



Promozione della salute mentale nelle scuole medie superiori

Rapporti su esperienze e conoscenze derivate dalla pratica

Contributi ZEMCES alla scuola media superiore | n° 5 (2026)

ZEMCES è un'agenzia specializzata della Conferenza svizzera delle direttrici e dei direttori cantonali della pubblica educazione (CDPE). Sostiene le autorità nell'attuazione dei loro obiettivi di politica educativa e nella gestione del sistema di livello medio superiore, in particolare in questioni di sviluppo di licei e scuole specializzate e in questioni di passaggio alle università. ZEMCES svolge valutazioni scolastiche esterne e indagini per conto di Cantoni e scuole del livello secondario II, e promuove il dialogo tra gli attori del livello medio superiore attraverso una comunicazione mirata ed eventi adeguati.

La versione digitale con tutti i link attivi può essere scaricata anche dal nostro sito web:
zemces.ch/pubblicazioni



Contenuto

Management Summary	5
Prefazione della direzione	5
1. Contesto e quadro concettuale	6
1.1 La salute mentale delle e dei giovani in Svizzera <i>Damiano Costantini</i>	6
1.2 Considerazioni preliminari e approcci concettuali per la promozione della salute mentale nell'ambiente scolastico <i>Evelyne Charrière</i>	11
2. Promozione della salute mentale ed evoluzione della maturità liceale	14
2.1 La salute mentale nel nuovo Piano quadro degli studi <i>Laetitia Houlmann</i>	14
2.2 Promuovere la salute mentale nei licei attraverso l'educazione allo sviluppo sostenibile e il potenziamento delle competenze trasversali <i>Ariane Huguenin</i>	19
3. Attuazione a livello cantonale	25
3.1 Studio pilota e monitoraggio sulla salute mentale delle allieve e degli allievi nel Liechtenstein <i>Martin Greiter</i>	25
3.2 La promozione della salute mentale nelle Scuole medie superiori del Canton Ticino: una risposta globale basata sull'intervento precoce, la formazione e la rete <i>Francesca Pedrazzini-Pesce</i>	29
3.3 La promozione della salute e la prevenzione nel Canton Vaud <i>Claire Girardet e Marie Torres</i>	33
3.4 «Ambasciatori salute mentale»: un progetto di prevenzione tra pari arriva a Neuchâtel <i>Joanne Schweizer Rodrigues</i>	37
3.5 Servizi di sostegno psicologico nel Canton Friburgo per il livello secondario II <i>Catherine Conti</i>	38
3.6 Prevenzione e promozione della salute nel Canton Zurigo: intessere una rete solida... <i>Dagmar Müller</i>	41
4. Attuazione a livello di scuola	44
4.1 Il lavoro sociale scolastico nella scuola media superiore del Canton Zurigo – Riscontri dalla pratica <i>Lucas Arquint e Katharina Stauffer</i>	44
4.2 La gestione della salute come compito della direzione: esperienze dalla pratica <i>Jürg Schüpbach</i>	47
4.3 «Mens Sana» – un progetto per promuovere la salute mentale <i>Franziska Egli Utzinger</i>	53
4.4 La promozione della salute mentale presso il Collège di Gambach <i>Samuel Niederberger</i>	57

4.5	Promozione della salute mentale presso l’Hochalpinen Institut Ftan <i>Katja Maïke Braun</i>	59
4.6	Procedura di mediazione informale e carte dei valori della classe al liceo di Yverdon <i>Sandrine Amy</i>	62
4.7	Come trasformare la vostra scuola in un luogo in cui sentirsi davvero bene? La sfida di un hackathon scolastico <i>Jayne Brady</i>	64
4.8	Attuazione del progetto pilota della fondazione RADIX «Stress – lo affrontiamo!» al Collège de Saussure <i>Sylvie Cauwerts e Florence Chenaux</i>	68
4.9	Il progetto Wellguides e la sua attuazione presso la Kantonsschule Rychenberg Winterthur <i>Brigitte Lamprecht e Frank Wieber</i>	73
5.	Attuazione a livello di corpo docente	77
5.1	L’importanza di creare un «contesto sicuro» per favorire il benessere delle allieve e degli allievi <i>Laurent Pfulg</i>	77
5.2	Be mindful and stress less – L’attenzione consapevole in classe <i>Lucia Schelbert</i>	82
5.3	Acquisire sicurezza attraverso la formazione continua <i>Michael Volkart</i>	86
5.4	Promuovere la salute mentale di allieve e allievi – La formazione continua delle e degli insegnanti quale fattore chiave <i>Fabienne Amstad</i>	89
6.	Conclusione e prospettive	92
	Impressum	95

Management Summary

Il primo capitolo della pubblicazione traccia un quadro epidemiologico e statistico sulla salute mentale delle e dei giovani in Svizzera, propone in seguito un approfondimento teorico e alcuni strumenti concettuali utili a comprendere il tema e a delimitare la portata della pubblicazione. Il secondo capitolo mette in evidenza il ruolo della salute mentale nel nuovo Piano quadro degli studi per le scuole di maturità liceale ed esamina le possibili interazioni tra questa tematica e lo sviluppo della maturità liceale, in particolare attraverso il rafforzamento degli ambiti di insegnamento trasversali. Nei capitoli 3, 4 e 5, che costituiscono il nucleo centrale della pubblicazione, vengono presentati esempi di pratiche e riscontri d'esperienze maturate dai Cantoni, dai licei e dall'insegnamento. Infine, il capitolo «Conclusioni e prospettive» richiama gli aspetti fondamentali e delinea alcune piste d'azione affinché le diverse attrici e i diversi attori del sistema scolastico delle scuole di formazione generale del livello secondario II possano contribuire, ciascuno al proprio livello e nell'ambito delle proprie competenze, alla promozione della salute mentale delle e dei giovani che accompagnano.

Prefazione della direzione

I bisogni in materia di salute mentale tra le giovani e i giovani in Svizzera sono, in generale, sempre più tematizzati e riconosciuti. Ma qual è la situazione nel settore dell'educazione e, in particolare, nelle scuole di formazione generale del livello secondario II? In che modo le scuole tengono conto di questa realtà nella loro quotidianità? Quale contributo possono apportare a questa sfida della società e attraverso quali strumenti?

Sebbene nella versione rivista dell'RRM/ORM e del nuovo PQS la salute mentale non sia menzionata esplicitamente, il contesto attuale offre certamente l'opportunità di ancorarne la promozione nei progetti di sviluppo dei licei a livello di Cantoni e di istituti scolastici.

Mantenendo fede all'approccio dei nostri Contributi ZEM CES alla scuola media superiore, abbiamo raccolto esempi di pratiche e di testimonianze provenienti da tutta la Svizzera per far luce sulle sfide attuali e delineare alcune piste d'azione concrete, che speriamo possano essere fonte d'ispirazione tanto per le e i responsabili cantonali quanto per le direzioni degli istituti e per le e gli insegnanti.

Grazie a tutte le attrici e a tutti gli autori per il loro contributo e il loro impegno. Buona lettura!

Pascaline Caligiuri

Direttrice ZEM CES

1. Contesto e quadro concettuale

1.1 La salute mentale delle e dei giovani in Svizzera

Damiano Costantini, Coordinazione salute bambini e adolescenti, Ufficio federale della sanità pubblica, UFSP

Quadro epidemiologico

Analogamente a quanto osservato in altri Paesi europei negli ultimi anni, in Svizzera la salute mentale delle e dei giovani è peggiorata, soprattutto tra le ragazze e le giovani donne. I disturbi psicologici rappresentano oggi la principale sfida sanitaria nell'infanzia e nell'adolescenza.

I dati più recenti indicano che, a livello mondiale e in Europa, tra il 13 e il 20% dei bambini e degli adolescenti soffre di disturbi psicologici. Inoltre, ogni anno circa un quarto dei bambini e dei giovani presenta problemi psicologici lievi, che non rientrano nei criteri di diagnosi di un vero e proprio disturbo mentale.

In Svizzera si osservano i seguenti sviluppi:

- Tra le ragazze di età compresa tra 11 e 15 anni, il grado di soddisfazione per la propria vita attuale è diminuito dal 59% nel 2010 al 47% nel 2022, mentre tra i ragazzi la riduzione è stata più contenuta (dal 66% al 63%). Nel confronto internazionale, la Svizzera ha visto diminuire il proprio posizionamento rispetto a questo indicatore, scendendo dalle prime dieci posizioni in cui si trovava nel 2010, a una fascia intermedia nel 2022.
- Nel 2022, circa un terzo delle ragazze e dei ragazzi di età compresa tra 11 e 15 anni ha riferito di sentirsi stressato dal carico di lavoro scolastico, con un incremento significativo rispetto al 2018 e un impatto più marcato sulle ragazze rispetto ai ragazzi.
- Il consumo problematico di social media è in crescita, soprattutto tra le ragazze di età compresa tra 11 e i 15 anni. Nel 2022, il 10% delle ragazze e il 4% dei ragazzi hanno evidenziato comportamenti di utilizzo problematico.
- Il 90% delle e dei giovani di età compresa tra 16 e 25 anni dichiara di essere soddisfatto della propria vita attuale. Allo stesso tempo, circa un terzo dei maschi e oltre la metà delle femmine della medesima fascia d'età manifestano una scarsa percezione di controllo, nonché minore energia e vitalità.
- Circa un quinto delle e dei giovani tra i 16 e i 25 anni riferisce sintomi depressivi da moderati a gravi, con una prevalenza particolarmente elevata tra le giovani donne. Dal 2017 sono aumentati i sintomi di depressione e di disturbo d'ansia generalizzato.
- L'abuso di potenti analgesici e psicofarmaci tra le e i giovani di età compresa tra 16 e 25 anni rappresenta una problematica in crescita, soprattutto quando associato al consumo di alcol, pratica che l'8,8% delle ragazze quindicenni ha già sperimentato.
- Le e gli adolescenti con disturbi psichici interrompono la scuola o la formazione professionale con una frequenza doppia rispetto alle coetanee e ai coetanei che non hanno problemi di questa natura. Dopo la rescissione di un contratto di apprendistato, l'84% di queste e questi giovani trova un nuovo posto di tirocinio nello stesso ambito professionale e, cinque anni dopo, il 75% ha completato la formazione.
- Il numero di nuove rendite AI dovute a malattie psichiche è aumentato in modo significativo tra le e i giovani di 18-24 anni, raddoppiando tra il 2017 e il 2023, passando dallo 0,16% allo 0,31%.
- Nel corso dell'ultimo decennio vi è stato un incremento del tasso di ospedalizzazione in strutture psichiatriche per l'infanzia e l'adolescenza. Le giovani donne (0-18 anni) registrano un numero di ricoveri doppio rispetto ai coetanei maschi. Inoltre, tra il 2017 e il 2022, la frequenza dei presunti tentativi di suicidio nelle giovani donne di età compresa tra 15 e 19 anni ha registrato un raddoppio.
- Dei circa 17 000 bambini e adolescenti ospitati in strutture socio-pedagogiche, due terzi presentano traumi, per lo più dovuti a violenza domestica, a maltrattamenti fisici o ad abusi sessuali. Tre quarti di essi soffrono di disturbi di salute mentale internalizzanti o esternalizzanti.

Questi cambiamenti sono condizionati da numerosi fattori tra loro correlati, come lo status socioeconomico, le condizioni di svantaggio materiale, le relazioni con la famiglia e con i coetanei, il fenomeno del bullismo, nonché le pressioni legate al rendimento e alla competizione. A ciò si aggiungono variabili quali l'impatto della pandemia di COVID-19, le tensioni geopolitiche e l'incertezza sul cambiamento climatico, che ne aggravano le criticità.

La salute mentale dei giovani rappresenta un tema di primaria rilevanza sociale, poiché le difficoltà psicologiche possono, nel lungo periodo, determinare un incremento dei costi sanitari e una riduzione della produttività economica.

Fonti di dati esistenti

L'Indagine sulla salute in Svizzera (ISS) e lo studio internazionale Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) sono due sondaggi periodici condotti in Svizzera che includono domande relative alla salute mentale della popolazione. L'ISS viene effettuata ogni cinque anni dal 1992 ed è rivolta alla popolazione residente di età pari o superiore a 15 anni. L'indagine HBSC, commissionata dall'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) e condotta da Dipendenze Svizzera, si svolge ogni quattro anni nelle scuole svizzere e coinvolge allievi tra gli 11 e i 15 anni. L'ultima rilevazione è stata effettuata nella primavera 2022 in concomitanza con la fase finale dell'ondata Omicron della pandemia di COVID-19, al termine del terzo anno scolastico influenzato dalle misure di protezione.

Il Rapporto nazionale sulla salute 2020 ha affrontato il tema della salute di bambini, adolescenti e giovani adulti, la cui salute mentale è il tema centrale del capitolo 5. Il Rapporto nazionale sulla salute 2025 è interamente dedicato alla salute mentale della popolazione svizzera e include anche un approfondimento sulla salute di adolescenti e giovani adulti.

La salute mentale è definita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) come «uno stato di benessere nel quale una persona può realizzarsi, superare le tensioni della vita quotidiana, svolgere un lavoro produttivo e contribuire alla vita della propria comunità» (OMS Europa, 2019). Questo «stato» non è statico, ma rappresenta un processo dinamico e articolato, influenzato sia da caratteristiche individuali sia da fattori esterni (circostanze sociali, ambiente).

Le **malattie psichiche** comportano alterazioni della percezione, del pensiero, delle emozioni, dei comportamenti e delle relazioni con gli altri, rispetto ai parametri considerati normali (OMS, 2019; OMS Europa, 2019). Tali condizioni incidono sulla vita quotidiana, sull'esperienza soggettiva e sui comportamenti delle persone, arrivando persino a limitare la loro libertà. (Fonte: Osservatorio svizzero della salute (ed.), Salute mentale in Svizzera: sviluppo, promozione, prevenzione e assistenza. Rapporto nazionale sulla salute 2025. Neuchâtel: UST. pag. 32).

L'approccio del **rilevamento e intervento precoce (IP)** mira a riconoscere il più precocemente possibile i primi segnali e indicatori di problemi, a chiarire la necessità di intervento per trovare misure adeguate e a sostenere le persone interessate. Questo approccio, applicabile trasversalmente a età e ambiti, può essere adottato per diverse problematiche di salute, comprese quelle di natura psichica, e punta a promuovere le risorse e la capacità di agire delle persone interessate, a ridurre i fattori di rischio e a consolidare un ambiente favorevole alla salute. (Fonte: Rilevamento e intervento precoce, Definizione armonizzata, UFSP, 2022, pag. 5).

Cosa possono fare le scuole del livello secondario II?

Le scuole svolgono un ruolo cruciale nel rilevamento e nel supporto a ragazzi e adolescenti che si trovano in condizioni complesse o rischiose, incluse le problematiche di natura psichica. Si raccomanda di introdurre l'approccio IP o di estenderlo ai possibili problemi di salute mentale. Da un'altra prospettiva, si può affermare che la salute rafforza l'istruzione.

In Svizzera esistono numerosi strumenti, misure concrete e raccomandazioni operative per promuovere la salute mentale nel contesto scolastico.

A livello nazionale

A livello nazionale, la Confederazione, la fondazione Promozione Salute Svizzera e altre organizzazioni mettono a disposizione delle scuole diversi strumenti:

- éducation21 con i suoi materiali didattici, dossier tematici e il sostegno a progetti
- le linee guida e concetti sul rilevamento e intervento precoce (IP) (ad es. Guida «Rilevamento e intervento precoce con bambini e giovani – Basi giuridiche» di Infodrog)
- le raccomandazioni per la promozione della salute mentale delle allieve e degli allievi (in tedesco)
- le raccomandazioni per la gestione di eventuali situazioni di disagio psicologico delle allieve e degli allievi
- le raccomandazioni a sostegno della salute degli insegnanti
- l'argomento dell'Alleanza GSA nella scuola

A livello cantonale

- **Opportunità di supporto:** servizi cantonali quali il lavoro sociale scolastico (accesso a bassa soglia) e il servizio psicologico scolastico possono svolgere un ruolo di supporto e contribuire a ridurre il carico del corpo docente. È importante rafforzare la collaborazione interprofessionale.
- Nell'ambito del «**Case Management Formazione Professionale**¹» vi è potenziale per un **maggiore scambio** tra aziende formatrici e professionisti, poiché spesso mancano punti di riferimento specialistici e facilmente accessibili per le formatrici e i formatori. Un po' più della metà delle formatrici e dei formatori nella Svizzera tedesca esprime la necessità di ricevere supporto qualificato per gestire apprendiste e apprendisti con disagi psicologici.

A livello di scuola

- **Strutture e responsabilità chiare:** le scuole dovrebbero disporre di un piano d'intervento definito, che precisi le fasi operative e le responsabilità di docenti e professionisti nell'ambito dell'IP. Un approccio comune e l'assunzione di corresponsabilità a favore della salute mentale di allieve e allievi rappresentano fattori determinanti (vedi *raccomandazioni per la promozione della salute mentale delle allieve e degli allievi, raccomandazioni per la gestione di eventuali situazioni di disagio psicologico delle allieve e degli allievi*).
- **Limiti di competenza:** insegnanti e figure professionali interne alla scuola non sono esperti in disturbi mentali; diagnosi e terapia competono alle psichiatre e agli psichiatri infantili e adolescenziali. In situazioni di dubbio, il servizio psicologico scolastico può essere consultato in forma anonima, senza obbligo di consenso da parte dei genitori.
- **L'ambiente scolastico** può essere **strutturato** contestualmente all'attuazione del «Case Management per la formazione professionale» (vedi *raccomandazioni per la promozione della salute mentale delle allieve e degli allievi*).
- **Programmi di prevenzione specifici:** le scuole possono implementare programmi come «Batticuore» e «Stress - lo affrontiamo!» oppure utilizzare materiali didattici, ad esempio quelli della campagna «Come stai?», per promuovere la salute mentale.
- **Servizi specializzati e reti:**
 - **Servizio psicologico scolastico:** offre assistenza diretta e consulenza ad allieve e allievi e ai genitori, nonché valutazioni psicologiche e progetti di prevenzione. Il servizio psicologico scolastico può fornire consulenza anonima a insegnanti e direzioni scolastiche in caso di incertezze riguardo alle modalità di intervento.
 - **Lavoro sociale scolastico:** rappresenta un servizio di consulenza facilmente accessibile all'interno della scuola, fornisce supporto nella gestione dei conflitti, offre consulenza in caso di difficoltà psicosociali e indirizza verso offerte di sostegno esterne alla scuola.
 - **Rete delle scuole21:** sostiene le scuole nel loro ruolo di organizzazioni promotrici della salute ed elabora raccomandazioni per affrontare le problematiche psicologiche nel contesto scolastico.
- **Servizi di intervento precoce a bassa soglia:** le misure extra-mediche attuate da professionisti sul campo, tra cui le reti di supporto tra pari, consentono un supporto immediato e di facile accesso.

¹ www.its.ti.ch/scuole-e-servizi/case-management-formazione-professionale-cmfp

A livello di corpo docente

Nonostante l'aumento del disagio psicologico tra le e gli adolescenti, la maggior parte delle allieve e degli allievi in Svizzera sta bene. Considerato che il 63% dei disturbi psicologici insorge prima dei 25 anni d'età, le e i docenti sono figure chiave per individuare precocemente segnali di problematiche psicologiche. Non sono chiamati a risolvere direttamente tali problemi, ma possono indirizzare verso un sostegno professionale. Il rilevamento e intervento precoci contribuiscono a prevenire la cronicizzazione e a ridurre il rischio di sviluppare patologie psichiche più gravi.

Lezioni in classe

- **Osservare e documentare:** cambiamenti evidenti quali assenze frequenti, tristezza improvvisa, irritabilità, isolamento sociale, calo del rendimento, disturbi fisici (mal di testa e dolori addominali) o indicazioni provenienti da compagne e compagni di scuola richiedono attenzione, soprattutto se persistono per oltre due settimane (vedi raccomandazioni per la gestione di eventuali situazioni di disagio psicologico delle allieve e degli allievi).
- **Instaurare buone relazioni:** è opportuno che le e i docenti instaurino relazioni affidabili con le e i giovani, poiché ciò costituisce una base di fiducia essenziale per affrontare situazioni di crisi.
- **Materiali didattici** quali «Come stai?» possono essere impiegati anche da singole e singoli insegnanti.

Formazione continua

- **Sensibilizzazione e superamento dei tabù:** è opportuno che il corpo docente venga adeguatamente sensibilizzato rispetto ai comportamenti che possono indicare la presenza di disagi psicologici. È importante ridurre le paure legate al tema, poiché le problematiche di natura psicologica sono spesso oggetto di tabù. I temi del benessere, della salute mentale e della malattia dovrebbero essere trattati adeguatamente all'interno del percorso didattico, in funzione dell'età di allieve e allievi. A titolo di esempio, la Fachhochschule Nordwestschweiz propone un'offerta di formazione continua destinata anche a docenti della scuola di livello secondario II: Rilevamento e intervento precoce – Un approccio prioritario di prevenzione in presenza di carichi psicosociali e situazioni di rischio | FHNW.
- **Docenti in salute:** la salute mentale delle e degli insegnanti è fondamentale, poiché influisce sulla qualità dell'insegnamento. Le scuole dovrebbero promuovere il benessere del proprio corpo docenti, ad es. attraverso corsi interni di formazione continua e occasioni di scambio (vedi raccomandazioni a sostegno della salute degli insegnanti).

Nella formazione professionale

- I **fattori di protezione** rispetto alle difficoltà lavorative delle e dei giovani comprendono il sostegno sociale, una gestione attiva del tempo libero, la disponibilità a condividere le problematiche personali e lo svolgimento di mansioni diversificate.
- Le **risorse** risiedono in un buon clima di lavoro, nelle opportunità di autonomia e in proposte formative di alta qualità sia a scuola sia in azienda.
- Un **sostegno tempestivo** e coordinato durante la formazione favorisce la transizione verso il mondo del lavoro e contribuisce ad accrescere le prospettive di successo duraturo sul mercato del lavoro.

Bibliografia

- Balsiger, N. & Delgrande Jordan, M.** (2025). Gesundheit und Gesundheitsverhalten von 11-, 13- und 15-jährigen Jugendlichen im Jahr 2022 und Entwicklung über die Zeit: Die Schweiz im internationalen Vergleich – Risultati dello studio Health Behaviour in School-aged Children (HBSC).
- Commissione federale per l'infanzia e la gioventù CFGI, Posizione della CFGI** – Promuovere a lungo termine la salute mentale nell'infanzia e nella gioventù, 2024.
- CSRE** (2023). Rapporto sul sistema educativo svizzero 2023. Aarau: Centro svizzero di coordinamento della ricerca educativa.
- Kunz Heim, D. et al.**, Raccomandazioni per la promozione della salute mentale delle allieve e degli allievi (in tedesco), educazione+salute Rete Svizzera, 2021.
- Kunz Heim, D. et. al.**, Raccomandazioni per la gestione di eventuali situazioni di disagio psicologico delle allieve e degli allievi, educazione+salute Rete Svizzera, 2021.
- Kunz Heim, D. et. al.**, Raccomandazioni a sostegno della salute degli insegnanti, educazione+salute Rete Svizzera, 2020.
- Infodrog (ed.). 2025. Rilevamento e intervento precoce con bambini e giovani – Basi giuridiche. Guida per gli specialisti. Berna: Infodrog.
- Mader, S., Costantini, D., Fahr, A. e Delgrande Jordan, M.** (2025): The effect of social media use on adolescents' subjective well-being: Longitudinal evidence from Switzerland. *Social Science & Medicine* 365: 117595.
- MonAM** - Sistema di monitoraggio svizzero delle Dipendenze e delle Malattie non trasmissibili, UFSP e Obsan.
- Robin, D. et al.**, Schulprogramme zur Förderung der psychischen Gesundheit. Die psychische Gesundheitskompetenz von Lehrpersonen als wichtiger Umsetzungsfaktor.
- Osservatorio svizzero della salute** (ed.) (2020). Salute in Svizzera – bambini, adolescenti e giovani adulti. Rapporto nazionale sulla salute 2020. Neuchâtel: UST.
- Osservatorio svizzero della salute** (ed.) (2025). Salute mentale in Svizzera: sviluppo, promozione, prevenzione e assistenza. Rapporto nazionale sulla salute 2025. Neuchâtel: UST.
- UST** – Indagine sulla salute in Svizzera, 2022.

1.2 Considerazioni preliminari e approcci concettuali per la promozione della salute mentale nell'ambiente scolastico

Evelyne Charrière, Collaboratrice scientifica, ZEM CES

«La salute mentale corrisponde ad uno stato di benessere nel quale una persona può superare le tensioni della vita quotidiana, realizzarsi, imparare e svolgere un lavoro produttivo e contribuire alla vita della propria comunità. Ha un valore intrinseco e funzionale, ed è parte integrante del nostro benessere.»²

Partire da questa definizione molto generale dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ci permette di sviluppare un approccio sistemico verso le questioni legate alla salute mentale nel contesto scolastico, e più in particolare nelle scuole di formazione generale del livello secondario II. In ragione della fascia d'età delle allieve e degli allievi, questo ambiente costituisce ovviamente un contesto privilegiato non solo per lo sviluppo cognitivo delle e dei giovani, ma anche per il buon sviluppo delle loro competenze sociali e per la costruzione della loro identità.

L'integrazione delle e dei giovani nel mercato del lavoro e, più in generale, nella vita della comunità, è direttamente influenzata dal loro stato di salute mentale. Oggi gli specialisti³ identificano problematiche molto diverse che possono provocare alterazioni del pensiero, delle emozioni, dei comportamenti o delle relazioni. Tra queste, i disturbi d'ansia e quelli depressivi sono i più diffusi tra le e i giovani.

Senza necessariamente basarsi su delle diagnosi, è dunque importante che i luoghi di formazione svolgano un ruolo attivo e non specifico nella **prevenzione primaria** di tali disturbi, ma anche nella **prevenzione secondaria**, al fine di evitare la stigmatizzazione o la discriminazione delle persone che soffrono di un problema di salute mentale.

È chiaro che la scuola non può intervenire su tutti i fronti. Se povertà, violenza, disabilità o disuguaglianze aumentano il rischio di sviluppare un problema di salute mentale, la scuola non ha alcun potere di intervento su tali condizioni ambientali. Tuttavia, può attenuarne le conseguenze, sia promuovendo una concezione universale dell'apprendimento e dell'accompagnamento a beneficio di tutte e di tutti, sia intervenendo in modo specifico per le allieve e gli allievi interessati, aiutandoli a rafforzare le proprie capacità di resilienza.

È altresì essenziale considerare il problema della salute mentale non come un attributo della persona derivante unicamente da fattori individuali, ma come il risultato di un processo interattivo complesso, che coinvolge fattori ambientali, attività richieste e aspettative di partecipazione sociale.

L'OMS ha sviluppato anche in questo caso un modello sistemico⁴ per comprendere meglio questi fenomeni e permettere di intervenire in modo mirato sulle loro cause e/o sulle loro conseguenze, con l'obiettivo di ridurre l'insorgenza e l'impatto dei disturbi psichici. Prendendo ad esempio una condizione di **malattia**, come quella dei disturbi depressivi, il modello consente di valutare le **incapacità** che ne derivano sul piano delle funzioni mentali (ad esempio l'attenzione o la memoria). Queste possono variare da una persona all'altra, generando **limitazioni** o **restrizioni** che, a loro volta, differiscono in funzione delle abitudini di vita e delle risorse personali di ciascuno. Proseguendo con l'esempio dei disturbi depressivi, le limitazioni possono manifestarsi nel contesto della partecipazione in classe, dove attenzione e memoria sono sollecitate, ma non necessariamente in altri contesti, dove possono invece costituire una risorsa. Allo stesso modo, i fattori contestuali, come l'ambiente familiare o l'accesso alle cure, possono attenuare o al contrario amplificare i sintomi.

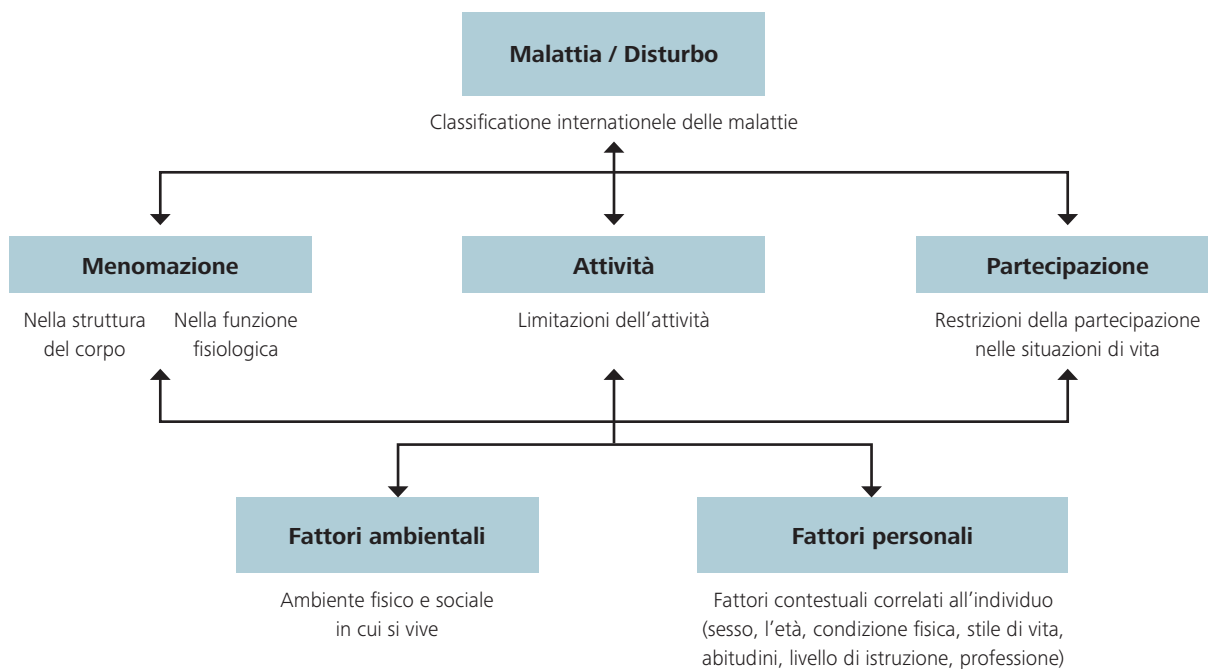
² www.who.int/fr/health-topics/mental-health#tab=tab_1 (pagina consultata il 11.11.2025).

³ DSM-5 Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, et des troubles psychiatriques. www.infodrog.ch/files/content/ref-bases/DSM-5_Manuel-diagnostique-et-statistique-des-troubles-mentaux.pdf (pagina consultata il 20.11.25).

⁴ iris.who.int/items/65402a62-3e00-474d-b721-ac2aafd4f05c (pagina consultata il 20.11.25).

Questa modellizzazione, che non si limita ai disturbi psichici ma si applica a qualsiasi malattia, permette sia di sviluppare azioni preventive per ridurre il rischio di compromissione organica o funzionale, sia di ottimizzare i contesti per diminuire gli ostacoli o per rafforzare le condizioni che favoriscono il benessere. Diventa così un vero e proprio supporto per le attività di promozione della salute mentale.

La rappresentazione grafica⁵ seguente permette di visualizzare le interazioni tra queste diverse dimensioni, ognuna delle quali può costituire sia l'origine delle difficoltà osservate (causa), sia essere influenzata dalla problematica di salute mentale (effetto).



Classificazione Internazionale del Funzionamento, della Disabilità e della Salute (OMS 2001)

Questa visione ampliata delle questioni legate alla salute mentale presenta anche il vantaggio di non confinare l'individuo nello status poco desiderabile di «persona in difficoltà» e, attraverso l'accompagnamento proposto, qualunque esso sia, di restituirgli la propria capacità di agire di fronte a situazioni destabilizzanti.

Rafforzare la fiducia in questa **capacità di agire** e nel sentimento di **autoefficacia** rappresenta precisamente un ambito di sviluppo da privilegiare nella formazione delle e dei giovani. Queste competenze trasversali per eccellenza, possono essere sviluppate in diversi modi, anche in forma simbolica all'interno dell'insegnamento, in particolare nella lingua prima o nelle arti, e condizionano in seguito l'attivazione di molte altre competenze.

Il periodo dell'adolescenza può essere costellato da ogni sorta di difficoltà: una delusione, una separazione affettiva, un conflitto con i genitori, un insuccesso, per citare solo alcuni degli imprevisti della vita.

⁵ Fonte: balises.bpi.fr/classifications-handicap (20.11.25).

In questo contesto, l'ambiente scolastico, in quanto luogo di vita e di apprendimento, costituisce uno spazio privilegiato per la prevenzione e per l'intervento precoce. Può così diventare un luogo per apprendere il «**coping**»⁶, ossia l'acquisizione di strategie mentali e comportamentali da utilizzare per affrontare, gestire o tollerare situazioni stressanti. Questi apprendimenti possono integrarsi in maniera molto naturale negli insegnamenti disciplinari, per esempio attraverso l'analisi di un'opera letteraria che affronta tali temi, senza richiedere la creazione di spazi supplementari dedicati.

Più concretamente, si possono distinguere:

- il coping centrato sul problema, finalizzato a risolverlo;
- il coping centrato sulle emozioni, volto a gestire il vissuto emotivo;
- il coping orientato al senso, utile ad accompagnare l'elaborazione del lutto e dell'apprendimento;
- il coping sociale, per imparare a ricercare sostegno.

Apprendere queste strategie rafforza in modo significativo l'autostima e il senso di autoefficacia, aspetti necessari per qualsiasi percorso personale o professionale, come quello che conduce all'ottenimento della maturità liceale.

La missione della scuola è complessa e articolata su più livelli. Oltre a insegnare, essa è chiamata a prevenire, sostenere, sensibilizzare, segnalare e talvolta a reindirizzare, in adeguato coordinamento con gli specialisti esterni. Preparare le e i giovani a trovare il proprio posto nella società richiede di formarle e formarli sul piano intellettuale, ma anche umano, affinché possano affrontare le molteplici fonti di stress della vita, realizzare il loro potenziale e contribuire attivamente, e in buona salute, alla vita della comunità.

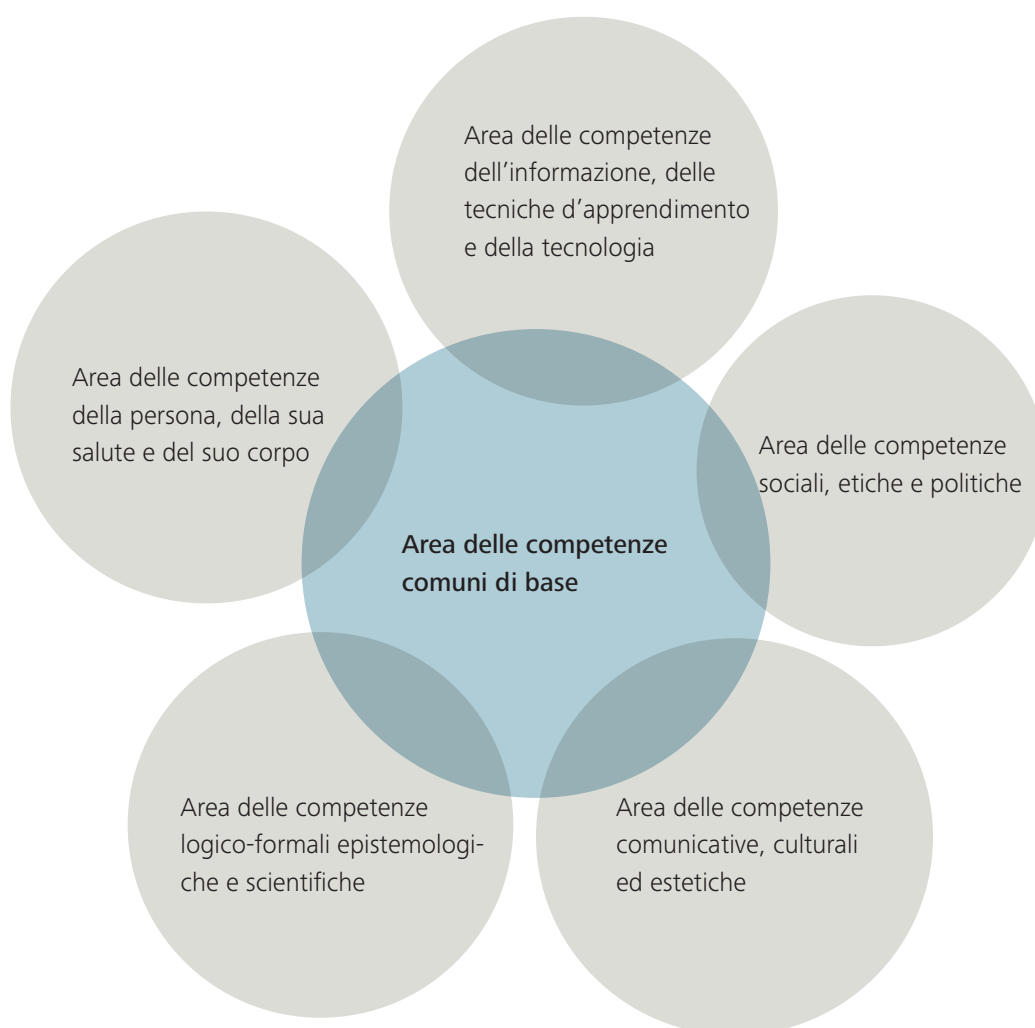
⁶ www.mensura.be/fr/expertise/gestion-problemes-sante-mental-travail

2. Promozione della salute mentale ed evoluzione della maturità liceale

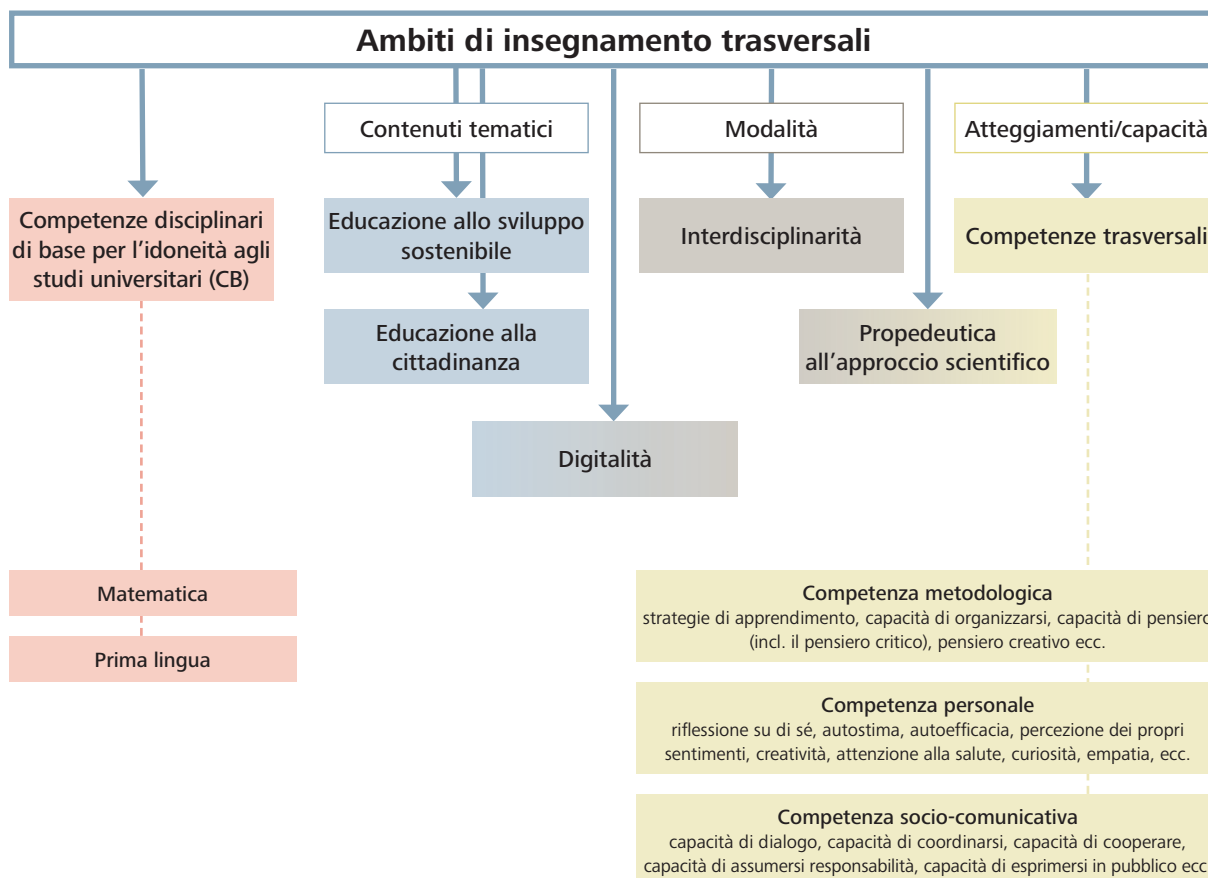
2.1 La salute mentale nel nuovo Piano quadro degli studi

Laetitia Houlmann, Collaboratrice scientifica, ZEMCES

Alla luce del contesto e dei dati presentati nel capitolo precedente, appare evidente che la formazione liceale non può ignorare la promozione della salute mentale e la prevenzione dei disturbi psichici. Il Piano quadro degli studi del 1994 affrontava già queste tematiche, dedicando loro persino un intero ambito di competenze intitolato «Competenze relative allo sviluppo della personalità e alla salute»: «Numerose trasformazioni e interrogativi emergono durante l'adolescenza: ricerca dell'identità, risveglio della sessualità, nuove relazioni con l'ambiente circostante, confronto con esigenze accresciute, incertezza riguardo al futuro professionale, scoperta degli aspetti più oscuri dell'esistenza, considerazione dei pericoli legati alla salute. La scuola deve riservare a questi ambiti personali lo spazio necessario, in funzione dei bisogni dei giovani e nel rispetto della loro personalità».



