



**RELAZIONE CONCLUSIVA SULLA MOBILITA' ERASMUS +  
I.C. ALDENO-MATTARELLO**

**Nome e Cognome del Partecipante**

FRANCESCA GOBBER

**Titolo del corso svolto**

HAPPY SCHOOLS: POSITIVE EDUCATION FOR WELL-BEING AND LIFE-SKILLS  
DEVELOPMENT

**Località** BARCELONA **dal** 3.07.2022 **al** 10.07.2022

**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:** 1

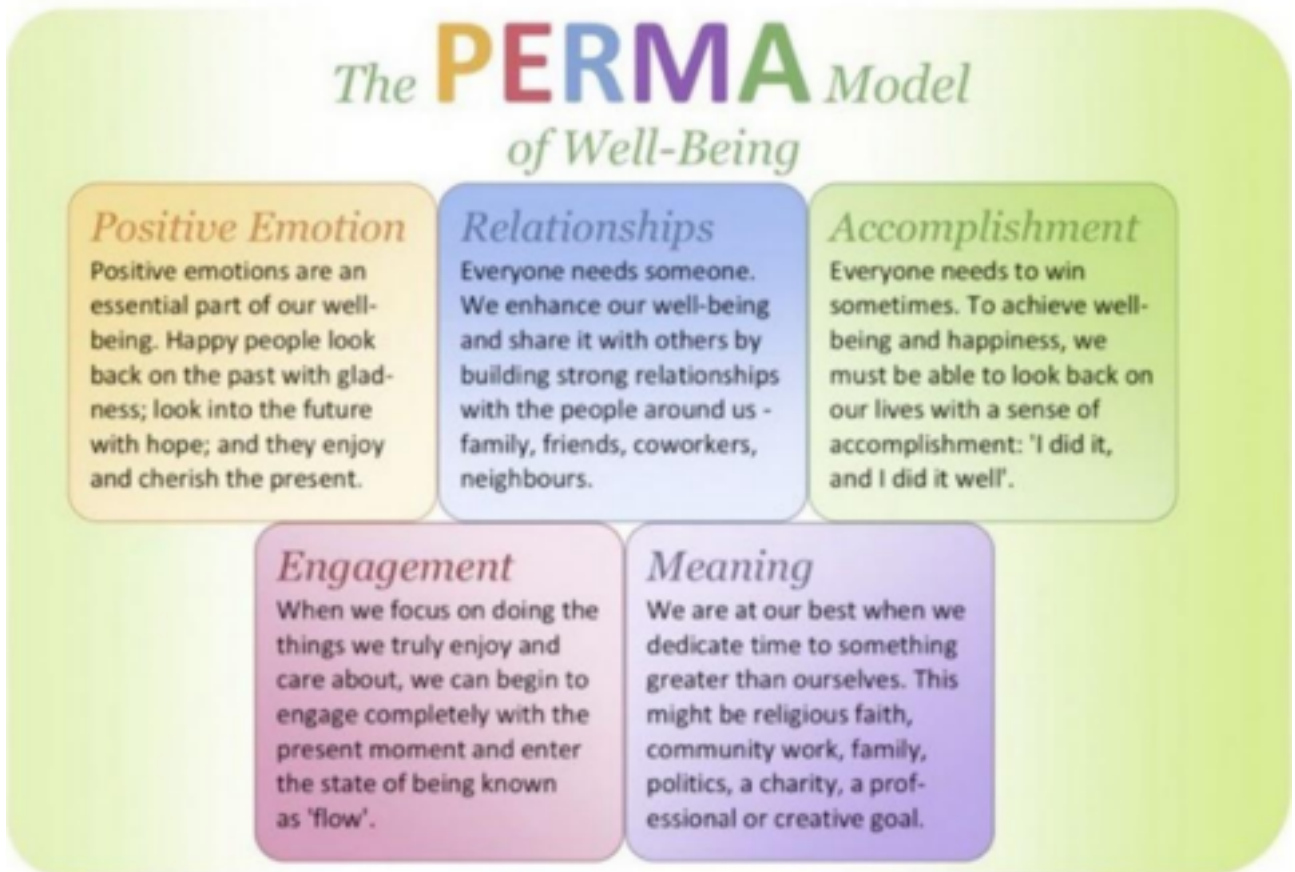
**2) Descrivere i contenuti affrontati dal corso**

