promote mental health and well-being

- 1 Promote the emotional health and well-being of all children, where the school is a zone of safety, e.g. Schools of Sanctuary. [LEARN MORE](#)
- 2 Create whole school policies grounded in knowledge about mental health issues in youth, e.g. RESCUR Surfing the Waves. [LEARN MORE](#)
- 3 Form good relationship with parents/carers, e.g. Pharos programme. [LEARN MORE](#)
- 4 Work collaboratively in multi-disciplinary teams at school and in community, e.g. EU Guidelines – Rights of the Child [LEARN MORE](#)
- 5 Develop a combination of intervention methods that build resilience, self-esteem, coping skills, e.g. SHIFA project. [LEARN MORE](#)
- 6 Strengthen the whole school as a supportive, cooperative and caring community, e.g. Anti-Bullying Alliance. [LEARN MORE](#)
- 7 Address barriers such as stigma, enable vulnerable students to develop agency and voice, and to become integrated into altruistic peer groups, e.g. Anti-Bullying Ambassador programmes. [LEARN MORE](#)
- 8 Actively promote inter-cultural relationships and belongingness in the peer group, develop nurturing relationships between staff and students, e.g. The Haven Project [LEARN MORE](#)
- 9 Ensure that students have access, when needed, to relevant professional support from educational psychologists, counsellors and psychotherapists, e.g. (Trauma-Focused Cognitive Behaviour Therapy (TF-CBT) [LEARN MORE](#)
- 10 Promote a healthy and active lifestyle from a young age and throughout education. This will enhance protective factors such as healthy nutrition, regular physical activity, no tobacco and alcohol use, no drugs, and protection from aggressive (online) marketing of unhealthy food options. [LEARN MORE](#)

REFERENCES

- Co-SPACE. (2020). Children and young people from low income backgrounds show elevated mental health difficulties throughout lockdown. <https://www.psych.ac.uk/news/children-and-young-people-from-low-income-backgrounds-show-elevated-mental-health-difficulties-throughout-lockdown>
- Cowie & Myers (2020). The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health and emotional well-being of children and young people. *Children & Society*, 35(1): 62-74. <https://online.library.wiley.com/doi/full/10.1111/chso.12430>
- Foulkes, L. (2020). Losing our minds: What mental illness really is and what it isn't. The Bodley Head.
- UNICEF. (2021). The State of the World's Children: On My Mind. The State of the World's Children 2021 | UNICEF
- UNICEF. (2021). On my mind: Promoting, protecting and caring for children's mental health. SOWC-2021-full-report-English.pdf (unicef.org) [Google Scholar]
- WHO (2021). Mental Health of Adolescents. Mental health of adolescents (who.int)
- WHO (2022). World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All. World mental health report: Transforming mental health for all (who.int)
- YoungMinds. (2020). Coronavirus: Impact on young people with mental health needs. https://youngminds.org.uk/media/3708/coronavirus-report_march2020.pdf
- Schnepp, S., Boldrin, M. and Blasko, Z., Can schools mitigate young people from feeling lonely: An analysis across Europe, European Commission, Ispra, 2022, JRC128731.

Factsheet prepared by a group of NESET experts:

Helen Cowie – University of Surrey; Cosmin Nada – University of Porto; Carmel Cefai – University of Malta; and Loes van der Graaf – PPMI.



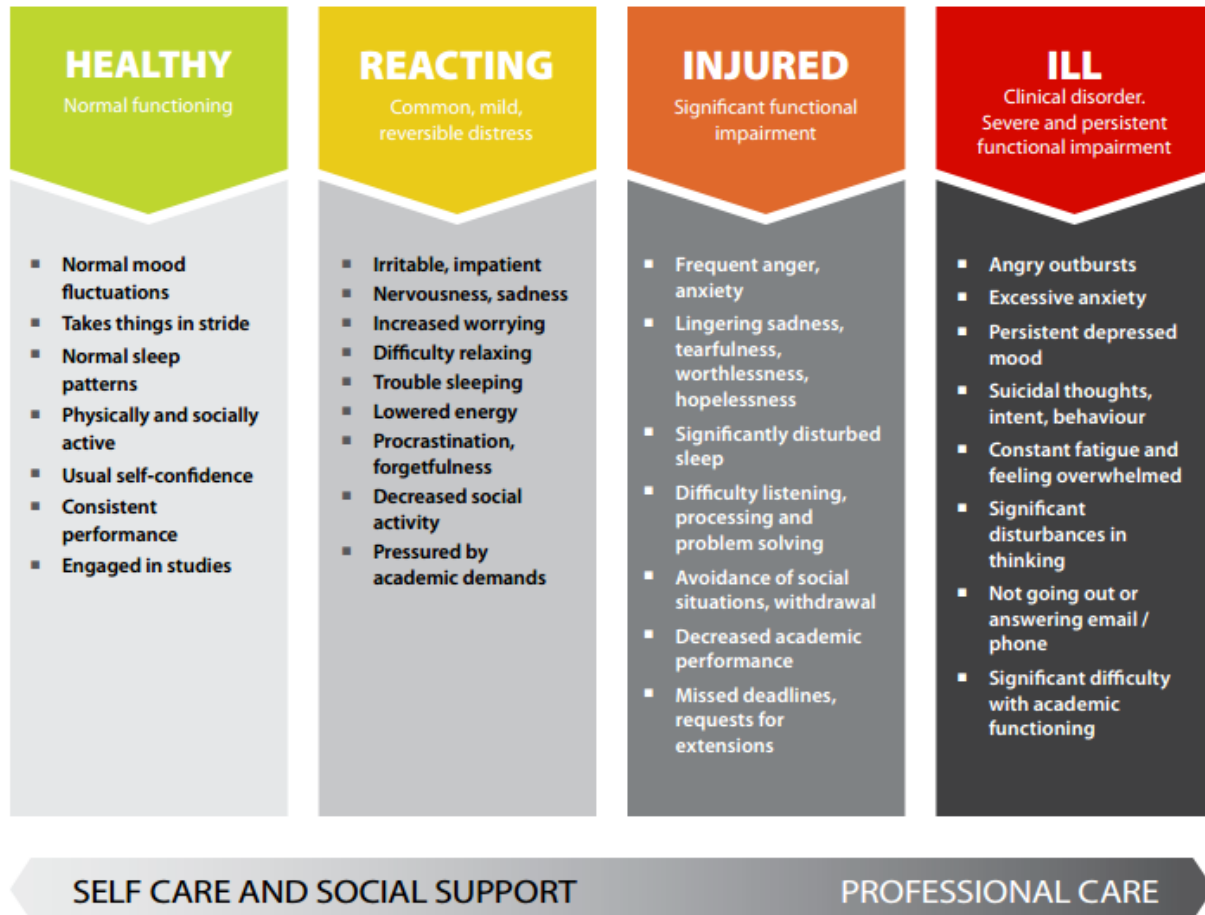
Publications Office
of the European Union

© European Union, 2023
All images: © European Union, 2023 (CC BY-NC-ND 4.0) — image sources: Canva.com
Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2023

NC-05-23-172-EN-N
ISBN: 978-92-68-03254-1
doi: 10.2766/310296

Abbiamo osservato, come riportato nell'immagine seguente, come sia possibile riconoscere uno stato di salute con funzionamento normale da stati di angoscia che sono reversibili, e come distinguere deboli a stati di compromissione funzionale significativa da stati di malattia severa.

THE MENTAL HEALTH CONTINUUM



Adapted from the Canadian Armed Forces Mental Health Continuum

Nine signs of mental illness

What are the symptoms of a mental illness? If a friend or loved one doesn't seem themselves, how do you spot the difference between a bad mood and something more serious?