Orientamenti generali degli studi liceali, PQS 1994



Ambiti di insegnamento trasversali, PQS 2024 (ispirato a una grafica del team matu2023.ge, Ginevra)

I sotto-ambiti «*Far fronte agli squilibri nello sviluppo personale*»⁷ e «*Valorizzare e riflettere sulla salute*»⁸ includevano competenze di base e specifiche, completate da una lettura transdisciplinare con esempi di attuazione per una selezione di discipline, ad esempio: «L'insegnamento della biologia contribuisce alla ricerca personale di un senso della vita e a un'educazione alla salute dell'uomo e del suo ambiente» oppure «L'insegnamento della musica svolge un ruolo importante nello sviluppo dell'allievo, favorendo la crescita armoniosa delle sue capacità emotive, razionali e psicomotorie».

Nei nuovi documenti di riferimento per il liceo, la salute (mentale) non figura più separatamente tra gli orientamenti generali degli studi liceali: è ora integrata in modo trasversale. Innanzitutto, il benessere di allieve e allievi costituisce una condizione indispensabile per il successo del loro percorso e per il raggiungimento dei due obiettivi fondamentali della maturità liceale, come definiti all'articolo 6 dell'RRM/ORM:

⁷ «Le esigenze sempre più elevate riguardo ai saperi da acquisire, così come l'aumento della durata della formazione, fanno sì che i giovani diventino fisicamente adulti prima di aver raggiunto la maturità psicologica e sociale corrispondente. Ciò è fonte di tensioni che ogni adolescente è chiamato a gestire al meglio e a vivere fondamentalmente come un tempo di crescita» (PQS 1994).

⁸ «Le basi di un'educazione alla salute devono essere poste nel corso della scolarità obbligatoria. Tutti i giovani devono acquisire una percezione sana del proprio corpo, un certo equilibrio affettivo ed emotivo, fiducia in sé, controllo della volontà e capacità di concentrazione. Devono inoltre imparare a conoscere i propri limiti» (PQS 1994).

1 L'obiettivo delle filiere di maturità liceale è conferire ai titolari del certificato la maturità personale necessaria per intraprendere studi presso un'istituzione di livello terziario (università o scuola universitaria) e prepararli ad assumere responsabilità impegnative all'interno della società. Si tratta di:

- a. trasmettere loro, nella prospettiva dell'apprendimento lungo tutto l'arco della vita, le competenze fondamentali necessarie a tal fine;
- b. incoraggiare la loro apertura mentale, il loro spirito critico e la loro capacità di giudizio;
- c. fornire loro una formazione generale equilibrata e coerente, evitando la specializzazione o l'anticipazione di conoscenze o abilità professionali;
- d. sviluppare la loro intelligenza, la volontà, la sensibilità etica ed estetica, nonché le attitudini fisiche.

Nel Piano quadro degli studi del 2024, la necessità di affrontare le questioni legate alla salute mentale non è formulata in modo esplicito, ma è ampiamente tematizzata nel capitolo dedicato alle «Competenze trasversali» (PQS, pag. 12) e nel suo allegato (pag. 111). Le competenze personali, in particolare, comprendono elementi correlati alla salute mentale:

«Le competenze personali sono orientate allo **sviluppo della personalità** e mirano a **favorire il benessere generale** degli allievi e a prepararli ai compiti che dovranno assumere».

Tra le competenze personali non cognitive figurano in particolare la **gestione dell'autostima e dell'efficacia personale** (o autoefficacia), la **percezione delle proprie emozioni**, la **gestione delle emozioni difficili**, la resilienza, nonché **l'attenzione alla salute**. L'allegato corrispondente propone una descrizione più dettagliata di queste competenze.

Pertanto, l'«attenzione alla salute» comprende i seguenti elementi:

- indicatori somatici: riconoscere ed eliminare le cause dei disturbi somatici e psicosomatici.
- comportamento a rischio per la salute: astenersi dall'assunzione di sostanze nocive per la salute, ma anche essere consapevoli dei propri limiti fisici e rinunciare a correre rischi eccessivi e avventati, al fine di preservare la propria salute.

Le competenze sociocomunicative, come la capacità di dialogo, di coordinamento o di cooperazione, contribuiscono anch'esse al benessere degli allievi, favorendo un clima scolastico sano, la prevenzione delle situazioni di malessere e lo sviluppo di relazioni positive.

Infine, è possibile stabilire collegamenti con la salute mentale nell'ambito delle «Competenze metodologiche trasversali», attraverso strategie non cognitive di preparazione agli esami: «identificare l'ansia e lo stress legati agli esami, porvi rimedio utilizzando strategie emotive adeguate e sviluppare una tolleranza alla frustrazione».

L'educazione allo sviluppo sostenibile, altro ambito di insegnamento trasversale del PQS (pag. 22), costituisce anch'essa un punto di ingresso pertinente per affrontare questo tema sotto il profilo delle interrelazioni tra salute e sostenibilità (per un'analisi più approfondita, si veda capitolo 2.2).

Esaminando più in dettaglio i piani di studio disciplinari, si osserva che diversi di essi contengono riferimenti più o meno diretti alla salute mentale, in particolare in relazione alle competenze mobilitate (empatia, resilienza, attenzione alla salute, ecc.):

Biologia (pag. 71, PQS 2024)

Competenze personali:

Le maturande e i maturandi sono in grado di valutare l'impatto delle proprie azioni su sé stessi e sull'ambiente, e trarne le dovute conseguenze (attenzione alla salute, competenza normativa);

Filosofia (pag. 92, PQS 2024)

La filosofia apre uno spazio per uno sviluppo continuo, tanto sul piano personale quanto su quello sociale. Contribuisce in maniera sostanziale a formare individui autonomi, capaci di giudizio e responsabili, in grado di discutere diverse opinioni secondo un atteggiamento di apertura e rispetto reciproco.

Competenze personali:

Le maturande e i maturandi sono in grado di:

- riconoscere le proprie emozioni e quelle altrui, e imparare a gestirle e a non lasciarsene dominare (percezione dei propri sentimenti, empatia);
- tollerare l'incertezza e l'insicurezza che la ricerca filosofica può comportare [...] (riflessione su di sé, resilienza).

Arti visive (pag. 96, PQS 2024)

Competenze personali:

Le maturande e i maturandi sono in grado di:

- contribuire a una cultura positiva della critica e sviluppare un approccio empatico e sensibile ad argomenti e contenuti personalmente rilevanti (empatia);
- affrontare le difficoltà e i fallimenti nei processi creativi (resilienza).

Educazione fisica (pag. 103, PQS 2024)

L'educazione fisica promuove lo sviluppo delle allieve e degli allievi nella loro totalità, sia a livello fisico e motorio, sia sociale, cognitivo ed emotivo.

Competenze metodologiche trasversali:

Le maturande e i maturandi sono in grado di comprendere la salute come un processo attivo per sviluppare un comportamento individuale sano (attenzione alla salute).

Competenze delle scienze dello sport:

Salute – Le maturande e i maturandi sono in grado di elaborare, a seconda del contesto sportivo, modalità di gestione del proprio benessere.

Lavoro di maturità (pag. 1105, PQS 2024)

Competenze personali:

Le maturande e i maturandi sono in grado di:

- affrontare difficoltà e ostacoli con coraggio, apertura e tenacia (gestione delle emozioni negative);
- rafforzare la propria autostima e consapevolezza di sé (autostima e autoefficacia).

In sintesi, se il Piano quadro degli studi non propone misure esplicite e concrete per la prevenzione dei disturbi psichici e per la promozione del benessere degli allievi, ne fa tuttavia un asse trasversale e fondante della formazione liceale:

- Attraverso lo sviluppo di competenze personali (gestione delle emozioni, autostima, resilienza, attenzione alla salute, motivazione, curiosità, creatività...)
- Attraverso la promozione di competenze sociali (empatia, cooperazione, gestione dei conflitti, dialogo...)
- Attraverso l'integrazione di queste dimensioni in alcune discipline
- Attraverso la valorizzazione dell'autonomia, della gestione dello stress, della tolleranza alla frustrazione e della capacità di affrontare le difficoltà

Questi orientamenti offrono ai Cantoni, alle scuole e alle e ai docenti leve per attribuire alla salute mentale un ruolo più consapevole e sistematico nelle loro pratiche.

Bibliografia

Ordinanza del Consiglio federale del 28 giugno 2023 sul riconoscimento dei certificati di maturità liceale
(Ordinanza sul riconoscimento dei certificati di maturità liceale, ORM, RS 413.11).

Piano quadro degli studi per le scuole di maturità (1994). Conferenza svizzera dei direttori cantonali della pubblica educazione (CDPE), Berna, 9 giugno 1994.

Piano quadro degli studi per le scuole di maturità (2024). Conferenza svizzera delle direttrici e dei direttori cantonali della pubblica educazione (CDPE), Berna, 20 giugno 2024.

2.2 Promuovere la salute mentale nei licei attraverso l'educazione allo sviluppo sostenibile e il potenziamento delle competenze trasversali

Ariane Huguenin, *éducation21*, Coordinatrice Rete delle scuole21 (Svizzera francese)

Trovare il proprio equilibrio in un mondo complesso

Il passaggio dall'adolescenza all'età adulta è un periodo di molteplici trasformazioni, ricco di promesse ma anche costellato di ostacoli. I valori trasmessi vengono messi in discussione, i modelli di riferimento vacillano, ne emergono di nuovi, e il desiderio di indipendenza si fa strada mentre l'autonomia si sviluppa. È anche il momento in cui si delinea il futuro: bisogna fare delle scelte, prendere decisioni. Inoltre, questa fase di ricerca dell'affermazione di sé si inserisce in un contesto di rapidi cambiamenti, segnato da molteplici crisi.

Tra i fattori spesso citati per spiegare il peggioramento della salute mentale dei giovani figura l'iperconnettività. Oltre al rischio di un uso compulsivo e di un'alterazione del rapporto con il tempo, alcuni vi vedono un pericolo legato alla riduzione delle interazioni sociali nella vita reale, con conseguenze che vanno dalle difficoltà relazionali, all'intolleranza, alla frustrazione, fino all'isolamento. Altri, al contrario, vi vedono un'opportunità per facilitare la socializzazione.

L'onnipresenza dei media digitali si accompagna a un progressivo deterioramento delle condizioni di abitabilità del pianeta. Secondo «The Lancet Planetary Health» (Hickman et al., 2021), l'impatto dei cambiamenti climatici globali e la perdita di biodiversità hanno effetti negativi significativi sulla salute mentale di molti giovani. La maggior parte di loro (89%) è preoccupata per il cambiamento climatico, con il 59% che manifesta un livello di preoccupazione elevato, spesso associato a sentimenti di impotenza e ansia. A ciò si aggiunge l'instabilità del contesto geopolitico internazionale, che alimenta ulteriormente l'ansia diffusa e le incertezze legate al futuro.

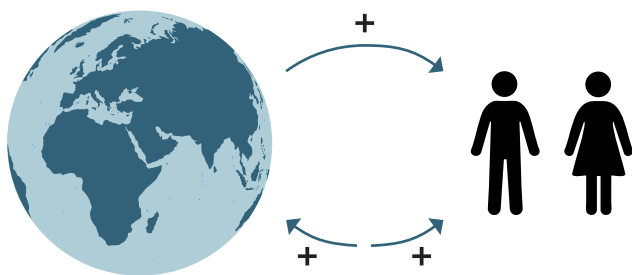
In tale contesto, sarebbe facile adottare un atteggiamento determinista, sostenendo che non si possano influenzare i fattori legati al contesto globale in cui le e i giovani si trovano a crescere e che solo la medicina possa trattarne le conseguenze psichiche. Tuttavia, si aprono diverse prospettive per concepire condizioni più favorevoli allo sviluppo personale, e quindi per agire in modo preventivo.

Due approcci concettuali che integrano salute e sviluppo sostenibile

Un numero sempre maggiore di studi scientifici mette in evidenza le opportunità di connessione tra la salute e il contesto in cui viviamo. Attraverso approcci olistici, le autrici e gli autori propongono una visione diversa, più ottimista, della problematica della salute in generale e della salute mentale in particolare.

Ad esempio, il concetto di «co-benefici» salute-ambiente (vedi grafico pag. 20) permette di «immaginare un rapporto trasformato con la natura» (Holguera & Senn, 2021; 2024). Sebbene non riguardi specificamente la salute mentale, questo concetto sottolinea l'impatto positivo sulla salute umana di misure volte a ridurre i danni ambientali. Al contrario, misure di promozione della salute possono generare benefici anche in termini di tutela ambientale. Questi co-benefici si ritrovano in diversi ambiti come la mobilità, l'alimentazione o la pianificazione urbana (Ibid.).

Co-benefici salute-ambiente



Concetto schematico di co-benefici salute-ambiente (fonte: Accademia Svizzera delle Scienze Mediche - ASSM)

Un altro esempio è quello dell'approccio «ecosistemico» (Santépsy.ch, 2023, pag. 42) ai determinanti della salute. Questo approccio mira a mostrare come, oltre all'ambiente naturale, che rientra più ampiamente nel contesto strutturale (politiche sociali ed economiche, infrastrutture, cultura, ecc.), anche l'ambiente sociale (sostegno sociale, livello di istruzione, ecc.) in cui viviamo influisca su tutti gli aspetti della nostra vita quotidiana. È quindi importante agire, per quanto possibile, su tutti questi fattori per avere un impatto significativo sul miglioramento della salute mentale (Ibid.). Per seguire questa direzione è però necessario abbandonare le logiche tradizionali di funzionamento strutturate a compartimenti stagni. Bisogna lavorare in modo interdisciplinare e in rete, incrociando saperi diversi e intervenendo a livello politico, economico, ambientale e sociale.

Promuovere la salute mentale nei licei: il nuovo Piano quadro degli studi come leva strategica

Tra i diversi strumenti da attivare, le istituzioni formative e gli attori del mondo educativo possono offrire un contributo significativo alla salute e al benessere dei giovani (Santépsy.ch, 2023, pag. 85). I licei non fanno eccezione.

Infatti, lo sviluppo della maturità personale, o «sociale», costituisce uno dei due obiettivi del percorso di maturità liceale (art. 6, cpv. 1, RRM). Essa è «considerata raggiunta quando un'allieva o un allievo possiede le competenze necessarie per contribuire in modo responsabile e sostanziale a compiti impegnativi nella società [...]» (Eberle & Brüggengbrock, 2013; Consiglio Svizzero della Scienza, 2021). Questo obiettivo si avvicina in modo interessante alla definizione di salute mentale dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, secondo cui «uno stato di benessere mentale ci permette di affrontare le fonti di stress della vita, di realizzare il nostro potenziale, di apprendere e lavorare bene, e di contribuire alla vita della comunità» (OMS, 1997). In altre parole, il contributo dei licei al benessere mentale passa attraverso lo sviluppo di competenze specifiche. Queste competenze rappresentano quindi delle «leve» che favoriscono la realizzazione professionale e personale.

Si pone dunque una questione centrale: perché e in che modo i licei possono oggi rispondere in modo mirato a questa problematica? Del resto, la loro missione educativa non è cambiata con la recente revisione del Regolamento di riconoscimento delle maturità (RRM) e del nuovo Piano quadro degli studi per le scuole di maturità liceale (PQS, 2024).

La novità consiste nell'integrazione degli ambiti di insegnamento trasversali, tra cui figurano l'Educazione allo Sviluppo Sostenibile (ESS), le competenze trasversali e l'interdisciplinarietà. Come sottolinea Franz Eberle, «numerosi compiti nella società non possono essere affrontati dal punto di vista di una sola disciplina. È necessario poter contare sulle conoscenze e sulle competenze in più discipline, sui legami interdisciplinari». L'ESS è, per sua natura, interdisciplinare. *éducation21* definisce l'ESS come «il contributo dell'educazione al progetto sociale dello sviluppo sostenibile, che elabora percorsi possibili per affrontare le urgenze ecologiche e sociali della nostra epoca. Il suo

obiettivo è sviluppare delle «competenze ESS» nelle allieve e negli allievi, per permettere loro di apprendere la complessità del mondo, di analizzarlo in modo critico e di agire, se necessario, in coerenza con i propri valori e le proprie possibilità»⁹ (Bosset, 2023).

L'Educazione allo Sviluppo Sostenibile: un quadro concettuale e metodi pedagogici per affrontare la salute mentale nei licei

La recente revisione del PQS rappresenta un'evoluzione significativa nel rafforzamento del ruolo della formazione nello sviluppo personale delle e degli adolescenti. Da un lato, l'integrazione dell'ESS consente di ancorare l'obiettivo educativo «sociale» del PQS in un quadro di riferimento strutturato. Dall'altro, essa permette di armonizzare l'offerta formativa dei licei con i piani di studio della scuola dell'obbligo, dove l'ESS è già consolidata. Tale trasformazione non si limita a un semplice adeguamento curricolare, ma comporta implicazioni significative per l'accompagnamento di allieve e allievi nel loro percorso di crescita e benessere.

Il quadro di riferimento dell'ESS si fonda su un solido ancoraggio politico e istituzionale, conferendole una valenza normativa. La sua finalità è infatti quella di contribuire al raggiungimento degli obiettivi dell'Agenda 2030 delle Nazioni Unite (2015), in particolare dei 17 Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (OSS). In questo contesto, lo sviluppo sostenibile diventa una guida per promuovere lo sviluppo personale delle allieve e degli allievi. L'OSS 3, in particolare, fornisce una direzione chiara: garantire a tutte e a tutti una vita sana e promuovere il benessere a tutte le età.

Inoltre, attraverso approcci metodologici e didattici specifici, l'ESS promuove l'acquisizione di competenze trasversali, considerate fondamentali per sostenere le e i giovani nel mantenimento del proprio equilibrio psico-emotivo (Santépsy.ch, 2023, pag. 62).

In questa prospettiva, l'ESS si fonda sulle caratteristiche delle cosiddette «educazioni a», da cui ha preso origine. Essa adotta un approccio transdisciplinare, tematico e trasversale, affrontando questioni complesse e controverse, valorizzando i riferimenti valoriali e promuovendo l'azione concreta (Bosset, 2023, pag. 7).

Questi principi si traducono in quattro orientamenti generali che guidano la pratica didattica.

- In primo luogo, pur nella varietà di prospettive, è fondamentale mantenere come riferimento il principio guida dello sviluppo sostenibile: promuovere un modello di sviluppo equo dal punto di vista sociale e rispettoso dei limiti ecologici del pianeta. Tale principio incoraggia visioni del futuro positive, orientate al benessere collettivo e alla possibilità per ciascuno di condurre una vita dignitosa.
- In secondo luogo, in linea con un approccio sistemico e complesso, che riconosce la multidimensionalità delle sfide legate alla sostenibilità, è necessario mettere in relazione le dimensioni «locale-globale», «ecologia-economia-società-cultura» e «presente-futuro», integrando punti di vista e saperi disciplinari differenti. Questo approccio richiede una trattazione dei contenuti improntata alla prudenza, evitando forme di indottrinamento e valorizzando il confronto critico.
- In terzo luogo, l'attività didattica si fonda su interrogativi pertinenti alla realtà giovanile e alle problematiche di sostenibilità locali.
- Infine, essa promuove la partecipazione attiva di allieve e allievi, offrendo loro spazi di espressione e coinvolgimento nei processi decisionali e nelle attività che li riguardano direttamente (Bosset, 2023, pagg. 8-9).

Le competenze trasversali: un altro punto di ancoraggio per rafforzare la salute mentale delle e dei giovani

Come indica il loro nome, le competenze trasversali si acquisiscono «quando conoscenze proprie di una disciplina o interdisciplinari vengono messe a frutto per stabilire collegamenti, svolgere compiti o affrontare determinate situazioni di vita, in ambiti funzionali rilevanti per gli obiettivi della formazione liceale» (PQS, 2024: 10). Per quanto riguarda le competenze legate all'ESS in particolare, il contesto di riferimento è quello delle urgenze ecologiche e

⁹ www.education21.ch/it/comprendione-ess

sociali. Le caratteristiche di questo contesto (complessità, incertezza) costituiscono lo sfondo delle diverse situazioni che allieve e allievi devono affrontare oggi e in futuro (Bosset, 2023).

Per favorire il benessere delle e dei giovani, queste competenze presuppongono inoltre l'attivazione di risorse di tre ordini diversi: cognitivo, affettivo e sociale (Santépsy.ch, 2023, pag. 61). Nella realtà, tali risorse non vengono mai mobilitate in modo completamente indipendente l'una dall'altra, ma influenzano in misura variabile lo sviluppo delle diverse competenze e sono riconoscibili in modo trasversale nella classificazione delle categorie di competenze prevista dal PQS (capitolo «Competenze trasversali», pag. 12; pag. 13).

La tabella seguente riprende questa tipologia (colonna di sinistra) e presenta, affiancate, una selezione illustrativa di competenze trasversali (pag. 13), l'insieme delle competenze ESS così come formulate nel PQS (pag. 22; pag. 23) e le competenze di vita («life skills») utilizzate nella promozione della salute (Abderhalden & Jüngling, 2019, pag. 6). Nonostante alcune differenze terminologiche, questo confronto mette in evidenza le importanti sovrapposizioni tra questi tre ambiti.

Categorie di competenze Competenze metodologiche trasversali declinate sull'apprendimento individuale e sul ragionamento.	Competenze trasversali Capacità di ragionamento (compreso il pensiero critico) Pensiero creativo Pensiero intuitivo Strategie d'apprendimento legate alle emozioni	Competenze ESS Pensiero sistemico Competenza d'anticipazione Capacità di giudizio Competenza operativa (esprimere posizioni motivate nel dibattito sulla sostenibilità, ecc.) Competenza nella risoluzione di problemi	Competenze di vita Pensiero critico e creativo Capacità di prendere decisioni Capacità di risolvere problemi
Competenze personali orientate allo sviluppo della personalità che mirano principalmente al benessere generale di allieve e allievi e a prepararli ai compiti che li attendono.	Autoriflessione Gestione dell'autostima e dell'efficacia personale (autoefficacia) Consapevolezza delle proprie emozioni Regolazione emotiva e resilienza Pensiero creativo Segnali somatici di benessere/malessere Attenzione alla propria salute Motivazione al raggiungimento degli obiettivi Empatia Capacità di orientarsi rispetto a norme e valori Sete di sapere	Competenza legata alla conoscenza di sé (riflettere sul proprio ruolo nella società, saper gestire la propria motivazione e utilizzare le proprie risorse in modo appropriato)	Empatia Percezione di sé/consapevolezza Gestione delle emozioni Controllo dello stress
Competenze socio-comunicative orientate alla risoluzione di compiti insieme ad altre persone.	Capacità di dialogo Capacità di coordinamento (capacità di acquisire consenso, di gestire conflitti) Capacità di collaborare Esperienze di collaborazione	Capacità di collaborare	Capacità relazionale Capacità di comunicare in modo efficace

Tabella comparativa competenze trasversali (PQS, pag. 13), competenze ESS (PQS, pag. 22; pag. 23), competenze di vita (Abderhalden & Jüngling, pag. 6)

Più in generale, la convergenza tra competenze ESS e competenze di vita mette in luce l'intreccio stretto tra le dimensioni non solo psichica e sociale, ma anche ecologica, coinvolte nel rafforzamento della resilienza personale delle e dei giovani, ovvero della loro «autoefficacia» (Santépsy.ch, 2023, pag. 50; Abderhalden & Jüngling, 2019), una risorsa interna considerata essenziale per una buona salute mentale. Questo concetto indica la convinzione soggettiva di poter compiere efficacemente le azioni desiderate grazie alle proprie competenze (Ibid.). A livello personale, può quindi essere considerata come il risultato dell'uso efficace delle competenze di vita.

In quanto risorse esterne, l'ambiente sociale e quello naturale svolgono un ruolo fondamentale nello sviluppo dell'autoefficacia. Ad esempio, la fiducia che si ripone in una persona e le possibilità di azione disponibili influenzano in modo determinante la possibilità di vivere esperienze di autoefficacia. Inoltre, le crisi ecologiche possono compromettere la fiducia nella propria autoefficacia e causare un deterioramento della salute mentale e del benessere. Al contrario, impegnarsi e agire per la tutela dell'ambiente naturale può generare esperienze positive di autoefficacia.

Creare condizioni favorevoli all'autoefficacia nei licei

Alla luce dei legami sopra menzionati tra ESS, competenze trasversali e salute mentale, e più in generale della missione «sociale» dei licei, quali condizioni è necessario mettere in atto per favorire l'autoefficacia di allieve e allievi e, in definitiva, per rafforzare il loro benessere nel contesto attuale di rapidi cambiamenti e molteplici crisi?

A livello didattico, è fondamentale valorizzare lo sviluppo del pensiero sistemico, del pensiero critico e del pensiero creativo. Queste tre competenze permettono infatti di comprendere la complessità dei legami tra salute e ambiente, di condurre una riflessione critica e orientata al futuro sulle strutture esistenti, mettendo in discussione valori e norme. Senza tali strumenti, risulta difficile promuovere processi decisionali consapevoli, risoluzione di problemi e visioni future sostenibili.

Come già evidenziato, nel campo della salute mentale, l'approccio ecosistemico, noto anche come «setting approach», si rivela particolarmente efficace. Questo modello propone di concepire i licei come ambienti di vita favorevoli alla salute mentale. In ambito educativo, trova un corrispettivo nel «Whole School Approach» (WSA) (Wals & Mathie, 2022), o approccio globale, raccomandato nel PQS nel capitolo dedicato all'ESS (2023, pag. 23).

L'approccio WSA promuove la coerenza tra contenuti didattici, esperienze di apprendimento e vissuto scolastico. Coinvolgendo attivamente allieve e allievi nella vita scolastica e nella società, esso mira a dare un senso agli apprendimenti e a motivare le allieve e gli allievi, sollecitandone la capacità di iniziativa, in modo da instaurare un circolo virtuoso tra promozione della salute mentale ed educazione.

Tutti gli attori della comunità scolastica, ossia docenti, allieve e allievi, famiglie e partner territoriali, sono chiamati a partecipare. Attraverso questa «partecipazione allargata», l'approccio WSA consente di integrare progressivamente l'ESS in tutti gli aspetti rilevanti della vita scolastica, favorendo un approccio coerente e sistemico. I licei sono così chiamati a diventare spazi di apprendimento, lavoro e vita quotidiana piacevoli, sostenibili e orientati al benessere. In tal modo, contribuiscono attivamente allo sviluppo sostenibile della società.

Numerosi esempi di buone pratiche e risorse operative per integrare l'ESS in classe sono disponibili sul sito di [éducation21](#), nei Dossier tematici intitolati «Come stiamo», «Partecipazione» e «Dare vita al vivere assieme». Inoltre, questo approccio è al centro delle attività della Rete delle scuole21, che sostiene gli istituti scolastici desiderosi di impegnarsi a lungo termine nella promozione della salute e dell'ESS. Coordinata a livello nazionale da [éducation21](#), in collaborazione con le reti cantonali, la rete offre un'ampia gamma di servizi per sostenere l'implementazione di condizioni favorevoli alla salute mentale di allieve e allievi nei licei.

Bibliografia

- Abderhalden, I. & Jüngling, K.** (2019). Autoefficacia. Un opuscolo per gli attori dei programmi d'azione cantonali impegnati nella promozione dell'autoefficacia e delle life skill. Opuscolo. Berna e Losanna: Promozione Salute Svizzera.
- Barrioz, A. & Laslaz, L.** (2025). Habitabilité: tour d'horizon d'une notion et de ses limites. *Géoconfluences*. geoconfluences.ens-lyon.fr/informations-scientifiques/dossiers-thematiques/epistemo/articles/habitabilite.
- Bosset, I.** (2023). Comprensione dell'ESS: una definizione di lavoro per *éducation21*. *éducation21*. www.education21.ch/sites/default/files/uploads/pdf-i/ess/230615_EDD_Definition_de_travail_complete_IT.pdf.
- Consiglio federale svizzero**, Strategia per lo sviluppo sostenibile 2030, Berna, 23 giugno 2021.
- Consiglio svizzero della scienza** (2021): «La formazione liceale nella società digitale». Rapporto dell'esperto Michael Geiss, su richiesta del CSS. Documento 1/2021. Berna: CSS. Riflessioni e raccomandazioni in tedesco e in francese. Rapporto in tedesco.
- Eberle, F.** (2023). Orientation sur le savoir vs orientation sur les compétences. Une polarisation malheureuse. *Gymnasium Helveticum*, 2/2023, 8–9. www.vsg-sspes.ch.
- Eberle, F. & Brüggenschrock, C.** (2013). L'Éducation au gymnase. Série de publication «Études + rapports». Berne: Conférence suisse des directrices et directeurs de l'instruction publique.
- Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E. E., ... & Van Susteren, L.** (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey. *The Lancet Planetary Health*, 5(12), e863–e873.
- Holguera, J.G. & Senn, N.** (2021). Co-bénéfices santé-environnement et changement climatique: concepts et implication pour l'alimentation, la mobilité et le contact avec la nature en pratique clinique. *La Presse Médicale Formation*, 2(6), 622–627.
- Holguera, J.G. & Senn, N.** (2024). Co-bénéfices santé et environnement: envisager une relation transformée avec la nature. *Pro Clim Flash* 79. www.proclim.ch/flash/79.
- Klieme, E. & Hartig, J.** (2007). Kompetenzkonzepte in den Sozialwissenschaften und im erziehungswissenschaftlichen Diskurs. S. 11–29 in *Kompetenzdiagnostik*, hrsg. von Manfred Prenzel, Ingrid Gogolin und Heinz-Hermann Krüger.
- Lausset, N.** (2025). Éducation à la durabilité, un continuum possible entre ajustement et transformation. In H. Buisson-Fenet & R. Guyon (éds.), *L'école écologique: s'ajuster ou transformer?* (1-). ENS Éditions. doi.org/10.4000/13yc2
- MacNeill, A. J. McGain, F. & Sherman, J. D.** (2021). Planetary health care: a framework for sustainable health systems. *The Lancet Planetary Health*, 5(2), e66–e68.
- Nazioni Unite.** (2015). Trasformare il nostro mondo: l'Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile. [Risoluzione adottata dall'Assemblea generale delle Nazioni Unite il 25 settembre 2015, A/RES/70/1].
- OMS.** (1997). Life skills education for children and adolescents in schools. Introduction and Guidelines to Facilitate the Development and Implementation of Life Skills Programmes. Programme on mental health World Health Organization. Genève.
- Ordinanza del Consiglio federale** del 28 giugno 2023 sul riconoscimento degli attestati di maturità liceale (ordinanza di riconoscimento degli attestati di maturità liceale, ORM, RS 413.11).
- Piano quadro degli studi per le scuole di maturità** (2024). Conferenza svizzera delle direttrici e dei direttori cantonali della pubblica educazione (CDPE), Berna, 20 giugno 2024.
- Santépsy.ch** (2023). Promouvoir la santé psychique des jeunes de 16 à 25 ans. Accompagner les transitions vers l'âge adulte. Cahier de référence pour les professionnel-le-s. Gilberte Voide Crettenand. Edité par Santépsy.ch.
- Wals, A. E. & Mathie, R. G.** (2022). Whole School Approaches to Sustainability—Critical Case Studies from Europe. *Education for Sustainable Development in Asia and Europe*, 141–167.
- Wehling, H.-G.** (1977). Das Konsensproblem in der politischen Bildung. In S. Schiele & H. Schneider (Eds.), *Das Konsensproblem in der politischen Bildung* (. 173–184). www.politik-lernen.at/dl/oOnKJKJKonkmNjx4KJK/Beutelsbacher_Konsens.pdf.

3. Attuazione a livello cantonale

La pressione legata al rendimento, le richieste della società, l'impatto del digitale e le transizioni nel percorso scolastico esercitano una notevole influenza sulla salute mentale delle e degli adolescenti e rappresentano una sfida di primo ordine. Le misure attuate a livello cantonale cercano di rispondere a tali criticità, ponendo in particolare l'accento sulla prevenzione e sul rilevamento precoce dei disturbi psichici, nonché sulla sistematizzazione del monitoraggio. In Liechtenstein, ad esempio, un dispositivo pilota ha valutato le difficoltà psicologiche degli allievi e la percezione del loro benessere e dei bisogni di sostegno, al fine di proporre misure mirate in ambito scolastico. Lo studio raccomanda in particolare di curare il clima scolastico, sostenere l'acquisizione di competenze trasversali e rafforzare la prevenzione e il monitoraggio. Il Canton Neuchâtel punta ora su un approccio di prevenzione tra pari per integrare la sua offerta di promozione della salute mentale. Le testimonianze relative alle esperienze dei Cantoni Ticino, Friburgo, Zurigo e Vaud illustrano la necessità di creare reti di sostegno solide e durature e di definire chiaramente i ruoli nel sistema di intervento. La valorizzazione delle competenze trasversali, in particolare competenze psicosociali e personali come la resilienza o l'autoefficacia, è anch'essa un tema. L'implementazione di servizi di consulenza accessibili, integrati o meno nelle scuole, così come una formazione continua mirata del corpo docente, sembrano essere elementi chiave. In alcuni Cantoni, la sistematizzazione dell'integrazione del lavoro sociale in ambito scolastico ha rappresentato una risposta ai nuovi bisogni in materia di salute mentale. Il coordinamento e la collaborazione tra gli attori della salute e della scuola sono ovunque segnalati come fattori determinanti di successo, mentre la sostenibilità delle misure di prevenzione e di intervento e la loro garanzia attraverso finanziamenti stabili restano una sfida cruciale per i Cantoni.

3.1 Studio pilota e monitoraggio sulla salute mentale delle allieve e degli allievi nel Liechtenstein

Martin Greiter, Responsabile del Dipartimento Controlling della formazione e garanzia della qualità, Ufficio scolastico del Principato del Liechtenstein

Qual è lo stato della salute mentale delle allieve e degli allievi nelle scuole del Liechtenstein? In che misura la scuola influisce sulla salute mentale secondo la percezione delle allieve e degli allievi, del personale scolastico e dei genitori o tutori legali? In che modo la scuola può contribuire a rafforzare la salute mentale di bambini, ragazzi e adolescenti? Queste domande sono al centro del monitoraggio previsto sul tema «Salute mentale di allievi e allieve» nel Liechtenstein.

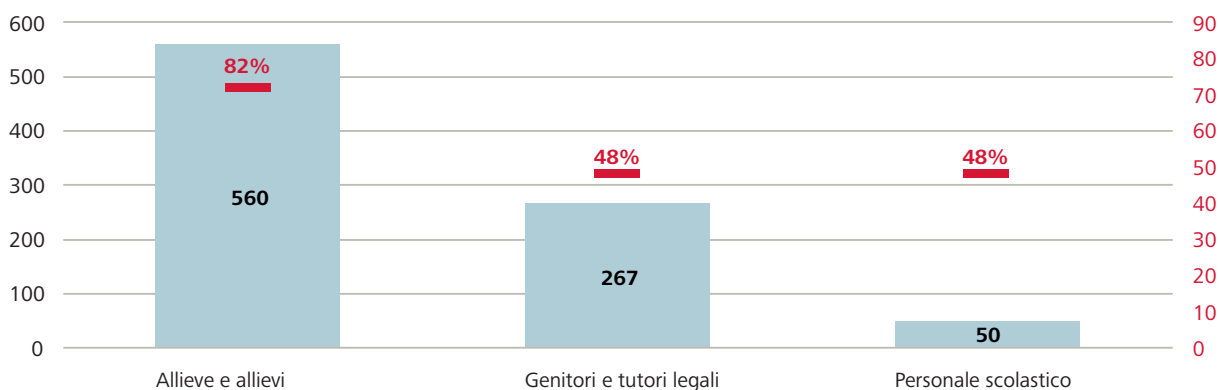
La salute mentale di bambini, ragazzi e adolescenti è diventata negli ultimi anni un tema di crescente importanza. In particolare, il passaggio dall'adolescenza all'età adulta, la pressione scolastica legata al rendimento e le esigenze sociali e digitali pongono le e i giovani di fronte a grandi sfide. Di conseguenza, i disturbi psicologici tra le e gli adolescenti sono aumentati; allo stesso tempo, è dimostrato che il benessere risulta essere un fattore determinante per l'apprendimento efficace e per il rendimento. Partendo da queste premesse, il Liechtenstein ha deciso di avviare un progetto orientato al futuro: attraverso la raccolta di dati si intende conoscere lo stato attuale della salute mentale di allieve e allievi, per sviluppare un sistema di monitoraggio continuativo, esteso a tutti i cicli del piano degli studi del Liechtenstein («LiLe»), per l'intero sistema educativo.

Studio pilota presso il liceo del Liechtenstein di Vaduz

Dopo la positiva introduzione del piano degli studi del Liechtenstein, il tema della salute mentale è stato individuato come prossimo ambito prioritario per tutte le scuole del principato. Nell'anno scolastico 2023/24, l'Ufficio scolastico del Liechtenstein, in collaborazione con la scuola superiore per lavoro sociale della Scuola universitaria professionale della Svizzera nordoccidentale (FHNW), ha avviato un primo studio pilota volto a sondare lo stato di salute mentale di allieve e allievi del liceo del Liechtenstein (Liechtensteinisches Gymnasium - LG). È stato con-

sapevolmente scelto questo livello scolastico, poiché le e gli adolescenti delle scuole del livello secondario I e II si trovano in una fase in cui devono affrontare importanti sfide: interrogativi sull'identità, decisioni per il futuro e pressioni legate al rendimento.

Lo studio pilota è stato inserito in questo contesto, con l'obiettivo di considerare la salute mentale quale indicatore della qualità della scuola, al pari dei risultati scolastici. Hanno partecipato ai sondaggi online sia allieve e allievi (tasso di risposta - RR: 82%), sia genitori e tutori legali (RR: 48%), sia il personale scolastico (RR: 48%) (vedi grafico).



Numero di risposte e tasso di ritorno (RR) dei questionari online

■ Numero di risposte

■ Tasso di ritorno (RR)

Risultati dello studio pilota

Dalle risposte raccolte emerge un ampio consenso sul fatto che allieve e allievi del LG abbiano un alto livello di benessere. Anche il clima scolastico e la coesione all'interno delle classi sono valutati in modo prevalentemente positivo. La maggior parte dei ragazzi e degli adolescenti si sente sicura e protetta. Inoltre, una larga maggioranza si dichiara quantomeno soddisfatta della propria vita e del proprio stato di salute, anche grazie a un buon livello di autoefficacia e al solido sostegno ricevuto da familiari e amici.

Ciononostante, vi sono margini per un miglioramento della situazione da parte della scuola. Le persone intervistate riferiscono infatti pure un livello di stress relativamente elevato, attribuito anche, ma non esclusivamente, al liceo e alla pressione legata al rendimento, spesso percepita in modo soggettivo. In associazione con manifestazioni tipiche dell'età, come stanchezza, irritabilità, difficoltà di concentrazione e un uso eccessivo dei social media, si creano talvolta situazioni in cui allieve e allievi si sentono tristi, preoccupati o arrabbiati. Questi stati emotivi possono ostacolare un'evoluzione positiva del benessere.