I contenuti affrontati nel corso fanno riferimento all' educazione positiva, la quale è strettamente correlata alla promozione del benessere e delle life-skills all'interno del contesto scolastico. Nello specifico, l'inquadramento teorico che ha supportato gli approfondimenti e le proposte pratiche del corso è quello della psicologia positiva, ovvero una prospettiva teorica della psicologia, di cui sono promotori Martin Seligman, Mihály Csíkszentmihályi e Christopher Peterson. Si tratta di un approccio che si basa sullo studio scientifico di ciò che può portare l'essere umano a vivere al massimo del suo potenziale e quindi di ciò che promuove benessere fisico e mentale.

All'interno di questa cornice teorica sono stati affrontati i concetti di "happiness" e "happy life", specificandone gli effetti sulla salute fisica e mentale, le skills necessarie per il perseguimento di quest'ultime e la definizione e le modalità di promozione delle emozioni positive.

In particolare, sono stati affrontati due modelli teorici alla base della psicologia positiva: il Perma Model of Well-Being (Seligman, M.; *Flourish*, 2011) e le 24 Character Strengths and Virtues.

Il primo fa riferimento alle cinque dimensioni che, secondo gli studi di Seligman, concorrono alla promozione di uno stato di benessere della persona, ovvero emozioni positive, qualità delle relazioni, significatività della propria vita, coinvolgimento nel momento presente e consapevolezza del raggiungimento di piccoli e grandi traguardi.



From Martin Seligman's *Flourish*, 2011

Il secondo modello fa riferimento a sei caratteristiche positive della personalità che possono influenzare positivamente il modo di sentirsi, pensare e comportarsi. Queste sono saggezza, coraggio, umanità, giustizia, moderazione e trascendenza.



## Spunti teorici di approfondimento relative al primo e al secondo modello

1. **ACTIVE CONSTRUCTIVE RESPONDING MODEL (Gable, Reis, Impett & Asher, 2004)** – modalità di risposta ad un'affermazione positiva che promuove ulteriore benessere nell'individuo e nella relazione, evitando così di influenzare negativamente la conversazione. Tale modalità si contrappone alla risposta passiva e costruttiva, alla risposta attiva e distruttiva e alla risposta passiva e distruttiva.



2. **HIGH QUALITY CONVERSATION THEORY** – la teoria secondo la quale il linguaggio positivo è promotore di benessere. Essa sottolinea l'importanza di soffermarsi sulle emozioni positive (es. Che cosa mi ha reso felice oggi?) e di trasformare eventuali affermazioni negative (Che cosa non riesci a fare?) in affermazioni positive (Come ti posso aiutare?).
3. **GRATITUDE** – la pratica della gratitudine contribuisce alla promozione del benessere in quanto favorisce la riduzione dello stress e incentiva un maggiore self-control. Nella sezione relativa ai materiali verranno presentati alcuni spunti pratici per la realizzazione pratica di questa dimensione all'interno della classe.
4. **MEANING** – la ricerca e l'individuazione del significato profondo della propria esistenza implementa il proprio stato di benessere. Al contrario, quando i valori e i significati che ci guidano non vanno nella stessa direzione della vita che stiamo vivendo, possono subentrare stati di malessere. In questo senso, anche nella pratica didattica è fondamentale operare una comunicazione trasparente del patto formativo con i bambini e le bambine affinché comprendano a fondo il significato di ciò che stiamo proponendo. Un possibile modello per aiutare ed aiutarsi nella ricerca di significato è il modello dell'Ikigai.