Quali sono i 5 segnali importanti della buona salute mentale (umore positivo, resilienza, sane relazioni, produttività, cura personale)

Umore positivo – sentirsi contenti, felici e ottimisti sono segnali di una sana salute mentale. Le persone che possiedono una salute mentale hanno in genere una visione positiva della vita e sono capaci di provare gioia e significato nelle loro attività quotidiane;

Resilienza – Essere capaci di affrontare lo stress quotidiano e le avversità è un segnale di una buona salute mentale. Gli individui resilienti sono in grado di riprendersi dalle avversità e superare le sfide, senza accusare significativi stati di angoscia;

Sane relazioni – Un importante segnale di buona salute mentale consiste nel avere relazioni forti e di supporto con familiari, amici e colleghi. Le persone con una buona salute mentale tendono ad avere delle connessioni sociali positive e appaganti, aiutando la promozione del proprio benessere generale;

Produttività – un segnale di una sana salute mentale è quello di essere in grado di funzionare in modo efficace nello svolgimento delle attività quotidiane. Le persone che possiedono una buona salute mentale sono in grado di mantenere l'attenzione, la concentrazione e la produttività nelle loro attività di lavoro o di scuola, e sono in grado di gestire le loro responsabilità efficacemente;

Cura personale – Avere cura dei propri bisogni fisici ed emotivi è un aspetto importante della buona salute mentale. Le persone con in buono stato di salute mentale tendono a dare priorità alle attività che riguardano la propria cura, come ad esempio dormire a sufficienza, avere una dieta sana,

praticare attività fisica, impegnarsi in attività e hobby che contribuiscono al loro piacere o sono rilassanti.

Quali sono invece le principali condizioni patologiche degli studenti (disturbi di ansia, depressione, deficit d'attenzione e iperattività, disturbi alimentari, abuso di sostanze)

Disturbi d'ansia – Gli studenti in età scolare manifestano in prevalenza i seguenti disturbi d'ansia: disturbi d'ansia generalizzata (GAD), disturbi d'ansia sociali, crisi da panico, disturbi ossessivo-compulsivi (OCD);

Depressione – la depressione è un disturbo dell'umore che può influenzare le abilità di funzionamento normale dello studente. I sintomi della depressione sono la sensazione di tristezza, la perdita di interesse e piacere, cambiamenti nelle abitudini alimentari o di riposo, affaticamento;

Deficit d'attenzione e iperattività (ADHD) – l'iperattività è un disturbo del neurosviluppo che influenza la capacità dello studente di concentrarsi, prestare attenzione e controllare gli impulsi comportamentali;

Disturbi alimentari – I disturbi alimentari come l'anoressia nervosa, la bulimia nervosa, i disturbi da alimentazione incontrollata, può influenzare le abitudini alimentari dello studente, l'immagine del corpo e la loro salute generale;

Abuso di sostanze – Include l'abuso di droghe e/o alcool che può interferire con le performance accademiche degli studenti e influenzare negativamente il loro benessere generale.

Si sono anche analizzate, attraverso dati europei, le principali minacce alla salute mentale per gli insegnanti; tra queste si sono menzionate il sovraccarico da lavoro, il comportamento degli studenti, la sensazione di mancanza di supporto, la pressione alla performance, i traumi, lo stress economico, i problemi personali.

In cosa consiste il benessere dell'insegnante?



Teacher Well-being

A report on stress and well-being amongst lower secondary school teachers in the EU highlights that:



close to 50% of teachers experience stress in their work (variation in EU Member States ranges from 90% to 20%)



key sources of stress:
admin work, excessive marking, classroom management, heavy teaching load, and addressing parental concerns



22% to 24% of teachers reported that stress has a negative impact on their physical and mental health



increasing teacher well-being:
opportunities for collegiality and collaborative work, increasing teacher autonomy and meaningful professional learning opportunities

Eurydice, 2021

Teacher well-being

"Well-being may relate to different aspects of the teaching profession: workload; work environments; working conditions; sense of safety; peer and institutional support; relational aspects with learners, parents, colleagues and other stakeholders; and appreciation from the wider community" (Eurydice, 2021)

4 types of teacher well-being

Subjective



satisfaction with self and work, positive affect, sense of meaning or purpose

OECD, 2020

Physical and mental



teachers as healthy and satisfied people and professionals

Cognitive



effective cognitive functioning such as being able to focus on work and self-efficacy

Social



quality social interactions with others such as students, parents, colleagues and administration

Teachers' and Learners' well-being:



Higher teacher well-being is associated with higher student well-being and higher student academic performance

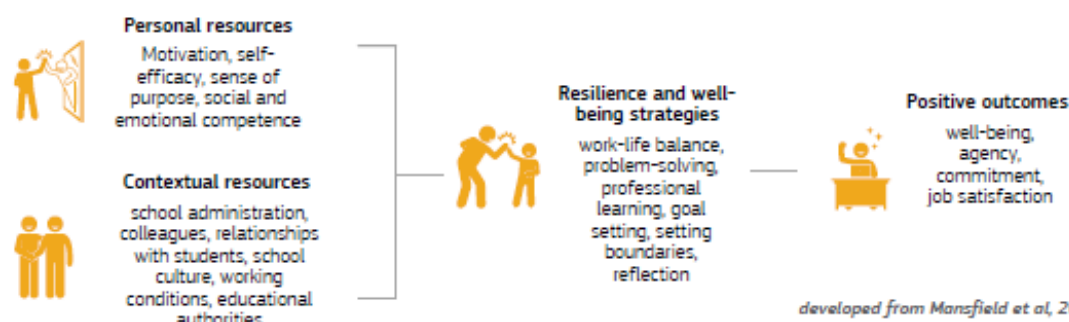
Harding et al, 2019, Briner and Dewberry, 2007



Supporting teachers to address burnout promotes their well-being and that of their students

Twum-Antwi et al, 2019

An integrated personal-ecological perspective of teacher well-being



What teachers can do

- 1 Develop social and emotional and resilience competences
[LEARN MORE](#)
- 2 Have collaborative relationships with colleagues and participate actively in professional learning communities
[LEARN MORE](#)
- 3 Maintain a healthy work-life balance
[LEARN MORE](#)
- 4 Engage in stress management activities and strategies including mindfulness
[LEARN MORE](#)
- 5 Make use of staff support structures and resources and have a good social support network
[LEARN MORE](#)
- 6 Set boundaries
[LEARN MORE](#)
- 7 Develop and follow a self-care plan, including physical, emotional and social care
[LEARN MORE](#)

What school leaders and educational authorities can do

- 1 Ensure adequate working conditions, including balanced workload, safe and healthy work environment
[LEARN MORE](#)
- 2 Promote appreciation and recognition of the teaching profession
[LEARN MORE](#)
- 3 Provide opportunities for active participation within a democratic and inclusive culture
[LEARN MORE](#)
- 4 Provide professional learning opportunities according to teachers' needs
[LEARN MORE](#)
- 5 Provide opportunities for teachers to develop and make use of their strengths and expertise
[LEARN MORE](#)
- 6 Provide academic, emotional and social support
[LEARN MORE](#)
- 7 Increase teacher autonomy
[LEARN MORE](#)
- 8 Provide mentoring and coaching for newly qualified teachers
[LEARN MORE](#)
- 9 Provide psychological support to teachers experiencing difficulties
[LEARN MORE](#)

REFERENCES

- Briner, R. & Dewberry, C. (2007). Staff wellbeing is key to school success: A research study into the links between staff wellbeing and school performance
- Eurydice (2021). Teachers in Europe, Careers, Development and Well-being. Retrieved from https://eacea.ec.europa.eu/national-policies/eurydice/content/teachers-europe-careers-development-and-well-being_en
- Harding, S. et al. (2019) Is teachers' mental health and wellbeing associated with students' mental health and wellbeing? *Journal of Affective Disorders* 242 180–187
- Mansfield, C.F., Beltman, S., Broadley, T. and Weatherby-Fell, N. (2016). Building Resilience in Teacher Education: An evidenced informed framework. *Teaching and Teacher Education*, 54, 77–87.
- OECD (2020) TALIS 2018 Results (Volume II): Teachers and School Leaders as Valued Professionals. OECD.
- Twum-Antwi, A., Jefferies, P. and Ungar, M. (2020). Promoting child and youth resilience by strengthening home and school environments: A literature review. *International Journal of School and Educational Psychology*, 8(2), 78–89.

Factsheet prepared by a group of NESET experts:

Carmel Gefai – University of Malta; Cosmin Nada – University of Porto; Helen Cowie – University of Surrey; and Loes van der Graaf – PPM.