Le ragazze e le giovani donne risultano leggermente più esposte a queste difficoltà rispetto ai coetanei di sesso maschile. Per affrontare queste e ulteriori problematiche emerse, le autrici e gli autori dello studio formulano diverse raccomandazioni, derivate dall'analisi dei risultati illustrati nel rapporto finale¹⁰. In primo luogo, si raccomanda di sviluppare il liceo del Liechtenstein nella direzione di un ambiente di apprendimento e di lavoro orientato al benessere, fondato su un clima scolastico positivo, su relazioni interpersonali solide e su una prevenzione efficace del bullismo. Questo implica anche un'analisi della pressione legata al rendimento percepita da allieve e allievi, l'impiego di leve organizzative per la mitigazione dello stress e il rafforzamento delle pratiche di partecipazione studentesca. In secondo luogo, si suggerisce di promuovere la salute mentale attraverso interventi specifici, che comprendano attività di sensibilizzazione sui fattori che la influenzano, come il sonno e l'uso dei media digitali, il

¹⁰ Zumbrunn, A., Lienert, P., Widmer, F., Klöti, T. e Bühler, S. (2024). Psychische Gesundheit der Schüler:innen am Liechtensteinischen Gymnasium, Resultate der Online-Befragungen bei Schüler:innen, Eltern und Erziehungsberechtigten sowie Schulmitarbeitenden. Studio realizzato su mandato del Principato del Liechtenstein.

potenziamento delle competenze di vita (ad es. la gestione dello stress, la regolazione emotiva e l'autoefficacia), nonché una chiara definizione del ruolo della scuola e del suo personale nella promozione della salute. In terzo luogo, si raccomanda di garantire un approccio competente alle possibili problematiche psicologiche attraverso una chiara definizione dei ruoli, percorsi formativi mirati e un piano d'intervento strutturato, che disciplini anche il coinvolgimento di servizi di supporto interni ed esterni. Nel complesso, rispetto alla Svizzera e ad altri studi affini, si rilevano sia elementi comuni sia differenze. La comparabilità è tuttavia limitata da diversi fattori. I risultati dello studio confermano nel complesso l'ipotesi che la scuola non sia soltanto un luogo di apprendimento, ma anche uno spazio di vita, in cui il benessere psicologico, le relazioni interpersonali e l'organizzazione scolastica si influenzano reciprocamente. Sebbene molte allieve e molti allievi si dichiarino generalmente soddisfatti della propria situazione di vita e dell'esperienza scolastica, emergono differenze tra generi e fasce d'età, in particolare rispetto alla pressione legata al rendimento e al livello di stress. Tali evidenze sottolineano l'importanza di un'osservazione sistematica di questi sviluppi.

Sfide e fattori determinanti per il successo

L'attuazione del progetto mostra che le relazioni costruttive tra allieve e allievi e personale scolastico rappresentano fattori determinanti per il successo. Presso l'LG queste relazioni sono già promosse in modo mirato, ad esempio grazie alla presenza di docenti di riferimento appositamente formati, a un servizio di lavoro sociale scolastico ben integrato e al ruolo attivo delle e dei docenti di classe nella creazione di un buon clima di classe. Per garantire l'efficacia di questi assetti, è necessario un aggiornamento continuo: il programma di formazione continua, coordinato dall'Ufficio scolastico, offre gratuitamente al personale scolastico moduli formativi sulla salute psichica e mentale, integrati da giornate tematiche specifiche, come quella organizzata all'LG dedicata al rilevamento precoce di problemi psicologici. Un ulteriore fattore di successo è l'ampia partecipazione di tutte le attrici e di tutti gli attori coinvolti nel contesto scolastico: l'organizzazione studentesca, l'associazione dei genitori, la rappresentanza del corpo docente e le/i responsabili disciplinari contribuiscono attivamente allo sviluppo della scuola. Questa partecipazione garantisce che le azioni intraprese siano condivise da tutte le parti coinvolte, favorendo un aumento sia del grado di accettazione sia dell'efficacia delle misure adottate.

Creazione di un sistema di monitoraggio per la salute mentale

Lo studio pilota non è mai stato concepito come un'indagine isolata, bensì quale primo passo di un progetto più ampio: la creazione di un sistema di monitoraggio della salute mentale di bambini, ragazzi e adolescenti nel contesto scolastico del Principato del Liechtenstein. La visione alla base del progetto prevede che l'Ufficio scolastico e le scuole non debbano limitarsi a reagire alle criticità, ma agiscano in maniera preventiva, potendo contare su dati affidabili e comparabili. Parallelamente, dovrebbero essere sviluppate sistematicamente misure efficaci, sia a livello scolastico sia a livello sovraordinato.

A partire dall'anno scolastico 2024/25, la costruzione del sistema di monitoraggio proseguirà e sarà ulteriormente sviluppata sotto forma di una fase pilota triennale. Questa fase comprenderà tutti e tre i cicli del piano di studio (dalla scuola dell'infanzia al livello secondario I). L'obiettivo è quello di rilevare per ogni anno scolastico un ciclo completo, ciascuna volta attraverso un'indagine online sistematica rivolta ad allieve e allievi, genitori e personale scolastico (ovvero dirigenti scolastici, docenti, personale di supporto scolastico e assistenti sociali scolastici). Per i bambini più piccoli (1° ciclo), la valutazione sarà effettuata sulla base di un campione rappresentativo.

La rilevazione dei dati, prevista per tutti i cicli scolastici, si concentra su aspetti quali, ad esempio, la percezione soggettiva del carico e del benessere, il grado di partecipazione e di coinvolgimento nella vita scolastica, nonché l'utilizzo delle offerte di supporto scolastico.

Garantire e sviluppare insieme la qualità della scuola

Un elemento chiave per il successo del progetto è rappresentato dalla collaborazione tra le diverse attrici e i diversi attori. Mentre la scuola superiore per lavoro sociale della FHNW è responsabile dello sviluppo e della realizzazione delle indagini e della redazione dei rapporti, un gruppo di coordinamento appositamente istituito dall'Ufficio scolastico accompagna l'intero processo. Questo gruppo coordina l'attuazione nelle scuole insieme alle direzioni scolastiche, comunica con le parti coinvolte e, in collaborazione con il gruppo di lavoro «Salute mentale», composto da rappresentanti dei servizi sociali scolastici, dei servizi psicologici scolastici, dell'ispettorato scolastico e della promozione della salute, elabora un catalogo di misure a livello nazionale. Questo catalogo mira a garantire risposte adeguate ai bisogni emersi dall'analisi dei dati. In questo modo, si intende creare un quadro di riferimento condiviso all'interno del quale le scuole e l'Ufficio scolastico possano rafforzare in maniera mirata la salute mentale delle proprie allieve e dei propri allievi.

Un elemento distintivo di questo modello è lo sviluppo parallelo di cosiddetti «indicatori», pensati per garantire la comparabilità dei dati nel tempo e per individuare tempestivamente eventuali tendenze. Questi indicatori costituiranno, in un secondo momento, la base del sistema di monitoraggio, che sarà attivato annualmente a partire dall'anno scolastico 2027/28, con una rotazione tra i diversi cicli scolastici. È inoltre prevista l'estensione del monitoraggio al livello secondario II, con una rilevazione ogni tre anni ca. nel 3° ciclo.

Fin dalla fase pilota, il progetto intende dimostrare la propria utilità: da un lato, esso consente alle scuole di ottenere riscontri concreti sullo stato di salute mentale di allieve e allievi, e di reagire di conseguenza. Dall'altro, mette a disposizione del sistema educativo nazionale uno strumento per garantire la qualità in modo sistematico, elaborare misure basate su evidenze e documentare gli sviluppi, che confluiranno anche nel Rapporto sull'istruzione del Liechtenstein, pubblicato con cadenza quadriennale. Allo stesso tempo, il monitoraggio non va inteso come strumento di controllo, bensì quale elemento di supporto allo sviluppo della scuola.



Foto: Allieve e allievi al liceo Liechtenstein di Vaduz

3.2 La promozione della salute mentale nelle Scuole medie superiori del Canton Ticino: una risposta globale basata sull'intervento precoce, la formazione e la rete

Francesca Pedrazzini-Pesce, Aggiunta, Sezione dell'insegnamento medio superiore, Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport del Canton Ticino

Introduzione

«Nella formazione di grado secondario II in Ticino, percentuali molto elevate di allieve e allievi (superiori all'80%) provano emozioni positive, hanno livelli di resilienza elevati e mantengono delle buone relazioni a scuola. [...] Al di là di questo, tuttavia, c'è una quota moderata (compresa fra il 10% e il 20%) di allieve e allievi che a scuola prova senso di esclusione, disagio e solitudine; anche il fenomeno della vittimizzazione è limitato, seppur presente per quote di allievi inferiori al 15%. Poco più della metà delle persone interpellate dichiara di provare sempre o qualche volta emozioni quali la tristezza, l'angoscia, l'infelicità e le paure legate al fallimento»¹¹.

Questi dati, estratti dall'indagine PISA 2018 e riguardanti le allieve e gli allievi quindicenni¹², mostrano un quadro relativamente positivo del benessere psicologico degli allievi delle scuole post-obbligatorie, che però è radicalmente mutato nel periodo post-pandemico, periodo in cui la fragilità dei giovani è diventata un fenomeno diffuso. Le scuole, per sostenere gli allievi in difficoltà, hanno dovuto mettere in campo nuove risorse e competenze e potenziare quelle già presenti.

L'approccio dell'Intervento precoce e i principali attori

Il disagio psicologico può manifestarsi in molteplici forme (tristezza, depressione, ansia, solitudine, ritiro sociale, irritabilità, aggressività, disturbi del sonno, assenteismo scolastico, ecc.), la sua origine e le sue conseguenze possono riguardare sia l'ambito scolastico che quello extrascolastico.

L'approccio seguito nelle Scuole medie superiori del Canton Ticino è quello dell'Intervento precoce, che mira «a promuovere un ambiente favorevole alla salute e a rafforzare le competenze educative di tutti i membri della comunità, così da offrire un miglior sostegno alle persone in situazioni di vulnerabilità»¹³.

L'Intervento precoce, che annovera il dialogo fra i suoi strumenti principali, ha come obiettivo la creazione e il mantenimento di un ambiente scolastico favorevole all'apprendimento, alla partecipazione, al coinvolgimento in classe e nella vita della scuola. Questo approccio mette in luce il ruolo dei differenti attori scolastici nel costruire una rete di sostegno efficace e si suddivide in quattro tappe:

- la promozione di un ambiente favorevole alla salute;
- il rilevamento precoce dei segnali di vulnerabilità;
- la valutazione della situazione;
- la presa a carico.

Il concetto di rete è centrale e altrettanto importanti sono la definizione e il rispetto dei differenti ruoli nelle varie fasi. Se la promozione di un ambiente favorevole alla salute è un compito che spetta a ogni membro della comunità scolastica, durante le fasi del rilevamento dei segnali di difficoltà e della valutazione, i docenti disciplinari e il docente di classe, pur essendo osservatori privilegiati, devono essere consapevoli delle proprie competenze e dei propri limiti e, se necessario, affidarsi ad altri professionisti, quali, ad esempio, i docenti mediatori, la direzione scolastica o gli operatori del Servizio medico psicologico della sede. Nella fase di valutazione è soprattutto il do-

¹¹ Plata, A. & Castelli, L. (2023) (A cura di). Scuola a tutto campo. Indicatori del sistema educativo ticinese. Edizione 2023. SUPSI-DFA/ASP.

¹² Nel seguito del testo viene utilizzato il maschile inclusivo, che fa riferimento a tutti i generi senza distinzione.

¹³ www.rete-scuole21.ch/sites/default/files/docs/2022_opuscolo_disagio_psicologico_allievi-1.pdf consultato il 13.05.2025).

cente mediatore che, conoscendo la rete di riferimento e le possibili strategie da mettere in atto, può sostenere e affiancare il docente per l'attivazione di misure di sostegno all'interno della scuola e coinvolgere la direzione. Per quanto concerne la presa a carico, infine, se le misure interne alla scuola non sono sufficienti per migliorare la situazione, il docente mediatore valuta una presa a carico esterna dell'allievo e, in accordo con la direzione, coinvolge altri specialisti.

Presente nelle scuole medie superiori cantonali da diversi anni, la figura del docente mediatore è diventata una risorsa indispensabile «[...] per la promozione di un clima scolastico sereno e collaborativo. Il suo ruolo consiste nell'ascoltare attivamente le persone in formazione, favorire la comunicazione positiva all'interno della struttura di attività e promuovere la cultura di feedback costruttivi e del benessere scolastico.»¹⁴ Per assumere questa funzione, i docenti svolgono una formazione specifica, organizzata dalla Scuola universitaria federale per la formazione professionale (SUFFP), durante la quale vengono discussi i fondamenti della mediazione scolastica (ruolo del docente mediatore, tecniche di counselling, tecniche di coaching, mediazione nella gestione del colloquio, comunicazione non violenta, gestione dei conflitti, collaborazione con le famiglie e la rete istituzionale) e della promozione del benessere (valorizzazione delle relazioni interpersonali, salute mentale e difficoltà psicologiche negli adolescenti, comportamenti a rischio e dipendenze con o senza sostanze).

Il docente mediatore è di supporto a tutte le componenti della scuola e lavora in stretto contatto con gli operatori del Servizio medico psicologico (educatori o psicologi) presenti settimanalmente in tutte le scuole con uno spazio di consulenza. Alcuni esempi di casi di cui si occupano i docenti mediatori sono le situazioni di conflitto con i compagni di scuola o con i docenti, le difficoltà nella sfera privata e sociale, le situazioni di percezione di trattamento ingiusto, le problematiche legate all'attività scolastica, le questioni relative alla propria sfera sessuale, le dipendenze o i disturbi alimentari.

Il tema nella formazione continua dei docenti

La preoccupazione dei docenti per gli allievi in difficoltà è presente e le richieste di poter migliorare le proprie competenze in questo ambito sono state prese in seria considerazione a livello cantonale.

L'obiettivo principale delle proposte di formazione continua è quello di dare a tutti i docenti gli strumenti necessari per poter identificare tempestivamente i primi segnali di una difficoltà allo scopo di ridurre i rischi e attivare la rete di sostegno presente in modo adeguato alla situazione. Altrettanto importante è sapere riconoscere i momenti di crisi che contraddistinguono il «normale» processo di crescita durante l'adolescenza ed evitare che essi si trasformino in patologie. A questo proposito, in collaborazione con il Dipartimento formazione e apprendimento / Alta scuola pedagogica della SUPSI (DFA/ASP), durante lo scorso anno scolastico in tutte le sedi delle scuole medie superiori è stata organizzata per i docenti una serie di incontri con un professionista del settore, intesi come momenti di riflessione e di condivisione di casi concreti vissuti a scuola e delle loro possibili ripercussioni a più livelli: l'allievo stesso, il gruppo classe e la dimensione emotiva dei docenti. Benché la partecipazione a questi incontri fosse facoltativa, questa opportunità di approfondire le proprie conoscenze attraverso lo studio di casi è stata apprezzata e valutata come molto utile.

Sempre nella formazione continua dei docenti approfondimenti particolari sono stati dedicati ai temi dei disturbi d'ansia, dei disturbi del comportamento alimentare e dell'identità di genere.

In un periodo in cui il tema della fragilità dei giovani è al centro dell'attenzione fuori e dentro la scuola, la Sezione dell'insegnamento medio superiore, in collaborazione con il DFA/ASP della SUPSI, ha ritenuto utile dedicare una giornata di studio al tema delle risorse e del potenziale dei giovani, per dare un segnale di positività e sottolineare

¹⁴ Citazione tratta dalla presentazione del corso www.suffp.swiss/formazione-continua/cas-das-mas-e-moduli/cas-mediazione-scolastica (consultato il 19.05.2025).

come i giovani allievi delle nostre scuole dispongano di risorse, di punti di forza e di qualità che permettono loro di far fronte a eventuali momenti di difficoltà personale, ma anche di contribuire a un clima relazionale sano e costruttivo all'interno degli istituti scolastici. Grazie all'intervento di relatori provenienti dal mondo della scuola, ma anche professionisti impegnati in attività educative extra-scolastiche a contatto con i giovani, i docenti partecipanti hanno potuto avere una visione di alcuni aspetti ed esperienze rilevanti della vita dei giovani che a volte si tende a sottovalutare all'interno delle aule scolastiche.

Alcune attività con gli allievi

Accanto alle proposte di formazione continua dedicate ai docenti, le scuole organizzano regolarmente momenti di promozione del benessere destinati agli allievi, resi possibili soprattutto grazie al coinvolgimento delle associazioni attive sul territorio.

Da alcuni anni, in una scuola si organizza la «Giornata del benessere mentale», pensata per gli allievi del secondo anno per riflettere sulla gestione delle proprie emozioni. Dopo un primo momento in cui le classi incontrano uno psicologo-psicoterapeuta, che fornisce alcune informazioni di carattere generale in merito al tema delle emozioni e della loro gestione, le classi partecipano a un atelier per approfondire gli aspetti emersi. Questi momenti sono gestiti da diverse associazioni, come ad esempio Zeta Movement, Play Therapy, Ingrado e Consultori per la salute sessuale dell'Ente ospedaliero cantonale. Gli allievi si confrontano con il concetto di benessere mentale e con gli elementi che lo condizionano, in particolare durante l'adolescenza; ricevono informazioni sull'individuazione dei fattori che possono minare il benessere mentale e strumenti concreti per utilizzare al meglio le proprie capacità intellettuali ed emotive per affrontare lo stress della quotidianità in modo produttivo. Viene inoltre indicato loro quali supporti e servizi è possibile attivare in caso di necessità.

Altri formati molto interessanti per coinvolgere gli allievi nella riflessione sul proprio benessere sono lo spettacolo teatrale o il laboratorio di scrittura e di conversazione. Per quanto concerne il teatro, l'associazione DanzarMente ha proposto a diverse classi del terzo e del quarto anno uno spettacolo di danza contemporanea sul tema della salute mentale intitolato «Feeling Good?». Accompagnati dai propri docenti, alla fine dello spettacolo gli allievi hanno partecipato a un workshop durante il quale hanno sperimentato gli effetti positivi della danza, rafforzando la consapevolezza di sé, la fiducia in sé stessi e le capacità di esprimersi. Il laboratorio di scrittura e di conversazione offerto in una scuola rappresenta invece un «angolo di pace, un luogo dove esprimersi con la scrittura e un posto tranquillo dove condividere i propri pensieri»¹⁵.

Anche il progetto «La salute vien parlando», proposto dal Servizio di promozione e valutazione sanitaria del Canton Ticino, è entrato nelle scuole¹⁶. Attraverso un podcast, i giovani si raccontano e condividono riflessioni sul proprio benessere psicologico, sulle emozioni e su altri temi importanti, fra cui le possibili strategie per gestire lo stress e per prendersi cura di sé stessi.

Molto presenti nelle scuole sono anche i progetti di peer education in collaborazione con la Fondazione RADIX della Svizzera italiana, in cui gli allievi vengono formati e diventano promotori del benessere tra pari, contribuendo così a creare una cultura scolastica solidale e all'insegna del sostegno reciproco.

Questi sono solo alcuni esempi di iniziative realizzate negli ultimi anni; altri progetti, incentrati soprattutto sulla promozione di un clima scolastico accogliente, sono già previsti per i prossimi anni scolastici. È infatti questo il primo passo per permettere agli allievi di vivere la scuola con serenità.

¹⁵ Descrizione tratta dal volantino della scuola.

¹⁶ www4.ti.ch/dss/dsp/spvs/progetti/la-salute-vien-parlando

Il nuovo Piano quadro degli studi

Come negli altri Cantoni, anche in Ticino i lavori per l'implementazione della nuova Ordinanza concernente il riconoscimento degli attestati di maturità liceale, del relativo Regolamento (RRM/ORM) e del nuovo Piano quadro degli studi (PQS) sono entrati nel vivo. Oltre agli ambiti di apprendimento e alle competenze disciplinari, il PQS attribuisce particolare importanza alla promozione delle competenze trasversali a livello metodologico, personale e sociocomunicativo, necessarie per il raggiungimento dell'idoneità generale agli studi universitari e di una solida maturità sociale (vedasi capitolo 2.1).

Tutti e tre i tipi di competenze assumono un ruolo rilevante per la promozione del benessere e per la riduzione della pressione scolastica a cui gli allievi possono essere sottoposti. Dare agli allievi gli strumenti per migliorare le proprie strategie d'apprendimento e di preparazione alle verifiche, le proprie tecniche di lavoro, le proprie capacità organizzative e di autonomia può contribuire in modo considerevole alla riduzione dello stress scolastico. Per alleviare l'ansia scolastica percepita da molti allievi è fondamentale promuovere competenze come l'autostima, l'autoefficacia e la capacità di riconoscere i propri punti di forza e di debolezza e di gestire le proprie emozioni.

L'ambito delle competenze sociocomunicative è infine rilevante per la creazione di un clima scolastico improntato sul dialogo, sulla cooperazione e sull'assunzione e condivisione di responsabilità.

Dare spazio alla promozione di queste competenze durante la formazione liceale significa promuovere la salute mentale e il benessere degli allievi.

3.3 La promozione della salute e la prevenzione nel Canton Vaud

Claire Girardet, Incaricata del progetto sulla salute mentale per l'ambiente scolastico presso l'Unità di promozione della salute e di prevenzione (Unità PSPS), Canton Vaud

Marie Torres, Responsabile dell'Unità PSPS, Canton Vaud

Nel Canton Vaud, la salute scolastica rappresenta da tempo una priorità, sancita dalla legge sulla sanità pubblica del Canton Vaud del 1985. L'Ufficio per le scuole in salute è stato creato nel 2000. L'approccio si è progressivamente evoluto, passando da una visione essenzialmente igienista all'educazione alla salute e, a partire dagli anni 1990, alla promozione della salute e alla prevenzione in ambiente scolastico (nota come PSPS). Il lavoro sul campo svolto da team interdisciplinari si struttura così attorno alla valorizzazione dei progetti d'istituto in una prospettiva di promozione della salute e di prevenzione.

Nel Canton Vaud, l'Unità PSPS ha come missione generale quella di garantire la coerenza e la pertinenza delle attività di promozione della salute e di prevenzione nelle scuole, promuovendo la salute fisica, mentale e sociale delle bambine e dei bambini e delle e dei giovani (RUPSPS, 2011). In qualità di centro di competenza ed expertise, l'Unità PSPS elabora e mette a disposizione risorse per rispondere ai bisogni dei professionisti della scuola. Partecipa inoltre alla definizione dei dispositivi di prevenzione e alla loro prioritizzazione e assicura l'implementazione dei programmi prioritari del Consiglio di Stato in questo ambito, sotto la supervisione di una direzione interpartimentale. Le prestazioni della PSPS si rivolgono principalmente alle allieve e agli allievi, dall'inizio della scuola dell'obbligo e fino al termine dei percorsi di insegnamento post-obbligatori.

L'Unità PSPS ha inoltre il mandato di valutare le prestazioni di promozione della salute e di prevenzione proposte da fornitori esterni alla scuola, al fine di garantirne la validità, la qualità e i contenuti, ma anche la coerenza con le raccomandazioni più recenti in materia. Queste valutazioni permettono inoltre di regolare l'accesso dei diversi enti che desiderano intervenire in ambito scolastico.

La questione del benessere globale delle allieve e degli allievi, del vivere insieme, del rispetto e della benevolenza viene affrontata sin dalla più giovane età in classe ed è inoltre sostenuta dalla creazione di progetti d'istituto e dall'implementazione di dispositivi di prevenzione che agiscono sui determinanti della salute mentale. Sono le équipes attive sul campo (composte da infermiere e infermieri scolastici, medici scolastici, mediatrici e mediatori scolastici e delegate e delegati PSPS) che mettono in atto le attività PSPS rivolte alle allieve e agli allievi. Queste attività mirano a rafforzare i fattori di protezione e a sviluppare le competenze psicosociali nelle bambine/nei bambini e nelle e nei giovani, a creare un clima d'istituto di qualità che favorisca gli apprendimenti, nonché la riuscita scolastica e l'integrazione sociale. Infine, sensibilizzazioni al riconoscimento precoce e all'intervento tempestivo vengono proposte anche al personale scolastico; esse mirano a sviluppare un accompagnamento comune di fronte alle vulnerabilità delle allieve e degli allievi.

Che cosa si intende per salute mentale?

L'OMS definisce il concetto di salute mentale come uno stato di benessere mentale che ci permette di affrontare le fonti di stress della vita, di realizzare il nostro potenziale, di apprendere e lavorare in modo efficace e di contribuire alla vita della comunità¹⁷. Una buona salute mentale è spesso descritta come la ricerca costante e variabile di un equilibrio tra le pressioni e le risorse che un individuo incontra, tra determinanti individuali, sociali e ambientali. Questi determinanti interagiscono continuamente tra loro e si influenzano reciprocamente nel corso dell'intero percorso di vita della persona. Queste dimensioni si trovano al centro della missione svolta dalle équipes PSPS nelle diverse scuole e nei licei del Canton Vaud e, dal 2019, la promozione della salute mentale è stata ulteriormente

¹⁷ www.vd.ch/sante-soins-et-handicap/prevention-et-maladies/sante-mentale

intensificata attraverso uno sviluppo ancor più mirato. Il Consiglio di Stato vodese ha sostenuto questa tematica destinando fondi per rafforzare diverse misure, tra cui il potenziamento delle figure professionali di riferimento presenti nelle scuole e il consolidamento delle azioni di gestione dello stress o di prevenzione del suicidio.

Le linee d'azione per promuovere la salute mentale nei licei

Diversi dispositivi di promozione della salute o di prevenzione sostengono indirettamente la salute mentale delle allieve e degli allievi; ad esempio, le azioni che promuovono l'attività fisica e un'alimentazione equilibrata incoraggiano un'adozione precoce di comportamenti salutari (come un sonno sufficiente, l'attività fisica regolare o un'alimentazione equilibrata), con effetti positivi comprovati sulla salute mentale. Allo stesso modo, il dispositivo di prevenzione del bullismo e delle intimidazioni tra allieve e allievi permette di garantire un ambiente sicuro e rispettoso all'interno della scuola. Queste misure rappresentano prerequisiti fondamentali per assicurare una buona salute mentale a tutte le allieve e a tutti gli allievi e consentire loro di mettere in gioco le proprie competenze psicosociali e le proprie capacità in materia di cittadinanza.

È inoltre possibile rafforzare in modo diretto la promozione della salute mentale di tutte le giovani e di tutti i giovani adottando, nei confronti di tutte le allieve e di tutti gli allievi, un approccio positivo e valorizzante del benessere (cfr. definizione ampia dell'OMS). L'ambito di intervento della promozione della salute mentale mira ad agire sui determinanti modificabili della salute mentale, da un lato aumentando i fattori di protezione e, dall'altro, riducendo i fattori di rischio di sviluppare un problema di salute mentale (Obsan, 2025). Questi interventi, che si rivolgono all'insieme della popolazione a monte dell'insorgenza di una problematica, hanno effetti preventivi più ampi rispetto alle azioni che si concentrano unicamente su uno o più fattori di rischio (Domitrovich et al., 2017).

Per ottenere effetti significativi, è necessario implementare diverse azioni a livello di istituti scolastici. Partendo dalle cinque linee d'intervento raccomandate da Promozione Salute Svizzera (2022) per promuovere la salute mentale di bambine e bambini e giovani, preciseremo come esse vengono attuate all'interno delle scuole.

La prima linea di intervento riguarda il rafforzamento e la messa in pratica delle competenze psicosociali (CPS). Le competenze psicosociali sono definite dall'OMS come la «capacità di una persona di rispondere in modo efficace alle esigenze e alle sfide della vita quotidiana. È l'attitudine di una persona a mantenere uno stato di benessere mentale adottando, nelle relazioni con gli altri, con la propria cultura e con l'ambiente, un comportamento appropriato e positivo (...)». Si tratta di un insieme di competenze trasversali essenziali per crescere, evolvere in interazione con gli altri e con il proprio ambiente e mantenere un buono stato di salute. Diverse di queste CPS sono incluse nel nuovo Piano quadro degli studi per le scuole di maturità (PQS) all'interno delle competenze trasversali (nelle competenze metodologiche trasversali, nelle competenze personali e nelle competenze sociocomunicative). Numerose ricerche dimostrano i molteplici benefici derivanti dallo sviluppo di interventi regolari sulle CPS rivolti alle allieve e agli allievi e alle e ai giovani in ambito scolastico. Questo lavoro è completato da azioni che riguardano l'ambiente, inteso come scuola nel suo insieme, al fine di sostenere un clima scolastico sano e positivo che favorisca il senso di appartenenza, relazioni rispettose e uno spazio propizio all'armonioso sviluppo di ognuno. La formazione degli adulti rappresenta dunque un elemento determinante e sappiamo oggi che il corpo docente è in posizione privilegiata per rafforzare le CPS delle proprie allieve e dei propri allievi (Durlak, 2011). A questo proposito, le equipe PSPS del Canton Vaud dispongono di un'offerta di formazione specifica sulle CPS.

Lo sviluppo della cosiddetta health literacy (alfabetizzazione alla salute) tra le e i giovani costituisce una seconda linea di intervento, in quanto leva essenziale per promuovere la loro salute mentale. La health literacy è definita come «le conoscenze, la motivazione e le competenze per accedere, comprendere, valutare e applicare le informazioni sulla salute, al fine di prendere decisioni informate in termini di cure, prevenzione e promozione della salute» (Sørensen K. et al., 2012).

La terza linea di intervento concerne il rafforzamento dell'auto efficacia delle e dei giovani, una competenza iscritta tra le competenze personali del PQS. Il senso di autoefficacia costituisce una risorsa interna e un fattore di protezione psichica che aiuta a non lasciarsi scoraggiare da insuccessi o difficoltà. Secondo un recente studio, rispetto alla popolazione svizzera complessiva, le e i giovani tra i 16 e i 25 anni presentano un senso di efficacia personale inferiore (65,7% contro 71,8%) e una percezione più bassa di controllo sulla propria vita (29,8% contro 37,4%) (Amstad F. et al., 2022). Le e gli adolescenti che rafforzano queste competenze e conoscono strategie per «staccare la spina» e rigenerarsi si sentono meglio con se stessi. È attraverso la sperimentazione delle competenze psicosociali e la partecipazione a progetti e contesti diversi che il senso di autoefficacia delle bambine e dei bambini e delle e dei giovani si rafforza.

La quarta linea mette l'accento sul sostegno sociale, sulle competenze del vivere insieme e sull'attenzione alle relazioni tra pari, dimensioni determinanti per la salute mentale. Il sostegno sociale può essere di natura informativa, emotiva o strumentale e costituisce una delle principali fonti di benessere soggettivo e di soddisfazione di vita (Azpiazu, L. 2023). Risulta che anche la semplice possibilità di poter contare, in caso di crisi, su una rete familiare o su amicizie da mobilitare ha un effetto positivo sulla salute mentale (Amstad F. et al., 2022). Queste competenze, anch'esse presenti tra le competenze trasversali del PQS, sono al centro dei progetti d'istituto sul vivere insieme. Inoltre, due prestazioni offerte ai licei e alle scuole professionali le chiamano in causa direttamente: la prima è un atelier animato da Stopsuicide, che sensibilizza all'individuazione dei segnali d'allarme, rafforza le conoscenze relative al comportamento da adottare per sostenere una o un pari (non restare soli, rinviare a un adulto per un aiuto adeguato) e ricorda le risorse di aiuto disponibili. La seconda, proposta da Santépsy.ch, è anch'essa un workshop partecipativo della durata di 90 minuti che affronta il tema della salute mentale positiva, delle competenze psicosociali e del potere d'azione delle e dei giovani.

Infine, l'intervento precoce costituisce la quinta linea di intervento raccomandata per sostenere la salute mentale di bambine e bambini e giovani. Esso è definito come un processo che permette di individuare tempestivamente e di affrontare a monte i comportamenti a rischio, aumentando i fattori di protezione e la resilienza, al fine di limitare o ridurre la comparsa di idee suicidarie o di disturbi psichici. La fase di intervento precoce comprende misure di consulenza, pedagogiche, terapeutiche o mediche messe in atto fin dall'insorgere di un problema, da parte di professionisti specializzati. La fase di individuazione precoce di un comportamento problematico da parte di un'allieva o di un allievo richiede infatti persone di riferimento appositamente formate. È grazie al lavoro trasversale delle equipe PSPS presenti nelle scuole e alla collaborazione del corpo docente che questo processo può concretizzarsi.

Un esempio concreto di progetto d'istituto sulla salute mentale

I licei e le scuole professionali, così come l'insieme delle scuole del Canton Vaud, sviluppano progetti d'istituto sulla salute mentale basati sui principi della salute della comunità (analisi dei bisogni, un dispositivo complessivo sviluppato nel tempo, azioni diversificate, partecipazione di allieve e allievi e di altri professionisti, integrazione nella quotidianità scolastica, conoscenza dei servizi di salute, ecc.). Nel 2023, il Liceo di Renens si è confrontato con questa tematica organizzando una giornata dedicata al benessere e proponendo numerosi atelier alle allieve e agli allievi del 2° anno. Questa giornata si inserisce in un insieme di azioni complementari che toccano indirettamente la salute mentale e che erano già state introdotte in precedenza, tra cui: la prevenzione del bullismo e delle intimidazioni attraverso la metodologia della preoccupazione condivisa (in francese MPP), la prevenzione del suicidio, l'organizzazione di momenti informali per dare visibilità ai membri dell'equipe PSPS e per rafforzare le relazioni, la creazione da parte delle allieve e degli allievi di un poster sulle risorse disponibili in ambito di salute mentale, nonché atelier sulla gestione dello stress per allieve e allievi del 3° anno.

L'obiettivo di questa giornata era prendersi cura della salute mentale delle allieve e degli allievi, facendo leva sulle loro risorse individuali e collettive, rafforzando le competenze psicosociali e i fattori protettivi della salute mentale.

Ognuno ha potuto iscriversi a uno o più atelier a scelta, condotti da docenti interni motivati a condividere ciò che, anche per loro, contribuisce al benessere e a ricaricare le proprie energie. Grazie all'impegno delle e dei docenti volontari (e di una risorsa intervenuta dall'esterno), è stato possibile attivare 18 atelier per 350 allieve e allievi, coprendo una vasta gamma di temi che spaziavano dal sonno allo sport, passando per attività creative.

Per comprendere al meglio le aspettative e i bisogni delle allieve e degli allievi, prima della giornata è stato somministrato un questionario, fornendo indicazioni precise per la programmazione degli atelier. Un ampio gruppo di progetto ha gestito l'organizzazione degli atelier e degli spazi «self service» (musica, ping-pong, videogiochi, biliardino) e una valutazione online è stata proposta a tutte e a tutti i partecipanti del corpo studentesco (N = 300). La valutazione ha mostrato che le allieve e gli allievi desiderano momenti conviviali e attività extrascolastiche all'interno del liceo e che la giornata è stata apprezzata. La metà di loro vorrebbe che l'iniziativa fosse riproposta. La valutazione ha inoltre evidenziato alcuni aspetti da migliorare nelle future edizioni, in particolare nella comunicazione rivolta alle e ai docenti di classe.

Questa giornata ha dato origine ad altre iniziative interne: l'avvio dei «midis Groupe Ressources», durante i quali i membri dell'equipe PSPS propongono animazioni conviviali alle allieve e agli allievi durante la pausa di mezzogiorno, oppure l'organizzazione di un'intera settimana dedicata alle interazioni sociali, riproposta ogni anno. Queste azioni, che evolvono in funzione dei bisogni e delle idee delle allieve e degli allievi, hanno un impatto positivo sul clima generale del liceo, sul rapporto con le e i docenti e sul senso di appartenenza. In particolare, permettono di affrontare la salute mentale nei suoi diversi determinanti in modo positivo, valorizzante e dinamico.

Questo articolo mostra che la promozione della salute mentale trova pienamente il proprio spazio nei luoghi di formazione post-obbligatoria e che le linee di intervento che la sostengono si integrano nel loro quadro di riferimento come missione interdisciplinare e trasversale. Le opportunità di rafforzare la salute mentale delle allieve e degli allievi sono molteplici e si costruiscono quotidianamente, sia nelle relazioni sia nel potenziamento del senso di efficacia personale e del potere d'agire. Le sfide della promozione riguardano quindi l'insieme degli adulti a contatto con le e i giovani e non si limitano ai soli professionisti formalmente preposti alla salute.

Bibliografia

- Amstad F., Suris J., Barrense-Dias Y., Dratva J., Meyer M., Nordström K. et al.**, Rapporto 9. Promozione della salute per e con gli adolescenti e i giovani adulti [Internet]. 2022 nov [citè 7 avr 2023]. Disponibile sulla pagina web: promozionesalute.ch
- Azpiazu, L., Antonio-Agirre, I., Fernández-Zabala, A., Escalante, N.** How Does Social Support and Emotional Intelligence Enhance Life Satisfaction Among Adolescents? A Mediation Analysis Study. *Psychol Res Behav Manag.* 2023;16:2341–51.
- Consiglio di Stato del Canton Vaud.** Règlement sur la promotion de la santé et la prévention en milieu scolaire (RSPSP) [Internet]. août 31, 2011 p. 1–9. Disponible sur: prestations.vd.ch/pub/blv-publication/accueil
- Domitrovich, CE., Durlak, JA., Staley, KC., Weissberg, RP.** Social-Emotional Competence: An Essential Factor for Promoting Positive Adjustment and Reducing Risk in School Children. *Child Dev.* 2017 Mar;88(2):408–416. doi: 10.1111/cdev.12739. Epub 2017 Feb 18. PMID: 28213889.
- Durlak, JA., Weissberg, RP., Dymnicki, AB., Taylor, RD., Schellinger, KB.** The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions: Social and Emotional Learning. *Child Dev.* janv 2011;82(1):405–32.
- Osservatorio svizzero della salute** (ed.) (2025). Salute mentale in Svizzera: sviluppo, promozione, prevenzione e assistenza. Rapporto nazionale sulla salute 2025. Neuchâtel: OFS.
- Sørensen, K., Van den Broucke, S., Fullam, J., Doyle, G., Pelikan, J., Slonska, Z. et al.** Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. *BMC Public Health.* 25 janv 2012;12(1):80.

3.4 «Ambasciatori salute mentale»: un progetto di prevenzione tra pari arriva a Neuchâtel

Joanne Schweizer Rodrigues, Incaricata del programma sulla salute mentale presso l'Ufficio per la promozione della salute e la prevenzione, Neuchâtel

La salute mentale delle e dei giovani è una priorità della politica cantonale neocastellana di promozione della salute. Per rafforzare i dispositivi esistenti, il Servizio della sanità pubblica ha deciso di riprendere il progetto sviluppato dalla fondazione ARHM a Lione: gli *Ambasciatori salute mentale*. Questo approccio di prevenzione tra pari risponde a tre obiettivi chiave del programma cantonale: infrangere il tabù attorno alla salute mentale, informare le e i giovani sulle risorse d'aiuto disponibili e promuovere l'identificazione precoce delle situazioni di disagio.

Il progetto si fonda su interventi condotti in coppia da giovani ambasciatori formati, in diversi luoghi frequentati da adolescenti e giovani adulti: istituti di formazione, foyer, centri di animazione, ecc. Le attività si svolgono prevalentemente sotto forma di laboratori, ma possono adattarsi ad altri formati. I contenuti sono elaborati dai giovani stessi, con il supporto di un responsabile di progetto e di un professionista della salute mentale.

Una valutazione qualitativa condotta in Francia¹⁸ ha identificato dodici fattori chiave di successo del progetto, tra i quali figurano: una formazione rigorosa delle ambasciatrici e degli ambasciatori, un supporto di prossimità, il reclutamento di profili diversificati e la costruzione di una dinamica solidale all'interno del gruppo. Questi elementi costituiscono punti di riferimento essenziali per adattare l'offerta al contesto neocastellano.

La principale sfida nell'adattamento del progetto riguarda l'assenza di un dispositivo equivalente al servizio civile francese.¹⁹ Quest'ultimo offre alle e ai giovani la possibilità di impegnarsi in missioni di interesse generale, consentendo al contempo alle strutture ospitanti di beneficiare del loro contributo. Le organizzazioni idonee possono così contare su volontari di età compresa tra i 16 e i 25 anni, per i quali inquadramento, compenso e condizioni di ingaggio sono già garantiti. In questo contesto, il Cantone ha scelto di stabilire una collaborazione con il Centro di svago di Neuchâtel, struttura di animazione socioculturale riconosciuta anche per la sua competenza nell'accompagnamento di progetti giovanili. È stato inoltre previsto un budget equivalente a un lavoro studentesco per retribuire le e i partecipanti.

In virtù di un contratto di franchising sociale stipulato con la fondazione ARHM, il trasferimento di conoscenze è ora attivo. Prossime tappe: adattare il programma di formazione, reclutare le future ambasciatrici e i futuri ambasciatori e mobilitare le strutture pronte ad accogliere i loro interventi. Gli obiettivi fissati dal Cantone sono formare un primo gruppo di 8 giovani ambasciatori²⁰ per realizzare successivamente 30 laboratori durante il primo anno pilota del progetto.