5. **ACCOMPLISHMENT** – la psicologia positiva definisce il raggiungimento dei propri traguardi e il riconoscimento di quest'ultimo come la capacità di lavorare ad obiettivi importanti accompagnati dalla continua motivazione nonostante le sfide e gli ostacoli che si presentano lungo il percorso.

5.1 In questo senso, è fondamentale promuovere nei bambini e nelle bambine l'idea di "growth mindset", ovvero la prospettiva della loro mente come un elemento in costante crescita ed evoluzione, in contrapposizione al "fixed mindset".

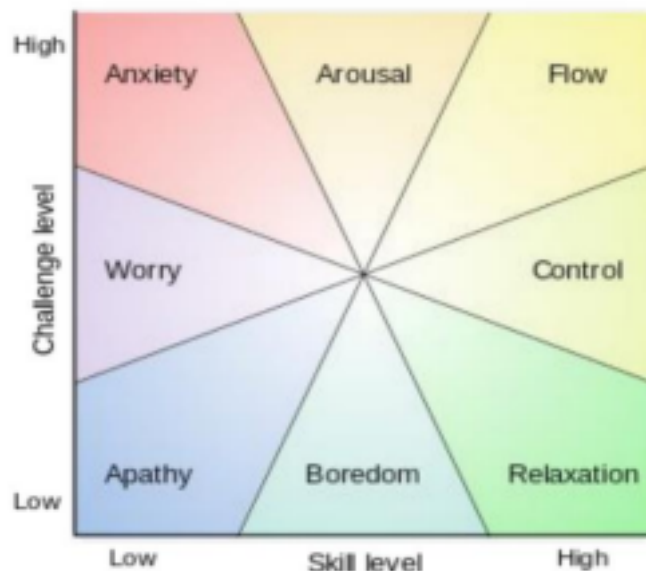
5.2 Un ulteriore aspetto relativo alla promozione dell'accomplishment è il modello SMART per l'individuazione di obiettivi all'interno della propria pratica didattica. Essi devono essere SPECIFICI (S), MISURABILI (M), RAGGIUNGIBILI (A) e quindi collocati nell'adeguata zona di sviluppo prossimale, RILEVANTI (R), COLLOCATI IN UNA CORNICE TEMPORALE SPECIFICA (T).

5.3 Si sottolinea l'importanza di una comunicazione consapevole che faccia emergere momenti di elogio, sia individuale, sia collettiva.

5.4 La ruota della vita: uno strumento per mettere a fuoco il raggiungimento dei propri obiettivi. Una situazione di equilibrio tra i diversi aspetti della ruota della vita rappresenta generalmente uno stato di benessere.



6. **ENGAGEMENT** – Mihaly Csikszentmihalyi riconosce l’esperienza di Flow come un’esperienza olistica esperita dall’ essere umano nel momento in cui percepisce un coinvolgimento totale nel qui ed ora nell’attività a cui sta prendendo parte. In questo senso, l’esperienza di flow mette in risalto non tanto il prodotto, bensì il processo creativo della propria attività, il quale viene riconosciuto a tutti gli effetti, al pari o più del prodotto finale. L’esperienza di flow nasce dall’interazione di due aspetti, ovvero il livello di challenge della proposta e il livello di abilità dell’individuo. Il flow è raggiunto nel momento in cui questi due aspetti sono al massimo del loro potenziale.