Publications Office
of the European Union

© European Union, 2023
All images: © European Union, 2023 (CC BY-NC-ND 4.0) — image sources: Canva.com
Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2023

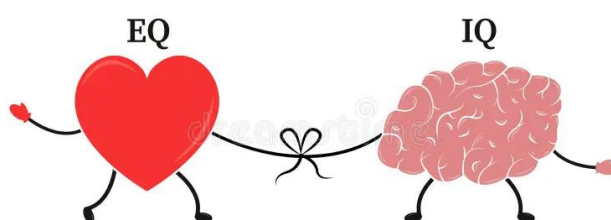
NC-07-23-198-EN-N
ISBN: 978-92-68-03308-1
doi: 10.2766/817542

Intelligenza emotiva e il quoziente intellettivo

L'intelligenza emotiva introdotta da Daniel Goleman nel 1995 viene intesa come la capacità di identificare, valutare, controllare ed esprimere le emozioni.

L'intelligenza emotiva svolge un ruolo di fondamentale importanza per il successo e il fiorire di una persona.

Per avere successo nella vita infatti non basta avere un elevato quoziente intellettivo, inteso come capacità di risolvere problemi e della logica di pensiero, valutato attraverso test standardizzati, ma il successo viene raggiunto grazie all'85% del contributo dell'intelligenza emotiva. Le persone con un elevato EQ infatti sono in grado di diventare grandi leader e ottimi giocatori di squadra grazie alla loro abilità di connettersi, capire ed entrare in empatia con chi li circonda.



L'importanza della riflessione e l'introduzione al Design positivo

Periodicamente è importante fermarsi a riflettere su ciò che si è fatto ponendosi alcune domande. Ciò può essere fatto anche alla fine di ogni giornata. Ad esempio noi insegnanti del corso potremmo porci queste domande.

Cosa abbiamo fatto oggi?

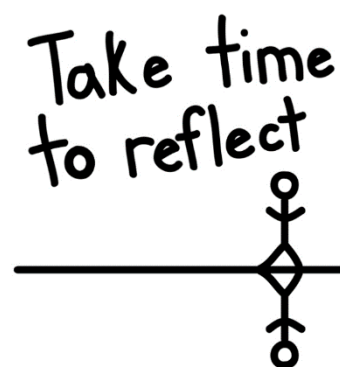
Come mi sono sentito/sentita?

Cosa è stato più impegnativo? Cosa più divertente?

Come posso applicare ciò che ho imparato nella mia classe?

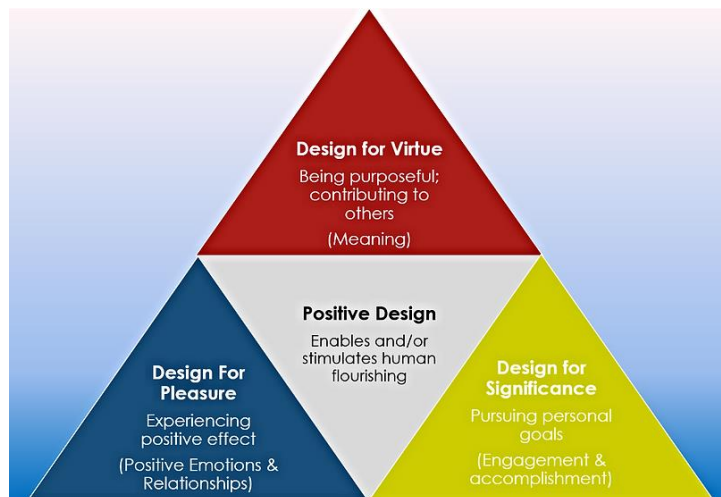
Rifletti sui tuoi pensieri, su quanto hai imparato e sul tuo lavoro di oggi.

Dove ti sei sentito più orgoglioso di te stesso/stessa?



Alla base della psicologia positiva è lo studio delle condizioni e dei processi che contribuiscono al benessere umano o al funzionamento ottimale di persone. La progettazione positiva intende quindi aumentare il benessere soggettivo delle persone, combinando tre componenti chiave: progettazione per il piacere, progettazione per il significato personale e progettazione per la virtù.

Ogni ingrediente stimola in modo indipendente il benessere soggettivo; la progettazione positiva si trova nel punto in cui tutti e tre gli ingredienti si intersecano. Questa intersezione è dove le persone prosperano



Secondo Seligman (2011), per prosperare, oltre ad avere emozioni positive, un individuo deve anche avere un senso di significato, impegno, interesse e scopo nella vita. Di conseguenza, il design positivo va oltre il semplice piacere; una vita piena è quella che dà anche a una persona un senso di significato e si traduce in una maggiore soddisfazione di vita.

Modelli PERMA e SEL

Si è affrontato in senso pratico il modello di benessere PERMA (acronimo dei 5 fattori che lo caratterizzano Positive Emotions – “Engagement – “Relationships” – “Meaning and purpose” “Accomplishment”), introdotto da Martin Seligman attraverso un’attività di gruppo che mettesse al centro dell’attività le emozioni positive, l’impegno, la relazione tra le persone, il significato e la realizzazione. L’attività è stata condotta all’esterno in un ambiente naturale all’interno della città e con l’ausilio dell’applicativo Goosechase. Attraverso una serie di missioni i gruppi dovevano portare a termine una sfida durante la quale sperimentavano e rafforzavano i cinque fattori del modello PERMA.



PERMA ELEMENTS	PERMA in your life – How can you apply this model to foster your own well-being and good mental health?
• Positive emotions - What are the positive emotions you feel the most? When/how do you feel them?	
• Engagement – What activities do you get completely absorbed in? When do you lose your sense of time?	
• Relationships – What relationships bring you joy and support? Do you spend time caring for those relationships?	
• Meaning – What larger purpose or cause do you feel drawn and connected to? What is your mission in life?	
• Accomplishments – What have you accomplished this past year? What would you like to accomplish in the next week, month, and year?	

Il modello PERMA è stato poi analizzato dal punto di vista teorico insieme al modello SEL (Social and Emotional Learning) e al concetto di emozione positiva, così come valorizzata da Barbara Fredrickson. Abbiamo analizzato quali impatti hanno le emozioni positive sulla nostra vita e come possiamo aumentarle per ampliare e migliorare le nostre abilità sociali, cognitive e comportamentali. Abbiamo esaminato come possiamo incrementare queste emozioni positive per noi stessi e come possiamo promuoverle come insegnanti all'interno della classe.

Alcune pratiche per creare un ambiente emotivo positivo all'interno della classe consistono nel favorire il lavoro collaborativo, valorizzare l'espressione personale con attività creative, utilizzare alcuni momenti all'inizio della lezione per consentire agli studenti di sintonizzarsi dal punto emotivo con la classe anche attraverso tecniche di respirazione o meditazione, chiedere come insegnante agli studenti di aiutarci quando se ne ha il bisogno in modo che si sentano da noi apprezzati, ricorrere all'utilizzo della musica per creare un ambiente piacevole, permettere agli studenti di muoversi ogni 20-30 minuti se ne sentono il bisogno, chiedere agli studenti al termine della lezione o della giornata di scrivere tre cose che sono andate bene e che se vogliono possono anche condividere con gli altri, creare una bacheca condivisa di obiettivi raggiunti come team o le attività che sono loro piaciute.

Vi sono anche pratiche che possono essere implementate nella scuola, come la promozione di spazi all'aperto, i viaggi nella natura, l'inserimento di piante nei corridoi e nelle stanze, l'individuazione di spazi nella scuola in cui gli studenti possano calmarsi quando necessario, creare uno spazio in cui gli studenti possano giocare e riunirsi liberamente in sicurezza, creare un ambiente per i docenti in cui siano presenti schede con frasi positive, chiedere un supporto collegiale quando se ne ha necessità.

Per analizzare il termine "Engagement" del modello PERMA è stato introdotto il concetto del "flusso di coscienza", coniato da Mihaly Csikszentmihalyi uno dei fondatori della psicologia positiva, osservando le dimensioni di questo particolare stato, distinguendo i profili di alto e basso stato di flusso negli studenti.

Lo stato di Flow è quella particolare condizione mentale, in cui il tempo sembra fermarsi e la concentrazione è tale che quasi si perde la percezione di ciò che ci sta accadendo intorno.