Locandina Ambasciatore/Ambasciatrice salute mentale (fonte: Centre de Loisirs Neuchâtel)

¹⁸ Valutazione condotta dall'Agenzia Phare: fondation-mnh.fr/wp-content/uploads/2023/03/Synthese-Eval-Impact-Social_FondationARHM_FondationMNH_AgencePhare.pdf

¹⁹ www.service-civique.gouv.fr

²⁰ www.cdneuchatel.ch/asm

3.5 Servizi di sostegno psicologico nel Canton Friburgo per il livello secondario II

Catherine Conti, Psicologa FSP, Servizio di consulenza psicologica cantonale, Friburgo

Il Servizio di consulenza psicologica (di seguito CPS2) offre consulenze a tutte le allieve e a tutti gli allievi del secondario II (S2) del Canton Friburgo, in tre diverse sedi: Friburgo, Bulle e Payerne. Il team è composto da tre psicologi per un equivalente tempo pieno del 75% e da una responsabile amministrativa. Dal mese di marzo 2024, il CPS2 ha inoltre un mandato per il supporto psicologico alle apprendiste e agli apprendisti del Canton Friburgo nella misura del 10%.

Prestazioni offerte

Le attività cliniche svolte dagli psicologi si articolano tra interventi di supporto immediato in situazioni di crisi (individuali o all'interno degli istituti scolastici) e un accompagnamento individuale fino a un massimo di 10 sedute. I percorsi di sostegno mirano, da un lato, a fornire assistenza ad allieve e allievi che affrontano difficoltà scolastiche importanti, come problemi di apprendimento, di motivazione o di gestione del tempo. Dall'altro, rispondono a bisogni evolutivi tipici dell'adolescenza, quali problematiche legate all'immagine di sé, all'autostima, alle relazioni sociali e ai rapporti familiari. Si procede alla valutazione di un eventuale bisogno terapeutico e all'orientamento verso servizi esterni adeguati (ad esempio: ricerca di terapeuti indipendenti, valutazioni neuropsicologiche, collegamenti con servizi specializzati o coordinamento con strutture d'emergenza). In alcuni casi, il team è chiamato anche a redigere rapporti scritti. Il CPS2 fornisce inoltre consulenza specialistica per sostenere le misure preventive promosse dalle direzioni scolastiche, in collaborazione con i servizi di mediazione e le istituzioni cantonali. Da quattro anni, il CPS2 beneficia del supporto di un'un assistente sociale, incaricata/o di accompagnare allieve e allievi con bisogni di natura sociale (alloggio, gestione finanziaria, diritti familiari, ecc.). In tale prospettiva, è stato recentemente conferito un mandato all'associazione REPER²¹.

Il CPS2 garantisce riservatezza e discrezione. Gli appuntamenti possono essere fissati su iniziativa personale oppure tramite i servizi di mediazione o le direzioni scolastiche, con cui il servizio collabora in modo molto proficuo. Si tratta di un'offerta finanziata dallo Stato. I consulti si svolgono prevalentemente al di fuori dell'orario delle lezioni; qualora ciò non fosse possibile, il servizio è autorizzato a giustificare le assenze scolastiche.

Sinergie

All'interno degli stessi spazi, il team del CPS2 fornisce supporto psicologico alla comunità universitaria dell'Università di Friburgo (studentesse e studenti, dottorande/i, personale scolastico e corpo docente), su mandato della direzione accademica. La presenza di psicologi attivi su entrambi i mandati favorisce la creazione di sinergie tra i diversi livelli formativi, rafforzando la collaborazione, la complementarità dei servizi offerti e la continuità del sostegno in situazioni specifiche. Alcune allieve e alcuni allievi del secondario II infatti, una volta iscritti all'università, tornano a chiedere il supporto psicologico. In diversi casi, questa continuità ha contribuito a prevenire un peggioramento significativo (persino pericoloso) dei sintomi.

La rete di supporto estesa è ben consolidata e viene costantemente aggiornata grazie all'impegno dei professionisti nel validare nuovi riferimenti, alla condivisione degli spazi di consulenza tra i diversi ordini scolastici (secondario II, università e formazione professionale) e alla gestione amministrativa centralizzata. Allieve e allievi, studentesse e studenti universitari e psicologi coinvolti nei rispettivi mandati beneficiano in modo significativo di questa organizzazione.

²¹ L'associazione REPER è riconosciuta per la sua pubblica utilità. Ha come missione la promozione della salute e la prevenzione delle dipendenze e delle situazioni a rischio soprattutto tra le e i giovani.

Il CPS2 provvede regolarmente a indirizzare alcune situazioni verso la rete cantonale di supporto. Il team mantiene nel corso dell'anno rapporti continuativi con i servizi specializzati, tra cui il SE²², la RFSM²³, i Centri LAVI²⁴ e le associazioni attive nell'ambito del sostegno mirato su alcune particolari tematiche.

Tipologie di problematiche e strumenti utilizzati

Il Servizio di consulenza psicologica garantisce un ascolto qualificato e un supporto attivo con finalità terapeutiche. Favorisce l'individuazione di soluzioni e offre approfondimenti sul funzionamento psichico nell'ambito della salute mentale. Mette a disposizione di allieve e allievi strumenti clinici in funzione delle loro domande ed esigenze, che possono variare notevolmente da caso a caso. Tra i principali sintomi che motivano l'intervento figurano: stati di stress, di ansia o di panico, percezioni di perdita di controllo, rischi di comportamenti impulsivi, difficoltà relazionali, stati depressivi e disturbi del sonno. L'attività del CPS2 si concentra prevalentemente su consulti individuali, integrati da colloqui regolari con la famiglia e con la rete. Tutti i membri del team si aggiornano regolarmente per continuare ad acquisire strumenti necessari alla loro pratica e partecipano a diverse supervisioni, sostenute dalla direzione del Servizio S2 e dalla direzione accademica. I momenti di colloquio costituiscono inoltre spazi di analisi per la gestione di situazioni complesse e urgenti.

Fatta eccezione per la fase pandemica e post-pandemica da COVID-19, il numero di allieve e allievi seguiti si mantiene stabile nel tempo, con una media di circa 90 interventi individuali all'anno.

Le domande provenienti dal corpo docente non rientrano nelle competenze del CPS2 e sono pertanto trasmesse al Servizio consulenza e spazio salute sociale (CESS) dell'Amministrazione cantonale friborghese.

Sfide e opportunità

Il lavoro con i diversi istituti si svolge in uno spirito di complementarità e la collaborazione è preziosa e fluida, sia con i servizi di mediazione sia con le direzioni, in particolare nelle situazioni di urgenza. Ogni istituto adotta modalità proprie per diffondere l'informazione sull'esistenza del CPS2. Quasi ovunque, l'offerta del CPS2 è indicata tra le risorse aggiuntive disponibili sul sito internet ed è regolarmente ricordata ad allieve e allievi. Alcune scuole propongono una presentazione del CPS2 alle nuove allieve e ai nuovi allievi, altre ne ricordano l'esistenza in momenti specifici del percorso formativo o in occasione di eventi. Il passaparola tra gli allievi si dimostra inoltre un canale efficace, generando talvolta picchi di richieste all'interno del medesimo istituto.

Tra le sfide che il CPS2 deve affrontare, la principale è coordinare gli interventi nelle situazioni urgenti a rischio, in parallelo ai consulti quotidiani. Questa offerta richiede una disponibilità superiore alla percentuale di lavoro effettivo durante tutto l'anno ed esige una reattività ben coordinata. L'esperienza dimostra che questa missione viene svolta con cura e competenza grazie, in particolare, ai contatti regolari e alla collaborazione attiva con le direzioni e i servizi di mediazione.

La presenza del CPS2 da oltre 25 anni conferma l'importanza di un accesso rapido al servizio, sia per fornire supporto immediato nel momento in cui il bisogno si manifesta, sia per prevenire l'aggravarsi di situazioni critiche in una fase evolutiva in cui l'impulsività può essere pericolosa.

²² Service de l'Enfance et de la Jeunesse / Servizio per l'Infanzia e la Gioventù.

²³ Rete friborghese per la salute mentale.

²⁴ Centri incaricati dell'applicazione della Legge per l'Aiuto alle Vittime.

Tra i bisogni del CPS2, la collaborazione con le persone in contatto diretto con le allieve e gli allievi negli istituti è prioritaria. Gli scambi regolari nel Canton Friburgo permettono di renderla fluida ed efficace.

Alcune situazioni molto specifiche richiederebbero di poter disporre di una rete esterna di sostegno diretto. Ad esempio:

- Un luogo di accoglienza immediata per le e i giovani adulti che vivono situazioni estreme e non possono rientrare al domicilio.
- Spazi di consulto, anche bilingue, per problematiche come la transizione di genere nelle e nei giovani adulti, per diagnosi e terapie legate a disturbo da deficit di attenzione/iperattività o disturbo dello spettro autistico (attualmente nel Canton Friburgo esistono luoghi di consulto solo in tedesco o solo in francese).

La convenzione di collaborazione avviata nel 2024 tra le direzioni del S2, dell'Università e del S2 professionale, unitamente alla gestione amministrativa unificata, consente un'ampia accessibilità al servizio. In prospettiva, il CPS2 potrebbe evolvere verso un polo integrato di consulenza, superando la frammentazione tra i diversi ordini scolastici. Ciò permetterebbe di affrontare urgenze, imprevisti e tematiche specialistiche in modo condiviso e coordinato. La convenzione attuale favorisce tale sviluppo.

3.6 Prevenzione e promozione della salute nel Canton Zurigo: intessere una rete solida...

Dagmar Müller, Responsabile del settore Prevenzione e Sicurezza, Ufficio per le scuole medie superiori e la formazione professionale del Cantone Zurigo

L'Ufficio per le scuole medie superiori e la formazione professionale del Cantone Zurigo (Mittelschul- und Berufsbildungsamt - MBA) promuove la salute mentale delle e degli adolescenti attraverso un modello interdisciplinare di prevenzione e intervento. Alcuni servizi di supporto sono consolidati da decenni, altri sono di più recente introduzione e completano l'offerta esistente. Per evitare sovrapposizioni e istituzionalizzare modelli di cooperazione efficaci, è fondamentale un accurato coordinamento delle offerte. La definizione chiara di ruoli e responsabilità, la disponibilità alla collaborazione e l'importanza attribuita dalla scuola alla prevenzione sono fattori determinanti per il successo.

L'MBA svolge un ruolo di coordinamento e di garanzia della qualità a supporto delle pratiche scolastiche di prevenzione. I riscontri delle scuole contribuiscono all'aggiornamento e al miglioramento continuo dei servizi offerti. I colloqui annuali tra l'MBA e le scuole, dedicati alla promozione della salute, rappresentano un importante strumento di confronto, permettono di definire le questioni prioritarie e favoriscono il trasferimento di conoscenze tra scuole. Grazie a questo scambio istituzionalizzato, i seguenti elementi strutturali della pratica scolastica in materia di prevenzione e intervento evolvono costantemente:

Rete di docenti per la promozione e la prevenzione della salute

A partire dalla prevenzione delle dipendenze degli anni Novanta, nelle scuole del livello secondario II si è consolidata una rete di «docenti per la prevenzione e la promozione della salute». L'MBA propone un percorso formativo biennale rivolto a future e futuri insegnanti in questo ambito, che integra principi di gestione di progetto e di prevenzione con approfondimenti su temi attuali quali la salute mentale e la competenza mediatica. Le scuole alleggeriscono il carico didattico di questi docenti per consentire loro di svolgere tale funzione. Durante incontri semestrali di scambio, le e i docenti condividono esempi pratici di promozione della salute e si confrontano sui nuovi sviluppi. Nelle rispettive scuole, operano come casse di risonanza per le tematiche della prevenzione (inclusa quella delle dipendenze) e della promozione della salute, tra l'altro attraverso:

- Implementazione di concetti relativi alla prevenzione e al rilevamento e intervento precoci
- Pianificazione, implementazione e analisi di progetti scolastici di promozione della salute, orientati ai bisogni
- Offerte di consulenza e organizzazione di corsi di formazione continua su temi legati alla salute rivolti alle direzioni scolastiche e al corpo docente
- Elaborazione di materiali didattici per la prevenzione (delle dipendenze) e la promozione della salute
- Ruolo di collegamento tra la scuola, l'MBA e i servizi specializzati, in particolare quelli per la prevenzione delle dipendenze e la consulenza per i giovani.

Una panoramica di questo modello (in tedesco) è disponibile sul [sito web dei servizi del Cantone Zurigo per la prevenzione delle dipendenze](#) o nel [podcast](#) «La salute mentale degli adolescenti, come funziona?» prodotto dal gruppo *Resonanzraum Bildung* dell'Alta scuola pedagogica di Zurigo.

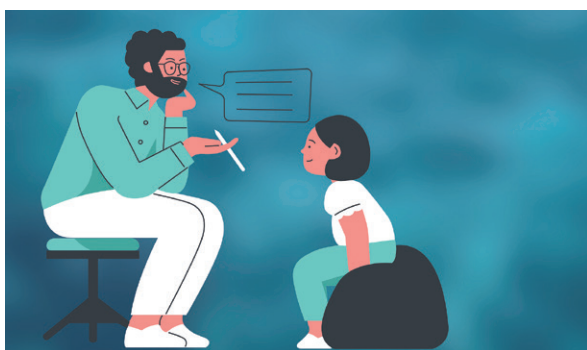
Lavoro sociale scolastico per il rilevamento e intervento precoci

Nelle scuole, il bisogno di consulenza è cambiato non solo in termini quantitativi, ma anche qualitativi. Le crescenti esigenze legate a problematiche psicologiche, assenteismo e disturbi da stress e ansia richiedono interventi di supporto e coordinamento che superano le capacità della consulenza scolastica tradizionale. Di conseguenza, il Gran Consiglio del Cantone Zurigo ha approvato, nel gennaio 2025, l'introduzione del lavoro sociale scolastico nel livello secondario II.

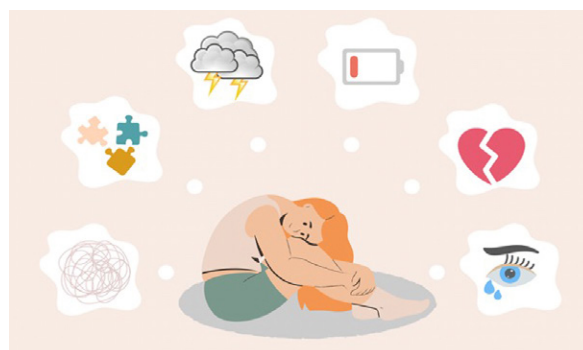
A partire dal 2022, il lavoro sociale scolastico è stato introdotto in via sperimentale in otto scuole medie pilota. In breve tempo, le operatrici e gli operatori di lavoro sociale scolastico sono diventati una componente indispensabile dell'offerta di supporto scolastico; con un approccio orientato alla soluzione, hanno ridotto la pressione sul sistema e sviluppato efficaci strutture d'intervento.

Considerate le risorse limitate nel contesto sperimentale, l'attenzione è rivolta meno sulla prevenzione e più sul rilevamento e intervento precoci. Le consulenze individuali costituiscono, ad oggi, la componente predominante dell'intervento da parte del lavoro sociale scolastico. Tuttavia, attraverso attività di gruppo, interventi in classe e workshop organizzati durante le settimane della salute, è stato possibile sviluppare sinergie: dai corsi sulla gestione dello stress e sul consumo dei media, a un «gruppo di auto-aiuto sulla neurodiversità», fino alla valorizzazione del mentoring tra allieve e allievi più grandi e quelle e quelli più giovani. Il progetto pilota ha permesso di individuare i seguenti fattori di successo per lo sviluppo dell'offerta:

- Integrazione del lavoro sociale nel team scolastico e inserimento strutturato della nuova figura professionale: le direzioni scolastiche hanno svolto un ruolo centrale nel consolidamento strutturale del servizio (ad es. attraverso la partecipazione agli organi collegiali e scambi regolari) e nella promozione di una collaborazione basata sul rispetto reciproco e sull'equità.
- Allineamento con i servizi di consulenza in essere: il nuovo servizio ha necessariamente dovuto inserirsi in continuità con le offerte di prevenzione e intervento preesistenti, quali la consulenza ad allieve e allievi, le iniziative di promozione della salute e i servizi medici scolastici. La valorizzazione delle pratiche preesistenti e l'instaurazione di un clima di fiducia si sono rivelate condizioni essenziali per attenuare le incertezze legate all'impatto della nuova figura professionale sul proprio ruolo.
- Definizione dei ruoli e sviluppo concettuale: l'introduzione del lavoro sociale scolastico ha richiesto una chiara definizione dell'attribuzione di compiti, delle procedure e delle responsabilità, tenendo conto della protezione dei dati. I concetti di prevenzione e intervento esistenti sono stati aggiornati o ridefiniti. È stato inoltre necessario chiarire le interfacce con i servizi esterni, quali ad es. le strutture di consulenza psicologica o psichiatrica, oppure l'Autorità di protezione dei minori e degli adulti (ARP) (vedasi capitolo seguente).
- Scambio specialistico istituzionalizzato: nella scuola post-obbligatoria, il lavoro sociale scolastico si caratterizza per priorità diverse rispetto a quello svolto nella scuola dell'obbligo. Temi tipici dell'adolescenza come il distacco dalle relazioni familiari primarie, la ricerca della propria identità o le relazioni tra pari si affiancano a questioni scolastiche come lo stress sul rendimento o le difficoltà di apprendimento. La supervisione specialistica tra operatori di lavoro sociale scolastico e i contributi professionali provenienti dai settori della psichiatria, della prevenzione del suicidio e dell'educazione sessuale hanno rappresentato un supporto prezioso per affrontare le sfide specifiche di questo contesto.
- Visibilità, accessibilità e infrastruttura: la presentazione del lavoro sociale scolastico nelle classi e la disponibilità di spazi riservati, silenziosi e accoglienti hanno contribuito a rendere il servizio più accessibile e facilmente fruibile. Canali di contatto diretti e informali (come ad es. l'approccio «porta aperta», WhatsApp, numero di cellulare, canale Teams dedicato) hanno agevolato l'adesione spontanea e autonoma.



Fonte: pixabay



Rete di cooperazione con enti esterni per lo scambio professionale e la presa in carico

Nella scuola dell'obbligo, il lavoro sociale scolastico si avvale di una rete locale consolidata composta da servizi di consulenza, associazioni e autorità competenti. Il coinvolgimento delle famiglie risulta spesso decisivo per l'efficacia degli interventi. Nella scuola del livello secondario II, invece, il lavoro sociale scolastico si configura come un servizio maggiormente autonomo, meno legato alle offerte comunali e al contesto familiare. Le e gli adolescenti con capacità di giudizio sviluppano spesso autonomamente strategie di gestione, anche al di fuori dell'ambito familiare. Le condizioni menzionate, considerate in relazione alla complessa fase di crescita adolescenziale, rendono necessaria la presenza di reti di sostegno strutturate e adeguate. Si sono rivelati partner di cooperazione importanti i servizi di terapia ambulatoriale e stazionaria, i centri di consulenza per la prevenzione delle dipendenze e per i giovani, i servizi di orientamento scolastico e professionale, nonché i gruppi di interesse giovanili autogestiti.

Lo sviluppo di una rete efficace ha richiesto l'identificazione dei partner cooperativi e l'organizzazione di momenti di confronto e collaborazione. In ambiti più ristretti, ciò è avvenuto attraverso lo scambio con singoli enti, ad es. con rappresentanti di programmi di prevenzione del suicidio o di servizi di intervento in situazioni di crisi. Nell'ambito di convegni con le e i docenti per la prevenzione e la promozione della salute, sono stati presentati servizi di consulenza per problematiche psicosociali in adolescenza e sono state discusse forme di collaborazione tra scuole e psichiatria. La cooperazione con la psichiatria sarà ulteriormente sviluppata in incontri successivi e formalizzata in un documento, con il supporto di una psichiatra dell'adolescenza incaricata dall'MBA.

Conclusione

L'elevato grado di complessità e le alte aspettative sul rendimento che caratterizzano le scuole medie superiori rendono particolarmente impegnativo il lavoro di promozione di un buon clima scolastico e di relazioni sociali positive. Le grandi dimensioni degli istituti scolastici e la struttura delle classi, unite al sistema di docenti appositamente formati per la prevenzione e la promozione della salute, tendono a favorire una certa forma di anonimato, ponendo sfide significative ai sistemi di supporto scolastico, i quali si basano su relazioni di fiducia, osservazione attenta e ascolto sensibile.

Nonostante le criticità, è fondamentale continuare a perseguire l'obiettivo di rendere la scuola un ambiente positivo per la salute, capace di prevenire le crisi e di affrontarle con efficacia. Le scuole che adottano un approccio preventivo e che sono in grado di riconoscere precocemente situazioni critiche acquisiscono fiducia. La capacità delle direzioni scolastiche e dei servizi di supporto interdisciplinari di operare in modo proattivo, sistemico e consapevole delle crisi è condizione essenziale per sviluppare all'interno del team la dovuta attenzione e la sicurezza nell'agire. Le crisi vanno interpretate principalmente come parte del processo evolutivo adolescenziale e non come manifestazioni patologiche. I giovani possono trarre beneficio da tali esperienze, rafforzando la propria resilienza. In alcuni casi, necessitano di un sostegno; quanto più precoce è il riconoscimento della crisi, tanto più efficace sarà il supporto.

Il lavoro sociale scolastico consente un approccio diverso alle crisi, in quanto le affronta come parte integrante della propria missione e non come attività secondaria. Grazie al proprio ruolo specifico e alle competenze professionali, le operatrici e gli operatori del lavoro sociale scolastico possono sviluppare una vicinanza significativa al mondo dei giovani e fungere da ponte tra l'aiuto individuale e le offerte di sostegno istituzionali; tuttavia, per entrare in contatto con le e gli adolescenti, dipendono dalle offerte di prevenzione proposte dalla scuola e dalla capacità di riconoscimento precoce da parte del corpo docente. Il dialogo con il lavoro sociale scolastico solleva questioni fondamentali relative all'approccio educativo, alle pari opportunità e al sostegno personalizzato. Il lavoro sociale scolastico connette le diverse offerte di supporto (scolastico) e apporta nuovi contributi in materia, ma richiede al contempo una collaborazione strutturata, chiarezza dei ruoli, riservatezza e apertura del sistema. Le scuole che riconoscono l'importanza della salute psicosociale rafforzano non solo lo sviluppo individuale, ma anche la missione educativa nel suo senso più ampio.

Ulteriori fonti:

www.diezuerchermittelschulen.ch/schulsozialarbeit-soll-so-selbstverstaendlich-zur-mittelschule-gehoren-wie-zur-volksschule

4. Attuazione a livello di scuola

Le testimonianze che seguono mostrano che un fattore di successo importante nella promozione della salute in ambito scolastico è la sua integrazione nei progetti di sviluppo della scuola, in particolare attraverso l'adattamento delle strutture e delle regole di funzionamento. La sua formalizzazione come compito della direzione, il radicamento stabile in quadri concettuali e la valutazione regolare contribuiscono alla riuscita della sua attuazione. Di fronte all'aumento del disagio psicologico tra le e i giovani (stress, isolamento, pressione legata al rendimento), diverse sono le leve attuabili, come il rafforzamento della resilienza, l'incoraggiamento della responsabilità individuale e la promozione di un clima scolastico positivo. Una comunicazione trasparente e il coinvolgimento di tutte le parti interessate (direzione, insegnanti, allieve e allievi, genitori) sono determinanti. Anche la formazione continua del corpo docente svolge un ruolo importante. La sperimentazione di formati innovativi e i progetti partecipativi (hackathon, laboratori, progetti tra pari, coinvolgimento dei rappresentanti del corpo studentesco) incontrano spesso il favore di allieve e allievi e insegnanti, favorendo l'integrazione effettiva del tema della salute mentale nella pratica scolastica. La gestione dello stress, come dimensione specifica della salute mentale, è al centro delle preoccupazioni di numerosi istituti scolastici e costituisce spesso oggetto di progetti mirati. Molti esprimono inoltre la volontà che i progetti e le misure attuati abbiano un impatto duraturo e siano oggetto di miglioramento continuo, nonostante una realtà spesso caratterizzata da risorse limitate e ostacoli strutturali.

4.1 Il lavoro sociale scolastico nella scuola media superiore del Canton Zurigo – Riscontri dalla pratica

Dialogo con **Lucas Andrea Arquint**, Liceo letterario Rämibühl e **Katharina Stauffer**, Kantonsschule Küsnacht, Zurigo



Quale funzione ricoprite in qualità di operatori di lavoro sociale scolastico presso il liceo e quali sono i vostri compiti?

Rappresentiamo un punto di riferimento centrale per allieve e allievi che si trovano in una situazione difficile. Alcune problematiche vengono affrontate direttamente con la ragazza o il ragazzo, altre richiedono una stretta collaborazione con le e i docenti di classe, la direzione della scuola o i servizi esterni specializzati.

Gran parte del nostro lavoro consiste nella consulenza, non solo per allieve e allievi, ma anche per il corpo docente, la direzione scolastica e i genitori. Nell'ambito del progetto pilota, consideriamo la consulenza, la mediazione e la creazione di reti i nostri compiti principali.

Qual è la percentuale di allieve e allievi che effettivamente usufruisce del servizio?

Il numero di colloqui diretti con allieve e allievi varia di settimana in settimana, da quattro fino a dodici. Sebbene tutte le consulenze vengano sistematicamente documentate, il mero numero di colloqui non è sufficiente a rappresentare l'efficacia del servizio. È più indicativo il dato secondo cui circa il 10% della popolazione scolastica accede al servizio di lavoro sociale scolastico, sia per consulenze puntuali sia per percorsi di accompagnamento più lunghi. Le nostre attività si estendono ben oltre la consulenza individuale: collaboriamo con terapeuti, offriamo

consulenza al corpo docente, organizziamo percorsi di coaching e contribuiamo in maniera importante, anche indirettamente, al benessere di tutte le allieve e di tutti gli allievi. Molti ne traggono beneficio anche in modo indiretto, grazie al nostro lavoro preventivo o al rafforzamento delle competenze del corpo docente nella gestione di situazioni complesse.

Per quali motivi le allieve e gli allievi si rivolgono a voi?

Nel corso della valutazione del progetto pilota è emerso che tematiche quali lo stress, l'apprendimento, il rendimento, la pressione legata agli obblighi scolastici, nonché la salute mentale e il benessere, rappresentano i principali punti di partenza nelle nostre consulenze. Durante il dialogo queste tematiche tendono frequentemente a evolversi o a ridefinirsi; ciò che inizialmente si presenta come una problematica ben delineata si rivela spesso essere un indicatore di questioni più profonde.

Constatiamo che molte e molti adolescenti si avvalgono per la prima volta di un servizio di consulenza al di fuori del loro ambiente abituale. Inizialmente si tratta spesso di instaurare un rapporto di fiducia e di chiarire le condizioni quadro, ad esempio in merito alla riservatezza. Solo su questa base è possibile affrontare anche temi sensibili come stati d'ansia, sintomi depressivi, disturbi alimentari o persino pensieri suicidi. In questi casi è fondamentale poter reagire rapidamente e attivare, in collaborazione con la scuola e con i servizi esterni specializzati, le misure più opportune.

Sono già presenti diversi progetti e offerte per la promozione della salute mentale nelle scuole.

Quale contributo ritenete possa offrire il lavoro sociale scolastico in questo ambito?

Forniamo un contributo importante alla promozione della salute mentale nelle scuole, anche grazie a un servizio facilmente accessibile e fondato sul principio della partecipazione volontaria. Temi come il benessere psichico sono spesso affrontati solo superficialmente all'interno della classe. Le iniziative di prevenzione promosse dalla scuola si limitano solitamente per lo più a eventi occasionali. Il punto di forza del lavoro sociale scolastico è la possibilità di offrire un supporto continuativo, che va oltre la semplice trasmissione di nozioni.

Il fatto di essere ben radicati nella scuola e di disporre di una rete solida di collaborazioni è il nostro valore aggiunto. Ciò ci permette di intervenire rapidamente e di attivare contatti mirati con servizi esterni specializzati o con istituzioni per l'assistenza all'infanzia e alla gioventù. Questo nostro ruolo di interfaccia è fondamentale per agevolare il flusso d'informazioni e garantire un sostegno coordinato. In questo modo si assicura continuità e sostenibilità, a differenza di interventi isolati che si esauriscono in poche lezioni e possono facilmente passare inosservati.

Un altro vantaggio è la nostra flessibilità tematica. Non siamo vincolati a determinati temi, ma possiamo esplorare con le e gli adolescenti quali siano le loro preoccupazioni e capire insieme a loro il contesto più idoneo per affrontarle, che sia all'interno dell'organizzazione scolastica o con il supporto di servizi specialistici esterni. Siamo in grado di gestire più tematiche e, se necessario, di stabilire un ordine di intervento, valutando insieme a loro dove e come affrontare al meglio ciascun tema.

Secondo voi, qual è il valore aggiunto del lavoro sociale scolastico dal punto di vista delle e degli adolescenti?

Nella scuola siamo **visibili**, ma l'accesso volontario al servizio garantisce un approccio non intrusivo. Questo permette ad allieve e allievi di rivolgersi a noi anche quando non riescono ancora a definire in modo chiaro ciò che li preoccupa. Che si tratti di difficoltà sociali, familiari o personali, trovano nel lavoro sociale scolastico una figura di riferimento con cui cercare di comprendere cosa stia loro capitando. Molte e molti adolescenti non hanno ancora acquisito consapevolezza delle interazioni tra emozioni, pensieri, reazioni fisiche e comportamento, e si stupiscono quando noi gliele spieghiamo. Anche un solo incontro può dare sollievo: dopo 45 minuti, molti lasciano il nostro ufficio con maggiore serenità o quantomeno con la sensazione di non essere più «strani» o «soli».

Molte e molti adolescenti acquisiscono informazioni sulla salute mentale attraverso i social media o parlando con le coetanee e i coetanei. Tuttavia, il contatto diretto rimane fondamentale. Come ha detto recentemente un'allieva: «Ho già letto tanto e visto molte cose su TikTok, ma ora c'è davvero qualcuno che mi ascolta e cerca con me ciò che può aiutarmi». Ed è proprio questo il nostro approccio; ascoltiamo con attenzione, ci prendiamo il tempo e insieme cerchiamo soluzioni.

Com'è la collaborazione con il corpo docente e con la direzione scolastica?

Entrambi abbiamo trovato colleghi docenti aperti: molte e molti insegnanti, come pure la direzione scolastica, esprimono gratitudine per il nostro operato e si sentono sostenuti dal nostro lavoro. La collaborazione con le singole e i singoli docenti può variare; talvolta è immediata e la collaborazione è fattiva, altre volte richiede tempo e comprensione reciproca. In generale, riscontriamo grande apertura e apprezzamento per il nostro servizio. È importante che il lavoro sociale scolastico venga percepito come un partner professionale alla pari all'interno del contesto scolastico.

Un presupposto cruciale per il buon funzionamento del lavoro sociale scolastico consiste nell'instaurare relazioni. Questo riguarda non solo allieve e allievi, ma anche il corpo docente, la direzione scolastica, le famiglie e i servizi esterni specializzati. È essenziale curare attivamente queste interfacce professionali, affinché da una semplice coesistenza si sviluppi una vera collaborazione. Fondamentale è l'approccio interprofessionale; ogni professionista sottopone il proprio punto di vista e, insieme, si cercano soluzioni efficaci. Inoltre, senza il supporto della direzione scolastica è quasi impossibile garantire un'implementazione duratura. Solo se la direzione sostiene il servizio e investe nella collaborazione, il lavoro sociale scolastico può esprimere appieno il proprio potenziale, soprattutto nel rapporto con gli adolescenti. Per noi, è fondamentale poter lavorare in un clima di pieno rispetto reciproco.

Il vostro progetto è stato avviato due anni fa. Avete già tratto qualche insegnamento? Quali sono, secondo voi, le condizioni che ne determinano il successo?

Essenziale per l'introduzione di nuove offerte è una comunicazione adeguata, sia all'interno della scuola sia verso l'esterno. Non si tratta solo di informare, ma anche di garantire presenza e instaurare fiducia. Solo così è possibile definire con chiarezza il nostro mandato: quali ambiti rientrano nelle competenze del lavoro sociale scolastico e quali ne sono esclusi? Cosa possiamo offrire e dove si collocano i nostri limiti? L'esperienza maturata nel progetto pilota ha evidenziato che questo processo richiede tempo, ma si rivela proficuo nel lungo periodo.

È auspicabile, soprattutto nella fase iniziale, che la direzione scolastica consideri il lavoro sociale scolastico una valida offerta degna di essere sostenuta. Questo servizio deve infatti integrarsi con le strutture di sostegno già presenti, e queste possono variare in base all'istituto scolastico, al campus o al contesto territoriale. Un approccio aperto da parte di tutte le persone coinvolte agevola la creazione di interfacce e facilita le cooperazioni.

Anche aspetti apparentemente secondari, come la partecipazione ai consigli di classe, possono assumere un ruolo rilevante. In tali contesti si sviluppano infatti discussioni pedagogiche preziose, alle quali il lavoro sociale scolastico può contribuire con la propria prospettiva. Per garantire la sua efficacia, è fondamentale che il lavoro sociale scolastico sia riconosciuto come una professione autonoma. Il nostro valore aggiunto non consiste nell'essere un docente in più, bensì nel proporre nuovi stimoli specifici derivanti da una competenza professionale distinta. Ciò presuppone apertura e la disponibilità a confrontarsi con approcci differenti.

Ricevete riscontri diretti da parte delle allieve e degli allievi sul vostro lavoro?

Sebbene raramente esternato in modo esplicito, molte allieve e molti allievi esprimono apprezzamento e gratitudine per la presenza del nostro servizio. Lo si coglie attraverso il passaparola o affermazioni come: «Ci sono stato anch'io, mi ha fatto bene». Di recente, al termine di un primo colloquio, un'allieva ha affermato: «Sono felice di aver finalmente potuto parlare con qualcuno». Questo è esattamente ciò che intendiamo offrire: una figura di riferimento aggiuntiva, accanto a genitori, insegnanti e amici, caratterizzata da un approccio differente. Soprattutto nell'ambito della salute mentale, il dialogo costituisce spesso il primo passo decisivo.

4.2 La gestione della salute come compito della direzione: esperienze dalla pratica

Jürg Schüpbach, Membro della direzione, Responsabile dell'area «Promozione della salute», Kantonsschule Alpenquai, Lucerna

La Kantonsschule Alpenquai di Lucerna è una scuola ricca di tradizione e al tempo stesso innovativa, e conta ca. 1'700 tra allieve e allievi e ca. 190 docenti. L'offerta formativa comprende il liceo a indirizzo lungo (6 anni), classi specifiche per talenti nello sport e nella musica, nonché la possibilità di conseguire la maturità bilingue (tedesco/inglese). Tutti i percorsi formativi portano al conseguimento della maturità liceale riconosciuta a livello federale.

Il fattore scatenante

Il mio primo contatto, in qualità di insegnante, con la promozione della salute in ambito scolastico risale al terzo convegno organizzato nel 2015 dall'allora Centro svizzero di formazione continua, intitolato «Salute x Qualità = Secondario II», in continuità con due precedenti edizioni sul medesimo tema. In quell'occasione si è consolidata la consapevolezza del ruolo centrale che hanno le direttrici e i direttori delle scuole quando si tratta di promuovere la disponibilità a impegnarsi, la soddisfazione lavorativa e la salute di tutto il personale scolastico. Sono pertanto stati analizzati in modo approfondito i seguenti ambiti di intervento: la riduzione dei rischi per la salute in conformità alle normative vigenti (sicurezza sul lavoro e tutela della salute), l'introduzione di misure quotidiane per la promozione della salute a scuola, nonché concetti, strumenti e procedure per individuare situazioni di rischio per la salute del corpo docente (burnout, malattia) e la modalità di gestione di tali situazioni.

Un possibile inizio: una mappatura e un concetto quadro

La relazione che ho sottoposto alla mia direzione di allora dell'Alte Kantonsschule Aarau (AKSA) ha dato origine alla proposta di affidarmi un mandato, nell'ambito del quale, in qualità di nuovo responsabile per la promozione della salute, sono stato incaricato di integrare in modo sostenibile e duraturo il tema all'interno della scuola. Dopo l'elaborazione di un concetto preliminare (AKSAnté), che si ricollegava a un principio già presente nella linea guida in vigore a suo tempo, si trattava di procedere con una mappatura della situazione esistente. Nell'ambito di un'indagine coordinata da Titus Bürgisser, direttore del Centro per la promozione della salute presso l'ASP di Lucerna, è stato somministrato a insegnanti e personale scolastico un sondaggio anonimo, finalizzato a elaborare un inventario delle risorse legate alla salute nella professione di insegnante (IEGL - Inventar zur Erfassung von Gesundheitsressourcen im Lehrerberuf). Lo scopo era quello di analizzare il comportamento e l'esperienza professionale, le eventuali ripercussioni sulla salute del corpo docente e la percezione delle effettive condizioni di lavoro nel contesto scolastico. L'analisi dei dati ha portato, da un lato, all'elaborazione di misure da implementare internamente alla scuola (ad es. la semplificazione dei regolamenti), e a proporre percorsi formativi individuali facoltativi (ad es. «Gestione efficace delle risorse»); dall'altro, gli elementi emersi, soprattutto dalle risposte del corpo docente, sono stati categorizzati attribuendo loro un ordine di priorità. I quattro ambiti tematici individuati come prioritari dalla direzione scolastica non si limitavano alla promozione della salute, ma sono stati inizialmente ripresi e affrontati dalla direzione generale dell'istituto come temi strategici per lo sviluppo della scuola. Nel corso della revisione dei regolamenti e della struttura normativa, si è potuto procedere anche a una verifica dell'insieme dei canali comunicativi e degli strumenti informativi interni alla scuola, con particolare attenzione ai principi della salutogenesi e all'individuazione di possibili ridondanze.

Una possibile «in medias res»

Come membro di direzione di una Kantonsschule del Canton Zurigo, ho avuto l'opportunità, insieme a tre docenti di riferimento, una rappresentante dell'associazione studentesca, un esperto di consulenza giovanile e prevenzione delle dipendenze, nonché tre psicologhe scolastiche esterne, di elaborare una guida operativa dal titolo «Rilevamento e intervento precoci». Tale strumento, sviluppato in risposta all'aumento delle situazioni di crisi tra allieve e allievi, mira a offrire a insegnanti e docenti di classe un ulteriore supporto orientativo e un sostegno concreto

in caso di comportamenti problematici e/o situazioni di crisi tra allieve e allievi. La guida operativa comprende un possibile schema di intervento per la gestione di colloqui in situazioni di crisi e per l'eventuale coinvolgimento di professionisti esterni, ed è corredato da un modello di verbale del colloquio. Inoltre, include linee guida tematiche per l'intervento in presenza di disturbi alimentari, depressione, condotte autolesive, (cyber)bullismo, comportamenti di dipendenza e violenza. L'obiettivo di questo strumento è duplice: fornire parametri di riferimento operativi alle e ai docenti di classe e, al contempo, «tutelare» il corpo docente, indicandogli chiaramente quando, eventualmente dopo aver consultato la direzione scolastica, sia necessario coinvolgere un professionista esterno e delegare la responsabilità. La guida operativa illustra infine quali eventi scolastici già istituzionalizzati potrebbero essere utilizzati come contesti di rilevamento precoce, sia per il confronto tra insegnanti, sia per il dialogo con allieve e allievi, senza comportare (almeno inizialmente) un ulteriore onere in termini di tempo.

Una guida operativa di questo tipo non rappresenta un'ulteriore formalità burocratica, ma risponde a diversi criteri propri di una scuola promotrice della salute. Oltre a promuovere la prevenzione e il rilevamento precoce del disagio, funge da supporto per il rafforzamento delle competenze di allieve e allievi in materia di salute. Al contempo, essa rafforza le risorse del corpo docente e contribuisce a ridurre in modo duraturo i carichi, di natura psicologica e in termini di tempo, grazie a procedure chiare e a una definizione precisa delle responsabilità.

Sebbene il mio progetto, sviluppato nell'ambito del corso CAS «Dirigere la scuola come sistema» (formazione per dirigenti scolastici) dell'Istituto di pedagogia economica dell'Università di San Gallo, avesse come obiettivo l'introduzione della promozione della salute nella Kantonsschule del Canton Zurigo di allora, adattata alle specifiche condizioni culturali della scuola (inclusa una strategia concreta di attuazione con tempistiche definite per la progettazione, l'implementazione e la continuità nel tempo), in quell'istituto l'approccio più adeguato si è rivelato essere quello basato su singoli progetti concreti, come la guida operativa «Rilevamento e intervento precoci». Diversamente, circa dieci anni prima, presso l'Alte Kantonsschule Aarau, l'approccio più promettente era risultato essere l'introduzione sistematica della promozione della salute tramite un concetto quadro, una mappatura della situazione esistente e una definizione delle priorità tematiche basati sull'indagine IEGL.