In stretta correlazione con il quadro teorico della psicologia positiva è stato presentato il terzo pilastro della psicologia positiva, ovvero la *mindfulness*. Essa fa riferimento ad uno stato di presenza mentale che permette all’individuo di essere pienamente nel qui e nell’ora, prestare quindi attenzione ai processi della propria mente e non esclusivamente ai risultati futuri. Jon Kabat-Zin, precursore della *mindfulness*, la definisce così:

*“Mindfulness is awareness that arises through paying attention, on purpose, in the present”*

*moment, non-judgementally, as if your life depend on it”*

Si tratta di una pratica che concorre al raggiungimento di uno stato di benessere fisico e mentale, attraverso diverse proposte, quali la meditazione da seduti, la meditazione camminata, l’esplorazione corporea, l’esperienza di consapevolezza alimentare e la mindfulness creativa. Nello specifico, la pratica mindfulness incentiva il mantenimento dell’attenzione, calma la mente agitata, promuove una maggiore regolazione emotiva, empatia, autostima, resilienza, relazioni positive ed agisce sulla riduzione di ansia, stress e rimuginio della mente.

### **3) Descrivere le competenze promosse dal corso:**

Il corso ha toccato diverse aree relative alle competenze della figura del docente. In primo luogo, ha promosso competenze psico-pedagogiche grazie agli input teorici e alle proposte laboratoriali basate sulla teoria esperita.

Gli spunti relativi alla psicologia positiva hanno inoltre contribuito in maniera significativa ad una profonda riflessione a livello metodologico-didattico. L’educazione positiva promuove infatti una didattica dove le life skills, e nello specifico le competenze emotive e relazionali, ricoprono un ruolo importante e sono talvolta oggetto specifico della mediazione didattica. Questo aspetto si ricollega in modo estremamente coerente con la frontiera della didattica per competenze, che vede il contenuto non come il fulcro della proposta, bensì come un elemento per veicolare un apprendimento più profondo e per la vita.

I costanti riferimenti del docente all’ambiente scolastico hanno inoltre permesso di implementare le competenze progettuali e organizzative della nostra professione. Da un lato, hanno offerto spunti interessanti per l’organizzazione di routine e pratiche promotrici di pensiero ed emozioni positive in classe, dall’altro lato ha permesso di avere un nuovo sguardo sulla progettazione didattica, la quale deve tener sempre conto di aspetti che promuovano benessere e quindi life skills.

Per quanto riguarda l’aspetto comunicativo relazionale, il corso è stato l’occasione per sistematizzare modalità comunicative positive di qualità in classe, sia tra colleghi, sia tra bambini/e e bambini/e, sia tra bambini/e e insegnanti.

In conclusione, gli spunti offerti nel corso e il costante confronto con il docente e i colleghi partecipanti, hanno stimolato la competenza riflessiva. Infatti, se da un lato hanno offerto nuove proposte pratiche per la didattica, dall’altra hanno favorito lo sguardo a posteriori sulla propria attività didattica, sia in chiave positiva, sia in chiave migliorativa. Inoltre, le tematiche affrontate nel corso

sono state un’occasione preziosa per prendere maggior consapevolezza sulla propria persona, sui propri stati d’animo, sulle proprie modalità relazionali e sul proprio modo di stare a scuola, con i bambini e con i colleghi.

### **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.**

**Sitografia per approfondire**

- <https://ppc.sas.upenn.edu/people/martin-ep-seligman> (La psicologia positiva di Martin Seligman)
- <https://www.youtube.com/watch?v=i92eh8sx45w> (L'educazione positiva) - <https://www.youtube.com/watch?v=ldcNR365msI> (La sperimentazione australiana)
- <https://www.youtube.com/watch?v=5xTXoFkCmGM> (La sperimentazione tedesca)
- <https://www.youtube.com/watch?v=-6JEY7JuDdQ> (La sperimentazione bhutanesi)
- <https://www.youtube.com/watch?v=O-5c6LYDqQM> (Idee per realizzare il diario della felicità)
- [https://www.ted.com/talks/mihaly\\_csikszentmihalyi\\_flow\\_the\\_secret\\_to\\_happiness](https://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_flow_the_secret_to_happiness) (L'esperienza di flow, il segreto della felicità)
- <https://www.youtube.com/watch?v=hiiEeMN7vbQ> (Sviluppare una mente orientata alla crescita – Growth Mindset)
- <https://www.viacharacter.org/survey/account/Register> (Test per la valutazione dei punti di forza di Seligman)