Il flusso di coscienza ad alto funzionamento può essere promosso nella classe ad esempio facendo in modo che le attività proposte siano collegate a qualcosa che piace fare agli studenti eventualmente coinvolgendoli nella progettazione se ritenuto necessario; bisogna assegnare attività in cui l'obiettivo del compito sia chiaro e il feedback immediato; bisognerebbe assegnare compiti aperti agli studenti per permettere la partecipazione di tutti in base alle loro abilità in modo che non siano ritenuti né troppo difficili né troppo facili; incoraggiare gli studenti in modo che siano più consapevoli delle loro abilità e non rinuncino per paura di fare errori, l'incoraggiamento infatti aumenta l'autostima e la consapevolezza delle proprie capacità; esplorare i punti di forza degli studenti; evitare distrazioni non necessarie e creare un ambiente di lavoro piacevole; identificare e pianificare i tempi di lavoro di cui necessitano gli studenti per poter completare l'attività in modo concentrato ma senza avere fretta; essere il loro modello di riferimento in quanto se il docente è impegnato e entusiasta dell'attività catturerà la loro attenzione con coinvolgimento.

Per analizzare il termine "Relationship" del modello PERMA, nel senso di relazioni positive che hanno anche la capacità di sostenere le persone nei momenti di difficoltà e che sono veicolo di crescita, benessere e gioia nella quotidianità, abbiamo esaminato quali sono le basi di una relazione positiva e svolto attività pratiche che mettessero in luce i punti di contatto delle diverse personalità dei partecipanti (Diagramma di Frienn)

FRIENN DIAGRAM

We all identify with parts of our personality and cultures. You might identify as an artist or sister or Native American or male. While we may feel an especially strong connection to certain attributes, we're comprised of many. It's important to recognize that others hold different values and identify with different roles. These values may seem foreign, but they're worthy of acknowledgement and respect. This activity will help students express their character, appreciate their uniqueness, and at the same time, consider their commonalities.

OBJECTIVES

- Students appreciate their classmates' character and cultures and strengthen peer relationships

DIRECTIONS

1. Pair students and ask them to complete the worksheet "FriENN Diagram."
2. Ask students to generate their own interview questions or use the questions provided below. Their questions and diagrams should reflect the personal qualities that are most important to them.
3. Once completed, ask groups to share their diagrams with the class.

DISCUSSION QUESTIONS

- Did you discover anything surprising about your partner? Any interesting similarities or differences?
- Did any pair find NO shared qualities? Can you think of any now?
- Which do you think is more important: our similarities or our differences? Why?

ALTERNATIVELY

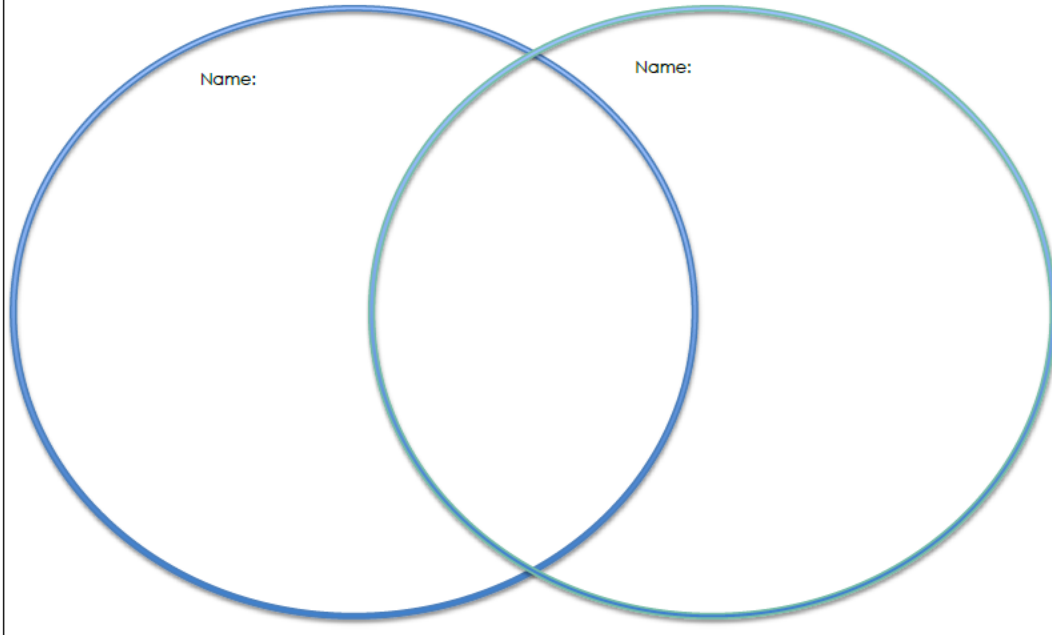
- Ask each pair to partner with another group and compare their diagrams. What connections do you share with the other group? Which connections are unique?
- Create new pairs! Ask students to create "FriENN Diagrams" with 2, 3, 4, or ALL of their classmates.
- Ask students to form groups of three and complete the three set diagram.

FRIENN DIAGRAM INTERVIEW QUESTIONS

- What is your nationality?
- What is your favorite holiday?
- What is your favorite kind of food?
- How many siblings do you have?
- Are you a younger, older, middle or only child?
- Where are you from?
- Where are your parents from?
- What sports do you like to play?
- What is your favorite hobby?
- Are you religious?
- What kind of music do you like?
- Do you have a job?
- Do you come from a large or small family?
- What is your favorite animal?
- Do you have any pets?
- What is your favorite place you've ever been?
- Where do you want to go that you haven't been?
- Do you have a girlfriend/boyfriend?
- What is your dream car?
- What is your favorite subject in school?
- At which subject do you think you're best?
- What is your least favorite subject?
- Do you play any instruments?
- Do you act?
- Would you call yourself an artist?
- What languages do you speak?
- Where do you go with friends?
- Are you more talkative or quieter or somewhere in between?
- What is your favorite book, show or movie?
- How old are you?
- What do you want to study in college?
- What is your dream job?

FRIENN DIAGRAM

DIRECTIONS: Take turns interviewing your partner about his/her personality and culture. Write one partner's unique characteristics in left circle and the other's in the right. Write shared traits in the overlapping space. Be sure to cover the personal qualities that are most important to you both! EX: *My nationality is very important to me. I'm Polish. What's your nationality?*



FIND SOMEONE WHO

FIND A DIFFERENT PERSON FOR EACH BOX.
CAN YOU GET A BINGO OR A BLACKOUT?

Has had a broken bone.	Has been out of the country.	Went to a National Park this summer.	Has a little sister.	Has a pet that is not a dog or cat.
Can play a music instrument.	Wears the same shoe size as you.	Can speak two languages.	Favorite food is pizza.	Is left handed.
Was born the same month as you.	Went camping last summer.	Wearing mismatched socks.	Can whistle.	Has read all of Harry Potter.
Plays a sport.	Has a big brother.	Has pierced ears.	Favorite color is red.	Likes to eat sushi.
Has dyed their hair.	Has been on a rollercoaster.	Has been in a parade.	Can curl their tongue.	Can do a cartwheel.

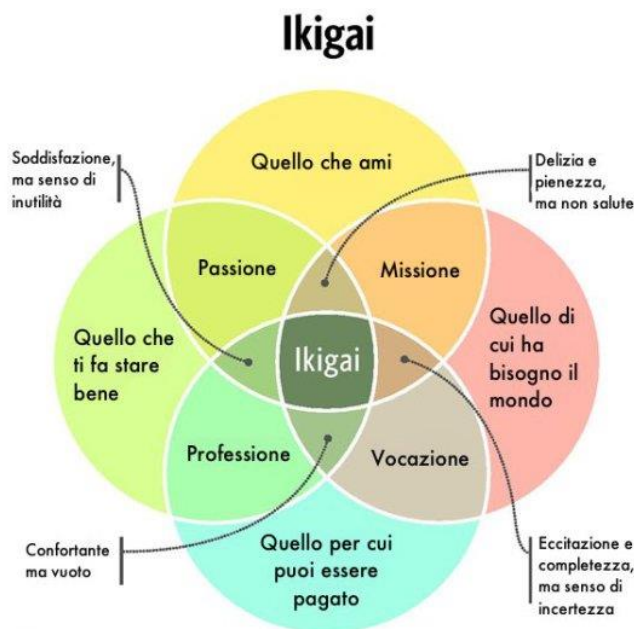
papertraildesign.com

Una relazione positiva è infatti basata sulla possibilità di sentirsi se stessi, sull'empatia e la solidarietà, sulla sensazione di fiducia e sicurezza, sulla collaborazione, sulla accettazione delle differenze, sul nutrire la crescita personale dell'altro, sul supporto reciproco e nel caso in cui sorgano naturalmente dei conflitti gli stessi si risolvono positivamente.