Da un ambito di direzione scolastica a un approccio condiviso da tutta la scuola

A seguito della mia nomina a prorettore della Kantonsschule Alpenquai di Lucerna nel 2022, e su richiesta del rettore di lunga data uscente, è stata istituita la nuova ambito di direzione «Promozione della salute». Già nei mesi successivi, l'istituto ha organizzato una giornata di formazione interna per tutto il personale scolastico dedicata interamente a questo tema. La scelta di dedicare una giornata di formazione interna al tema della salute mentale si è basata su due fattori principali. In primo luogo, era da poco stata confermata la partecipazione dell'istituto quale scuola pilota al progetto RADIX («Stress – lo affrontiamo! Come le scuole possono fornire sostegno ad allieve e allievi nella gestione dei fattori di stress e nel rafforzamento della resilienza»), che prevedeva l'integrazione di una giornata formativa rivolta all'intero corpo docente, incentrata su questo progetto e sulla salute di allieve e allievi. In secondo luogo, l'evento è stato concepito, in collaborazione con il Centro per la promozione della salute dell'ASP di Lucerna, anche come «introduzione» al concetto di scuola promotrice di salute e alla promozione della salute delle e degli insegnanti. Nel corso delle sessioni di scambio previste all'interno delle attività, il corpo docente ha condiviso valutazioni personali relative alle proprie risorse e ai fattori di pressione (punti di forza della scuola, visioni e orientamenti comuni auspicabili, margini di miglioramento), e ha formulato proposte per promuovere la resilienza di allieve e allievi. Quanto emerso ha consentito di individuare, dal punto di vista del corpo docente, i seguenti ambiti prioritari di intervento:

- Temi specifici della scuola (aspetti distintivi della Kantonsschule Alpenquai) che potrebbero essere affrontati dalla direzione scolastica a medio o a lungo termine (ad es. maggiori occasioni di scambio)
- Temi di politica scolastica, sui quali l'influenza da parte della singola scuola è limitata e che rientrano nella competenza del Cantone (ad es. dimensioni delle classi, condizione degli spazi: locali di lavoro/condizioni climatiche in determinate aule)

- Punti critici «tipici» riscontrabili in molte scuole nella maggior parte dei Cantoni, a prescindere dalle differenti condizioni quadro (ad es. aumento dei compiti amministrativi, carico di lavoro supplementare dei docenti di classe, elevato numero di «attività aggiuntive»).

Con massima trasparenza nei confronti del collegio docenti, anche rispetto ai limiti di una possibile influenza politica (scolastica) da parte della singola scuola, si dovrebbe inizialmente promuovere la comprensione del contesto e, successivamente, nel rispetto delle competenze e delle risorse disponibili, definire le priorità delle esigenze in maniera tale da massimizzare le possibilità di successo.

È oggi ampiamente riconosciuto che la leadership esercitata dalla direzione scolastica possa influire in modo rilevante sullo stato di salute delle e dei docenti e quindi, indirettamente sulla qualità dell'insegnamento. Ciò avviene quando le azioni della direzione vengono comprese dal collegio docenti, ovvero percepite come affrontabili, significative e sensate²⁵. Prima di avviare l'implementazione di una scuola promotrice di salute, è fondamentale assicurarsi di avere a bordo la direzione generale dell'istituto. È inoltre comprovato che uno stile di leadership orientato alla salutogenesi rafforza la percezione di riconoscimento da parte del corpo docente e promuove una maggiore disponibilità al cambiamento e alle novità, con effetti positivi sull'accettazione dei processi di sviluppo scolastico. Durante una chiusura della direzione scolastica del novembre 2023, ho ricordato in cosa consiste la responsabilità del datore di lavoro nei confronti della salute del corpo docente (obbligo di tutela del datore di lavoro). Ho inoltre illustrato come la promozione della salute possa generare benefici, diretti e indiretti, nella pratica scolastica quotidiana. In particolare, è stata evidenziata la correlazione tra il benessere del corpo docente e le relazioni con allieve e allievi, la correlazione tra salute del corpo docente e la qualità dell'insegnamento, e di riflesso il rendimento scolastico, nonché il supporto ad allieve e allievi nell'acquisizione di competenze in materia di salute. È stato importante anche mettere in luce il ruolo che la responsabilità individuale e l'apertura al tema da parte di ogni docente rivestono nello sviluppo delle competenze in materia, e che quindi la responsabilità della scuola ha anche i suoi limiti. Tra gli aspetti rilevanti, si è ritenuto opportuno segnalare il sistema di Gestione della salute in azienda del Canton Lucerna (GSA), il programma cantonale «Salute mentale» e le campagne cantonali attualmente attive, oltre a illustrare, sulla base di una mappatura interna, lo stato attuale della scuola in materia di gestione della salute e le opportunità di raccordo con progetti, strumenti, linee guida e principi già consolidati. La definizione dei prossimi interventi dovrà avvenire secondo una logica di priorità e di pianificazione temporale, affinché la loro attuazione ottenga sufficiente consenso da parte della direzione generale dell'istituto scolastico.

Nell'autunno 2023 la direzione generale dell'istituto scolastico ha approvato l'introduzione di un concetto di promozione della salute, motivo per cui, nel corso dell'anno scolastico 2023/24 un gruppo di lavoro temporaneo ha elaborato un concetto quadro, adattato alla Kantonsschule Alpenquai, denominato «Scuola che promuove la salute» (in tedesco). Questo documento ha lo scopo di rendere visibili gli sforzi della scuola nell'ambito della salute e di mantenere viva la sensibilità per gli aspetti legati alla salute nel contesto scolastico, garantendone la sostenibilità nel tempo, indipendentemente da eventuali cambiamenti nella direzione scolastica o da nuovi orientamenti nello sviluppo scolastico. Il concetto, che rappresenta una sorta di linea guida per la promozione della salute, è stato articolato in quattro principi:

- La nostra scuola promuove la consapevolezza della salute e il benessere personale di tutti i membri della comunità scolastica.
- I membri della comunità scolastica si assumono la responsabilità della propria salute.
- Una collaborazione attiva e improntata al rispetto favorisce un clima scolastico positivo e un ambiente di lavoro e di vita sereno.
- La direzione scolastica esercita il proprio ruolo di corresponsabilità nella definizione e nell'attuazione dei processi orientati alla promozione della salute.

²⁵ Senso di coerenza secondo Aaron Antonovsky. Tratto da Schneider, Stefan, 2014, Salutogene Führung – die Kunst der gesunden Schulleitung, Wolters Kluwer.



Immagine tratta dal concetto quadro «Scuola che promuove la salute» della Kantonsschule Alpenquai di Lucerna

Per rendere questi quattro principi il più possibile concreti e vicini alla realtà quotidiana, ciascuno di essi è stato dettagliato attraverso diverse affermazioni.

Parallelamente all'elaborazione di questo concetto quadro, nella nostra scuola sono nati altri progetti interessanti. Su iniziativa di diverse e diversi docenti è stato creato il gruppo d'interesse «Rimanere in salute», che dall'anno scolastico 2023/24 offre a insegnanti e personale scolastico corsi in orario di pausa pranzo o serale. Le proposte spaziano dallo sport e allenamento funzionale, allo yoga e alla meditazione, fino al canto corale, ai lavori manuali e alle percussioni; i corsi sono tutti condotti da docenti della nostra scuola. Inoltre, nell'anno scolastico 2024/25 abbiamo sperimentato con cinque classi il progetto «Brain Science of Happiness» di hirncoach.ch, che persegue i seguenti obiettivi:

«Forniamo chiarimenti sul complesso intreccio tra cervello, corpo e psiche e indichiamo strategie globali e un insieme di pratiche comportamentali che promuovono il benessere psicofisico e la gioia di vivere. Mostriamo ad allieve e allievi come, attraverso un cambiamento consapevole dei propri schemi mentali e l'adozione di abitudini salutari, possono contribuire attivamente alla loro salute mentale.»²⁶

Nell'anno scolastico 2025/26 il programma sarà attuato in tutte le classi terze del nostro liceo a indirizzo lungo, mediante sei ore lezione curate dalle e dai docenti di classe.

Nella primavera del 2025 è stata istituita, come già previsto da tempo, una commissione (ovvero un gruppo di lavoro permanente) denominata «Promozione della salute», con l'obiettivo di potenziare le risorse e di accompagnare la transizione nel medio-lungo termine dal precedente ambito di direzione scolastica verso un approccio e una cultura condivisi da tutta la scuola. Concretamente, il gruppo di lavoro sarà chiamato a eseguire i seguenti compiti:

1. Gestione dei progetti in corso e verifica di nuove idee progettuali o nuove richieste provenienti dal collegio docenti.
2. Sviluppo di proposte per concretizzare i quattro principi guida del concetto quadro nel contesto scolastico quotidiano > visibilità per sensibilizzare la comunità scolastica su temi rilevanti per la salute e per lo sviluppo di una cultura scolastica improntata alla promozione della salute.
3. Elaborazione di un concetto per l'accompagnamento delle e degli adolescenti su temi rilevanti in materia di informazione e prevenzione (media e sicurezza su internet/sui social media; dipendenze e competenza nel consumo e nella gestione del rischio; alimentazione e salute; salute sessuale e orientamento/diversità; prevenzione della violenza e comunicazione non violenta; strategie di risoluzione dei conflitti; organizzazione del lavoro; resilienza).

La visibilità dei principi guida del concetto quadro, inclusa la relativa concretizzazione, deve essere garantita a tutti i membri della comunità scolastica e deve avvenire nel modo più vario possibile, ad esempio sotto forma di workshop e seminari per allieve e allievi, o di offerte di formazione volontaria per docenti e personale scolastico, oppure attraverso mostre, giornate di sensibilizzazione o eventi mirati a livello di istituto o settimane tematiche, nonché tramite indicazioni su eventi, corsi di formazione continua e risorse bibliografiche nel bollettino informativo settimanale, oppure tramite una newsletter interna mensile sulla promozione della salute.

Il terzo obiettivo pone chiaramente l'accento su allieve e allievi, che frequentano la nostra scuola per sei anni e per i quali le e i docenti rivestono un ruolo significativo e impegnativo quali ulteriori figure di riferimento e interlocutori. A seguito dell'incremento delle problematiche psicologiche e dell'assenteismo scolastico, delle crescenti pressioni esercitate sulle e sui giovani da parte della società e della scuola, nonché del costante sovraccarico dei servizi psicologici e psichiatrici per minori, riteniamo prioritario che la scuola non si limiti al «solo» riconoscimento precoce delle difficoltà, ma garantisca ad allieve e allievi un coinvolgimento sistematico e vincolante su tematiche

²⁶ www.hirncoach.ch/school (02.08.25).

rilevanti per la loro età, al fine di sostenerli adeguatamente nello sviluppo delle competenze in materia di salute durante il percorso verso l'età adulta.

Evidenze

Sulla base del lavoro svolto negli ultimi dieci anni nel campo della promozione della salute nelle scuole, considero le seguenti evidenze particolarmente significative:

- La salute è molto più che semplice assenza di malattia. L'attenzione deve concentrarsi sulle conoscenze e sulle strategie già disponibili e ulteriormente sviluppabili, volte a rafforzare la competenza personale in materia di salute.
- Una scuola promotrice della salute non si limita alla «sola» dimensione fisica e psicologica. Si tratta anche di promuovere le risorse (ad es. tramite una collaborazione sistematica o l'acquisizione di competenze nella gestione dei conflitti), di favorire la resilienza individuale, di ridurre i fattori di stress (ad es. mediante procedure uniformi e una chiara definizione delle priorità) e di promuovere la partecipazione attiva di tutti gli attori su tematiche specifiche.
- La promozione della salute a scuola non può essere considerata un comparto a sé stante, ma deve esprimere un orientamento condiviso da tutti i membri della comunità scolastica: è una questione di cultura scolastica.
- La comunicazione interna, in particolare una cultura comunicativa uniforme e aperta, e una chiara politica informativa, costituiscono un importante fattore di successo per la soddisfazione e la motivazione delle collaboratrici e dei collaboratori.
- Non esiste un unico metodo «corretto» per realizzare una scuola sana. La promozione della salute deve essere adattata alle condizioni concrete specifiche.
- In tutte le scuole sono già presenti numerosi elementi che incidono positivamente sulla motivazione e sul benessere di tutti gli attori (ad es. servizi interni di consulenza, opportunità di partecipazione, organizzazioni studentesche ecc.). È fondamentale sfruttarli in modo coerente, potenziarli e integrarli.
- Il senso di appartenenza del corpo docente all'istituzione, la soddisfazione lavorativa, un ambiente di lavoro caratterizzato da relazioni costruttive tra tutti gli attori scolastici (allieve e allievi, docenti, personale scolastico, direzione) e una direzione scolastica impegnata nella valorizzazione degli aspetti legati alla promozione della salute rappresentano gli elementi chiave di una scuola «in salute» e contribuiscono al successo formativo degli adolescenti.
- Una leadership salutogena persegue sia il rafforzamento delle risorse di tutto il personale scolastico (e di allieve e allievi), sia la riduzione del carico il più possibile sostenibile; si impegna a garantire strutture e regole chiare volte a ottimizzare i processi amministrativi, adotta uno stile di conduzione basato sulla valorizzazione, sulla fiducia (lasciando spazi di autonomia!), sulla trasparenza e sul sostegno. Inoltre, si impegna a prendere decisioni che risultino comprensibili, percepite come sensate e sostenibili da chi ne è coinvolto.
- Il datore di lavoro, che per il livello secondario II è principalmente (ma non esclusivamente) il Cantone, è tenuto a garantire controlli regolari e ad adempiere con scrupolo ai propri doveri relativi alla protezione della salute sul posto di lavoro.²⁷ Tuttavia, il datore di lavoro e il contesto professionale rappresentano solo uno dei fattori determinanti per lo sviluppo delle competenze personali in materia di salute, poiché il benessere dei collaboratori è influenzato da molteplici fattori di stress esterni (famiglia, relazioni, malattie, situazione finanziaria, aspetti emotivi, caratteristiche individuali, ecc.). L'apertura verso il rafforzamento delle proprie competenze in materia di salute e l'assunzione di una certa responsabilità personale costituiscono quindi condizioni imprescindibili per il successo di una cultura lavorativa orientata alla promozione della salute.

²⁷ L'obbligo del datore di rispettare e proteggere la personalità del lavoratore è disciplinato dal Codice delle obbligazioni (art. 328) e dalla Legge sul lavoro (art. 6) del diritto federale: obblighi del datore di lavoro e dei lavoratori (LL art. 6, cpv. 1-2):

1 A tutela della salute dei lavoratori, il datore di lavoro deve prendere tutti i provvedimenti, che l'esperienza ha dimostrato necessari, realizzabili secondo lo stato della tecnica e adeguati alle condizioni d'esercizio. Deve inoltre prendere i provvedimenti necessari per la tutela dell'integrità personale dei lavoratori.

2 Egli deve segnatamente apprestare gli impianti e ordinare il lavoro in modo da preservare il più possibile i lavoratori dai pericoli per la salute e dagli spossamenti.

www.admin.ch/opc/it/classified-compilation/19640049/index.html

4.3 «Mens Sana» – un progetto per promuovere la salute mentale

Franziska Egli Utzinger, Membro della direzione, Liceo Freudenberg, Zurigo

La Kantonsschule Freudenberg è un istituto liceale di medie dimensioni della città di Zurigo. L'offerta formativa include un percorso liceale lungo (sei anni) e uno breve (quattro anni), con profili classico, linguistico moderno e scientifico-matematico. L'offerta si completa con un percorso bilingue di immersione con la lingua francese. L'istituto comprende il liceo Freudenberg e il liceo Artistico, entrambi impegnati dal 2022 nel progetto «Mens Sana».

«Da circa sei mesi Lara non riesce più ad andare a scuola, Melanie si procura ferite gravi nella toilette della scuola, lasciando sangue dappertutto; Jens, colpito da un attacco di panico in classe, non è più in grado di comunicare. Nils lamenta dolori addominali persistenti che gli impediscono di svolgere le prove, mentre Lena compie un tentativo di suicidio». Gli esempi sono fittizi, ma le situazioni descritte non sono per niente esagerate e fanno parte della quotidianità scolastica. Il grafico, un estratto dalla nostra indagine standardizzata condotta all'inizio del progetto «Mens Sana» 2024/25 (vedi grafico pag. 54), mostra che solo ca. il 30% delle allieve e degli allievi ha dichiarato di non avere problemi psicologici. Questo ci ha fatto capire che era giunto il momento di dare maggior peso alla salute: è nato così il progetto «Mens Sana». Questo progetto è stato avviato nell'ambito della formazione rivolta alle e agli insegnanti di riferimento per la salute, condotta da Caterina Nosdeo (insegnante di italiano). È apparso chiaro fin dall'inizio che l'obiettivo non fosse aggiungere un'ulteriore iniziativa dedicata alla promozione della salute all'interno del percorso di studi, bensì creare qualcosa di più radicato nella vita scolastica e capace di raggiungere tutti i gruppi di riferimento.

Svolgimento del progetto

Il progetto si svolge nel semestre autunnale delle classi terze²⁸, con allieve e allievi di 14-15 anni, e comprende le seguenti parti:

- **Formazione continua del corpo docente all'avvio del semestre**

In occasione della prima edizione, la formazione è stata proposta sotto forma di kick-off in un contesto più ampio; negli anni successivi sono state organizzate sessioni dal contenuto più mirato e di facile fruizione. Un fattore importante per il successo di un progetto di questo tipo è il coinvolgimento di tutto il corpo docente, assicurando al contempo che l'impegno richiesto non sia eccessivo, ad esempio evitando l'obbligo di svolgere una formazione sulla salute mentale ogni anno. Abbiamo risolto questo problema offrendo corsi di formazione continua facoltativi. In questo modo non raggiungiamo tutte e tutti, ma coinvolgiamo nel tempo un gruppo sempre più ampio di docenti motivati che sostengono e portano avanti il progetto.

- **Indagine standardizzata nelle classi terze**

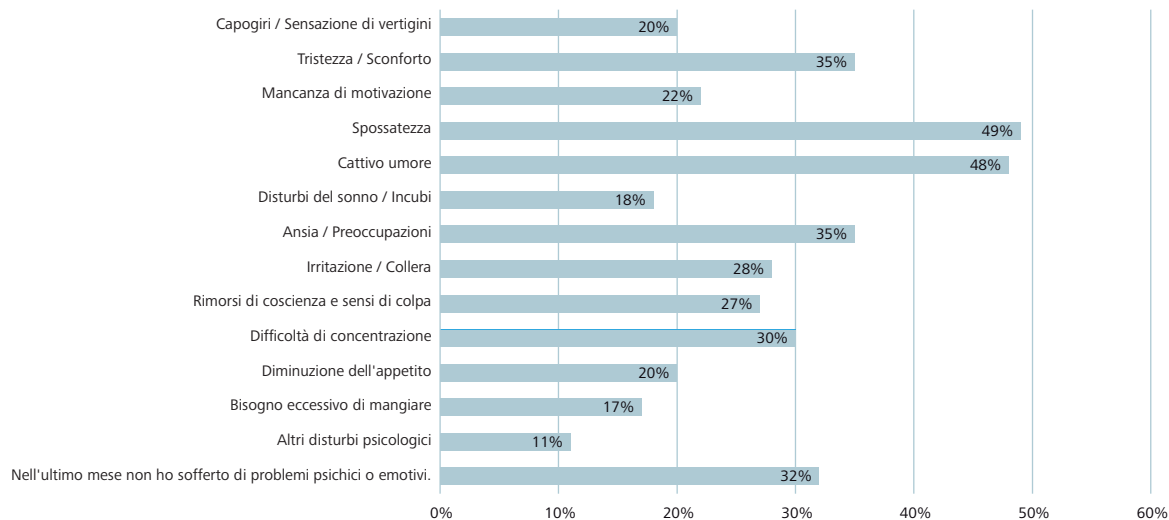
Un ente esterno intervista da diversi anni le allieve e gli allievi riguardo al loro benessere, alla salute e anche al consumo di sostanze che possono creare dipendenza. Le domande rimangono identiche di anno in anno. In questo modo otteniamo dati preziosi, che analizziamo nel tempo e mettiamo in relazione con lo studio svizzero HBSC («Health Behaviour in School-aged Children» – hbsc.ch). I risultati emersi negli ultimi anni dalla nostra indagine mostrano un andamento analogo a quello rilevato dallo studio HBSC, collocandosi tuttavia in una fascia lievemente più positiva, ciò che è attribuibile al contesto socioeconomico più favorevole da cui provengono le allieve e gli allievi del nostro liceo.

In relazione a questa indagine, le e i docenti di classe vengono coinvolti una prima volta e successivamente inclusi nei workshop.

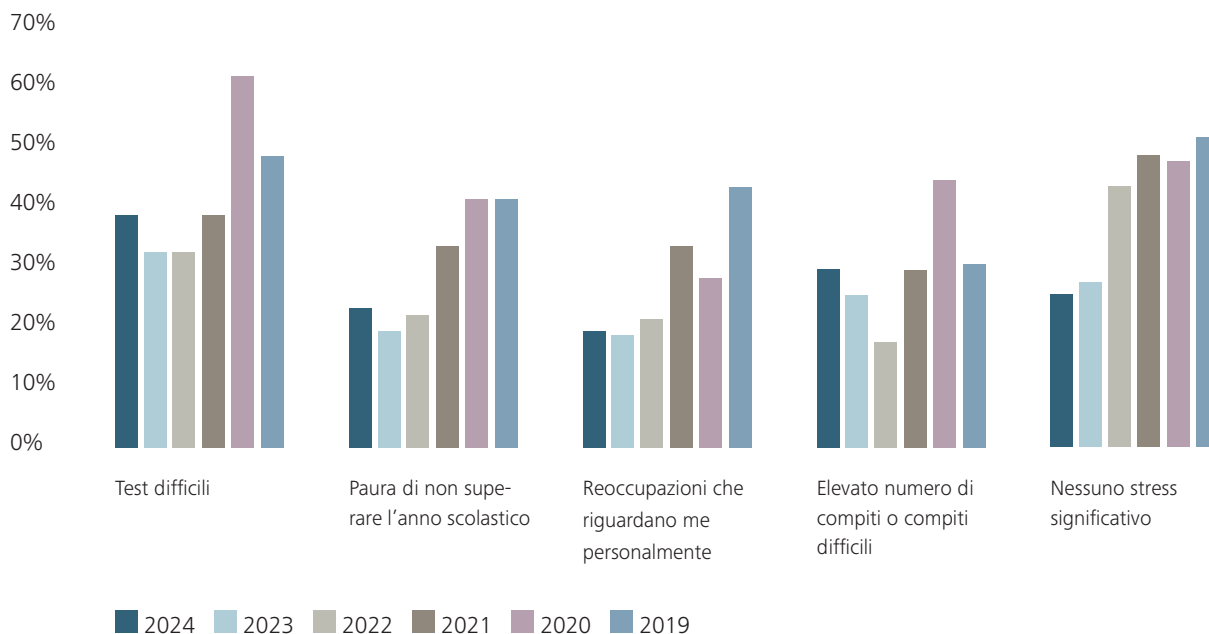
²⁸ Si tratta del terzo anno del liceo a ciclo lungo, equivalente al primo anno di liceo.

Nell'ultimo mese ho avuto questo disagio psicologico o questi disagi psicologici più volte o in maniera marcata:

Tutte le e i partecipanti (N=161)



Sondaggio Liceo Artistico e Liceo Freudenberg 2024 – Cause di stress nell'ultimo mese



Sondaggio Liceo e Freudenberg 2024: cause dello stress nell'ultimo mese: confronto dei risultati per anno

- **Workshop per allieve e allievi**

I workshop sono condotti dall'ente esterno in collaborazione con il servizio sociale scolastico e con la partecipazione della/del docente di classe, la cui presenza non era prevista nel progetto iniziale. Tuttavia, poiché solo in questo modo si garantiscono continuità e coerenza, la/il docente di classe partecipa a una parte del workshop. In questo modo viene a conoscenza dei temi trattati e delle questioni che interessano allieve e allievi, che potrà successivamente riprendere. La seconda parte del workshop si svolge senza la/il docente di classe, per ridurre eventuali inibizioni di allieve e allievi. I workshop si concludono con un sondaggio e sono oggetto di valutazione. Ecco alcune opinioni di allieve e allievi alla domanda su cosa abbiano apprezzato maggiormente:

Discutere attivamente e riflettere insieme. Parlare dello stress e trattare il tema in modo approfondito.

La possibilità di poter ricevere aiuto.

Il fatto che si possa discutere apertamente.

I contributi dei miei compagni di classe.

- **Riunione tra responsabili del workshop, direzione scolastica e relatore/relatrice della serata con i genitori**

Un aspetto fondamentale del progetto «Mens Sana» è il forte legame tra le sue diverse componenti. La valutazione dei workshop e i risultati dell'indagine standardizzata all'inizio del semestre vengono trasmessi ai relatori della serata conclusiva con i genitori. In questo modo, durante la serata si affronta in maniera concreta la situazione di allieve e allievi a scuola.

- **Serata per i genitori con relatore/relatrice esterno/a**

Sia nella formazione continua per i docenti all'avvio del semestre, sia nella serata conclusiva per i genitori, collaboriamo a stretto contatto con l'Istituto di salute pubblica della Scuola universitaria professionale zurighese di scienze applicate (ZHAW) e con il Prof. Dr. Frank Wieber. Dopo un breve intervento introduttivo della direzione scolastica sulla situazione specifica della Kantonsschule Freudenberg, il Prof. Wieber conduce la serata²⁹, concepita in forma interattiva per favorire il dialogo e raccogliere domande e bisogni dei genitori.

Sfide e fattori di successo

È emerso che una condizione determinante per il successo è una buona comunicazione con tutti i gruppi di riferimento. Alla Kantonsschule Freudenberg questa comunicazione è gestita dalla direzione scolastica. Nel primo anno (2022) l'importanza di una comunicazione ben pianificata e approfondita è stata in parte sottovalutata. Un ruolo importante è quello delle e dei docenti di classe, che devono essere adeguatamente informati sulle varie componenti del progetto, sulle relative tempistiche e sul ruolo loro assegnato. È responsabilità delle e dei docenti di classe compilare il questionario insieme ad allieve e allievi, fornendo loro tempestivamente le informazioni in merito ai workshop. Questi ultimi risultano infatti più efficaci quando le classi vi partecipano con un atteggiamento consapevole e con aspettative chiare, anziché scoprire solo il giorno prima che la lezione di matematica è stata sostituita da un'attività nell'aula 310. È auspicato che le e i docenti riprendano nuovamente l'argomento dopo i workshop, garantendo così la continuità dell'intervento. Di seguito, il feedback di un docente di classe:

Cercherò di inserire il tema della salute mentale a intervalli regolari durante l'ora di classe. Si tratterà verosimilmente di interventi brevi, ma volti a dimostrare che non si tratta di un argomento tabù. È importante che allieve e allievi comprendano di poter chiedere aiuto e che sono disponibili numerosi servizi di supporto per rispondere alle loro difficoltà e preoccupazioni. Ritengo che la continuità sia fondamentale, poiché si trovano in una fase di sviluppo segnata da profondi cambiamenti. Ciò che per qualcuno oggi sembra privo di rilevanza, potrebbe diventare estremamente attuale nel giro di sei mesi.

²⁹ www.kfr.ch/gymnasium/wp-content/uploads/2025/01/eternpresentation-kantonsschule-freudenberg-zh250116handout.pdf

La seconda sfida sul piano comunicativo è rappresentata dalla serata dedicata ai genitori. Alcuni genitori attribuiscono alla scuola la responsabilità delle pressioni psicologiche e delle situazioni di stress, attendendosi pertanto interventi risolutivi da parte della scuola. L'indagine (vedi grafico a pag. 54) mostra effettivamente che la scuola svolge un ruolo determinante nella gestione delle pressioni e delle situazioni di stress. Dopo il picco registrato in pandemia, la pressione derivante dalle prove si è ridotta, ma rimane un fattore importante. Una comunicazione regolare e strutturata in modo chiaro consente di gestire osservazioni critiche e di instaurare un dialogo costruttivo. Dopo la prima edizione, abbiamo adattato lo svolgimento della serata per i genitori, affinché la direzione scolastica illustri anzitutto la propria visione sul tema della salute mentale, il proprio ruolo nella gestione delle situazioni di stress, nonché le misure adottate in risposta al maggiore carico psicologico delle e degli adolescenti.

Qui arriviamo a un'altra condizione di successo: un progetto come «Mens Sana» risulta credibile solo se, oltre a corsi di formazione continua, workshop e serata con i genitori, si attuano adeguamenti concreti nella vita scolastica quotidiana di allieve e allievi. È chiaro che molte situazioni che creano pressione sono insite nel sistema. Il liceo è una scuola selettiva; l'attribuzione delle note e le regole di promozione non sono messe in discussione. Ciononostante, è possibile adottare misure. Alla Kantonsschule Freudenberg è stato aggiornato il regolamento delle prove e ridotto il numero di quest'ultime. Parallelamente, cerchiamo di promuovere un comportamento «salutare»: abbiamo incaricato una persona che presta servizio civile di proporre attività sportive all'aperto durante la pausa di mezzogiorno, mettendo anche a disposizione una cassa con palloni e altri giochi da esterno. Ad allieve e allievi della sezione inferiore abbiamo vietato l'uso del cellulare nell'area della scuola per tutta la giornata. In linea con il principio «Fai del bene e parlane!», queste iniziative devono essere comunicate all'esterno con trasparenza e regolarità.

Una terza sfida consiste nell'accettazione da parte del corpo docente. È fondamentale che le e gli insegnanti comprendano la rilevanza e l'idea di fondo del progetto. Questo ci riporta al tema della comunicazione. Quando si introducono nuovi dispositivi organizzativi, il normale svolgimento delle lezioni ne risente sempre. Per ovviare a ciò, abbiamo ridimensionato una misura preesistente nell'ambito della promozione della salute, così da limitare al minimo le interferenze con la normale attività scolastica. Anche queste misure devono essere comunicate con chiarezza, affinché il corpo docente ne colga le ragioni e si favorisca la sua disponibilità a collaborare al progetto.

Ulteriore sviluppo

Il progetto «Mens Sana» ci ha mostrato che, in generale, la promozione della salute è più efficace quando tutti i soggetti coinvolti interagiscono e si mantiene una comunicazione attiva e reciproca. Spetta alla direzione scolastica, alle e ai docenti di riferimento per la salute e alla Commissione per la salute costruire questa cornice comunicativa. Alla Kantonsschule Freudenberg stiamo predisponendo strutture strettamente integrate anche nell'ambito della competenza mediatica. Il progetto «Mens Sana» rappresenta per noi un modello di riferimento dallo standard elevato e intendiamo replicarlo anche negli altri ambiti. Reti, comunicazione e attenzione alla sostenibilità saranno principi guida anche in tali ambiti.

4.4 La promozione della salute mentale presso il Collège di Gambach

Intervista a **Samuel Niederberger**, Membro della direzione,
Collège di Gambach, Friburgo



Il Collège di Gambach è un istituto libero e pubblico che prepara agli studi terziari offrendo un percorso liceale o di scuola di commercio. Si tratta di una scuola del livello secondario II, mista e bilingue (francese-tedesco), legata alla Direzione della formazione e degli affari culturali (DFAC) del Canton Friburgo. Attualmente accoglie oltre 1100 allieve e allievi suddivisi in 50 classi.

La salute e la salute mentale sono temi di cui vi occupate già da tempo al Collège di Gambach. Com'è nato questo interesse?

Al Collège di Gambach si osserva da diversi anni un incremento significativo dei casi di disagio psicologico tra le allieve e gli allievi, manifestato attraverso disturbi d'ansia, crisi di panico, episodi depressivi e, in alcuni casi, ricoveri ospedalieri. Tali situazioni sollevano preoccupazioni sia per la direzione sia per il corpo docente, poiché compromettono la capacità di apprendimento, la realizzazione personale nel percorso di studi e l'integrazione sociale. Inoltre, le indagini condotte nel periodo successivo alla pandemia di COVID-19 hanno messo in luce un diffuso malessere, caratterizzato da isolamento, perdita di riferimenti e difficoltà nel ricostruire una dinamica collettiva. A ciò si aggiunge il contesto sociale a livello globale. Le nostre e i nostri giovani crescono oggi in una realtà segnata da instabilità, crisi ricorrenti e una pressione costante, in particolare derivante dai social media. Questi fattori hanno reso necessaria l'adozione di misure più strutturate e sistematiche.

Che cosa avete realizzato concretamente per rispondere a queste problematiche? Quali progetti avete sviluppato?

La scuola disponeva già di dispositivi di sostegno, quali un team di mediazione e l'accesso a uno psicologo scolastico. Tuttavia, è apparso necessario ampliare il nostro approccio. Sono state quindi avviate diverse iniziative. Il progetto Gambach_smile30, ad esempio, si propone di valorizzare le azioni positive, rafforzare la coesione sociale e promuovere competenze non accademiche anche attraverso campagne sui social media. Abbiamo introdotto una formazione specifica per il corpo docente, una sorta di primo soccorso nell'ambito della salute mentale, per consentire una gestione appropriata delle situazioni di crisi. Di recente, è stata organizzata una giornata pedagogica interamente dedicata alla salute, con workshop tematici e conferenze. Abbiamo condotto un ampio dibattito e raccolto proposte dal nostro corpo docente. Infine, abbiamo integrato questa tematica nel nostro asse prioritario di sviluppo nell'ambito del concetto di qualità, garantendone così la continuità e la trasversalità.

In che modo docenti e allieve e allievi sono stati integrati nei progetti e nei processi di riflessione avviati?

Riteniamo che tali iniziative possano produrre effetti significativi solo se sostenute dall'intera comunità scolastica: allieve e allievi, docenti e personale amministrativo e tecnico. Il dialogo con questi gruppi di interesse è costante, attraverso il collegio docenti, il comitato degli studenti, ma anche tramite consultazioni mirate. Tali scambi hanno consentito l'adozione di misure concrete, quali interventi infrastrutturali e attività specifiche. Attualmente è in corso una revisione tra pari, condotta con il supporto di ZEMCES in collaborazione con il liceo di Burier, sul tema della salute a scuola. In questo contesto, è stata già realizzata un'indagine presso tutti i membri dell'istituto. Speriamo di trarne nuove idee, ma anche conferme di ciò che funziona già bene.

³⁰ gambach.ch/autour-de-lecole/groupes-scolaires/gambach-smile

Avete già condotto indagini tra le allieve e gli allievi nel 2021 e nel 2024. Quali risultati sono emersi?

L'indagine del 2021 ha chiaramente mostrato che la pandemia aveva lasciato tracce, soprattutto sul piano sociale. Molte allieve e molti allievi hanno vissuto l'isolamento come un fattore di stress importante. Ovviamente, il contesto familiare ha avuto un ruolo determinante: alcune e alcuni giovani hanno potuto mantenere un minimo di legame sociale attraverso incontri all'aria aperta o conversazioni a distanza, mentre altri hanno sperimentato un isolamento molto più marcato, sia per il contesto familiare, sia perché i genitori erano più timorosi. Con la seconda indagine del 2024 abbiamo osservato un leggero miglioramento, ma i segni di stress restano ben presenti. Sarebbe riduttivo spiegare tutto con la pandemia. Lo stress percepito dalle e dai giovani oggi è dovuto a più cause: il clima geopolitico che genera paura, il futuro più incerto, una certa pressione sociale, il ruolo ambiguo dei social network.

Quale bilancio traete oggi da tutti questi progetti e iniziative che avete avviato?

Una delle evoluzioni positive che possiamo constatare è che la salute mentale non è più un tabù nella nostra società. È in corso una destigmatizzazione progressiva. Sempre più giovani osano parlare, chiedere aiuto. A mio avviso, è un passo avanti fondamentale. Detto ciò, dobbiamo anche riconoscere i nostri limiti. La scuola non può risolvere tutti i problemi legati al contesto sociale o all'ambiente personale degli allievi. Possiamo, anzi dobbiamo, offrire un contesto accogliente in cui i giovani possano crescere, apprendere, sentirsi riconosciuti e svilupparsi in tutte le loro dimensioni. È il nostro desiderio, credo persino il nostro dovere, la nostra missione. Ed è evidentemente una grande sfida. Come rendere la scuola uno spazio che prepara alla vita, offrendo al contempo una certa protezione? Abbiamo imparato a lavorare su più livelli simultaneamente: prevenzione, ascolto, adattamento del contesto, ma anche formazione del personale. La salute mentale non è un tema a parte, ma una condizione che rende possibile tutto il resto.

Rispetto a quanto avviene nella scuola dell'obbligo, le e i docenti di scuola media superiore sono meno portati, per ruolo, a vegliare sulle allieve e sugli allievi, che sono più grandi e autonomi. Come si rapportano a questa situazione?

È l'eterno dibattito: la scuola deve soprattutto educare o formare? Effettivamente, soprattutto nel livello secondario II, ho l'impressione che vi sia ancora una cultura secondo la quale le allieve e gli allievi sono già educati. E che il nostro ruolo sia quello di formarli. Ma osservo allo stesso tempo un certo cambiamento di mentalità, probabilmente dovuto al fatto che gli insegnanti non hanno scelta. Si trovano confrontati con situazioni difficili e questo agisce come un fattore scatenante. Si rendono conto che la loro missione è anche quella di fornire un contesto che permetta ai giovani di imparare.

Lei ha citato la revisione tra pari sulla salute insieme al liceo di Burier. Perché avete scelto questo tema e cosa vi aspettate da questa iniziativa?

La scelta del tema si è imposta quasi naturalmente, a seguito di quanto emerso in precedenza. Nell'ambito del nostro programma di monitoraggio della qualità, abbiamo constatato che probabilmente c'era ancora di più da fare. Dopo diversi anni di riflessione e di azione, desideriamo ora beneficiare di uno sguardo esterno, ed è proprio ciò che ci offrirà questa revisione tra pari. Il vantaggio di collaborare con il liceo di Burier è che i nostri due istituti lavorano sulla stessa tematica. Questo ci permetterà di scoprire pratiche ispiratrici in un altro contesto scolastico e di ricevere nuovi stimoli. Per noi, questo processo di revisione tra pari rappresenta una preziosa opportunità di co-apprendimento, in uno spirito di fiducia reciproca. Sono già molto curioso di vedere come le cose sono gestite al liceo di Burier, dato che è confrontato con le nostre stesse sfide.

4.5 Promozione della salute mentale presso l'Hochalpinen Institut Ftan

Katja Maike Braun, Direttrice, Hochalpinen Institut Ftan, Grigioni

L'Hochalpine Institut Ftan (HIF) è un collegio internazionale dotato di una scuola media superiore privata e di un orientamento alla promozione sportiva (SportsAcademy), situato nel Canton Grigioni e forte di una storia bicentenaria. Dal 2022, l'HIF è affiliata alla rete educativa EiM («Education in Motion»), con sede nel Sud-est asiatico, in qualità di suo rappresentante svizzero. Le lingue di insegnamento sono principalmente il tedesco e l'inglese, mentre durante le pause, nei corridoi, si sentono parlare il romancio e numerose altre lingue.

EiM Student Wellbeing Framework – Un modello di riferimento per il benessere a scuola

Ispirandosi all'«EiM Student Wellbeing Framework» e ai contenuti del piano di studio della materia «Tecniche di lavoro / Psicologia dell'apprendimento», presso l'HIF è stato svolto, nell'anno scolastico 2024/25, un «Wellbeing Audit» (audit sul benessere di allieve e allievi) con l'importante contributo di Olivia Bugden, Head of International and Boarding, e di Loren Cooper, Head of Wellbeing and Student Growth, nonché con il coinvolgimento di tutti i membri della comunità scolastica.

Secondo quanto emerso dall'audit, l'area «Salute fisica» costituisce uno dei nostri principali punti di forza all'HIF, risultato dell'offerta della SportsAcademy e della collocazione alpina, favorevole all'attività fisica, a 1'800 m s.l.m., sopra il villaggio di Ftan. L'audit ha inoltre evidenziato la necessità di focalizzarsi sull'area «Benessere sociale ed emotivo», che finora non rientra tra i punti di forza dell'HIF.