### Spunti pratici per promuovere la filosofia delle HAPPY SCHOOLS in classe

#### A. Attività di ice-breaking per la creazione del gruppo classe e per mettere in circolo emozioni positive a inizio giornata

- **La rete:** in cerchio, un partecipante tiene un gomitolo di lana, dice il suo nome, 3 cose di sé stesso e successivamente passa il gomitolo ad un altro partecipante. Chi riceve il gomitolo deve ripetere una delle tre cose pronunciate dalla persona precedente e ripetere la sequenza per sé stesso.
- **Keep the beat (Fase 1):** il gruppo classe si sintonizza sullo stesso ritmo battendo prima uno e poi l'altro piede e contando contemporaneamente 1, 2.
- **Keep the beat (Fase 2):** l'attività continua e, a turno, i partecipanti pronunciano il loro nome sul conteggio dell'1.
- **Keep the beat (Fase 3):** l'attività continua e, a turno, i partecipanti pronunciano il loro piatto preferito sul conteggio del 2.
- **Pass the beat:** l'insegnante inizia e batte le mani rivolgendosi ad uno dei partecipanti del cerchio. Il partecipante a cui è stato rivolto il battito di mani lo accoglie e lo direziona verso qualcun altro. Inizialmente lo si può fare pronunciando i nomi, successivamente solo con lo sguardo per promuovere l'interazione vis a vis.
- **Verità e bugia:** scrivo tre cose su di me, di cui una falsa. Al termine, ogni partecipante legge le sue caratteristiche e gli altri indovinano quella falsa.
- **Attention test:** <https://www.youtube.com/watch?v=Ahg6qcgoay4>
- **Clap your hand (Fase 1):** i partecipanti battono le mani contemporaneamente cercando di sintonizzarsi sulla stessa pulsazione.
- **Clap your hand (Fase 2):** un partecipante alla volta batte le mani verso il suo vicino, che deve

contemporaneamente battere a sua volta le mani. Il contatto visivo permetterà di sviluppare l'intesa necessaria per compiere il movimento nello stesso momento.

- **Count up:** un partecipante inizia a contare, gli altri proseguono il conteggio, un partecipante alla volta, prestando attenzione a non pronunciare il numero nello stesso momento. In questa attività, il contatto visivo è fondamentale per il raggiungimento dell'obiettivo.

- **Zoom in:** un partecipante immagina un elemento (es. una montagna), il partecipante successivo aggiunge un secondo oggetto che immagina riducendo il campo dell'immagine precedente (es. il pino sulla montagna) e così via (la pigna del pino sulla montagna, il pinolo nella pigna del pino sulla montagna, la briciola del pinolo della pigna del pino sulla montagna).

- **Zoom out:** questa versione riprende "Zoom in", ma all'incontrario (es. il tavolo, il tavolo in cucina, la casa dove c'è la cucina con il tavolo, il quartiere dove c'è la casa con la cucina con il tavolo...)

- **The Marshmallow Challenge:** <https://www.youtube.com/watch?v=RtOr9w2pL74>

- **Once upon a time:** ogni partecipante scrive una parola su un foglio di carta. In cerchio, verrà narrata una storia inventata, iniziata dall'insegnante e costruita con le parole di ogni partecipante (es. ALBERO, NUVOLA, CALCIO – In un freddo mattino d'inverno... vidi che l'albero del mio giardino aveva ormai perso tutte le sue foglie. Il cielo era nuvoloso e io pensavo che sarei dovuto andare a giocare la mia prima partita di calcio)

- **A line:** tracciare una linea alla lavagna che assomigli alla metà di un cuore, farla ricopiare ai bambini e alle bambine e invitarli a completare il disegno, escludendo però l'immagine del cuore (un'attività per stimolare l'emisfero destro del cervello, orientato al pensiero creativo)