Anche in questo caso il ruolo educativo degli insegnanti è in grado di promuovere le relazioni positive, ad esempio instaurando una comunicazione positiva, condividendo pratiche di gratitudine e insegnando come praticarla con gli altri, dimostrando interesse nella loro vita anche al di fuori della scuola, pianificando lavori di gruppo all'interno e all'esterno della classe, creando attività di team building divertenti che consentano agli studenti di conoscersi meglio, organizzando viaggi ed eventi scolastici coinvolgendo gli studenti nell'organizzazione, creando un ambiente sicuro e piacevole per gestire i conflitti e le difficoltà che possono naturalmente presentarsi.

E' stato affrontato un approfondimento sulle tecniche di Gratitudine e sui benefici che tali pratiche generano sul benessere psicofisico delle persone come l'incremento della salute fisica e psicologica, il miglioramento del sonno, l'empatia con gli altri, la forza mentale il senso di autostima, la riduzione di comportamenti aggressivi e una migliore connessione sociale.

Il termine "Meaning" del modello PERMA è stato definito nel 2005 da Michael Steger e Patricia Fraizer come "la misura in cui le persone comprendono, danno un senso o vedono un significato nella loro vita, accompagnata dal grado in cui percepiscono di avere uno scopo, una missione o un obiettivo generale nella vita". Quanto più il comportamento di una persona si avvicina ai valori che possiede, tanto più si sperimenta questo senso di significato della vita. Il modello Giapponese "Ikigai" si avvicina al concetto della ragione di essere.



Il significato della vita dev'essere considerato in ambito educativo in quanto:

- è positivamente associato ai risultati sul lavoro, alla soddisfazione nella vita e alla felicità; la consapevolezza del senso della vita può massimizzare il potenziale personale;
- essere consapevoli del senso della vita può aiutare nei processi decisionali e nell'affrontare e risolvere i problemi;

- collegare le attività scolastiche con il significato che gli studenti hanno nella loro vita può aumentare la motivazione e il senso di connessione tra i compagni e con gli insegnanti.

Come promuovere il significato della vita a scuola?

- Essere l'esempio! Riflettere sul significato del proprio ruolo come insegnante nella propria vita e nella vita dei propri studenti. Attenzione: talvolta il significato che l'insegnante dà all'educazione non corrisponde a quello degli studenti;
- creare attività che siano significative per gli studenti e che siano il più possibile connesse a temi ed eventi che siano per loro significativi;
- pianificare attività al di fuori della scuola, come luoghi culturali e istituzionali, associazioni etc;
- includere programmi di volontariato e di beneficenza;
- insegnare la tolleranza e l'accettazione della diversità anche in ambito religioso.

Infine il termine "Accomplishment", in italiano realizzazione personale, del modello PERMA viene definito come lo sviluppo del potenziale individuale attraverso l'impegno e il raggiungimento di risultati significativi.

La realizzazione personale comporta la capacità di lavorare per il raggiungimento di obiettivi apprezzati, la motivazione a persistere nonostante le sfide e le battute d'arresto, e il raggiungimento di competenze e successi in importanti ambiti della vita. (Norrish et al. 2013)

Realizzazione personale e atteggiamento mentale (Mindset – "mentalità")

Nel 2006 Carol Dweck e colleghi, dopo aver studiato per anni l'atteggiamento degli studenti nei confronti del fallimento, hanno coniato i termini mentalità fissa e mentalità in crescita.

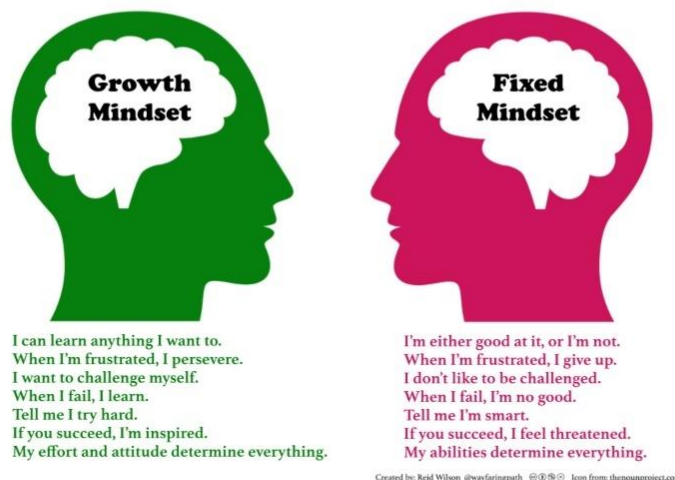
In una mentalità fissa, le persone credono che l'intelligenza e il talento, siano semplicemente tratti fissi imm modificabili, mentre le persone con una mentalità in crescita credono che il talento e l'intelligenza siano flessibili, e che le loro capacità di base possano essere sviluppate attraverso la dedizione e il duro lavoro. Le persone che hanno una mentalità in crescita capiscono che l'ingegno e l'impegno le rendono più forti. Ogni volta che hanno un obiettivo, dedicano più tempo e impegno al compito fino a raggiungere il successo.

- Growth Mindset vs Fixed Mindset -

Burlington Central Public School February 2015

Post Contributed By: Pamela Weppler - (Parent Involvement Committee (PIC) Representative)

What Kind of Mindset Do You Have?



FIXED MINDSET		GROWTH MINDSET
- SOMETHING YOU'RE BORN WITH - FIXED	SKILLS	- COME FROM HARD WORK. - CAN ALWAYS IMPROVE
- SOMETHING TO AVOID - COULD REVEAL LACK OF SKILL - TEND TO GIVE UP EASILY	CHALLENGES	- SHOULD BE EMBRACED - AN OPPORTUNITY TO GROW. - MORE PERSISTANT
- UNNECESSARY - SOMETHING YOU DO WHEN YOU ARE NOT GOOD ENOUGH	EFFORT	- ESSENTIAL - A PATH TO MASTERY
- GET DEFENSIVE - TAKE IT PERSONAL	FEEDBACK	- USEFUL - SOMETHING TO LEARN FROM - IDENTIFY AREAS TO IMPROVE
- BLAME OTHERS - GET DISCOURAGED	SETBACKS	USE AS A WAKE-UP CALL TO WORK HARDER NEXT TIME.

Created by: Reid Wilson @wayofmindset © 2014 Icon from: thecounselling.com

Questa visione crea un amore per l'apprendimento e una resilienza che è essenziale per ottenere grandi risultati.

Elogi positivi, celebrazioni e risultati

Quando realizziamo qualcosa, è importante attribuire il successo a noi stessi (locus of control interno) e non a fattori esterni (locus of control esterno)

Quando qualcuno, ad esempio uno studente, realizza qualcosa, è bene verificare se è consapevole del successo e di come lo ha raggiunto. Un buon elogio esplorativo in questo caso potrebbe essere: "Congratulazioni! Come hai fatto?".

Non bisogna dimenticare di congratularsi per i piccoli obiettivi raggiunti prima del risultato finale. Lodare passo dopo passo motiverà e aumenterà la propria energia.