Al fine di rispondere agli sviluppi auspicati, dalle conclusioni dell'audit sono derivate tre iniziative: l'implementazione di un percorso di studi sul benessere («Wellbeing Curriculum»), l'introduzione di una figura adulta di fiducia per ciascun allievo e allieva («Trusted Adult»), nonché una raccolta periodica delle opinioni di allieve e allievi («Student Voice»).³¹

Wellbeing Curriculum – Piano di studio per il benessere

Il concetto si concretizza anche attraverso il «Wellbeing Workbook», che fornisce da un lato una struttura organizzativa sotto forma di agenda e calendario per gli aspetti puramente scolastici e dall'altro rappresenta e supporta numerosi contenuti del programma didattico, includendo sezioni dedicate a «Imparare ad apprendere & Mindset», «Emotional Literacy» (competenza emotiva), tecniche di respirazione e promemoria su ciò che, oltre all'aspetto scolastico, è altrettanto importante, non solo nei momenti di stress e nella frenesia della vita scolastica e adolescenziale.

Oltre che dalle e dagli insegnanti di materia, un ruolo chiave nell'attuazione del concetto è assunto dalle e dai docenti di classe, che rappresentano un punto di raccordo essenziale tra la sfera istituzionale e quella extra-scolastica e familiare. Nel corso della progettazione, sono state coinvolte le rappresentanti del corpo studentesco in iniziative dedicate alla leadership, con opportuno supporto e valorizzazione. Sono stati inoltre elaborati piani di lezioni tematiche su argomenti indicati dalla comunità studentesca, quali «Creare una comunità sicura» e «Stress nel cervello e strategie di coping», ora messi a disposizione delle e dei docenti, che possono man mano elaborarli ulteriormente.

³¹ [hif.ch/about-hif/wellbeing-commitment](https://www.hif.ch/about-hif/wellbeing-commitment)

Trusted Adult – Persona adulta di fiducia

Dare voce ad allieve e allievi significa, nella quotidianità, ascoltare attivamente e porre domande, ma anche aprire o mantenere canali di comunicazione semplici e regolari, con l'obiettivo di instaurare rapporti di fiducia e garantire che le e gli adolescenti dispongano di interlocutori affidabili anche in situazioni di crisi. Presso l'HIF ciò è reso possibile dal sistema del «trusted adult», in cui ciascuna allieva e ciascun allievo designa una persona adulta all'interno della scuola che funge da suo referente.

Student voice, agency and partnership – Essere ascoltati, autodeterminazione e cooperazione

La forma più basilare di partecipazione si fonda sull'aspetto «Voice» («essere ascoltati»), ossia dare a ragazze, ragazzi e adolescenti la possibilità di esprimersi, di essere interpellati sugli aspetti più rilevanti e di assicurare loro la percezione di essere realmente ascoltati.

Per evitare che tutto si limiti al solo ascolto, il concetto prevede una fase successiva denominata «Agency», traducibile in italiano con il termine «autodeterminazione», nella quale è richiesto e promosso un coinvolgimento attivo nel processo decisionale. Un piccolo esempio pratico all'HIF è la settimana di progetto dedicata a ripensare gli spazi comuni secondo i desideri e le idee di allieve e allievi.

La massima forma di partecipazione di allieve e allievi, «Partnership», è raggiunta quando è possibile trasferire le responsabilità, nel rispetto dei limiti di età, della pertinenza e delle disposizioni normative, direttamente a ragazzi e adolescenti, favorendo così una reale cooperazione. Un contesto in cui ciò avviene sono le «Student Leadership Conferences» che si svolgono annualmente all'interno della rete EIM.

In occasione di questo evento, i rappresentanti eletti delle scuole EIM si incontrano con i rappresentanti delle altre scuole, si conoscono, svolgono attività di team building, sperimentano forme di partecipazione e si confrontano personalmente. Al rientro dalla conferenza, l'obiettivo è individuare, all'interno della propria comunità scolastica, un bisogno autentico («authentic need») e lavorare alla sua realizzazione nei successivi 12 mesi. Durante questo periodo, i rappresentanti delle scuole si sostengono reciprocamente anche attraverso incontri online, condividendo lo stato di avanzamento dei rispettivi progetti.

Condizioni determinanti per la riuscita

Secondo la nostra esperienza, è importante prestare particolare attenzione al regolare scambio professionale, dare sufficiente spazio allo sviluppo di un approccio e di un linguaggio condivisi sul tema «Wellbeing/Benessere a scuola» e, non da ultimo, creare momenti e opportunità per la formazione continua del corpo docente.

Naturalmente, il benessere di tutti i ragazzi e adolescenti deve essere una priorità in ogni scuola, quale presupposto per un apprendimento efficace. In particolare, nel livello secondario II è fondamentale coinvolgere attivamente le e gli adolescenti, offrendo loro, oltre a esperienze personali, occasioni di riflessione, affinché possano acquisire conoscenze preziose e consapevolezza individuali che li accompagnino nel proprio percorso di vita.

Come per tutti i processi e progetti di sviluppo scolastico, è necessario trovare «compagni di viaggio», superare i momenti di difficoltà e individuare spazi che consentano di proseguire nella riflessione e nella progettazione. Siamo pienamente consapevoli che il percorso è tutt'altro che terminato, ma che stiamo avanzando insieme. Avvertiamo chiaramente nella quotidianità, e non da ultimo attraverso i numerosi riscontri di ragazzi, adolescenti e adulti, gli effetti positivi delle innovazioni e il progressivo, gratificante cambiamento nella convivenza e nella cooperazione scolastica.

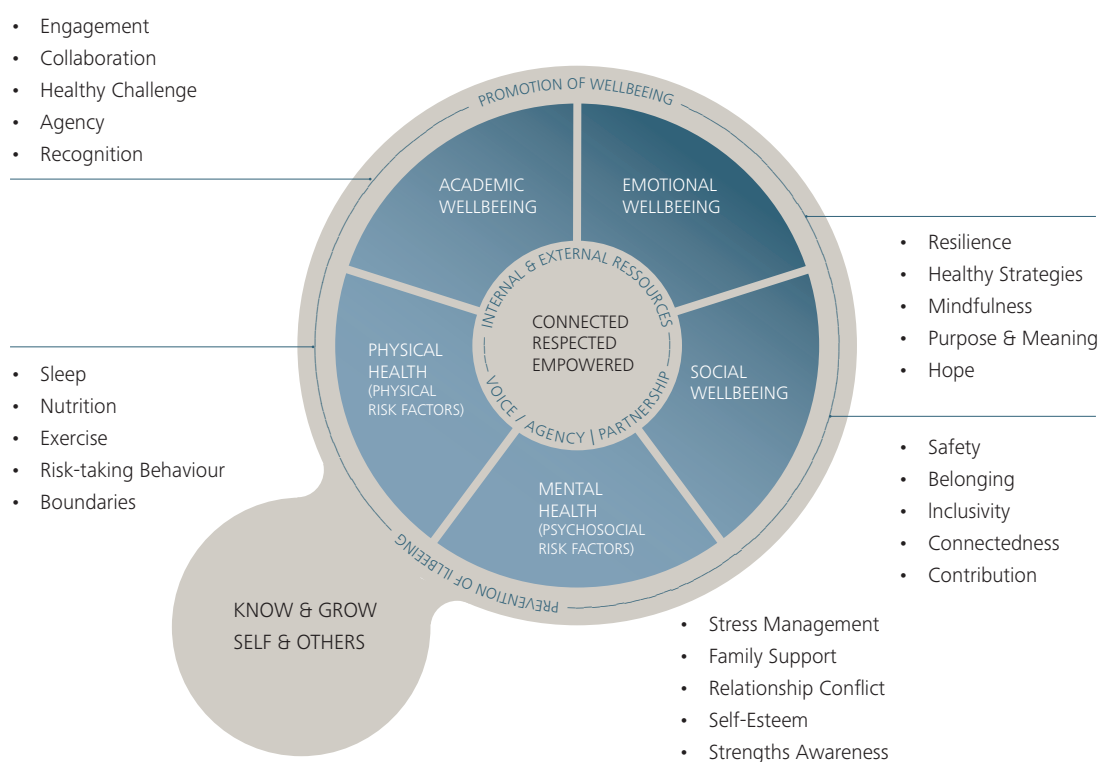
«Ho imparato che il cervello degli adolescenti elabora le informazioni in maniera diversa rispetto a quello degli adulti e che, per questo, abbiamo bisogno di strategie, tipo prenderci una breve pausa e calmarci prima di reagire d'impulso a situazioni stressanti.»

B., 14 anni

«Mi sono divertito un sacco a scoprire come lavora il mio cervello e come funziona la mia memoria; così posso imparare in modo più intelligente e tenere a mente le informazioni più a lungo.»

J., 14 anni

EiM Student Wellbeing Framework



EiM Student Wellbeing Framework (Fonte: Education in Motion, www.eimglobal.com)

4.6 Procedura di mediazione informale e carte dei valori della classe al liceo di Yverdon

Sandrine Amy, Membro della Direzione, Referente per il sostegno alla formazione, Liceo di Yverdon, Vaud

Il liceo di Yverdon-les-Bains si trova sul lago di Neuchâtel, a Cheseaux-Noréaz. Propone tre percorsi formativi nell'ambito dell'istruzione post-obbligatoria: la scuola di maturità, la scuola di cultura generale e la scuola di commercio. Nel 2024 ha celebrato il cinquantesimo anniversario. Con progetti diversificati in ambiti quali la sostenibilità, la cultura e l'inclusione, è un istituto proattivo in numerosi contesti.

Procedura di mediazione informale

Per molte allieve e molti allievi, ciò che più mette a rischio il loro benessere mentale è la sensazione di non essere davvero considerati dall'insegnante come parte attiva della relazione educativa, e di subire passivamente l'inevitabile asimmetria di quel rapporto.

Per consentire ad allieve e allievi di sentirsi partner a pieno titolo nella relazione pedagogica, il liceo di Yverdon ha avviato una procedura di mediazione informale. Tale procedura permette loro di sentirsi rispettati nel loro diritto di espressione e di ascolto della loro realtà. In questo modo escono da una posizione di inferiorità e di impotenza avvertita nei confronti delle e dei docenti. Nella procedura trovano uno strumento efficace per rafforzare la propria stima e il senso di efficacia personale nella gestione delle difficoltà che si presentano a scuola.

Nel quadro di questa procedura, nel momento in cui uno o più allievi affrontano delle difficoltà con uno o più docenti, sono incoraggiati a richiedere un appuntamento con l'insegnante interessato, per e-mail o di persona, indicando il tema di cui desiderano discutere.

Si raccomanda loro di:

- Presentarsi in due (non di più) all'incontro se si tratta di una difficoltà vissuta da un gruppo di allieve e allievi o dall'intera classe. Può trattarsi della o del rappresentante di classe o di qualsiasi allieva o allievo che si senta in grado di farsi portavoce del gruppo.
- Incontrare da soli l'insegnante se si tratta di un problema di natura privata, con possibilità di richiedere la presenza di una compagna o di un compagno a titolo di supporto.
- Presentare la difficoltà riscontrata ispirandosi al Modello della comunicazione non violenta³², vale a dire:
 - raccontare in modo obiettivo lo svolgimento dell'evento destabilizzante;
 - esprimere il proprio vissuto e, di conseguenza, i bisogni nella situazione difficile;
 - formulare una richiesta all'insegnante.

Nella maggior parte dei casi, la situazione viene chiarita e la difficoltà risolta grazie a questo colloquio. La comprensione reciproca che ne deriva consente di ristabilire una relazione sicura tra allievo e docente, nonché un clima di apprendimento sereno per tutti. Se l'insegnante rifiuta l'incontro o se il colloquio non porta a un chiarimento e a una comprensione reciproca che permetta di ristabilire la relazione, può essere richiesto l'intervento del mediatore del liceo.

Il mediatore avvia allora un processo di mediazione, eventualmente in collaborazione con la coach³³ dell'istituto. L'obiettivo del mediatore e della coach è quello di fornire all'allievo o al gruppo di allievi e all'insegnante un contesto sicuro e strumenti per facilitare la comunicazione e la risoluzione del problema. Una volta ottenuto il

³² Modello di comunicazione formalizzato da [Marshall B. Rosenberg](#).

³³ coaching-gymnases-vd.ch

consenso di entrambe le parti, la coach accompagna l'insegnante e il mediatore accompagna l'allievo nell'ambito di una sessione di mediazione.

Se la mediazione ha successo, mediatore e coach si assicurano che la qualità delle relazioni tra le parti perduri nel tempo. Se la mediazione non è possibile o se la sessione non consente di risolvere il problema, la direzione dell'istituto attiva un processo di moderazione. In ogni caso, l'obiettivo è ripristinare un clima di fiducia e di comprensione nella relazione pedagogica.

È chiaro che se, al momento della segnalazione, gli elementi riportati sono ritenuti preoccupanti da parte degli allievi stessi, del mediatore o del docente di classe, la direzione dell'istituto si fa immediatamente carico della gestione della situazione.

Co-costruzione della carta dei valori della classe

Un altro metodo di gestione della classe che valorizza le allieve e gli allievi nel loro ruolo di partner della relazione pedagogica è l'elaborazione comune, all'inizio dell'anno scolastico, di una propria carta dei valori attraverso un processo di co-costruzione partecipativo tra compagne, compagni e con l'insegnante.

Questa carta di classe contiene i valori e le modalità di funzionamento che le allieve e gli allievi reputano necessari per garantire un clima di classe favorevole all'apprendimento e basato su relazioni interpersonali rispettose. Il coinvolgimento delle allieve e degli allievi nell'elaborazione delle regole di classe è il modo più sicuro per garantire la loro piena adesione a tali valori e, di conseguenza, al loro rispetto. Qualora il mancato rispetto comportasse delle sanzioni, queste sarebbero più facilmente accettate da allieve e allievi, avendo loro partecipato alla definizione delle regole.

Questo non solo conferisce senso e valore all'insieme delle regole definite, ma instaura una relazione di fiducia tra allieve, allievi e insegnante. Attraverso questa pratica collaborativa, l'insegnante dimostra di avere piena fiducia nell'intelligenza collettiva e nel buon senso delle allieve e degli allievi nell'elaborare regole atte a garantire un buon clima di classe. Riconosce inoltre ad allieve e allievi una certa competenza derivante dalla loro ricca esperienza personale maturata in anni trascorsi sui banchi di scuola.

Le allieve e gli allievi si sentono così valorizzati nella loro capacità di partecipare in modo pieno e consapevole a processi che contribuiscono al rispetto dell'istituzione scolastica e alla sua missione di trasmissione del sapere in un contesto sicuro e stimolante.



Due esempi di carta dei valori della classe realizzati al liceo di Yverdon: versione «artigianale» (2019) e versione digitale ([mentimeter.com](https://www.mentimeter.com)) (2024)

4.7 Come trasformare la vostra scuola in un luogo in cui sentirsi davvero bene? La sfida di un hackathon scolastico

Jayne Brady, Facilitatrice ZEM CES, Docente di inglese e di tedesco, Collège et Ecole de culture générale Madame de Staël, Ginevra

Il Collège et Ecole de culture générale Madame de Staël accoglie circa 1450 allieve e allievi che frequentano una formazione liceale o di cultura generale. La scuola conta oltre 170 docenti e un corpo tecnico-amministrativo di 40 unità. Inaugurata nel 1980, la sua sede è situata lungo la Route de Saint-Julien, a Carouge. Questo edificio porta il nome di Germaine de Staël, figura di spicco, ginevrina e cosmopolita, del panorama politico e intellettuale di fine XVIII / inizio XIX secolo.

Il presente articolo ha l'obiettivo di illustrare un progetto scolastico innovativo, attuato nel marzo 2024 dal corpo docente del Collège et Ecole de culture générale Madame de Staël (CECG de Staël), con il sostegno della decana, signora Carole Hayoz, e in collaborazione con il Centro Maurice Chalumeau per le scienze della sessualità dell'Università di Ginevra (CMCSS).

Contesto e genesi del progetto

Il progetto si è svolto sotto forma di un «hackathon», un evento durante il quale partecipanti volontarie e volontari si riuniscono per lavorare in modo collaborativo a un progetto. Il termine è un neologismo composto dalla fusione di «hack» e «maratona», in riferimento all'attività, originariamente informatica, di programmazione ininterrotta per un periodo di tempo limitato. L'hackathon, o maratona di innovazione intensiva, è lo strumento per eccellenza per mobilitare l'intelligenza collettiva attorno a un tema, secondo il principio di Surowiecki: «l'intelligenza collettiva supera quella del singolo»³⁴. L'obiettivo è riunire partecipanti provenienti da contesti, culture e ambiti di competenza differenti per immaginare soluzioni innovative a problemi concreti. A Ginevra, un'associazione dedicata alla progettazione e all'organizzazione di hackathon esiste dal 2017.³⁵



Foto: Attività durante l'hackathon

³⁴ J. Surowiecki, *La saggezza delle folle: Perché i molti sono più intelligenti del potere e come la saggezza collettiva modella gli affari, le economie, le società e le nazioni*, 2004.

³⁵ Open Geneva, opengeneva.org. Alcune risorse messe gratuitamente a disposizione sul loro sito hanno ispirato la struttura del nostro hackathon scolastico. Abbiamo inoltre beneficiato del prezioso sostegno di Guive Khan, del Centro competenze in scienze dei dati dell'UNIGE, che ha condiviso la sua competenza e la sua comprovata esperienza negli hackathon.

Questo primo hackathon organizzato in ambito scolastico a Ginevra sul tema del benessere era destinato ad allieve e allievi tra i 15 e i 19 anni che si sono candidati volontariamente e hanno lavorato per due giorni alla seguente sfida: «Come trasformare la vostra scuola in un luogo in cui sentirsi davvero bene, per imparare e avere successo, oggi e domani?». L'obiettivo pedagogico principale era riflettere e collaborare su progetti ad alto potenziale trasformativo all'interno della scuola, attorno a tematiche legate al benessere scolastico, quali l'uguaglianza, la sessualità e il genere, la salute fisica, mentale e sessuale, nonché l'uso consapevole delle tecnologie digitali. Il progetto ha inoltre offerto l'opportunità di riflettere sul ruolo delle allieve e degli allievi all'interno della scuola e sulle dinamiche relazionali tra i diversi attori della comunità scolastica.

All'hackathon si sono iscritti 32 allievi, provenienti dai due indirizzi del Collège et Ecole de culture générale Madame de Staël. Un video promozionale diffuso sui social network dalle allieve e dagli allievi, unitamente a presentazioni nelle classi, ha permesso di promuovere l'evento e di suscitare l'interesse del corpo studentesco. Le e i partecipanti sono stati suddivisi in tre sottogruppi, in base agli interessi espressi al momento dell'iscrizione, ciascuno dei quali ha lavorato su un tema specifico:

- Come può la nostra scuola diventare un luogo che promuove una salute (fisica, mentale, sessuale) ottimale?
- Come trasformare la nostra scuola in uno spazio inclusivo, in cui ci si senta rispettati, al sicuro e a proprio agio?
- Come rendere la nostra scuola innovativa in termini di apprendimento?

Svolgimento e risultati

L'evento si è tenuto al campus del Centro Maurice Chalmieu. Questo nuovo contesto ha permesso ad allieve e allievi di prendere una distanza fisica e critica rispetto alla loro quotidianità e ha al contempo valorizzato la loro esperienza in quanto esperte ed esperti del loro istituto e del loro percorso formativo. Il fatto di essere tutti fuori casa ha giocato inoltre un ruolo unificatore, poiché allieve e allievi provenivano da differenti percorsi formativi. La differenza di esperienza dovuta all'età e ai profili, unita alla combinazione con percorsi formativi delle due filiere di studio, ha favorito l'insorgere di un'emulazione creativa in seno ai gruppi e ha contribuito a rafforzare il lavoro di riflessione e collaborazione.

Le due giornate sono state scandite da diversi interventi, tra cui quello di una facilitatrice esperta, incaricata di avviare l'hackathon il primo giorno.³⁶ Fin dall'inizio, è riuscita a infondere una dinamica positiva all'evento, proponendo alcuni giochi per rompere il ghiaccio e animando dispositivi di co-creazione trasversale volti a far emergere il meglio da ciascun gruppo. Ha incoraggiato l'uso di oggetti concreti per facilitare i processi comunicativi, ad esempio attraverso pasta modellabile, Lego, lavagne a fogli mobili, e ha fornito suggerimenti per animare attività ludiche che favorissero la partecipazione, come chiedere alle allieve e agli allievi di presentare un modello 3D della loro scuola del futuro.

Nel pomeriggio del primo giorno, le e gli insegnanti hanno condotto una serie di brevi attività il cui obiettivo principale era permettere ad allieve e allievi di immaginare la scuola di domani, mettendosi anch'essi nella prospettiva di facilitatori. La facilitazione, infatti, consente di trasformare una discussione non strutturata in un processo orientato al conseguimento rapido e condiviso di un obiettivo comune. Pur presentando analogie con l'animazione e il coaching, la facilitazione se ne distingue per un approccio centrato sul principio del «fare insieme» e per l'energia elevata che genera all'interno di un gruppo. Ad esempio, le allieve e gli allievi hanno svolto un'attività di narrazione creativa scrivendo uno «Storyboard», un'attività di strategia creativa secondo il metodo «Walt Disney»³⁷, hanno partecipato a un laboratorio di mind-mapping (cartografia delle idee)³⁸ e seguito una visita guidata del Faclab (un laboratorio di idee)³⁹.

³⁶ Pascale de Senarclens è una delle co-fondatrici di «Talkie Walkie», www.talkiewalkie.ch

³⁷ Una spiegazione di questo metodo è disponibile qui: www.youtube.com/watch?v=rOHvjf51v70

³⁸ Animato da Linda Hinni, che ha seguito una formazione di Marion Charreau, Insegnare diversamente, o l'arte del mind mapping, www.fr.marioncharreau.com

³⁹ Il Faclab del Pôle Innovation Numérique dell'Università di Ginevra è uno spazio di creazione, di condivisione e di apprendimento collaborativo, faclab.ch

La seconda giornata si è aperta con un'attività per rompere il ghiaccio, il «Marshmallow Challenge»⁴⁰, seguita da esercitazioni dedicate alla preparazione della presentazione orale finale, davanti a docenti, a una rappresentante della direzione della scuola e a coloro che prestano servizio civile nell'istituto. Durante i due giorni, per alimentare la creatività, erano inclusi pasti, bevande e snack offerti dalla scuola e dal CMCSS; inoltre, sono stati messi a disposizione giochi da tavolo.

Al termine di queste due giornate intense, le allieve e gli allievi sono tornati al CECG de Staël per presentare le loro idee a una giuria composta da ex allievi e da membri della direzione dei due istituti (CECG e CMCSS). La giuria non era chiamata a decretare un vincitore, ma a valorizzare le idee presentate. Tutte le classi presenti il venerdì pomeriggio, nonché i genitori degli allievi, sono stati invitati ad assistere alle presentazioni svoltesi nell'aula magna. In maniera spontanea, gli allievi hanno promosso l'evento anche sui social network, contribuendo a riempire l'aula. Ciò ha evidenziato il ruolo strategico della partecipazione studentesca nella comunicazione per amplificare l'impatto dell'iniziativa. Le idee sono state presentate, in una sessione ricca di emozioni, sotto forma di «pitch» di circa dieci minuti per gruppo, con il supporto di flipchart e immagini.

Tra le proposte emerse dai tre sottogruppi:

- Per sostenere il benessere delle allieve e degli allievi, le e i partecipanti hanno proposto una riorganizzazione degli orari, l'accesso libero ad attrezzature sportive all'aperto, la creazione di un gruppo di sostegno anonimo con il supporto del team psico-medico della scuola e una sala silenziosa per potersi rilassare in caso di necessità, anch'essa con l'accompagnamento del team psico-medico.
- Per rendere la scuola un luogo inclusivo, le allieve e gli allievi hanno evidenziato la necessità di incrementare i corsi di educazione sessuale, nonché di aggiornare la carta dei valori dell'istituto, sottolineando l'importanza del rispetto e del dialogo tra tutti gli attori scolastici per garantire un senso di appartenenza e di equità, ricordando che la scuola deve essere un luogo di apprendimento in cui ci si sente bene e al sicuro.
- Per rendere la scuola più innovativa in materia di apprendimento, le allieve e gli allievi hanno proposto un insegnamento più ludico, con maggiore varietà nelle metodologie didattiche, grazie alla formazione continua delle e dei docenti. Hanno inoltre incoraggiato l'uso di metodi più partecipativi, che integrino movimento e strumenti innovativi, oltre alla creazione di spazi di apprendimento all'aperto.

Al termine dell'evento, ogni allieva e allievo ha ricevuto un biglietto per il cinema, offerto dal Comune di Carouge, oltre a un certificato di partecipazione firmato dalle direzioni del CECG de Staël e del CMCSS. Le allieve e gli allievi hanno deciso spontaneamente di andare al cinema tutti insieme, il che riflette anche la coesione del gruppo creatasi durante questa attività.

A seguito dell'attività, il Consiglio di Direzione ha incontrato le/i 32 allieve/i coinvolti per fornire un riscontro sulle proposte emerse. Durante il Consiglio quadripartito (che riunisce rappresentanti del personale docente, del personale amministrativo e tecnico, delle allieve e degli allievi e della direzione), due mesi più tardi, le proposte dell'hackathon sono state discusse per valutarne la fattibilità e definire un calendario di implementazione, in particolare l'allestimento di una sala silenziosa e la messa a disposizione di attrezzature sportive e ludiche, come un biliardino. L'hackathon ha inoltre ispirato e orientato la strategia del gruppo benessere (composto da insegnanti) per gli anni a venire.

⁴⁰ È possibile trovare una spiegazione qui: www.marshmallowchallenge.com

Bilancio e prospettive

Gli obiettivi dell'hackathon sono stati globalmente raggiunti in un contesto collaborativo e costruttivo. Il feedback delle allieve e degli allievi è stato estremamente positivo: erano molto orgogliosi di aver potuto presentare le loro idee in una sala gremita, di essere stati ascoltati dalla giuria e di aver sensibilizzato tutti gli attori della scuola sull'importanza del benessere. L'approccio partecipativo, basato su un dialogo tra pari, si è rivelato particolarmente efficace per affrontare tematiche delicate. La possibilità di incontrare allieve e allievi di un'altra filiera e di creare legami con partner socioeducativi più ampi, come l'università e il FacLab, è stata molto apprezzata. L'hackathon ha permesso di mobilitare un gruppo di allieve e allievi fortemente motivati dalla tematica del benessere, desiderosi di condividere e concretizzare le loro idee in ambito scolastico.

Sarebbe stato utile prevedere più tempo alla fine delle presentazioni per gli scambi, nonché maggiori risorse umane per l'organizzazione e la supervisione dell'attività. Considerando che alcune allieve e allievi volontari hanno dovuto recuperare le prove perse durante l'hackathon e che altri non hanno partecipato per lo stesso motivo, occorre riflettere sulla collocazione di questo tipo di progetto partecipativo all'interno del calendario scolastico. Va inoltre sottolineato che un hackathon genera aspettative alle quali è necessario rispondere in termini di realizzazione di progetti futuri nell'istituto.

Alla luce dell'entusiasmo suscitato, altri hackathon potrebbero essere organizzati su temi rilevanti. Questa prima esperienza ha permesso di creare un gruppo di allieve e allievi proattivi motivati dalla tematica del benessere e desiderosi di concretizzare le loro idee in collaborazione con altri attori della scuola. Alcuni hanno espresso il desiderio di partecipare a futuri hackathon in qualità di coach.

Una serie di eventi di questo tipo potrebbe contribuire a sviluppare un'identità condivisa all'interno dell'istituto e a promuovere un clima scolastico sano, basato sulla collaborazione, la co-educazione, le pratiche partenariali e la qualità della vita a scuola.



Foto: Attività durante l'hackathon

4.8 Attuazione del progetto pilota della fondazione RADIX «Stress – lo affrontiamo!» al Collège de Saussure

Sylvie Cauwerts, Membro della Direzione, Collège de Saussure, Ginevra

Situato a Ginevra, nel comune di Lancy, il Collège de Saussure è uno degli 11 istituti ginevrini di insegnamento del livello secondario II; offre una formazione liceale su 4 anni, certificata al termine degli studi da un attestato di maturità liceale, che può essere anche bilingue (inglese o tedesco). Il Collège de Saussure conta oltre 1000 allieve e allievi e circa 130 docenti.

Nella primavera 2022, RADIX, fondazione svizzera per la salute, ha contattato il Collège de Saussure proponendogli la partecipazione a un progetto pilota dal titolo «Stress - lo affrontiamo!». L'obiettivo di questo progetto era fornire ad allieve e allievi gli strumenti necessari per gestire lo stress indotto dagli studi liceali, in un contesto sociale sempre più ansiogeno. Questa proposta è giunta al momento giusto, poiché da alcuni anni, e in particolare dopo la crisi pandemica da COVID-19, constatavamo in un numero crescente di nostre allieve e nostri allievi una fragilità psichica accentuata e maggiori difficoltà nell'affrontare le richieste scolastiche. Abbiamo quindi accettato con entusiasmo di partecipare a questo progetto.

Tra settembre 2022 e dicembre 2023, la Fondazione RADIX ha supportato un gruppo di adulti di riferimento, composto da quattordici insegnanti, due consulenti sociali, l'infermiera scolastica e tre membri della direzione, che a loro volta hanno fatto da coach a un gruppo di «allievi-risorsa» volontari. Ben presto, il nome «Saussure-Zen» si è imposto per designare il nostro progetto. Nell'ottobre 2022, gli allievi-risorsa sono stati coinvolti per rivedere, adattare e completare le domande di un sondaggio preparato dalla fondazione RADIX, volto a far emergere i problemi incontrati e i bisogni percepiti dalle allieve e dagli allievi in relazione allo stress scolastico. Questo gruppo di allieve e allievi ha inoltre partecipato alla promozione della diffusione del sondaggio tra le proprie compagne e i propri compagni.

Sono 456 le allieve e gli allievi dell'istituto che hanno risposto all'indagine, alla quale la partecipazione era, per nostra decisione, facoltativa. Questo dato rappresenta circa la metà dell'effettivo dell'istituto, il che dimostra un certo interesse da parte del corpo studentesco per la problematica. Le principali fonti di stress emerse dai risultati del sondaggio sono state: il carico di lavoro (cumulo di verifiche, compiti, esposizioni orali, letture), l'approccio delle e degli insegnanti (sensazione di non essere ascoltati, che lo stress degli allievi non sia riconosciuto, mancanza di chiarezza rispetto alle aspettative) e il contesto personale talvolta difficile (carenza di sonno, conflitti familiari, scarsa autostima). Tra i commenti e le proposte che le allieve e gli allievi potevano lasciare in un campo di testo libero alla fine del sondaggio sono emerse diverse richieste ricorrenti: fornire più spazi adatti allo studio e al ripasso all'interno dell'istituto, creare aree di relax e di distensione, proporre corsi facoltativi di meditazione o di rilassamento. Abbiamo inoltre constatato che le risorse già esistenti (corsi di sostegno, laboratori di metodo di studio, accesso alle consulenti sociali o all'infermiere scolastica) per aiutare le allieve e gli allievi ad affrontare le difficoltà erano relativamente poco conosciute dall'insieme del corpo studentesco, ma chi ne ha usufruito le ha giudicate nel complesso utili.

I risultati dell'indagine sono stati presentati al corpo docente in occasione di una mezza giornata di formazione continua dedicata allo stress scolastico, nel gennaio 2023, che ha riunito l'intero team pedagogico. Le e gli insegnanti sono stati inoltre interrogati sulla loro percezione dello stress di allieve e allievi e hanno sottolineato che alcuni elementi chiave del «mestiere di allievo», come l'attenzione sostenuta in classe, un lavoro sufficiente e regolare a casa, una buona organizzazione del tempo extrascolastico e la pianificazione in anticipo dei momenti di ripasso, risultano sempre più spesso carenti in alcuni e costituiscono certamente un fattore importante di dif-

ficoltà e di stress per questi ultimi, benché non ne siano necessariamente consapevoli. Per il corpo docente non vi è dubbio che l'uso crescente dello smartphone, dei social network e dei giochi online sono elementi da tenere in considerazione.

Al termine di questa mezza giornata di formazione, il gruppo di lavoro Saussure-Zen ha identificato diverse piste d'azione volte a rispondere alle evidenze emerse dall'indagine condotta presso le allieve e gli allievi e dalla formazione continua del corpo docente. A queste azioni è stata assegnata una priorità che indicasse l'implementazione a breve, medio e lungo termine.

La prima azione concreta del gruppo Saussure-Zen nella primavera 2023 è stata quella di arredare, in collaborazione con un gruppo di allievi motivati, uno spazio relax in biblioteca, al quale inizialmente è stato dato il nome di «Sala Zen» e che abbiamo in seguito ribattezzato «Capanna Zen» dopo averne ridotto la superficie, in modo tale da limitare il numero di allievi che potesse accedervi contemporaneamente e garantire quindi che se ne facesse un uso adeguato. La Capanna Zen mette a disposizione tre poltrone relax in un'atmosfera soffusa e rilassante. Le allieve e gli allievi possono venire a riposarsi in silenzio, leggere, dormire o meditare. È molto apprezzata da alcuni allievi che ne fanno un uso regolare (azione n° 1).

Sempre nella primavera 2023, abbiamo avviato una serie di laboratori «Matu-Zen» su diversi temi, per permettere ad allieve e allievi del 4° anno di affrontare più serenamente gli esami finali: come prepararsi con serenità ad un esame orale, come ricorrere agli oli essenziali per gestire il proprio stress, imparare a rilassarsi controllando la respirazione, come ottimizzare le attività di ripasso attraverso le neuroscienze... Abbiamo inoltre organizzato una pausa caffè-Matu alla quale erano presenti anche consulenti sociali ed ex allievi, per consentire alle allieve e agli allievi di 4a di beneficiare di risposte e consigli da parte di loro pari e alleggerire così lo stress legato all'incognita della sessione di maturità. Questo approccio ha riscosso un buon successo (azione n° 2).

La collaborazione con la Fondazione RADIX è continuata fino al dicembre 2023, con un bilancio molto positivo. Durante tutto l'anno scolastico 2023/24 abbiamo consolidato e portato avanti il lavoro intrapreso. Abbiamo deciso di estendere i laboratori di preparazione agli esami a tutti i gradi scolastici e alle due sessioni di esame di dicembre e giugno (azione n° 3). Ci siamo inoltre impegnati a migliorare la comunicazione sulle risorse esistenti, creando uno spazio di affissione chiaramente delimitato dedicato al progetto Saussure-Zen, in particolare tramite QR code che consentono di accedere facilmente a tutte le risorse offerte dal Collège in caso di stress o ansia (consulenti sociali, infermiere, corsi di sostegno, laboratori, Capanna Zen, ecc.). Questi QR code rimandano a pagine dedicate sul sito dell'istituto (azione n° 4). Abbiamo inoltre integrato nell'offerta Saussure-Zen laboratori di rilassamento a cadenza bimensile (azione n° 5). Infine, si sono costituiti due nuovi gruppi di lavoro che riuniscono allieve, allievi e insegnanti: il primo per cercare soluzioni alla problematica del sovraccarico legato alle valutazioni (azione n° 6), e il secondo per riflettere sulle posture e sugli atteggiamenti che favoriscono un ambiente sano e accogliente, favorevole all'apprendimento e alla realizzazione personale di ogni allieva, allievo, collaboratrice e collaboratore dell'istituto (azione n° 7).

I lavori di questi due gruppi sono proseguiti durante l'anno 2024/2025. Il gruppo di riflessione sul sovraccarico di lavoro degli allievi si è presentato alla conferenza dei docenti di maggio 2025 con una serie di proposte concrete, che tuttavia non hanno ottenuto il consenso della maggioranza. La spinosa questione del sovraccarico legato alle valutazioni resta quindi ancora problematica, ma nuove piste rimangono da esplorare.

La riflessione sul clima scolastico ha portato quest'anno alla definizione de «I nostri sette valori comuni». Questi sette valori sono stati approvati sia dalla comunità studentesca sia da quella del corpo docente, prima di essere ampiamente diffusi all'interno dell'istituto. Sono stati, in particolare, affissi in modo ben visibile sulle scalinate all'ingresso della scuola per ricordare a tutti che il Collège de Saussure deve costituire un ambiente favorevole

all'apprendimento, al dialogo e alla crescita personale, e che ciascun membro della comunità scolastica è chiamato a impegnarsi per tradurli in pratica quotidiana.

Per rispondere alla constatazione delle crescenti difficoltà di attenzione dei nostri allievi, abbiamo deciso di concentrare l'intervento sulla classe prima, sensibilizzandola fin dall'inizio dell'anno scolastico 2024 a questa problematica, in particolare tramite i loro responsabili di gruppo (azione n° 8). Questi ultimi hanno anzitutto seguito una breve formazione proposta da due ricercatori dell'UniGE sui meccanismi attentivi e sulla «crisi dell'attenzione» che attraversa attualmente la nostra società, per poter a loro volta informare le allieve e gli allievi sull'argomento. Successivamente, nell'ambito dell'ora di classe, gli allievi hanno partecipato a laboratori di sensibilizzazione condotti dagli stessi esperti, per aiutarli a prendere coscienza dei rischi legati alla frammentazione dell'attenzione e al multitasking. Queste iniziative, che saranno riproposte e arricchite nel 2025–2026 per le nuove classi del primo anno, hanno incontrato l'apprezzamento di allieve e allievi come pure del corpo docente.

Quest'anno, inoltre, abbiamo potuto rispondere a un'altra richiesta degli allievi: la creazione di uno spazio di relax conviviale in cui potessero ritrovarsi liberamente. La «Sala Fun» è stata ideata e realizzata in collaborazione con l'associazione studentesca (azione n° 9). Vi si trovano divani e poltrone comode, grandi tavoli conviviali, giochi di società e materiale per il disegno. Le allieve e gli allievi vi si incontrano durante le pause o nel tempo libero.

Infine, dall'inizio dell'anno scolastico 2024 si è costituito un nuovo gruppo di lavoro per riflettere sul ruolo degli schermi nella vita delle allieve e degli allievi, sia all'interno della scuola sia nel loro ambiente extrascolastico. Siamo infatti convinti che esista più che una semplice correlazione tra l'aumento del disagio e la difficoltà di alcuni ad affrontare le esigenze scolastiche, da un lato, e l'uso generalizzato e ormai banalizzato di smartphone e social network tra i giovani negli ultimi dieci anni, dall'altro. Riteniamo che, sebbene la scuola non debba essere l'unico luogo di sensibilizzazione su questa problematica, essa abbia un ruolo da svolgere. Durante quest'anno scolastico abbiamo quindi privilegiato due assi di intervento: da un lato, ricordare e far applicare più rigorosamente le regole esistenti (in classe, il telefono deve essere spento e riposto nello zaino) attraverso una campagna informativa e un avviso in ogni aula (azione n° 10); dall'altro, far prendere coscienza agli allievi del tempo che trascorrono davanti agli schermi. A tal fine, abbiamo organizzato il concorso TelDown, al quale le classi si sono iscritte su base volontaria (azione n° 11). Per dieci settimane consecutive, i partecipanti hanno comunicato il loro tempo di utilizzo settimanale degli schermi al responsabile di gruppo, con l'obiettivo di ridurre progressivamente la media settimanale, calcolata automaticamente per ciascun gruppo. Alcune classi si sono davvero appassionate e il gruppo vincitore ha registrato una riduzione media effettiva del 74% del proprio consumo settimanale. Il premio in palio era un'attività di gruppo da svolgere alla fine dell'anno scolastico. Nel breve sondaggio successivo al concorso, il 62% delle e dei partecipanti ha dichiarato di aver preso coscienza del proprio tempo di utilizzo e di volerlo ridurre, mentre l'84% ha ritenuto che la questione del tempo trascorso sugli schermi costituisca una problematica importante e che debba essere affrontata anche a scuola. Per l'anno 2025-2026 intendiamo proseguire questa azione di sensibilizzazione, dedicandovi ad esempio una settimana a tema e adottando nuove misure per limitare l'uso dello smartphone all'interno dell'istituto.

Tre anni dopo essere stati contattati dalla fondazione RADIX per partecipare al progetto pilota «Stress - lo affrontiamo!», ne traiamo un bilancio estremamente positivo. Abbiamo potuto sviluppare una vera riflessione sulla problematica dello stress scolastico e cercato di fornire risposte concrete attraverso la realizzazione di undici azioni specifiche, che ci hanno permesso non solo di subirne le conseguenze, ma anche di agire per aiutare allieve e allievi ad affrontarle. Queste azioni hanno avuto il vantaggio di rispondere a bisogni chiaramente identificati e di essere state concepite in modo collettivo, sottoposte sistematicamente all'approvazione dell'intero corpo docente e realizzate attraverso collaborazioni che hanno coinvolto diversi attori dell'istituto. Siamo lieti di constatare che la nostra partecipazione a questo progetto ci ha dato un impulso che è perdurato oltre la collaborazione con RADIX e continua a orientare le nostre azioni quotidiane.

