



RELAZIONE CONCLUSIVA SULLA MOBILITA' ERASMUS +

I.C. ALDENO-MATTARELLO

Nome e Cognome del Partecipante

Silvia Dorigatti

Titolo del corso svolto

“Finnish approach pupil’s wellbeing: how to bring more activity, fun and joy to classroom”

Località Helsinki **dal** 11/07/2022 **al** 16/07/2022

1) Indicare l’area o le aree del Piano di Miglioramento di istituto relative alla mobilità effettuata:

1. metodologie didattiche aperte
2. competenze digitali avanzate
3. insegnamento integrato delle discipline STEM
4. insegnamento CLIL e potenziamento linguistico
5. innovazione, leadership, comunicazione, team building, gestione dei progetti dell’UE, ecc;

Area scelta: num 1

2) Descrivere i contenuti affrontati dal corso:

Durante il corso sono stati affrontati i seguenti temi:

-Le basi dell’educazione positiva: teorie e tecniche. Attraverso la pratica della Mindfulness gli insegnanti hanno potuto sperimentare su di sé alcuni semplici esercizi di meditazione e conoscere i benefici di questa pratica. Inoltre sono stati presentati alcuni esercizi da introdurre nelle proprie classi per aumentare nei bambini la consapevolezza e le abilità di autoregolazione emotiva. E’ stato introdotto il modello PERMA di Martin Seligman e visto come si possa applicare

nella scuola per migliorare il benessere psicologico degli alunni. PERMA è un acronimo e racchiude i cinque fattori principali su cui si basa la teoria del benessere: emozioni positive, impegno, relazioni positive, significato e successo.

-L'aula basata sui punti di forza. Attraverso delle specifiche attività gli insegnanti individuano i punti di forza degli alunni (character strengths) e guidano il loro apprendimento in un'atmosfera positiva. L'insegnante impara a riconoscere i punti di forza dei suoi studenti e li aiuta a svilupparli, lodando gli sforzi e i risultati. In questo modo l'atmosfera di gruppo e la soddisfazione scolastica migliorano e la motivazione all'insegnamento aumenta.

-Le caratteristiche del sistema educativo finlandese: come può essere utilizzato nella propria classe.

-Introduzione al programma nazionale "le scuole finlandesi in movimento", un programma volto a stabilire una cultura dell'attività fisica nelle scuole. Dagli studi emerge che l'aumento dell'attività fisica durante la giornata scolastica migliora l'apprendimento e aumenta il divertimento scolastico e lo spirito di comunità. Si è constatato che integrare l'attività fisica nelle lezioni attraverso anche un piccolo momento funzionale o di esercizio di calma, aiuta a concentrarsi e aumenta l'attenzione.

3) Descrivere le competenze promosse dal corso:

Il corso ha promosso le seguenti competenze:

- Lavorare in team in modo positivo e costruttivo;
- Creare un piano di benessere per la propria classe: strumento utile per mettere in pratica le basi della pedagogia positiva, considerando la realtà attuale, le risorse, gli eventuali ostacoli e la realtà desiderata;
- Comprendere i propri punti di forza e come insegnare considerando i punti di forza degli alunni;
- Acquisire familiarità con le basi della psicologia positiva.

4) Descrivere i materiali messi a disposizione dei corsisti che possano essere utilizzati anche dai docenti non partecipanti al progetto o che abbiano svolto altri corsi.

-Durante il corso è stato presentato un libro da poter utilizzare in classe "Breathe like a Bear" di Kira Willej. All'interno si trovano esercizi divertenti per aiutare i bambini a sviluppare la consapevolezza e migliorare la concentrazione.

-L'insegnante ha condiviso una playlist di video su YouTube sugli argomenti affrontati a lezione per l'approfondimento di alcuni temi: la pratica della Mindfulness, la pedagogia positiva e il programma finlandese "la scuola in movimento".

-Sul sito www.seethegood.app si trovano attività e spunti per la messa in pratica della pedagogia positiva e per lavorare sui punti di forza degli alunni. Si possono scaricare le carte dei punti di forza e fare diverse attività con i bambini.

-Sul sito www.viacharacter.org si ha la possibilità di fare un test online dalla durata di quindici minuti circa per conoscere i punti di forza del proprio carattere, considerando che una maggior consapevolezza delle proprie caratteristiche porta a un maggior benessere.

5) Descrivere come si impegna a condividere contenuti spunti e materiali dai docenti non partecipanti al progetto o che abbiano svolto altri corsi.

Vorrei condividere con i miei colleghi il materiale e quanto appreso per la messa in pratica della pedagogia positiva nelle classi e far conoscere le caratteristiche principali del sistema scolastico finlandese.

6) Descrivere come possa essere strutturata la ricerca azione sull'area scelta a livello di istituto, nel corso dell'a.s. 2021-22

Approfondire la conoscenza del sistema educativo finlandese per introdurre nella scuola alcuni aspetti più importanti e funzionali al benessere degli alunni. Sarebbe inoltre interessante introdurre nelle classi la pratica della Mindfulness visti i suoi numerosi benefici a livello neuropsicologico e inserire protocolli Mindfulness all'interno del curriculum della scuola per potenziare le competenze chiave e il benessere degli alunni.

7) Punti forti della mobilità

-La possibilità di conoscere insegnanti provenienti da nazionalità diverse e di confrontarsi sui differenti sistemi scolastici per attingere spunti e idee da poter introdurre nelle proprie classi. Attraverso questo confronto l'insegnante comprende i punti di forza e di debolezza del proprio sistema scolastico.

-Un'occasione di crescita professionale e di apprendimento significativo in un contesto stimolante.

-Un'esperienza che permette di avvicinarsi e comprendere la cultura e la mentalità del paese ospitante.

8) Punti perfettibili della mobilità

Sarebbe bello avere la possibilità di allungare il soggiorno a conclusione del corso di formazione per visitare con più calma le bellezze culturali della città.

Luogo e data

Mattarello, 11/08/2022

Note: non è richiesto un limite minimo/massimo di caratteri, tuttavia si richiede una certa esaustività, visto che i contributi saranno analizzati e messi a sistema per la riprogettazione dell'azione e del Piano di Miglioramento di Istituto ad essa collegato.