Attività per favorire il raggiungimento degli obiettivi in classe

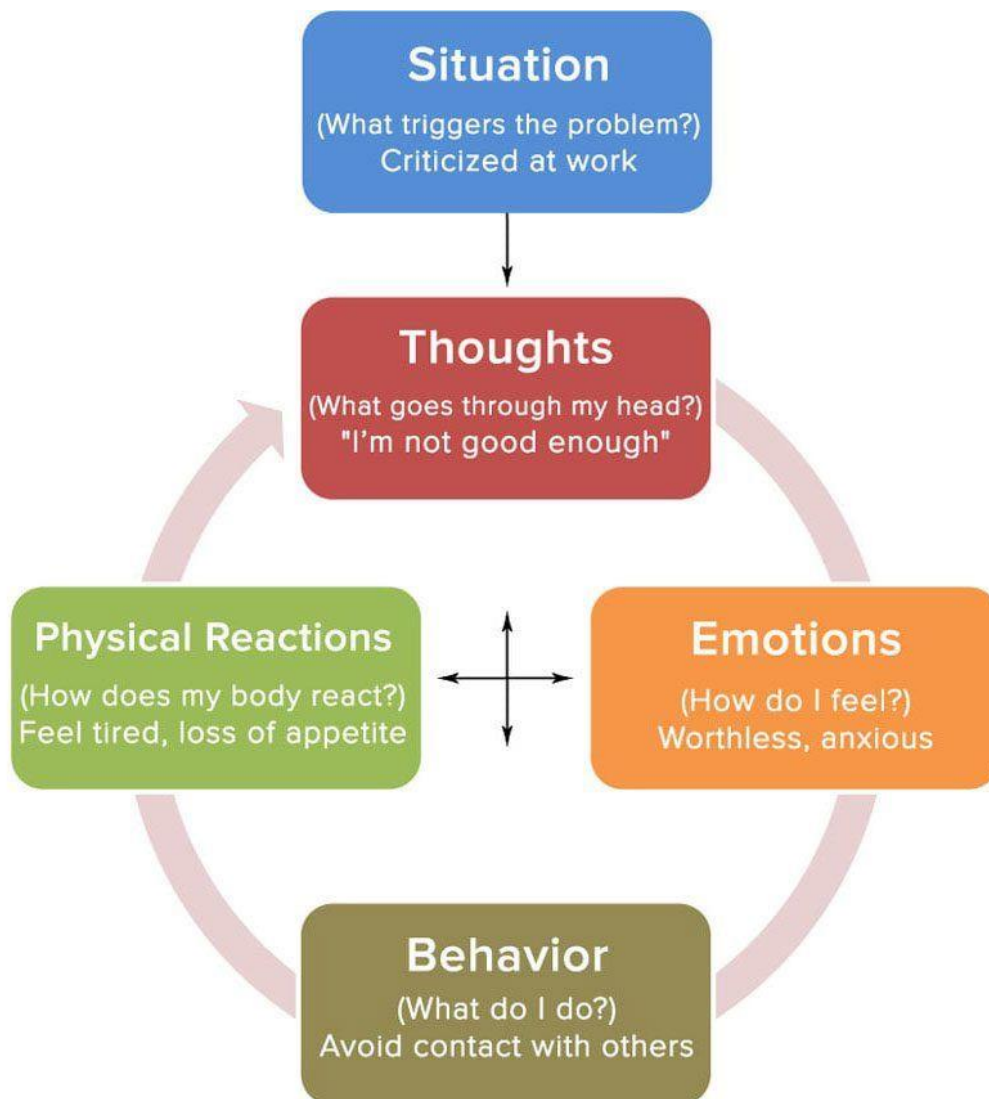
- Elogiare gli sforzi sottolineando la perseveranza e le strategie che gli studenti hanno utilizzato;

- esporre il lavoro in classe;
- scrivere annotazioni positive su una lavagna;
- aprire una pagina Instagram o Facebook per raccogliere i momenti di successo e le celebrazioni;
- creare un sistema di celebrazione (ad esempio si possono inserire delle frasi positive in un barattolo o completare un parte di un particolare disegno quando viene raggiunto un determinato obiettivo e quando il barattolo è pieno o il disegno viene completato si celebrano gli obiettivi raggiunti attraverso un festeggiamento o con un sistema premiante che piace ai ragazzi)
- riconoscimento delle qualità tra pari: questa attività può essere utilizzata anche prima del raggiungimento dell'obiettivo da raggiungere per responsabilizzare gli studenti scoraggiati o comunque per aumentare la fiducia in tutti loro. A ogni studente viene consegnata una busta con dentro un biglietto, oppure una maglietta (su cui scrivere con un pennarello indelebile) o un set di post-it su cui ognuno deve scrivere il proprio nome. Una volta in cerchio, si passa la busta (o la maglietta, o il set di post-it) alla persona alla propria destra (fino a completare il cerchio) e si scrive un punto di forza che si ritiene caratterizzi il compagno che possiede la busta (o la maglietta o il set di post-it). Un aumento di autostima in ognuno di loro è garantito!

La terapia cognitiva comportamentale

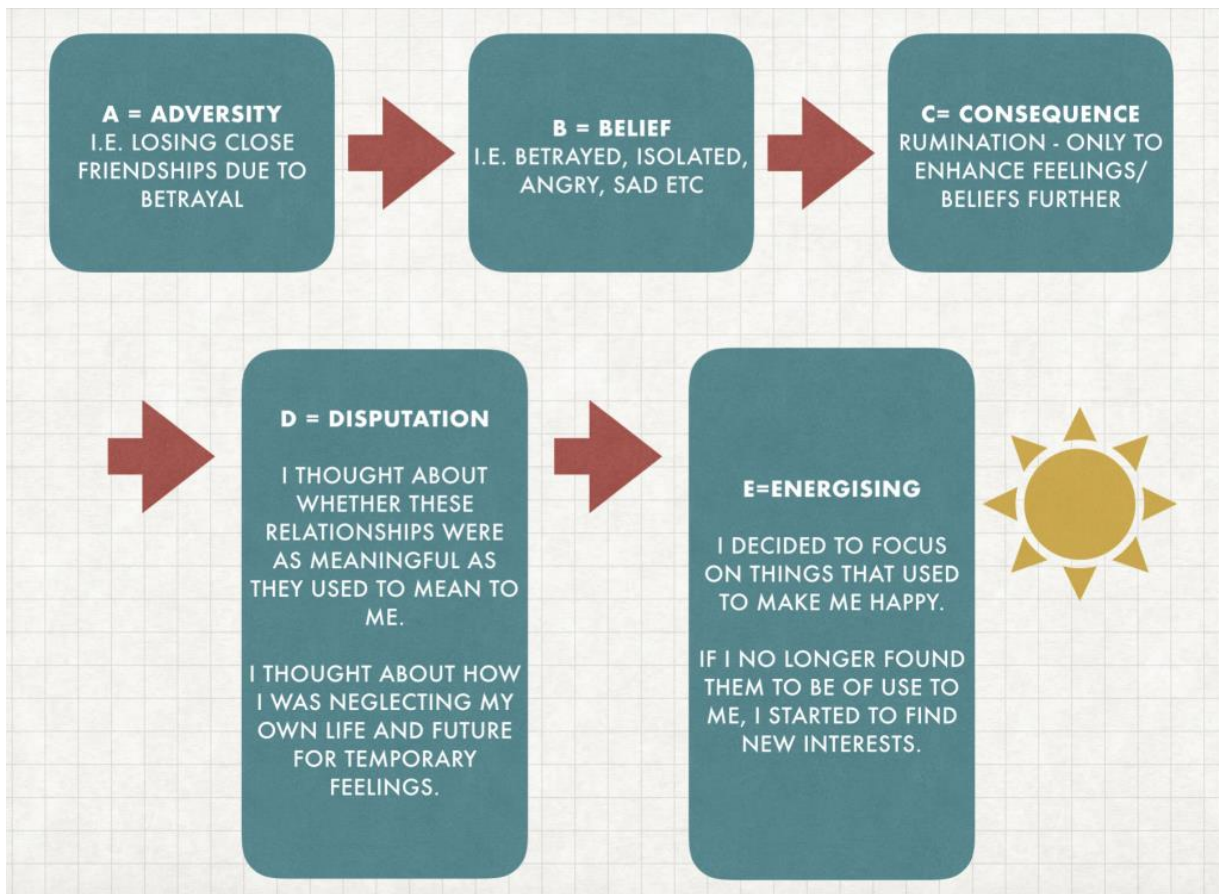


Esempio di una situazione problematica scatenante e del conseguente processo cognitivo comportamentale negativo collegato:



La terapia cognitiva comportamentale può portare benefici a chi manifesta disordini come ansia, depressione, attacchi di panico, dipendenze, disturbi alimentari, rabbia, fobie.