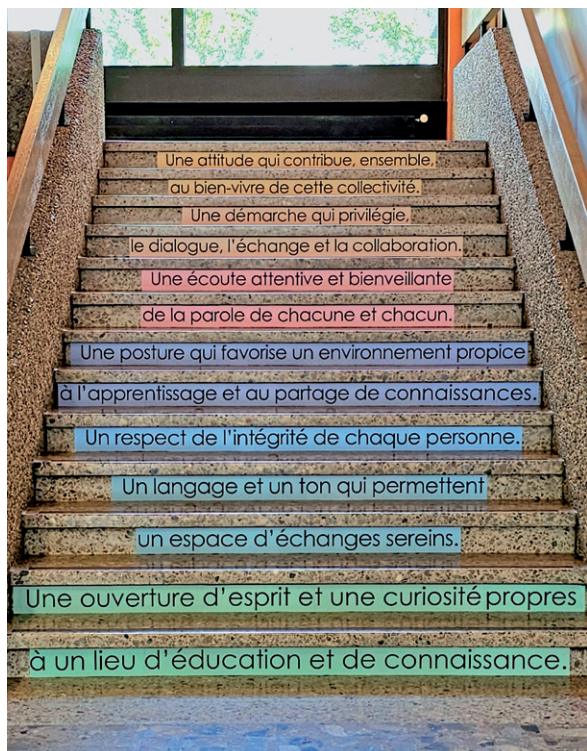


Foto: Scalinata principale dell'edificio che ricorda i 7 valori co-costruiti nel quadro del progetto Saussure-Zen (Foto di Valère Porchet)

«Stress – lo affrontiamo!»: le origini del progetto

Florence Chenux, Incaricata del progetto, Fondazione RADIX

Le ricerche e gli studi attuali sui giovani svizzeri (tra i 12 e i 19 anni) giungono alla stessa conclusione: lo stress percepito aumenta con l'età e colpisce maggiormente le giovani persone che si identificano con il sesso femminile. In generale, i giovani considerano la scuola, il lavoro e gli studi come fonti di stress. Se un po' di stress sostiene la motivazione ad apprendere e a frequentare le lezioni, un eccesso di stress rappresenta un ostacolo importante e può nuocere all'apprendimento e al benessere.

Queste constatazioni sono condivise anche da tutti gli attori del settore della promozione della salute nelle scuole, così come dall'insieme del personale scolastico che è quotidianamente a contatto con le e i giovani.

Su queste basi è stato sviluppato il progetto «Stress – lo affrontiamo!» promosso dalla fondazione RADIX (fondazione svizzera per la salute). Una fase pilota è stata realizzata tra il 2021 e il 2023: concretamente, due licei della Svizzera romanda e due della Svizzera tedesca hanno realizzato ciascuno la propria versione del progetto «Stress – lo affrontiamo!» con il supporto di RADIX.

Dopo questa fase conclusiva, RADIX sta proseguendo il processo di implementazione del progetto per e con i licei della Svizzera romanda e tedesca.

Il principio del progetto in poche parole

«Stress – lo affrontiamo!» ha come obiettivo principale quello di favorire una gestione sana dello stress da parte delle allieve e degli allievi liceali mettendo a loro disposizione diverse risorse. Grazie a questo progetto, le/i giova-

ni acquisiscono consapevolezza sulla loro capacità di agire, sviluppano competenze per poter affrontare le sfide della vita e salvaguardare il loro equilibrio durante il periodo della scolarità, per il passaggio agli studi universitari e per il loro futuro.

Questo progetto partecipativo coinvolge tutti gli attori della scuola. Attuato direttamente dall'istituto, rappresenta una vera e propria iniziativa d'istituto sostenuta dalla direzione. La gestione è affidata a un gruppo di lavoro pluridisciplinare composto da professionisti della scuola. Più che la semplice partecipazione, l'obiettivo è l'empowerment, grazie al coinvolgimento di un gruppo di allievi volontari che partecipa attivamente alla gestione e alla realizzazione del progetto sin dalle prime fasi, fino all'implementazione di azioni concrete nel loro liceo. Tale partecipazione offre alle/ai giovani l'opportunità di collaborare, sperimentare e vivere esperienze positive, rafforzando in particolare la loro autoefficacia.

RADIX garantisce un accompagnamento personalizzato dall'avvio fino alla valutazione del progetto, in funzione delle esigenze di ciascun liceo. Oltre al coaching rivolto al gruppo di lavoro pluridisciplinare, il supporto comprende attività di sensibilizzazione e formazione per tutto il corpo docente e la realizzazione di un sondaggio rivolto all'insieme degli allievi.

Perché intervenire nel secondario II?

Nel contesto liceale, il programma scolastico occupa un posto centrale e impone ritmi piuttosto serrati, lasciando poco spazio all'acquisizione delle competenze trasversali necessarie per consolidare gli apprendimenti e ottenere buoni risultati. Inoltre, l'organizzazione interna dell'istituto (ad esempio: suddivisione dei gruppi-classe, scelta delle opzioni specifiche, spostamenti tra edifici) può ostacolare il lavoro su tali competenze, per mancanza di tempo e di occasioni per creare legami con gli allievi.

In questo contesto, è evidente che esistono pochi progetti volti a promuovere la salute psichica nelle scuole del secondario II. «Stress - lo affrontiamo!» contribuisce a colmare questa lacuna, concentrandosi sulla gestione dello stress. La sua attuazione si basa sulle buone pratiche e sulle risorse già disponibili. L'obiettivo è sviluppare soluzioni semplici e concrete che integrino e ottimizzino le misure esistenti in ciascun liceo per favorire una gestione sana dello stress.

Sfide incontrate

La principale sfida riguarda la collaborazione tra il gruppo di lavoro dei professionisti della scuola e il gruppo di allievi volontari. I ruoli abituali vengono ridefiniti: occorre trovare un nuovo equilibrio nelle relazioni tra allieve e allievi e docenti. È una sfida per gli adulti, che devono evitare di «fare al posto di» senza ascoltare gli allievi, veri esperti della loro situazione. È una sfida anche per gli allievi, che imparano a instaurare relazioni di lavoro con i loro docenti. Nell'ambito del suo accompagnamento, RADIX mette a disposizione strumenti per favorire la collaborazione e sostenere il lavoro comune.

Un'altra sfida riguarda i risultati del sondaggio realizzato presso il corpo studentesco e le aspettative che questa iniziativa può generare. Alcuni risultati possono sollevare questioni di fondo e comportare cambiamenti strutturali all'interno del liceo. Tali aspetti devono essere discussi preventivamente con la direzione. È necessario prestare particolare attenzione alla comunicazione in tutte le fasi del progetto.

Infine, una sfida comune a ogni progetto è il tempo necessario per svilupparlo e attuarlo. È un aspetto su cui RADIX lavora nell'ambito della collaborazione con i licei.

4.9 Il progetto Wellguides e la sua attuazione presso la Kantonsschule Rychenberg Winterthur

Brigitte Lamprecht, Collaboratrice in lavoro sociale scolastico, Kantonsschule Rychenberg Winterthur, Zurigo

Frank Wieber, Sost. Responsabile Ricerca Salute pubblica, ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Istituto per la Salute pubblica

La Kantonsschule Rychenberg di Winterthur contempla un liceo a ciclo lungo che offre indirizzi di lingue classiche e moderne, l'indirizzo FPP (filosofia, pedagogia e psicologia), un percorso di maturità bilingue tedesco/inglese e una scuola specializzata (SS). Con circa 1300 allieve e allievi e 170 insegnanti, l'istituto scolastico figura tra i più grandi del Canton Zurigo.

Introduzione

Il Rapporto sulla salute 2025 dell'Osservatorio svizzero della salute (Obsan) delinea il seguente quadro: molti bambini, ragazzi e adolescenti stanno vivendo un peggioramento della loro salute mentale, soprattutto dall'inizio e a seguito della pandemia di COVID-19. Nella fascia di età 6–15 anni si registra un incremento dei sintomi ansiosi e depressivi. Allieve e allievi segnalano in misura crescente condizioni di stress, sovraccarico e pressioni psicosociali. Tra le e i giovani di 15–24 anni i disturbi psicologici risultano più frequenti e intensi. Le e i giovani in questa fascia d'età riferiscono un aumento del carico emotivo, in particolare per quanto riguarda stress, depressione e disturbi d'ansia. Non tutti i giovani sono colpiti allo stesso modo: bambini e giovani con basso status socioeconomico, con storia migratoria o in condizioni familiari e sociali difficili presentano livelli di stress significativamente più elevati.

Non è possibile stabilire con certezza in quale misura la pandemia abbia contribuito a questa evoluzione negativa.

In generale, secondo una sintesi elaborata da Promozione Salute Svizzera (Bigler, C., Pita, Y. & Amacker, M., 2024), tra le possibili cause dell'aumento delle difficoltà psicologiche tra ragazze e giovani donne possono essere identificati diversi fattori. Tre di essi risultano particolarmente rilevanti:

- 1) l'elevata pressione sul rendimento e lo stress percepiti,
- 2) i media digitali, in particolare i social media, che accentuano il confronto con gli altri e portano le crisi globali, dalla crisi climatica al rischio occupazionale legato all'intelligenza artificiale, nella vita quotidiana in tempo reale e ininterrottamente,
- 3) modelli di riferimento complessi o addirittura eccessivi, che veicolano il messaggio secondo cui, mediante un'adeguata auto-ottimizzazione, si possa ottenere tutto: un bell'aspetto, una carriera di successo, una vita familiare e affettiva felice e un'equilibrata conciliazione tra lavoro e vita privata.

Le crescenti difficoltà psicologiche esercitano un impatto sia diretto sia indiretto sul contesto scolastico, poiché compromettono il rendimento, favoriscono disturbi internalizzanti ed esternalizzanti e incidono negativamente sul clima di classe: quando allieve e allievi non sono psicologicamente stabili, faticano maggiormente a concentrarsi, a conservare la motivazione e a coltivare relazioni sociali.

Un fattore protettivo per rafforzare la salute mentale delle e degli adolescenti è rappresentato da un elevato livello di competenza in ambito di salute mentale: conoscere me stesso e sapere cosa favorisce il mio benessere, cosa mi pesa e cosa posso fare per stare bene, mi permette di prendermi cura di me stesso e della mia salute mentale, nonché di aumentare la mia resilienza. Allo stesso tempo, questa competenza mi consente di interagire meglio con chi mi circonda quando una o un collega non sta bene, di riconoscere tempestivamente i segnali di disagio psicologico e di sapere quali passi intraprendere successivamente.

Per questo motivo, il progetto «Wellguides» si concentra sulla competenza in materia di salute mentale per rafforzare il benessere psicologico di allieve e allievi. A tal fine, esso adotta un approccio peer-to-peer in ambito scolastico, che integra due principi e fattori di successo fondamentali per la promozione della salute. Dal punto di vista delle pari opportunità, il contesto scolastico è particolarmente indicato, poiché consente di raggiungere tutti i bambini e gli adolescenti. Dal punto di vista dell'empowerment, l'approccio peer-to-peer è altamente promettente, poiché abilita i giovani su due livelli: da un lato, gli adolescenti e i giovani adulti formati come Wellguides e incaricati di tenere i workshop; dall'altro, i giovani che vi partecipano. L'apprendimento tra pari si è dimostrato estremamente efficace e gode di ampio consenso. Con questo approccio, allieve e allievi danno anche l'esempio di come affrontare le sfide in modo autonomo e occuparsi attivamente della propria salute mentale, e come sostenersi reciprocamente.

Nell'ambito del progetto Wellguides, mediante un processo di co-design partecipativo che ha coinvolto adolescenti e giovani adulti, abbiamo sviluppato materiali didattici per:

- a) i contenuti basati su evidenze del vero e proprio workshop «Wellguides», strutturato in una parte introduttiva e in diverse postazioni tematiche interattive con quiz, test online, video ed esercitazioni pratiche, e
- b) il programma di formazione «Train-the-Trainer», che prevede moduli di e-learning e attività formative interattive.

Nell'ambito di uno studio pilota sono stati formati otto Wellguides, che hanno tenuto nove workshop in licei e scuole professionali. Su richiesta dei giovani, i tandem di Wellguides che conducono i workshop sono di regola composti da un allievo coetaneo e da uno leggermente più grande, ruolo che finora è stato assunto da studenti del bachelor della ZHAW. Attraverso un disegno di ricerca a metodi misti, abbiamo condotto interviste qualitative prima e dopo il workshop con i Wellguides (n = 16) ed effettuato una rilevazione quantitativa online tra i partecipanti, anch'essa prima e dopo il workshop (n = 151).

Le analisi dei contenuti e le elaborazioni statistiche hanno evidenziato miglioramenti significativi nelle competenze in materia di salute mentale dei partecipanti e dei Wellguides, in particolare per quanto riguarda la percezione di autoefficacia nella gestione del carico psicologico, la conoscenza dei servizi di supporto e la maggiore disponibilità a contribuire alla tutela della salute mentale dei propri coetanei



Foto: Wellguides Workshop

Attuazione del progetto Wellguides presso la Kantonsschule Rychenberg Winterthur

La condizione psicologica delle e degli adolescenti è determinante per la loro futura qualità di vita e costituisce un presupposto fondamentale per un apprendimento efficace. Pertanto, anche per le scuole è importante essere in grado di rilevare precocemente le difficoltà psicologiche, di mettere a disposizione strumenti adeguati e di fornire indicazioni sulle ulteriori possibilità di supporto interne ed esterne.

Presso la Kantonsschule Rychenberg (KRW) sono già attive numerose misure di prevenzione relative a vari temi. Tuttavia, finora mancava un'offerta specifica dedicata alla salute mentale. La crisi in tale ambito, la mancanza di iniziative interne di prevenzione e la comprovata efficacia dell'approccio peer-to-peer hanno indotto la Commissione Salute della KRW a valutare l'adesione al progetto pilota Wellguides, a definirne le condizioni necessarie per attuarlo in maniera efficace e, infine, a introdurre nel luglio 2024 le prime iniziative concrete in occasione della Giornata della Salute organizzata dall'istituto.

Anche il fatto che allieve e allievi vengano retribuiti per i loro interventi in qualità di Wellguides ha convinto il team di progetto. Reclutare allieve e allievi psicologicamente stabili, con spiccate competenze sociali e buoni voti, prevedendo la loro dispensa dalle lezioni per la formazione e gli interventi, è apparso da subito una buona via da percorrere.

I workshop peer-to-peer tenuti dai Wellguides nelle scuole mirano a consentire alle e ai partecipanti di imparare il prima possibile come prendersi cura di sé e come gestire meglio, o prevenire, lo stress. Tra gli elementi centrali dei workshop figurano anche lo sviluppo della resilienza, il rafforzamento della consapevolezza di sé e la capacità di percepire i propri bisogni, individuando le risorse di supporto disponibili all'interno e all'esterno della scuola.

La nostra docente di riferimento per la prevenzione e la salute, nonché presidentessa della Commissione Salute (interna alla scuola), Gabriela Funk, ha chiesto a una sua allieva liceale di classe quarta se avesse interesse a svolgere la formazione quale Wellguide. Anouk Schober ha accolto con entusiasmo la richiesta e ha avuto modo di incontrare e conoscere Frank Wieber della ZHAW. Nella primavera 2024, Anouk, insieme ad altri Wellguides esterni, ha partecipato a tre moduli formativi condotti da Frank Wieber e Dominique Truninger (anch'egli della ZHAW). Nel frattempo, la collaboratrice in lavoro sociale scolastico Brigitte Lamprecht e la docente di riferimento per la prevenzione e la salute hanno esaminato il materiale didattico dei workshop, fornendo un riscontro ai responsabili del progetto della ZHAW.



Foto: Manifesto della campagna «Wie geht's dir?»

Durante la Giornata della Salute della KRW tenutasi nel luglio 2024, il workshop condotto da Anouk (16) e Sophia (23), studentessa di Scienze della Salute, è stato proposto due volte. La partecipazione era facoltativa e rivolta ad allieve e allievi delle classi terze del liceo e delle classi prime della SS. Brigitte Lamprecht ha assistito al workshop. Un secondo intervento di Anouk e Sophia si è svolto nella classe 4dG. Oltre all'intera classe, erano presenti Dominique Truninger, Frank Wieber, Gabriela Funk e Brigitte Lamprecht. I feedback di tutte le allieve e di tutti gli allievi, dei Wellguides e dei responsabili del progetto sono stati molto positivi.

La direzione scolastica ha successivamente approvato la richiesta della Commissione Salute di rendere permanente il progetto pilota. Questa decisione si fonda, da un lato, sulla validità degli elementi concettuali del modello Wellguides e, dall'altro, sull'unanimità dei riscontri pervenuti. I Wellguides rappresentano quindi un'offerta innovativa, di promozione della salute e facilmente accessibile, che si integra perfettamente nelle proposte già esistenti presso la KRW.

A partire dall'anno scolastico 2025/26 intensificheremo la collaborazione con Frank Wieber e la ZHAW e proporremo i workshop presso la KRW rendendo obbligatoria la partecipazione. Nell'aprile 2025, la docente di riferimento per la prevenzione e la salute ha individuato e contattato personalmente quattro allieve e allievi ritenuti idonei per il progetto, che sono in seguito stati intervistati dal team della ZHAW, con particolare attenzione rivolta a risorse, fattori di stress ed esperienze acquisite nell'ambito della salute mentale. Questo scambio ha l'obiettivo di garantire che i futuri workshop Wellguides rappresentino un'esperienza positiva per le allieve e gli allievi che li condurranno. Dopo la valutazione favorevole anche da parte del team della ZHAW, le allieve e gli allievi sono stati formati come Wellguides.

I Wellguides organizzeranno il loro workshop nel primo semestre delle classi terze del liceo e delle classi seconde della SS. La Wellguide già esperta Anouk condurrà i workshop in tandem con Sophia nelle classi seconde della SS. Per le classi terze del liceo giungeranno allieve e allievi di altre scuole di Winterthur, accompagnati da studentesse e studenti universitari. I workshop saranno integrati nelle lezioni dei rispettivi docenti di classe, anche perché questi dispongono della cosiddetta ora di classe. I workshop avranno la durata di due lezioni e si svolgeranno nelle settimane successive alle vacanze autunnali. Le e i docenti di classe non saranno presenti durante i workshop, ma effettueranno una riflessione con la classe al termine delle attività.

La Commissione Salute ha presentato all'Ufficio cantonale per le scuole medie superiori e la formazione professionale una richiesta di finanziamento del progetto. In risposta è stato garantito un sostegno finanziario per il progetto «Wellguides», grazie al quale verranno coperti i costi previsti.

La Kantonsschule Rychenberg è convinta che questo progetto rappresenti un grande valore aggiunto non solo per le e i giovani, ma anche per la scuola stessa. Sarebbe bello se altre scuole medie superiori potessero essere coinvolte, affinché la salute mentale sia tematizzata nel maggior numero possibile di istituti scolastici.

Fonti

Bigler, C., Pita, Y. & Amacker, M. (2024). *Psychische Gesundheit von jungen Frauen* [rapporto redatto su mandato di Promozione Salute Svizzera]. Interdisziplinäres Zentrum für Geschlechterforschung, Università Berna..

Osservatorio svizzero della salute (Obsan). *Salute mentale in Svizzera: sviluppo, promozione, prevenzione e assistenza. Rapporto nazionale sulla salute 2025*. Neuchâtel: UST.

Promozione Salute Svizzera / Obsan. Documenti di riferimento sulla salute mentale delle e degli adolescenti.

5. Attuazione a livello di corpo docente

Le e gli insegnanti possono anch'esse e anch'essi contribuire al benessere e influire sulla capacità di riuscita delle allieve e degli allievi, prestando attenzione a creare un contesto didattico sicuro e valorizzante. Possono rafforzare la motivazione e l'autonomia delle allieve e degli allievi instaurando una relazione di fiducia e ridurre la pressione legata al rendimento adattando la densità delle verifiche e il carico di lavoro. Alcune e alcuni insegnanti hanno sperimentato con successo in classe pratiche come la mindfulness per gestire lo stress e rafforzare la coesione del gruppo. Talvolta bastano piccoli accorgimenti: rituali come i «check-in» ed esercizi di respirazione possono facilitare l'accoglienza delle allieve e degli allievi. I contributi raccolti sottolineano inoltre che un atteggiamento autentico, rispettoso e incoraggiante da parte delle e dei docenti è determinante. Una collaborazione stretta con operatori sociali e altri esperti si rivela positiva, sia per le/gli insegnanti sia per le allieve e gli allievi. Infine, le offerte di formazione continua, come quella proposta dall'ASP di Berna, consentono non solo di acquisire conoscenze sui disturbi psichici, sulla conduzione dei colloqui e sulla gestione delle crisi, ma anche di rafforzare l'efficacia personale e promuovere un clima scolastico favorevole.

5.1 L'importanza di creare un «contesto sicuro» per favorire il benessere delle allieve e degli allievi

Laurent Pfulg, Docente di psicologia e di filosofia presso il Gymnase de Beaulieu e Docente incaricato, Co-responsabile della didattica romanda di psicologia, HEP Vaud

Inaugurato nel 1915, il Gymnase de Beaulieu ha inizialmente ospitato al suo interno la Scuola superiore di commercio e amministrazione di Losanna, i cui spazi erano divenuti troppo angusti. Nel 1990, «l'École de com'» diventa un Centro di insegnamento secondario superiore (CESS Beaulieu) e si integra nel nuovo Gymnase de Beaulieu. Infine, solo dal 1997 l'imponente edificio centenario ha assunto ufficialmente e unicamente il nome di Gymnase de Beaulieu, accogliendo classi della Scuola di maturità, della Scuola di cultura generale e, ancora per qualche anno, della Scuola di commercio.

Se la forma di questo contributo è un po' particolare, un dialogo tra due parti di me stesso, ossia il «me psicologo» e il «me insegnante», l'obiettivo delle righe che seguono è quello di basarsi sulla mia esperienza personale per presentare alcuni elementi relativamente semplici che una o un docente può mettere in pratica direttamente nelle proprie classi, al fine di favorire l'instaurazione di un clima di insegnamento «sicuro», il quale contribuirà, da un lato, al benessere delle allieve e degli allievi e, dall'altro, consentirà loro di concentrarsi meglio sulle attività scolastiche.

Considerata la tua formazione e la tua professione, immagino che tu sia al corrente del fatto che la salute mentale delle e degli adolescenti sembra peggiorare negli ultimi anni e che si osserva «un aumento della tendenza depressiva»⁴¹, vale a dire una sorta di stato emotivo fragile, senza necessariamente parlare di depressione in senso stretto. Riscontri anche tu questa situazione nelle tue classi e nel tuo istituto?

Sì, certamente! Se nel complesso le e i giovani che abbiamo di fronte stanno piuttosto bene, si percepisce comunque una fragilità attuale: sembrano un po' meno «solidi» nell'affrontare gli imprevisti della loro vita. Ciò si manifesta in particolare attraverso un aumento dell'assenteismo in classe, ma anche mediante un numero crescente di situazioni che definirei complesse, ossia di allievi il cui stato di salute (fisico e/o psichico) non consente più una frequenza sufficientemente regolare delle lezioni. In passato, si registravano solo alcuni casi occasionali all'anno per i quali la Direzione, dopo aver ricevuto un certificato medico, riconosceva la necessità di ricorrere a una misura

⁴¹ Falissard, B. (2025, juin). «Exprimer son mal-être est devenu socialement plus acceptable», Sciences Humaines, Nr. 379, pag. 50.

eccezionale (alleggerimento temporaneo o permanente della griglia oraria, sdoppiamento dell'anno scolastico o «anno ripetuto senza bocciatura»⁴²). Attualmente, queste soluzioni, peraltro non sempre ideali, vengono proposte a un numero crescente di allieve/i...

Quale ruolo può svolgere la scuola rispetto a questa situazione?

La scuola è al tempo stesso il luogo che consente di riflettere sul mondo, sul nostro mondo, di interrogare le nostre reazioni spesso puramente emotive e, soprattutto, di esercitare e sviluppare un pensiero riflessivo e critico. È anche uno spazio che deve permettere alle allieve e agli allievi di crescere in un «clima sicuro». Talvolta, per alcuni allievi, la scuola rappresenta l'unico luogo in cui si sentono «al sicuro». Effettivamente, grazie ai suoi orari e al suo funzionamento, essa offre una regolarità che può risultare rassicurante. Tuttavia, non bisogna fingere di non vedere la realtà: la scuola può, purtroppo, essere anche un contesto in cui le e gli adolescenti rischiano di trovarsi di fronte a episodi di molestie, derisione, giudizi svalutanti e, di conseguenza, perdere questo carattere «sicuro». A questo proposito, è opportuno ricordare che in ogni istituto esistono diversi dispositivi volti a fornire supporto alle allieve e agli allievi che si trovassero a dover affrontare tali situazioni.

Torniamo a questo concetto di «sentirsi al sicuro»⁴³ che hai già citato più volte: potresti precisare a cosa si riferisce?

Questo concetto proviene dalla teoria dell'attaccamento elaborata in particolare da John Bowlby. L'idea è questa: per garantire uno sviluppo ottimale, il neonato, ma si può dire chiunque, ha bisogno di provare una sensazione di sicurezza. Quando questa sensazione viene meno, tendiamo a cercare conforto per ristabilirla. Quando dunque utilizzo il termine «sicurezza», lo faccio riferendomi al sentimento soggettivo di sentirsi al sicuro. È interessante notare che, quando mi percepisco «al sicuro», posso partire alla scoperta del mondo circostante; al contrario, se non mi sento abbastanza «al sicuro», tenderò a concentrare i miei sforzi per recuperare tale sensazione e rischierò di essere meno aperto verso l'ambiente esterno. In questo senso, la scuola deve promuovere un clima «di sicurezza» per le allieve e gli allievi affinché possano disporre della disponibilità psico-affettiva e intellettuale necessaria per orientarsi verso le conoscenze e le competenze che vengono loro trasmesse. Diversamente, quando l'allievo deve impiegare le proprie energie per cercare una forma di sicurezza personale, diventa molto più difficile per lui riuscire ad acquisire realmente la materia insegnata. Va sottolineato che lo stesso vale per le e gli insegnanti, il cui sentimento di sicurezza è altrettanto essenziale per insegnare, ma questo non è l'argomento di oggi.

Come prenderà forma questo clima «sicuro» durante l'anno?

Se penso che vi siano diversi elementi che derivano direttamente dal mio modo di essere in classe, ciò non significa che tutto dipenda da me! Infatti, affinché si instauri una buona relazione, tutte le parti coinvolte hanno un ruolo da svolgere. Come puoi constatare, rischio di dire alcune ovvietà... ma mi sembra essenziale ricordarle. Del resto, sono aspetti che ho cercato di trasmettere anche quando seguivo docenti stagisti in formazione presso la HEP Vaud. Anzitutto, se desidero che le mie allieve e i miei allievi siano interessate e interessati a ciò che cerco di trasmettere, conta certamente il modo in cui strutturo, organizzo e presento la materia, ma non è sufficiente; occorre anche che mi interessi almeno un po' a loro! Attenzione, non si tratta di essere inquisitori o di cercare di farseli amici, bensì di considerare che, in quanto allieve e allievi, hanno valore ai miei occhi (si ritorna, in un certo senso, all'idea di rispetto che ho citato in precedenza). Un allievo deve percepire che si crede in lui, che si ritiene abbia le capacità per realizzare ciò che gli viene richiesto.

⁴² Un «anno ripetuto senza bocciatura per motivi di salute» corrisponde alla situazione in cui, all'allievo che non riesce più a garantire una presenza sufficiente in classe per motivi medici, viene proposto di interrompere l'anno scolastico, di prendersi il tempo necessario per ristabilirsi e di riprendere la frequenza dei corsi nell'anno successivo, senza che l'anno interrotto venga contabilizzato come anno non superato. Tale misura ha come effetto e conseguenza l'eliminazione di un'eventuale condizione di ammissione alla fine del primo semestre al momento della ripresa scolastica.

⁴³ Nell'intero articolo originale in lingua francese viene utilizzato il termine «sécure», che si distingue da «sûr» e deriva dall'inglese «secure». In psicologia viene impiegato soprattutto nel contesto della teoria dell'attaccamento.

Le tue affermazioni rimandano all'effetto Pigmalione, vero?

Sì, esattamente! Se, in qualità di docente, sono convinto che il mio allievo non riuscirà a portare a termine ciò che gli viene richiesto, la probabilità che non vi riesca è effettivamente più elevata, e ciò rafforzerà le mie stesse convinzioni e aspettative nei suoi confronti, le quali a loro volta influiranno sulle sue capacità e persino sui suoi risultati. Al contrario, credere nei propri allievi, comunicare loro esplicitamente che possono farcela, incoraggiarli, sostenerli indicando loro con precisione su cosa devono concentrarsi per migliorare dovrebbe rafforzare la loro motivazione, il loro impegno e aumentare le loro probabilità di successo.

È interessante notare che l'obiettivo di una relazione definita «sicura» è proprio quello di consentire alle persone di acquisire autonomia, poiché «se so che c'è qualcuno presente per sostenermi e confortarmi in caso di bisogno, posso più facilmente allontanarmi e tornare da lui quando necessario».

Sì, e questo vale anche nell'insegnamento. In qualità di docente, svolgo il ruolo di adulto di riferimento, certamente incaricato di trasmettere conoscenze, ma soprattutto di essere una figura stabile dal punto di vista emotivo e coerente nel proprio modo di essere e di comportarsi. Le mie allieve e i miei allievi lo rilevano spesso quando effettuiamo un bilancio a conclusione del percorso scolastico: qualunque cosa accada, lo sanno e non sono sorpresi dal mio atteggiamento nei loro confronti. Ciò che è sicuro è che è fondamentale essere autentici con loro. Naturalmente, nell'insegnamento vi è una componente di rappresentazione di sé, ma occorre insegnare in coerenza con ciò che si è, poiché non serve a nulla voler recitare un ruolo. Del resto, generalmente gli allievi percepiscono quando non siamo autentici e, in tal caso, si perde quel legame fondamentale che consente ogni forma di apprendimento, evoluzione e realizzazione personale e intellettuale.

Ciò che menzioni mi fa pensare al concetto di «tutore di resilienza»⁴⁴, nel senso che la/il docente, attraverso il proprio modo di essere, il suo essere da esempio, il sostegno e il quadro che definisce in classe, consente alle allieve e agli allievi di affrontare le difficoltà e di superarle.

Esattamente: sostegno ed esigenza! Ma la priorità resta la relazione pedagogica. Certamente è possibile apprendere anche in presenza di una relazione pedagogica poco ottimale, di scarso supporto. Tuttavia, se ciascuno di noi ripensa al proprio percorso scolastico, siamo tutti concordi sul fatto che le lezioni che abbiamo generalmente apprezzato di più sono state quelle tenute da docenti che stimavamo. Con alcune classi, vi è una dimensione che si può definire affettiva, la quale influisce sull'impegno delle allieve e degli allievi. Se è più semplice lavorare su una disciplina che si apprezza, allo stesso modo, quando ci si trova di fronte a un docente che si prende cura di noi e ci sostiene, sarà più semplice mettersi al lavoro. Attenzione: questa dimensione affettiva deve rimanere «professionale» ed evitare qualsiasi forma di demagogia.

Se riformulo un po' la tua idea, si potrebbe dire che occorre introdurre una certa simmetria in una relazione che resta necessariamente asimmetrica tra il docente e i suoi allievi, è corretto?

Sì, esattamente! Se la simmetria rinvia ancora una volta alla nozione di rispetto citata in precedenza, l'asimmetria, invece, deve permanere poiché ci troviamo all'interno di una relazione pedagogica di trasmissione del sapere. Il mio ruolo è quello di aiutare gli allievi a sviluppare le loro competenze e la fiducia in sé stessi, in altre parole, di fornire loro gli strumenti per riuscire (anche se questo non posso farlo io al loro posto... è comunque necessario un impegno da parte loro!). È come nel caso delle valutazioni: è fondamentale dedicare tempo a spiegare agli allievi, al momento delle correzioni, ciò che non era corretto e indicare ciò che era atteso, ma soprattutto come avrebbero dovuto procedere.

Un altro aspetto che ritengo importante nella dimensione relazionale è la capacità di percepire lo stato d'animo della classe nel momento in cui mi trovo di fronte agli allievi. Talvolta si avvertono agitazione, stanchezza, tensioni. Mi

⁴⁴ stm.cairn.info/revue-recherche-en-soins-infirmiers-2005-3-page-22?lang=fr

sembra che, se non si tiene minimamente conto di questa situazione iniziale e si desidera avviare immediatamente la lezione, la qualità dell'ascolto rischi di risultare compromessa. Pertanto, può essere utile, se non addirittura necessario, dedicare qualche istante a comprendere cosa sta accadendo, concedendo eventualmente uno spazio di parola affinché gli allievi possano esprimersi o prendere fiato. Questo «momento perso» ha buone probabilità di trasformarsi in «momento guadagnato» in seguito, poiché mi eviterà probabilmente di dover interrompere la lezione, o addirittura di irritarmi, più volte qualora l'ascolto non fosse adeguato, o di perdere, sin dall'inizio, allievi che non erano subito attenti alle mie spiegazioni. Salutare gli allievi, capire e chiedere loro come stanno, anche se richiede qualche minuto, rappresenta un momento chiave nella relazione pedagogica e gli allievi apprezzano che ci si preoccupi di loro. Ciò non significa, ancora una volta, dedicare troppo tempo a indagare su ciò che fanno o su quanto è accaduto, ma piuttosto instaurare un rapporto rispettoso all'inizio della lezione. Non bisogna dimenticare che la loro settimana è generalmente molto impegnativa e, pur avendo vissuto anch'io quella fase, non desidererei necessariamente trovarmi di nuovo al loro posto.

Ah sì? Perché?

Come ho già detto, il mondo di oggi non è affatto tranquillo... Siamo regolarmente, oserei dire costantemente, confrontati con un'esigenza di performance e di successo. I nostri allievi affrontano giornate con 7–8 ore di lezione, e ogni disciplina ha il suo programma da rispettare e valutazioni da svolgere; parallelamente, sono confrontati con la loro vita familiare, sociale e affettiva, per citarne solo alcune dimensioni, non sempre semplici, il tutto in una fase di transizione e di ricerca di sé che è l'adolescenza. È in qualche modo estenuante, non credi?

Le tue parole mi fanno pensare a un recente studio condotto in Svizzera romanda, dal quale emerge che il 40% dei giovani intervistati dichiara di sentirsi stressato dalle valutazioni scolastiche; poco più di un terzo percepisce una forte pressione legata all'esigenza di performance e, infine, poco meno del 30% degli adolescenti che hanno partecipato al sondaggio indica di sentirsi spesso o sempre «stanco, sfinito».⁴⁵

Sono percentuali elevate e piuttosto preoccupanti, non credi? Questo spiega forse, almeno in parte, perché la salute mentale dei giovani non sia ottimale in questo periodo.

Se ci riflettiamo, la scuola funziona secondo la stessa logica dell'economia attuale: richiedere sempre di più, essere più produttivi, ma con sempre meno tempo a disposizione! Eppure, apprendere e riflettere richiede tempo... Solo le intelligenze artificiali danno l'illusione di «riflettere» e produrre contenuti in modo quasi istantaneo. Per noi esseri umani, invece, questo processo richiede tempo!

Non sembri molto favorevole alle cosiddette intelligenze artificiali. Che cosa proporresti, da parte tua?

Ritengo necessario identificare meglio le reali missioni di oggi della scuola. Che cosa ci si aspetta dalla nostra scuola, considerando il mondo in cui viviamo e la sua evoluzione? A mio avviso, se la scuola deve essere il luogo di alcuni apprendimenti fondamentali per il (buon) vivere insieme, deve soprattutto rappresentare lo spazio in cui la capacità di pensiero riflessivo e critico viene elaborata, esercitata e sviluppata. Poiché tale pensiero richiede tempo, sarebbe forse opportuno ridurre in parte i programmi da svolgere, selezionare con maggiore attenzione ciò su cui porre l'accento e alleggerire le griglie orarie. Questo comporterebbe una diminuzione della pressione scolastica che si esercita relativamente presto sui giovani, consentirebbe loro di comprendere meglio il senso e gli obiettivi di ciò che si realizza a scuola, di avere più tempo per assimilare le conoscenze e, di conseguenza, di riuscire a sfruttarle in modo più efficace, accrescendo la fiducia in sé stessi e il sentimento di sicurezza e benessere.

⁴⁵ www.projuventute.ch/it/fondazione/impegno-politico/comunicati-stampa/studio-sui-giovani-di-pro-juventute-2026-un-giovane

In effetti è un programma interessante. In che misura riesci a realizzarlo nella tua pratica didattica?

In primo luogo, mi prendo il tempo necessario, pur cercando di mantenere un certo ritmo per evitare che ci si annoi, per affrontare le nozioni teoriche previste, spiegarle e fare in modo che gli allievi dispongano di tutto ciò che serve per appropriarsene. Non amo procedere in modo affrettato o superficiale; cerco piuttosto di far emergere una certa complessità. Di conseguenza, è possibile che vengano trattati un numero leggermente inferiore di argomenti, ma quelli affrontati sono generalmente ben assimilati dagli allievi e le conoscenze acquisite tendono a consolidarsi nel tempo. Non è raro, infatti, che, incontrando dopo diversi anni alcuni ex allievi, questi mi riferiscano di aver ripensato ai corsi seguiti con me e a determinati contenuti teorici in occasione di situazioni della loro vita personale. Riducendo la pressione costante del tempo che scorre e instaurando un clima di classe «sicuro», offro ai miei allievi uno spazio in cui possono apprendere sentendosi a proprio agio.

In realtà, si torna alla teoria dell'attaccamento di Bowlby: la soddisfazione del bisogno di sicurezza consente una migliore esplorazione dell'ambiente. Forse è proprio questa la chiave?

Sì, probabilmente, ma occorre non confondere il sentimento di sicurezza che favorisce l'apertura, l'esplorazione dell'altro, con tendenze difensive-evitanti che mirano piuttosto a proteggersi, a barricarsi, a eliminare ogni rischio e che, di conseguenza, aumentano l'ansia, nonché una tendenza a essere più predisposti alla depressione.

Infatti, quando si parla di sentimento di sicurezza e di esplorazione, si intende in una prospettiva di apertura verso l'altro, di desiderio di scoperta, di aspirazione all'ignoto e alla novità, ma con la certezza che, in caso di minaccia, si sa a chi rivolgersi per trovare conforto e quella sicurezza.

Esattamente! E, per i nostri allievi, è proprio qui che noi, insegnanti, interveniamo, ossia come «base sicura» che deve al tempo stesso favorire la loro indipendenza e autonomia, ma anche fornire loro quella garanzia, quella sicurezza, quella fiducia e quel benessere necessari per esplorare il mondo circostante! E per questo è indispensabile accompagnarli, sostenerli e, soprattutto, avere fiducia in loro e nella formazione che avranno ricevuto, poiché sono i nostri allievi di oggi che costruiranno il mondo di domani!

5.2 Be mindful and stress less – L'attenzione consapevole in classe

Lucia Schelbert, Docente di inglese e di comunicazione presso il Liceo e la Scuola specializzata della Freie Schule Zürich

La Freie Schule Zürich è una scuola privata con un'offerta formativa che va dalla scuola elementare fino alla maturità. Fondata nel 1874, impiega circa 70 insegnanti e conta oltre 400 allieve e allievi suddivisi tra due sedi.

The present moment is filled with joy and happiness. If you are attentive, you will see it. (Hanh, 1991)

Check-in

Quando la lezione sta per cominciare, venti teste sono ancora chine su cellulari o pc portatili. Invito le allieve e gli allievi a riporre i dispositivi e ad alzarsi. Un lieve mormorio attraversa l'aula, i dispositivi vengono riposti con riluttanza. Come quasi in ogni lezione, cominciamo con una breve pratica di check-in della consapevolezza. Oggi invito allieve e allievi a percepire per un momento il proprio corpo. Come mi sento in questo istante? Avverto qualcosa di particolare, magari dolore, tensione o agitazione? Sento il contatto dei miei piedi sul pavimento? Come percepisco questo contatto? Ora ci solleviamo sulle punte dei piedi, stendiamo le braccia verso l'alto e lasciamo andare tutto con un sonoro «Ah». L'esercizio, accompagnato da qualche risata, viene ripetuto due volte. Poi ci risediamo e iniziamo la lezione vera e propria.

Quando ho iniziato a insegnare, più di vent'anni fa, non avrei mai pensato che un giorno avrei fatto esercizi corporei con le mie allieve e i miei allievi, meditato con loro o parlato apertamente di emozioni complesse. Oggi tutto questo è parte integrante delle mie lezioni e rappresenta per me il valore aggiunto più prezioso alla mia attività di insegnante.