Anche in campo educativo è possibile agire al fine di scardinare il ciclo cognitivo comportamentale negativo, favorendo il pensiero positivo.



3 P's of Optimism

P Belief To Change	Pessimist Thinking	Optimist Thinking\$
Personalize: blaming only yourself	This is all my fault.	There were other causes.
Pervasive: whole life impact	My life is ruined.	There are other areas of my life I can enjoy.
Permeant: negative feelings are forever	This despair won't end.	These feeling are normal and won't last forever.

Change The Trash Talk Into Treasure Talk

Cross out the trash talk, and turn the new sentence into a treasure talk statement.



~~I am a loser~~

I am a good person

I am lazy

I am _____

I am a coward

I am _____

I am a stupid

I am _____

I am a cry baby

I am _____

My Name is: _____



I Am Someone

I am someone who _____
What makes you proud?

I am someone who _____
What makes your parents proud of you?

I am someone who _____
What does your best friend love about you?

I am someone who _____
What makes you a good friend?

I am someone who _____
What makes you a good person?

I am someone who _____
What is a way you have shown courage?

I am someone who _____
What is a way you have helped someone feel better?

I am someone who _____
What is something you love about yourself?

10

- Gli insegnanti possono aiutare gli studenti a riconoscere i loro pensieri negativi e incoraggiarli a sfidare questi pensieri;
- Gli insegnanti possono insegnare agli studenti ad usare affermazioni positive e riflessioni per promuovere una mentalità positiva e aumentare la propria autostima;
- Gli insegnanti possono aiutare gli studenti a trasformare i pensieri negativi riformulandoli in altri positivi e più realistici che possono aiutarli a sentirsi meglio migliorando il proprio comportamento;
- Gli insegnanti possono fissare degli obiettivi e intraprendere azioni che promuovano comportamenti e emozioni positive, come impegnarli in attività sociali;
- Gli insegnanti possono aiutare gli studenti a sviluppare capacità di problem solving che possono incrementare la loro capacità di gestire situazioni difficili;
- i docenti possono incorporare la SEL (social emotional learning) promuovendo la gestione delle emozioni, l'empatia e le relazioni positive tra gli studenti.

Gli insegnanti quindi devono essere dei treasure talkers ovvero devono dire agli studenti frasi positive che li possano far stare meglio

LEARNED HELPLESSNESS 	Feel helpless to take action with the belief that the situation is beyond their control Use negative self-talk in the form of permanent and pervasive explanations to describe bad events When faced with adversity, they act as pessimists and give up too soon or spiral into hopelessness May suffer from depression, anxiety and stress. Excessive worrying can also impact their sleep and lead to poor health
LEARNED OPTIMISM 	Feel inspired to take action with the belief that they can change their situation Use positive self-talk in the form of temporary and specific explanations to describe bad events When faced with adversity, they act as optimists and keep pushing forward instead of ruminating about their past Enjoy more success at work, better health, relationships and overall quality of life by engaging in constructive actions

NATIONAL BESTSELLER

LEARNED OPTIMISM

How to Change Your Mind and Your Life

WITH A NEW PREFACE

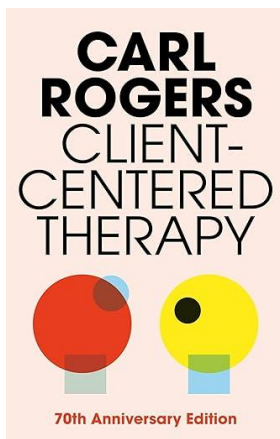
MARTIN E. P. SELIGMAN, Ph.D.

Author of *Authentic Happiness*

"Vaulted me out of my funk. . . . So, fellow moderate pessimists, go buy this book." —Marian Sandmaier, *The New York Times Book Review*

La Client Centered Therapy

Nella relazione terapeutica centrata sul cliente, è importante assicurarsi che il cliente riconosca di avere potere anche all'interno della relazione. Si tratta di rassicurarli costantemente sul fatto che possono farcela. Sono loro gli esperti della loro vita e i terapeuti comprendono solo meno di una frazione della loro vita in un determinato periodo di tempo. *Talkspace therapist Minkyung Chung, MS, LMHC*



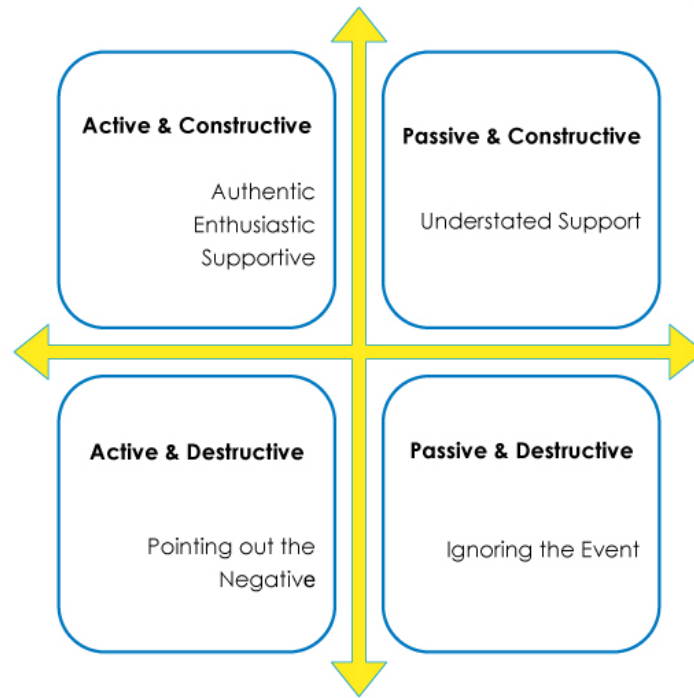
Le caratteristiche della Client Centered Therapy

- *Empatia* - Il terapeuta centrato sulla persona si sforza di comprendere le esperienze dei clienti dal loro punto di vista. Dimostrano empatia e cercano di vedere il mondo dal punto di vista dei loro clienti. Ciò aiuta a creare un ambiente terapeutico sicuro e non giudicante.
- *Considerazione positiva incondizionata* – Il terapeuta centrato sulla persona accetta i clienti per quello che sono, senza giudizi o critiche. Offrono una considerazione positiva incondizionata, il che significa che forniscono sostegno ed empatia a prescindere dal comportamento o dalle circostanze del cliente.
- *Concentrarsi sul momento presente* - Il terapeuta centrato sulla persona enfatizza il momento presente, piuttosto che il passato o il futuro. I clienti sono incoraggiati a concentrarsi sui loro pensieri e sentimenti immediati e ad esprimerli apertamente e onestamente.
- *Approccio non direttivo* - Il terapeuta centrato sulla persona non offre consigli né dice al cliente cosa fare. Al contrario, aiuta il cliente a esplorare i propri sentimenti e pensieri e a risolvere i propri problemi.
- *Empowerment del cliente* - La terapia centrata sulla persona pone una forte enfasi sull'empowerment del cliente. Il terapeuta vede il cliente come esperto della propria esperienza e lavora per aiutarlo ad accedere alle proprie risorse e forze interiori per risolvere i suoi problemi.

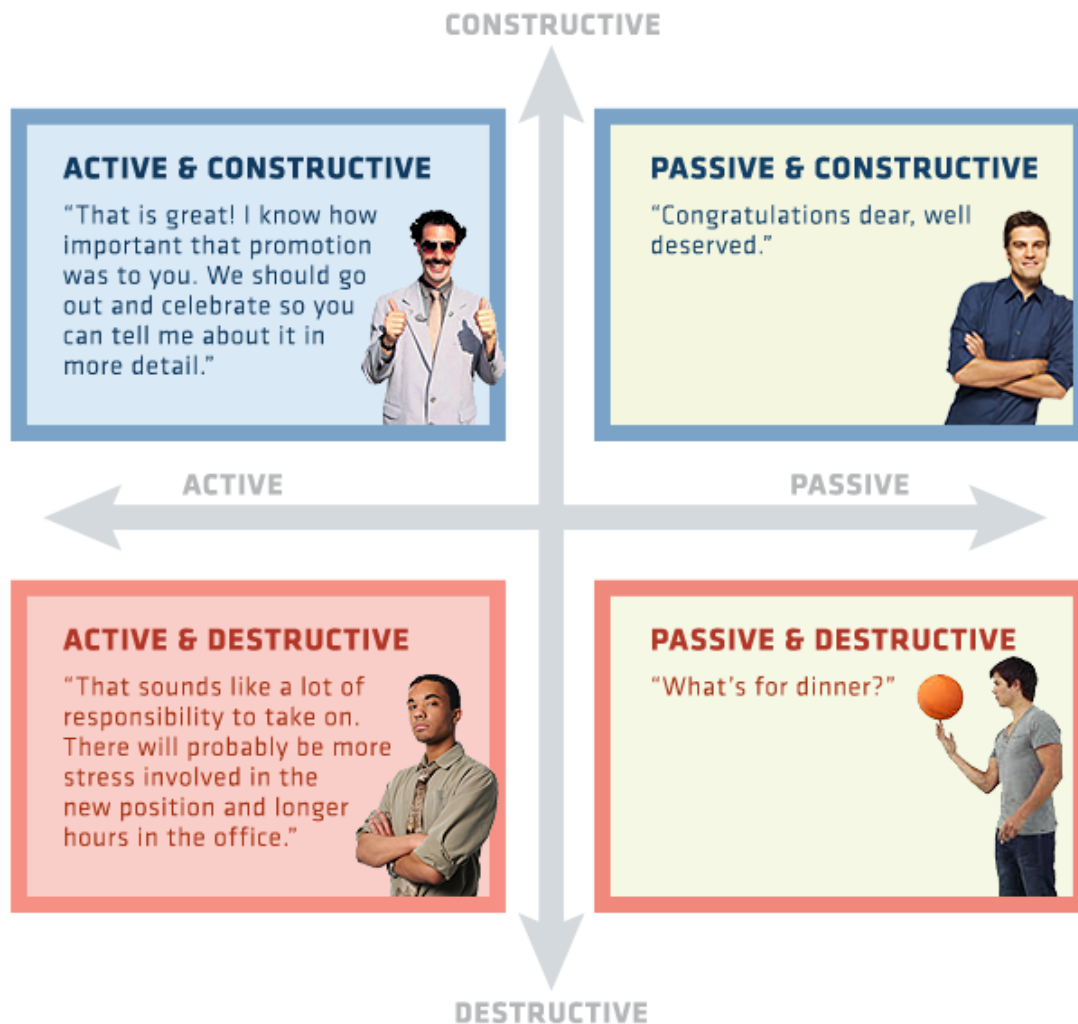
Modello di risposta attiva costruttiva (Gable, Reis, Impett, & Asher- 2004)

La risposta costruttiva attiva (ACR) è un modo di rispondere quando qualcuno condivide esperienze o informazioni positive. Se chi riceve la buona notizia risponde in modo attivo e costruttivo, spesso può dare una spinta al benessere di entrambe le persone coinvolte nella conversazione (Lambert et al, 2013). In caso contrario, la conversazione può essere rovinata e l'interazione influenzata negativamente.

Active Constructive Responding



“Honey, I got a promotion.”



Esercizi sulla Client Centered Therapy

1.

- Pensate a qualcosa che preoccupa i vostri studenti in questo momento. Può trattarsi di qualcosa di banale o di molto importante.
- Fate coppia con un compagno e parlatene a turno, come se fosse un vostro problema. Il partner ascolterà secondo il principio della terapia centrata sulla persona (ACR).
- Quando il vostro partner parla, esercitatevi ad ascoltare con attenzione e a mostrare che capite come si sente
- Dopo che entrambi avete scambiato i ruoli, riunitevi in gruppo per parlare di ciò che avete imparato.
- Scrivete alcune cose che avete imparato sulle preoccupazioni dei vostri studenti e su come ascoltarli meglio

2.

- Qual è la difficoltà più recente che hai incontrato sul lavoro

- Scrivi su un foglio di carta due o tre frasi che descrivano tale difficoltà e lascia dello spazio bianco sul foglio per una risposta
- Mischiamo i fogli e li ridistribuiamo tra i partecipanti in modo che nessuno dei partecipanti abbia il suo
- Scrivi sul foglio ricevuto delle frasi positive o degli incoraggiamenti in relazione alla problematica del tuo collega.

La Person Center Therapy in classe

Cerchio di ascolto: organizzare un'attività in cerchio in cui ogni studente ha la possibilità di condividere qualcosa sulla propria giornata o su uno specifico argomento. La regola è che tutti gli altri devono ascoltare senza interrompere. Questa attività incoraggia l'ascolto attivo e il rispetto delle opinioni altrui.

Condivisione dei sentimenti: fornire un grafico con le diverse emozioni ed espressioni facciali. Chiedete a ogni studente di scegliere un'emozione che ha provato quel giorno e di condividere una breve storia sul perché si è sentito in quel modo. Questo aiuta a costruire l'empatia e la comprensione tra gli studenti.





Coppie di empatia: vengono formate coppie di studenti a cui si assegna un particolare scenario sociale che richiede empatia. (ad esempio il personaggio A è preoccupato per come è andata la prova di matematica e il personaggio B deve ascoltarlo e rispondere empaticamente per far sentire meglio il compagno). I due studenti recitano le parti e in seguito si analizzano le risposte empatiche che hanno permesso al personaggio A di sentirsi meglio. Successivamente si invertono i ruoli con un altro scenario. Questo esercizio aiuta gli studenti a praticare la comprensione e rispondere al sentimento di ciascuno.

La qualità della consapevolezza mentale

Per una buona qualità devono essere presenti tre caratteristiche: *intenzionalità*, ovvero l'attenzione al momento, a ciò che stiamo vivendo; *osservazione*, ovvero accettare ciò che è accaduto piuttosto che cercare di controllare l'esperienza; *apertura*, ovvero essere presente ed onesto su ciò che sta accadendo.

I 7 +2 pilastri della Mindfulness

Il non giudizio
Lasciare andare
Pazienza
La mente del principiante
Fiducia
Non cercare risultati
Accettazione
Gratitudine
Generosità



I caratteri e le virtù



VIA Classification of Character Strengths and Virtues

Virtue of Wisdom



Creativity
Original, adaptive, ingenuity, seeing and doing things in different ways



Curiosity
Interest, novelty-seeking, exploration, openness to experience



Judgment
Critical thinking, thinking through all sides, not jumping to conclusions



Love of Learning
Mastering new skills & topics, systematically adding to knowledge



Perspective
Wisdom, providing wise counsel, taking the big picture view

Virtue of Courage



Bravery
Valor, not shrinking from threat or challenge, facing fears, speaking up for what's right



Perseverance
Persistence, industry, finishing what one starts, overcoming obstacles



Honesty
Authenticity, being true to oneself, sincerity without pretense, integrity



Zest
Vitality, enthusiasm for life, vigor, energy, not doing things half-heartedly

Virtue of Humanity



Love
Both loving and being loved, valuing close relations with others, genuine warmth



Kindness
Generosity, nurturance, care, compassion, altruism, doing for others



Social Intelligence
Aware of the motives and feelings of oneself and others, knows what makes others tick



Teamwork
Citizenship, social responsibility, loyalty, contributing to a group effort



Fairness
Adhering to principles of justice, not allowing feelings to bias decisions about others



Leadership
Organizing group activities to get things done, positively influencing others

Virtue of Temperance



Forgiveness
Mercy, accepting others' shortcomings, giving people a second chance, letting go of hurt



Humility
Modesty, letting one's accomplishments speak for themselves



Prudence
Careful about one's choices, cautious, not taking undue risks



Self-Regulation
Self-control, disciplined, managing impulses, emotions, and vices

Virtue of Transcendence



Appreciation of Beauty & Excellence
Awe and wonder for beauty, admiration for skill and moral greatness



Gratitude
Thankful for the good, expressing thanks, feeling blessed



Hope
Optimism, positive future-mindedness, expecting the best & working to achieve it



Humor
Playfulness, bringing smiles to others, lighthearted – seeing the lighter side



Spirituality
Connecting with the sacred, purpose, meaning, faith, religiousness