Quando io stessa mi sono ritrovata a confrontarmi con molteplici esigenze al lavoro, e allo stesso tempo con due bambini piccoli a casa, ho conosciuto nel 2014 il programma Mindfulness-Based Stress Reduction⁴⁶. Ma che cos'è davvero la mindfulness (attenzione consapevole)? In poche parole, significa essere presenti qui e ora, percepire ciò che accade nel momento presente, osservare sensazioni corporee, pensieri ed emozioni, provando a non giudicarli. La mindfulness è un approccio scientificamente fondato per sviluppare la concentrazione e la regolazione dell'emotività.

Ben presto ho iniziato a percepire i benefici della pratica personale: maggiore calma, presenza e serenità. In seguito, ho seguito un corso introduttivo online di sei settimane con Mindful Schools, pensato appositamente per insegnanti, e ho portato in classe quanto appreso. È stato un passo che ha richiesto coraggio, poiché improvvisamente in aula hanno trovato spazio aspetti molto diversi dalla semplice trasmissione di conoscenze.

Per approfondire le mie conoscenze, ho partecipato al corso avanzato annuale di Mindful Schools (vedi anche Sofer, O.J.) e mi sono formata come insegnante di mindfulness per ragazzi e adolescenti. Anche in seguito sono rimasta in contatto con il gruppo internazionale di partecipanti al corso, per discutere le sfide e condividere le buone pratiche. Questa rete è stata particolarmente preziosa, poiché fino al convegno «Attenzione consapevole nella scuola e nella formazione» del marzo 2018 presso l'ASP di Lucerna avevo incontrato ben pochi insegnanti con interessi simili (per quanto riguarda la rete, vedi anche il gruppo di lavoro SGL «Attenzione consapevole nella scuola e nella formazione»).

⁴⁶ Il programma Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) è stato sviluppato alla fine degli anni Settanta dal professore americano Jon Kabat-Zinn. Fu lui a separare il concetto della piena consapevolezza (in origine legata al buddismo) dal suo contesto religioso e ad adattarla in vista del suo utilizzo per la prevenzione dello stress e la cura del burn-out.

Attuazione concreta nelle lezioni

L'attuazione nella quotidianità scolastica inizia spesso con piccoli gesti alla portata di tutti. Un semplice esercizio di respirazione, come «inspirare contando fino a quattro, espirare contando fino a cinque» è già sufficiente per smettere di porre l'attenzione solo sulla mente e accorgersi che c'è anche il corpo, che magari mi sta segnalando quanto sia stanco e teso.

A volte iniziamo la lezione con un confronto su una citazione o un'affermazione, ad esempio tratta dal libro «A Year of Positive Thinking for Teens» o da un esercizio di «Take in the Good». Con piccoli esercizi di mindfulness e movimento durante la lezione, o come breve pausa, ci alleniamo a «stare nel momento presente» e ci rendiamo conto che molte delle cose che ci stressano sono spesso solo storie che ci raccontiamo nella nostra testa e non hanno nulla a che fare con il momento presente. Quando l'attenzione viene riportata al qui e ora, emergono spesso verità semplici e rassicuranti: il sole splende, siamo parte di una classe, siamo seduti in un'aula confortevole, e magari ci aspetta persino una merenda.

La pratica della mindfulness contribuisce anche a migliorare le relazioni interpersonali. Esercizi come «Just like me...»⁴⁷ promuovono l'empatia e fanno emergere esperienze che tutti conosciamo, quali i problemi di sonno, i timori legati alle prove o il bisogno di sentirsi apprezzati. Sapere di non essere soli di fronte a queste problematiche genera coesione e dà sollievo.

È fondamentale che nessuno sia obbligato a partecipare a questi esercizi. Non tutti riescono subito, e qualcuno può non riuscire affatto, a trarne beneficio; ciò è del tutto normale. L'unica regola condivisa è che chi sceglie di non partecipare rispetti lo spazio degli altri e rimanga tranquillo, senza disturbare. È incoraggiante constatare che, spesso, con il tempo, la partecipazione cresce spontaneamente.

C'è sempre libertà di scelta. Per esempio, nessuno deve per forza chiudere gli occhi durante una meditazione e chi non vuole stare seduto con la schiena dritta può tranquillamente appoggiarsi al banco. Questo approccio di apertura e accettazione fa sentire tutti più sicuri e rende più facile partecipare.

Ciò che spesso inizia come un piccolo rituale all'inizio della lezione può evolversi in esercizi di maggior durata, come mangiare o camminare in modo consapevole, o fare un body scan⁴⁸. Per quest'ultimo esercizio le allieve e gli allievi spostano i banchi, prendono i tappetini da yoga e si sdraiano sul pavimento.

Dallo scambio con altre e altri insegnanti sono scaturiti progetti di approfondimento, quali un laboratorio teatrale che coniuga l'arte scenica con il concetto dell'attenzione consapevole, oppure workshop tematici dedicati all'uso responsabile dei media digitali e alle strategie per affrontare lo stress e l'ansia delle prove in vista degli esami finali. Attualmente conduco anche workshop per docenti su tematiche quali la cura di sé nella quotidianità scolastica, la gestione del «sovrappensiero» e il lavoro sugli schemi di reazione.

⁴⁷ «Esattamente come me»: questa è la frase chiave di un esercizio in cui si concentra consapevolmente l'attenzione su un'altra persona, tenendo presente che questa persona ha bisogni, sentimenti ed esperienze simili ai propri. Per farlo, si formulano nella propria mente frasi come: «Questa persona vorrebbe essere felice: esattamente come me», «Questa persona a volte prova dolore e delusione: esattamente come me» e così via.

⁴⁸ Il body scan è una pratica di mindfulness che consiste nel focalizzare l'attenzione, in sequenza, sulle varie aree del corpo. Questa tecnica favorisce calma e concentrazione anche nelle giornate più frenetiche. Può risultare particolarmente utile come esercizio di rilassamento prima di andare a dormire. Su YouTube si trovano molti esercizi guidati.

L'attenzione consapevole quale risorsa

Perché nelle lezioni con allieve e allievi delle scuole medie superiori e dei licei scelgo di integrare esercizi corporei e di mindfulness, accompagnati da spunti di riflessione?

L'adolescenza è una fase di grandi cambiamenti e sfide. Molti adolescenti si sentono stressati, distratti dai loro dispositivi digitali, soffrono spesso di ansia e sono sottoposti a una notevole pressione legata al rendimento. Le cause di questo sono, tra le altre, le elevate richieste legate alla scuola, i continui confronti sui social media e la percezione di dover essere sempre reperibili.

Con l'aiuto di questi esercizi e spunti di riflessione desidero aiutare i ragazzi a sviluppare maggiore attenzione e consapevolezza del proprio corpo, trasmettendo loro competenze pratiche utili nella vita di tutti i giorni e capaci di rafforzare la fiducia in sé e l'autostima. Tra queste competenze figurano strategie per gestire stress e ansia, per migliorare la concentrazione, per potenziare la capacità di orientare l'attenzione e di regolare le emozioni, oltre che per favorire atteggiamenti di benevolenza verso sé stessi e gli altri.

In classe, gli esercizi e gli spunti di riflessione proposti danno spesso origine a discussioni stimolanti. È accaduto, ad esempio, durante un recente esercizio di respirazione che prevedeva di inspirare profondamente ed espirare lasciando andare ogni tensione. Un allievo ha alzato la mano e ha detto: «Non posso semplicemente lasciar andare tutto. Ho diverse questioni di cui mi devo occupare!» Gli ho chiesto se potesse davvero intervenire su quelle questioni in quel preciso istante. Quando ha risposto di no, gli ho spiegato che proprio per questo motivo il lasciar andare nel momento presente ha senso, e che potrà affrontare tali questioni quando avrà effettivamente margine di azione. Quando tutto sembra troppo, può essere utile concludere la giornata con un breve esercizio di gratitudine, per spostare l'attenzione su ciò che in realtà sta andando bene. Anche quando le preoccupazioni mi assillano, un esercizio corporeo consapevole può riportarmi al momento presente e interrompere, almeno per un attimo, le spirali di pensieri negativi, siano essi legati a eventi passati o a timori per il futuro.

Gli adolescenti imparano piano piano che i pensieri possono andare e venire e che non è necessario aggrapparsi a ogni pensiero o considerarlo una verità assoluta. È sempre toccante vedere quando capiscono: «Non devo credere a tutto quello che mi passa per la testa.»

In salute lungo il percorso scolastico

La valutazione degli esercizi corporei e di attenzione consapevole mostra che molte allieve e molti allievi, nonostante un'iniziale diffidenza, si sono aperti alle esperienze. Un'allieva lo ha espresso bene: «All'inizio era strano, ma col tempo ci si abitua». La maggior parte delle e degli adolescenti riferisce, a posteriori, che gli esercizi li hanno aiutati soprattutto a rilassarsi, a sentirsi meno agitati, a gestire meglio nervosismo e rabbia e a concentrarsi di più in classe.

Alcuni feedback individuali sono stati, ad esempio: «Riesco a concentrarmi meglio durante le lezioni» oppure «Quando mi agito, mi calmo più in fretta». Naturalmente, ci sono anche critiche. Alcuni trovano gli esercizi corporei faticosi. In questi casi, invito alla riflessione: «Forse è proprio la calma a farci notare la stanchezza?»

Tuttavia, molti descrivono le esercitazioni di mindfulness come particolarmente positive, spesso con motivazioni semplici, ma significative, come: «Aiutano contro lo stress», «Ti fanno mollare un po' la presa», «Permettono di prendersi un momento per respirare», «Dimostrano che il benessere delle allieve e degli allievi le sta a cuore.»

Personalmente, ho trovato molto efficace introdurre le e gli adolescenti agli esercizi durante le lezioni di inglese, tedesco o comunicazione; senza imposizioni, ma come invito a sperimentare. Avverto quanto la mindfulness, praticata individualmente o condivisa con allieve e allievi, arricchisca la mia vita personale e professionale: insegno con maggiore consapevolezza e con più gioia. In prospettiva, desidererei creare un'offerta a livello di tutta la scuola, per allieve, allievi e docenti interessati. Posso anche immaginarmi di organizzare dei workshop presso altre scuole.

Forse sono gli esercizi corporei e di attenzione consapevole a offrire ad allieve e allievi uno strumento per affrontare in modo sano il periodo spesso stressante della scuola media superiore e a rafforzare le loro competenze in materia di salute. O forse, attraverso il confronto, scoprono che per loro sono più utili altre strategie, che si tratti di sport, musica o una passeggiata con il proprio cane. Ciò che conta è che inizino a percepire da soli ciò che fa loro bene. L'affermazione di un'allieva lo sintetizza perfettamente: «Only when you find peace within yourself can you truly be happy and a positive, healthy person».



Foto: Mediazione in classe

Bibliografia

- Biegel, G.** (2020). *Take in the Good. Skills for Staying Positive and Living your Best Life.* Boulder: Shambhala.
- Hahn, T.N.** (1991). *Peace is every step: The path of mindfulness in everyday life.* New York, NY: Bantam.
- Hurley, K.** (2020). *A Year of Positive Thinking for Teens.* Emeryville: Rockridge Press.
- SGL-Arbeitsgruppe Achtsamkeit in Schule und Bildung:** sgl-online.ch/portfolio-items/achtsamkeit-in-schule-und-bildung
- Sofer, O. J. und Brensilver, Matthew** (2019). *The Mindful Schools Curriculum for Adolescents. Tools for Developing Awareness.* NY: W. W. Norton & Company.

5.3 Acquisire sicurezza attraverso la formazione continua

Michael Volkart, Docente di storia, di filosofia e di religione, Kantonsschule Kreuzlingen, Canton Turgovia

La Kantonsschule Kreuzlingen è una delle scuole medie superiori più piccole della Svizzera. Oltre alle consuete possibilità di scelta delle materie di approfondimento e complementari, la scuola offre due profili speciali: le classi MINT e le classi con potenziamento linguistico in inglese. Il programma Balance assicura inoltre un sostegno mirato ad allieve e allievi impegnati in attività musicali, sportive o artistiche di alto livello.



Foto: Materiale del corso di formazione continua sulla salute mentale

La salute mentale è un tema che sta assumendo un'importanza sempre maggiore anche alla Kantonsschule Kreuzlingen. Le situazioni di carico di lavoro eccessivo tra allieve e allievi, ad esempio dovute all'elevato numero di prove, vengono da tempo prese in seria considerazione. Sono state introdotte, tra l'altro, regole vincolanti per limitare il numero di prove, ed è stata istituita una figura di lavoro sociale scolastico che funge da punto di riferimento per allieve e allievi.

In tempi recenti, l'impegno in questo ambito è stato esteso con un'ulteriore misura: alle e agli insegnanti è stata offerta la possibilità di partecipare a un corso di formazione continua sul tema della salute mentale in età adolescenziale. L'iniziativa, promossa dalla direzione scolastica, ha previsto l'organizzazione del corso all'interno dell'istituto, riscontrando un'ampia adesione da parte del corpo docente.

Il corso di formazione continua, sviluppato dall'ente ensa - Primi soccorsi per la salute psichica, si è articolato su più mattinate e ha inizialmente fornito nozioni di base sullo sviluppo psicologico in adolescenza e sul riconoscimento e la gestione dei disagi mentali. Nei moduli successivi sono state approfondite specifiche patologie, quali depressione, disturbi d'ansia, disturbi della nutrizione e dell'alimentazione, psicosi, dipendenze da sostanze e disturbi da dipendenza comportamentale. È stato inoltre affrontato il tema della gestione delle crisi acute.

I contenuti erano rivolti a tutto il corpo docente interessato, senza distinzione di ruolo o di ambito disciplinare. L'obiettivo principale era fornire strumenti per gestire con competenza situazioni che coinvolgono adolescenti in difficoltà e offrire indicazioni pratiche per la gestione di colloqui complessi nella quotidianità scolastica.

Come un corso di formazione di questo tipo possa incidere sulla pratica quotidiana, offrire supporto concreto e generare valore aggiunto per l'intera comunità scolastica, lo riportano di seguito tre docenti sulla base della loro esperienza diretta.

Testimonianza 1: «Acquisire sicurezza»

Allieve e allievi trascorrono una parte significativa della loro vita quotidiana all'interno dell'ambiente scolastico. È pertanto essenziale che la scuola sia concepita come un'istituzione in cui le e gli adolescenti possano sentirsi accolti e ascoltati. La condivisione di preoccupazioni e difficoltà da parte di allieve e allievi con le e i docenti è, da un lato, un segnale di fiducia, ma dall'altro comporta una sfida per il corpo docente. Sebbene insegnanti e pedagogisti dispongano di esperienza nella relazione con le e i giovani, non possiedono una formazione specifica in ambito psicologico. Le questioni relative a come e in quale misura l'insegnante possa offrire supporto, e quando sia necessario stabilire dei confini e coinvolgere un'ulteriore istanza, sono state approfondite nel corso di formazione continua.

Proprio in quanto docenti e non professionisti della psicologia, è fondamentale rafforzare la propria sicurezza nella gestione delle problematiche di allieve e allievi. Ogni situazione è diversa e rappresenta una sfida significativa: non è possibile applicare schemi predefiniti, poiché ciascun caso è unico e ciò può generare una sensazione di impotenza. Il timore di pronunciare affermazioni inappropriate, di assumere comportamenti non adeguati o di oltrepassare i limiti di competenza accresce tale sensazione e può ostacolare l'azione.

La formazione continua si è focalizzata proprio su questo aspetto: anche se ogni situazione è unica, esiste comunque una sorta di «protocollo operativo». Anche quando temiamo di invadere lo spazio personale di un/una adolescente, è importante esprimere in maniera adeguata le proprie osservazioni, instaurare un dialogo, incoraggiando, se opportuno, a ricorrere a un supporto professionale. È evidente che l'applicazione di tale «protocollo» non può avvenire dall'oggi al domani; tuttavia, i giochi di ruolo, la condivisione di esempi concreti e il confronto con la formatrice sono stati molto utili per acquisire una certa sicurezza. Nella mia attività quotidiana, ho già avuto modo in più occasioni di mettere in pratica i contenuti della formazione.

Cosa mi sono portata a casa:

- È giusto e importante rivolgersi a qualcuno quando qualcosa ci appare insolito
- È meglio agire invece di aspettare o non fare nulla
- Maggiore sicurezza nella gestione di situazioni difficili
- Chiarimento del proprio ruolo
- Visione d'insieme su alcune patologie di natura psicologica.

Ho trovato particolarmente prezioso lo scambio con colleghe e colleghi (anche di altre scuole), perché mi ha permesso di conoscere altri approcci e punti di vista, ampliando così la mia visione.

(Carina Lukosch)

Testimonianza 2: «Primo soccorso psicologico»

Lo scorso anno ho frequentato il corso di formazione continua «Primo soccorso psicologico» offerto presso la Scuola cantonale di Kreuzlingen. Prima del suo avvio, mi chiedevo come potesse essere strutturato un corso di questo tipo. Solitamente il «primo soccorso» evoca situazioni come la frattura di una gamba o un arresto cardiaco. Eppure, il supporto nelle crisi di natura psicologica è altrettanto urgente.

A mio avviso, proprio noi insegnanti, in particolare le e i docenti di classe, siamo sempre più spesso chiamati a confrontarci con problemi psicologici, disturbi e situazioni di crisi. È quindi altrettanto essenziale poter disporre, analogamente al primo soccorso fisico, di una metodologia strutturata e mirata al contesto scolastico per gestire in modo appropriato tali situazioni complesse.

Alcuni contenuti del corso mi erano in linea di massima già noti o li avevo già incontrati nella mia attività di docente di classe. Altri aspetti e modalità di intervento, invece, costituivano per me una novità. Di conseguenza ho potuto acquisire molte conoscenze preziose. Particolarmente utile è stata la panoramica aggiornata delle principali patologie secondo lo stato attuale della ricerca, unitamente ai modelli più appropriati per la loro gestione. Anche i numerosi esempi di casi concreti, i giochi di ruolo e lo scambio con colleghe e colleghi sono stati per me estremamente arricchenti.

La sensibilizzazione su determinati aspetti, la visione d'insieme e la sicurezza acquisita grazie a modelli concreti di domande e di approcci d'intervento per la gestione di crisi e patologie psicologiche, mi sono già state di grande aiuto nella quotidianità scolastica da quando ho frequentato il corso.

(Sandra Belau)

Testimonianza 3: «Meglio porre domande che rimanere in silenzio»

La possibilità di seguire una formazione continua sul tema della salute mentale in età adolescenziale ha subito suscitato il mio interesse. La salute psicologica delle nostre allieve e dei nostri allievi è un aspetto importante della vita scolastica, ma spesso, nei momenti critici, subentra l'incertezza: cosa posso affrontare, come posso reagire correttamente? La formazione ha fornito anzitutto informazioni di carattere generale sulle più comuni malattie psichiche in età adolescenziale. Ho trovato particolarmente utile il manuale di supporto, che offre linee guida concrete per la gestione di colloqui ed è utilizzabile come strumento di riferimento nella pratica quotidiana. Inoltre, il corso ha sensibilizzato alla capacità di riconoscere meglio le situazioni di disagio e di prendere sul serio le possibili questioni legate alla salute mentale.

Una delle consapevolezze più significative per me è stata che è preferibile porre domande piuttosto che rimanere in silenzio per timore di sbagliare. Le domande rappresentano un invito all'altro; possono essere accolte, ma non per forza. Questo approccio favorisce una maggiore libertà sia ad allieve e allievi sia alle e ai docenti, contribuendo a ridurre le barriere. Nella quotidianità scolastica, i modelli presentati durante il corso mi hanno già aiutato più volte, soprattutto nei colloqui in cui altrimenti mi sarei sentito meno sicuro. Nel complesso, la formazione ha affinato la mia sensibilità verso i disagi psicologici e mi ha fornito strumenti per offrire un supporto più efficace quando necessario. Le formazioni di questo tipo aiutano a riconoscere la salute mentale come parte integrante del nostro mandato professionale e a garantire che le allieve e gli allievi non restino soli nelle situazioni di difficoltà.

(Michael Volkart)

In conclusione

La crescente presenza di disagi psicologici tra gli adolescenti rappresenta una sfida per le scuole, che può essere affrontata mediante diverse offerte di supporto. Una di queste è la formazione continua sul tema della salute mentale, che contribuisce a sensibilizzare sull'argomento. Le conoscenze di base acquisite possono essere applicate mediante modelli d'intervento concreti sperimentati durante i giochi di ruolo, aumentando così la sicurezza delle e degli insegnanti nella gestione di situazioni di crisi. Dalle testimonianze emerge chiaramente questo sentimento di maggiore sicurezza. I modelli di colloquio si rivelano utili nella pratica quotidiana. Anche per la scuola nel suo insieme, un'offerta di formazione continua è vantaggiosa, poiché stimola il confronto tra colleghe e colleghi, favorendo un clima scolastico aperto e orientato al sostegno.

5.4 Promuovere la salute mentale di allieve e allievi – La formazione continua delle e degli insegnanti quale fattore chiave

Fabienne T. Amstad, Responsabile dell'offerta Salute e docente presso l'ASP di Berna

La salute mentale è molto più della mera assenza di malattie psichiche. Questo approccio salutogenico consente di orientare l'attenzione verso la promozione della salute anziché sulla malattia, favorendo la creazione di risorse per il benessere psicologico indipendentemente dai modelli clinici di patologia.

La salute mentale di allieve e allievi è condizionata da molteplici fattori. Proprio nel contesto scolastico si presentano diverse opportunità per promuovere il benessere psicologico di allieve e allievi, opportunità che si articolano e intervengono su più livelli.

Promuovere la salute mentale su più livelli

La salute e il benessere di tutte le persone di una scuola interagiscono tra loro (per una sintesi si veda Achermann Fawcett, Keller & Gabola, 2018). Ciò significa che insegnanti, direzione scolastica e allieve e allievi si condizionano reciprocamente. Anche le condizioni quadro stabilite dalle autorità e il clima generale dell'istituto scolastico incidono sulla salute di tutti i soggetti coinvolti.

Un esempio di questa interazione è rappresentato dall'impatto che ha la salute delle e dei docenti sul benessere di allieve e allievi; la condizione di salute delle e degli insegnanti incide in modo significativo sulla qualità della didattica e, di conseguenza, sul benessere di allieve e allievi. Quando il docente si trova in uno stato di salute non ottimale, può risultare meno preparato alla lezione, meno attento, meno sensibile ai bisogni e alle condizioni di allieve e allievi, nonché meno flessibile nella gestione delle lezioni. Ne consegue un calo della qualità dell'insegnamento, con effetti negativi sul benessere di allieve e allievi.

Per promuovere la salute mentale nelle scuole, possono essere attuate misure su più piani, che rafforzano direttamente la salute mentale di allieve e allievi o quella del corpo docente. Un'ulteriore possibilità per rafforzare la salute mentale nelle scuole è rappresentata dalle misure che danno priorità all'istituto scolastico nel suo insieme o alla gestione della salute in azienda. Anche la formazione continua consente di affrontare temi e adottare approcci al riguardo su vari livelli.

Offerte di formazione continua presso l'Alta scuola pedagogica di Berna: un esempio

Presso l'Alta scuola pedagogica di Berna vengono affrontati su più livelli diversi temi relativi alla salute. Sono disponibili corsi per docenti su diversi ambiti tematici, che le e gli insegnanti possono frequentare individualmente. I collegi docenti possono anche richiedere di far organizzare il corso direttamente presso la propria sede scolastica. Sensibilizzare un intero collegio docenti rappresenta un'opportunità supplementare; la condivisione di una formazione continua sulla salute mentale favorisce l'adozione di un linguaggio comune e semplifica il sostegno reciproco. La maggior parte delle offerte di formazione continua integra un approccio didattico di duplice applicazione, ossia consente di acquisire metodi applicabili sia nella propria pratica personale sia in quella con le proprie allieve e i propri allievi. I temi sono i seguenti:

- **Trovare l'equilibrio**

Le e i docenti si trovano quotidianamente di fronte a situazioni, interazioni ed eventi imprevisti, inattesi o particolarmente impegnativi. Reagire ogni volta in modo adeguato e costruttivo è un'arte. Questa arte è composta da elementi acquisibili di autoregolazione, gestione dello stress e regolazione delle emozioni.

- **Rafforzare la resilienza**

Acquisendo o rafforzando la resilienza, le persone sono in grado di reagire in modo più flessibile alle cause dello stress e di modificare il modo in cui affrontano tali cause. La resilienza si fonda su risorse fondamentali, di utilità universale, per affrontare le sfide in continua evoluzione della quotidianità lavorativa.

- **Instaurare relazioni**

Le relazioni all'interno della scuola rivestono un ruolo fondamentale nello sviluppo di allieve e allievi, nonché delle e dei docenti. Relazioni efficaci promuovono l'intelligenza emotiva e le competenze sociali, oltre a creare un contesto di apprendimento favorevole. Rapporti positivi tra pari e tra insegnanti e allieve e allievi incrementano la motivazione, favoriscono la partecipazione in classe e contribuiscono alla prevenzione del bullismo.

- **Muoversi con attenzione consapevole**

La pratica dell'attenzione consapevole (mindfulness) favorisce calma, lucidità e accettazione, sia nella quotidianità sia in situazioni complesse. Si tratta di uno strumento semplice ma molto efficace per ridurre lo stress e promuovere la salute e il benessere nel contesto scolastico.

- **Far fronte a sfide particolari**

Tra le sfide particolari rientrano, ad esempio, la gestione di disturbi psichici, esperienze traumatiche, lutto e perdita. Le offerte formative su questi temi mirano a fornire al corpo docente un orientamento e le competenze per affrontare tali sfide con le allieve e gli allievi; offrono solide conoscenze, mostrano con chiarezza i limiti delle responsabilità e illustrano le risorse di sostegno disponibili.

- **Riconoscimento precoce dei problemi mentali**

Il riconoscimento e il trattamento precoce dei problemi mentali sono determinanti per il decorso della malattia. Il corpo docente riveste un ruolo cruciale in tale ambito. La mancanza di competenze e di esperienza nel gestire correttamente queste situazioni può generare stress e senso di sopraffazione. L'offerta di formazione continua fornisce conoscenze specifiche sulla comunicazione con gli interessati e con i genitori, sulla gestione della comunicazione in classe, sulle basi giuridiche e specifiche, oltre a informazioni sui servizi di supporto e sugli enti preposti.

Anche a livello di conduzione (ad esempio a livello di direzione scolastica) sono disponibili diverse offerte formative che hanno quale obiettivo la promozione della salute mentale. I temi affrontati sono i seguenti:

- **La salute come compito dirigenziale – Gestione della salute in azienda**

Questa offerta formativa illustra l'importanza di un sistema di gestione della salute in azienda (GSA) in ambito scolastico, il suo ruolo di responsabilità nella conduzione e le modalità con cui la direzione scolastica può pianificare e implementare con successo una GSA a livello globale.

- **Conduzione con il kit di leadership**

Questa formazione continua offre alle persone con funzioni dirigenziali conoscenze e strumenti scientificamente fondati a sostegno di una cultura di leadership sana.

- **Resilienza nell'organizzazione scolastica**

La resilienza può essere rafforzata non solo sul piano individuale, ma anche a livello di intero sistema scolastico.

Per rispondere alle complesse esigenze della quotidianità delle e degli insegnanti, vengono inoltre proposti gruppi di supervisione.

Un'offerta pensata direttamente per le classi affronta il tema del bullismo. Grazie a una prevenzione e a interventi mirati, è possibile creare una comunità scolastica sicura e rispettosa, in cui allieve e allievi si sentano a proprio agio e possano sviluppare al meglio il proprio potenziale.

CAS: Promuovere la salute mentale a scuola

Il corso CAS «Promuovere la salute mentale a scuola» affronta il tema su diversi livelli, integrando i possibili fattori di impatto, al fine di favorire il benessere psicologico a scuola. Il CAS incoraggia le e i docenti a considerare la salute mentale nel suo insieme; in questo contesto, la promozione della salute di allieve e allievi riveste un ruolo fondamentale, ma anche la promozione della propria salute e di quella dell'intero sistema scolastico è un aspetto centrale.

Il punto di partenza del corso è costituito, tra l'altro, dalla progettazione didattica e dalla conduzione della classe; vengono tematizzati il significato della dinamica di gruppo, la creazione delle relazioni, il rafforzamento delle risorse e la gestione dei conflitti in relazione alla salute mentale. Inoltre, il percorso di formazione continua offre solide conoscenze di base sulla salute e sulla malattia mentale, inclusi i relativi meccanismi.

Una partecipante descrive così il motivo per cui consiglia il CAS: «Ritrovare la sensazione di essere all'altezza delle sfide della professione di insegnante rafforza le mie risorse personali. Anche in futuro avremo bisogno di docenti con un alto grado di sensibilità nei confronti di questo tema, che sappiano mantenersi in salute e rafforzare la resilienza e l'autoefficacia delle e dei giovani.»

In conclusione

Promuovere la salute mentale di allieve e allievi a scuola è una questione centrale per la società. La scuola, in quanto sistema in cui i fattori si condizionano reciprocamente, è particolarmente adatta a questo scopo. Infatti, le e gli insegnanti esercitano un'influenza significativa sul benessere di allieve e allievi. Attraverso percorsi di formazione continua, le e i docenti possono apprendere e sviluppare ulteriormente questi meccanismi.

Bibliografia

Achermann Fawcett, E., Keller, R. & Gabola, P. (2018). Bedeutung der Gesundheit von Schulleitenden und Lehrpersonen für die Gesundheit und den Bildungserfolg von Schülerinnen und Schülern. Wissenschaftliche Grundlage für das Argumentarium «Gesundheit stärkt Bildung»
www.radix.ch/media/4rlnku5d/alliance_pse_argomentario_it_2018-06.pdf

6. Conclusione e prospettive

I diversi esempi presentati in questa pubblicazione, senza pretese di esaustività, mostrano una varietà di approcci e strumenti per promuovere la salute mentale a scuola. A seconda dei contesti, delle risorse disponibili e degli obiettivi prefissati, alcuni di essi possono essere privilegiati o combinati tra loro.

La scuola, pur non essendo l'unico attore in questo ambito, svolge un ruolo fondamentale, poiché rappresenta il luogo in cui le e i giovani trascorrono la maggior parte del loro tempo. Se da sola non può risolvere tutti i problemi legati alla salute mentale di allieve e allievi, essa deve essere adeguatamente sensibilizzata, attrezzata e adattata per rispondere ai bisogni crescenti in questo campo. L'attuale revisione della maturità costituisce una preziosa opportunità per ripensare il sistema educativo nel suo insieme, integrando in misura maggiore le questioni legate alla salute mentale.

Sulla base dei contributi raccolti in questa pubblicazione, abbiamo individuato i seguenti punti di attenzione per accompagnare e sostenere le riflessioni e i progetti futuri dei Cantoni, delle scuole e del corpo docente.

Coinvolgimento di tutte le parti interessate

Affinché le azioni siano efficaci, è indispensabile coinvolgere l'insieme delle parti interessate: direzione, docenti, genitori, partner esterni e, naturalmente, allieve e allievi. Questi ultimi devono essere considerati come attori a pieno titolo, capaci di contribuire alla costruzione di un clima scolastico favorevole e alla promozione della loro salute mentale.

Radicalamento nella cultura scolastica e nello sviluppo dell'istituto scolastico

Le iniziative a favore della salute mentale devono andare oltre i progetti puntuali. Devono essere integrate nella cultura e nel clima scolastico, coerentemente con lo sviluppo complessivo dell'istituto. Questo approccio sistemico e sistematico garantisce la sostenibilità delle azioni e la loro integrazione nelle pratiche quotidiane.

Importanza della rete e della collaborazione con le attrici e gli attori extrascolastici

La salute mentale delle allieve e degli allievi non può essere affrontata esclusivamente in ambito scolastico. La collaborazione con gli attori extrascolastici, quali servizi sanitari, associazioni, professionisti, è essenziale per offrire un accompagnamento globale e coerente. Una rete solida permette di condividere le competenze e di assicurare continuità nella presa a carico.

Responsabilità cantonale e condivisione delle competenze

La responsabilità della salute mentale a scuola rientra nel quadro cantonale, ma non può essere centralizzata. Ogni livello, direzione, docenti, personale educativo, deve assumere le proprie responsabilità ed esercitare le sue competenze. Una governance condivisa favorisce la coerenza e l'efficacia delle misure.

Importanza della raccolta dati e del monitoraggio

Il monitoraggio delle azioni è indispensabile per misurarne l'impatto e procedere agli adeguamenti necessari. La raccolta di dati affidabili, tramite strumenti come le indagini standardizzate ZEMCES rivolte alle classi dell'ultimo anno (E CT) o rivolte ai diplomati (E D), permette di oggettivare i bisogni e di orientare le decisioni. Un monitoraggio regolare è garanzia di qualità e trasparenza.

Formazione continua delle e degli insegnanti e dei quadri scolastici

I professionisti dell'educazione devono essere formati per comprendere e affrontare le questioni legate alla salute mentale. La formazione continua, sia per le e i docenti sia per i quadri, rappresenta una leva essenziale per sviluppare competenze adeguate e rafforzare la loro capacità di intervento.

Considerazione dei fattori di rischio specifici per i giovani del secondario II

Le allieve e gli allievi delle scuole del livello secondario II affrontano sfide legate alla loro età. Il liceo stesso può costituire una fonte di stress legato al rendimento e contribuire alla comparsa di difficoltà psicologiche. Parallelamente, le e gli adolescenti compiono importanti passi evolutivi: si distaccano progressivamente dalla famiglia, definiscono la propria identità personale, emotiva e sessuale, sviluppano ulteriormente la loro autostima, costruiscono relazioni tra pari e reagiscono in modo più sensibile alle crisi sociali.

Queste linee di riflessione e d'intervento rispondono alle preoccupazioni e alle aspirazioni espresse dalle stesse e dagli stessi giovani, ai quali desideriamo lasciare l'ultima parola riprendendo le raccomandazioni formulate nel quadro del Consiglio del futuro U24.⁴⁹

Il Consiglio del futuro U24 e le sue raccomandazioni d'intervento per la scuola e per l'educazione

Il Consiglio del Futuro U24 è il primo consiglio cittadino⁵⁰ dei giovani in Svizzera. È composto da 80 giovani di età compresa tra i 16 e i 24 anni, selezionati tramite sorteggio e residenti in Svizzera. Il campione rappresentativo di questa coorte di età in Svizzera è stato selezionato sulla base di vari criteri demografici. Il tema della salute mentale è stato scelto dal Consiglio del futuro U24 a seguito di un sondaggio condotto a livello nazionale su 20'000 giovani adulti.

Nel corso di tre fine settimana tra settembre e novembre 2023, il Consiglio del futuro di U24 ha elaborato su questo tema raccomandazioni d'azione da sottoporre all'attenzione dei politici, dell'amministrazione pubblica e della società in generale. Al termine delle discussioni, le e i partecipanti hanno espresso il loro voto sulle 33 raccomandazioni d'azione elaborate e ne hanno adottate 18⁵¹.

Nel settore della scuola e dell'educazione sono state votate le seguenti raccomandazioni:

Attività a scuola per affrontare lo stress quotidiano

La raccomandazione mira a potenziare le attività extrascolastiche in base agli interessi e ai passatempi degli allievi. Saranno offerti laboratori gratuiti guidati da insegnanti e volontari su vari temi nel campus scolastico. Ad esempio: gruppo teatrale, gruppo di chimica, gruppo di scacchi.

Bilancio psicologico

Per rafforzare il sostegno personalizzato, vengono proposti incontri individuali con il principio dell'opt-out (iscrizione automatica, si può rinunciare se necessario) con una o un consulente formato, una volta ogni semestre, dalla scuola primaria fino al secondario II con tempo di consulenza individuale.

Apertura e promozione del dialogo

L'obiettivo è incentivare la gestione dei problemi psicologici tra le allieve e gli allievi introducendo workshop per le e gli insegnanti (due volte all'anno nell'ambito della formazione continua), promuovendo il dialogo tra le allieve e gli allievi, tra allieve, allievi e docenti, e istituendo colloqui regolari tra l'operatrice/operatore di lavoro sociale e l'allieva/l'allievo.

⁴⁹ conseilfutur.ch

⁵⁰ I consigli cittadini sono forme di partecipazione civica nelle quali le e i partecipanti vengono sorteggiati, con l'obiettivo di ottenere la miglior rappresentanza possibile della popolazione. Lo scopo dei consigli cittadini è coinvolgere la popolazione e individuare soluzioni socialmente fondate a problematiche complesse.

⁵¹ cdn.prod.website-files.com/67ebaf5413f7e2345692b61a/689ddff274e7843bc4742c79_V1_rz_online_Handlungsem-pfehlung-Booklet_IT.pdf

Pari opportunità a livello nazionale per l'accesso agli educatori sociali

Non tutte le regioni dispongono delle stesse risorse e dello stesso livello di accesso al sostegno psicologico, che attualmente non è garantito a tutte le fasce d'età. L'obiettivo è quindi offrire a tutti la possibilità di beneficiare di un accompagnamento socio pedagogico e psicologico.

Introduzione di una materia scolastica: «Sviluppo personale e psicologia»

La nuova disciplina dovrebbe far parte dell'insegnamento scolastico obbligatorio fin dalla scuola primaria, con l'obiettivo di prevenire e ridurre la stigmatizzazione dei problemi di salute mentale già dalla giovane età, insegnare ad allieve e allievi ad aiutare sé stessi e i propri coetanei e fornire loro gli strumenti necessari per condurre una vita sana e attiva esercitandosi regolarmente.

Campagne di sensibilizzazione

Attraverso una campagna annuale multilingue rivolta alle scuole (inclusi sito web ufficiale, video, social media e presenza diretta negli istituti), si trasmette alle e ai giovani una base di conoscenze che permetta loro di adattare il proprio stile di vita e di comprendere come gestire le difficoltà di natura psicologica.

Corsi di formazione continua per le e gli insegnanti

Una formazione continua obbligatoria, regolare (una volta all'anno) e gratuita deve permettere alle e ai docenti di sostenere meglio le proprie allieve e i propri allievi, individuare eventuali problemi di salute mentale e intervenire in modo adeguato.

COLOPHON

CONTRIBUTI ZEM CES ALLA SCUOLA MEDIA SUPERIORE | N° 5 (2026)

Aprile 2026

Editore:

ZEM CES | Centro svizzero dell'insegnamento medio superiore e per la valutazione delle scuole di livello secondario II

Seilerstrasse 8, 3011 Berna

Stampfenbachstrasse 117, 8006 Zurigo

Tel. 031 552 30 80 | info@zemces.ch | zemces.ch

Redazione: Laetitia Houlmann

Supporto redazionale: Simone Ambord, Evelyne Charrière, Michael Meyrat, Silvie Theus

Interviste: Laetitia Houlmann

Grafica: li-be.ch

Tipografia: brosig.ch

Foto di copertina: Boris Müller

Autrici, autori e persone intervistate:

Fabienne Amstad, ASP di Berna

Sandrine Amy, Liceo di Yverdon, Vaud

Lucas Andrea Arquint, Liceo letterario Rämibühl, Zurigo

Jayne Brady, Collège et Ecole de culture générale Madame de Staël, Ginevra

Katja Maike Braun, Hochalpinen Institut Ftan, Grigioni

Sylvie Cauwerts, Collège de Saussure, Ginevra

Evelyne Charrière, ZEM CES

Florence Chenux, RADIX

Catherine Conti, Psicologa FSP, Servizio di consulenza psicologica cantonale, Friburgo

Damiano Costantini, Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP)

Franziska Egli Utzinger, Liceo Freudenberg, Zurigo

Claire Girardet, Unità di promozione della salute e di prevenzione (Unità PSPS), Vaud

Martin Greiter, Ufficio scolastico del Principato del Liechtenstein

Laetitita Houlmann, ZEM CES

Ariane Huguenin, éducation21

Brigitte Lamprecht, Kantonsschule Rychenberg Winterthur, Zurigo

Dagmar Müller, Ufficio per le scuole medie superiori e la formazione professionale del Cantone Zurigo

Samuel Niederberger, Collège di Gambach, Friburgo

Francesca Pedrazzini-Pesce, Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport del Canton Ticino

Laurent Pfulg, Gymnase de Beaulieu e HEP Vaud

Lucia Schelbert, Freie Schule Zürich, Zurigo

Jürg Schüpbach, Kantonsschule Alpenquai, Lucerna

Joanne Schweizer Rodrigues, Ufficio per la promozione della salute e la prevenzione, Neuchâtel

Katharina Stauffer, Kantonsschule Küsnacht, Zurigo

Marie Torres, Unità di promozione della salute e di prevenzione (Unità PSPS), Vaud

Michael Volkart, Kantonsschule Kreuzlingen, Turgovia

Frank Wieber, ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Istituto per la Salute pubblica