- **9 dots problem:** toccare tutti i puntini con una linea continua (la soluzione prevede di uscire dallo schema del quadrato)

- **Let's dance:** iniziare la giornata con una canzone ballata, eventualmente scelta anche dai bambini

## **B. Attività per lavorare sulle relazioni e sulle emozioni positive**

- **The Three Good things Activity:** Scrivere tre cose che sono andate bene durante la giornata (la mente fatica a prendere consapevolezza degli aspetti positivi in un rapporto di 1 cosa positiva a 5 cose negative); è inoltre possibile istituire un diario di classe per annotare i successi di gruppo, parole chiave e immagini che trasmettono sensazioni positive al gruppo.

- **La piantina dei miei obiettivi:** immagino di scrivere in un semino 3 obiettivi che vorrei raggiungere e pianto il semino in un vasetto di terra (questa attività media l'idea che noi stessi siamo in parte costruttori della nostra felicità).

- **Mi piace molto quando...:** ogni bambino dedica ad ogni compagno e ad ogni compagna un pensiero positivo

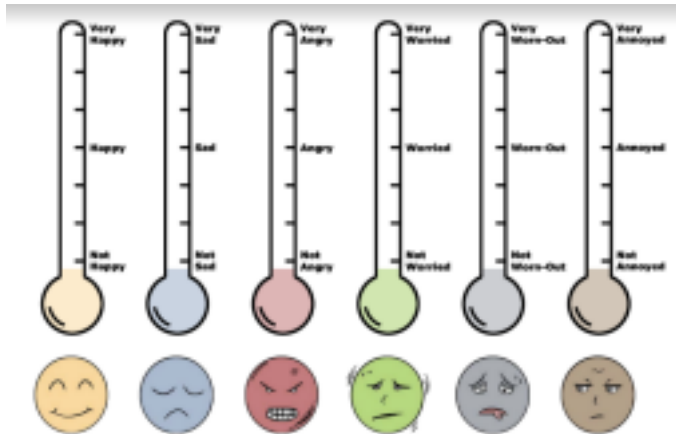
- **Il diario delle emozioni positive:** <https://www.youtube.com/watch?v=O-5c6LYDqQM>

- **Costruire il vocabolario delle emozioni:** spesso, la difficoltà nella gestione delle emozioni



nasce dal mancato riconoscimento di quest'ultime. Per questo è importante lavorare anche sul lessico specifico di quest'ultime, in modo che possano essere riconosciute nella loro specificità. Ad esempio, è possibile creare uno spazio dedicato in cui appendere in classe i cartellini delle emozioni (utilizzando ad esempio la figura mediatrice dell'albero)

- Istituire la routine del **termometro delle emozioni**



- Promuovere l'**attività di gruppo**

- Utilizzare la **musica**, quando possibile

- Proporre **pause attive** ogni 20 minuti di attività passiva

- Garantire momenti di **outdoor education** ed esposizione ad **elementi naturali** anche in classe

- Appendere **frasi motivazionali** in classe (proposta valida eventualmente anche per l'aula insegnanti) o citazioni raccolte dalle letture ad alta voce in classe

- Creare un ambiente ad hoc per la **risoluzione dei conflitti**, guidando i bambini nell'utilizzo del linguaggio positivo che caratterizza la comunicazione non violenta. Questo momento prevede dei passaggi specifici che devono essere compresi e condivisi dai bambini, in modo che nel tempo possano gestire questo momento in autonomia.

Descrizione obiettiva dei fatti da parte dei membri del conflitto e ascolto reciproco  
 (eventualmente si possono aiutare i bambini con uno strumento per dare/avere la parola)  
 Utilizzare la sequenza MI SENTO..... QUANDO.....PER  
 FAVORE.....

-Dare spazio a movimenti che favoriscono un clima di attivazione in classe

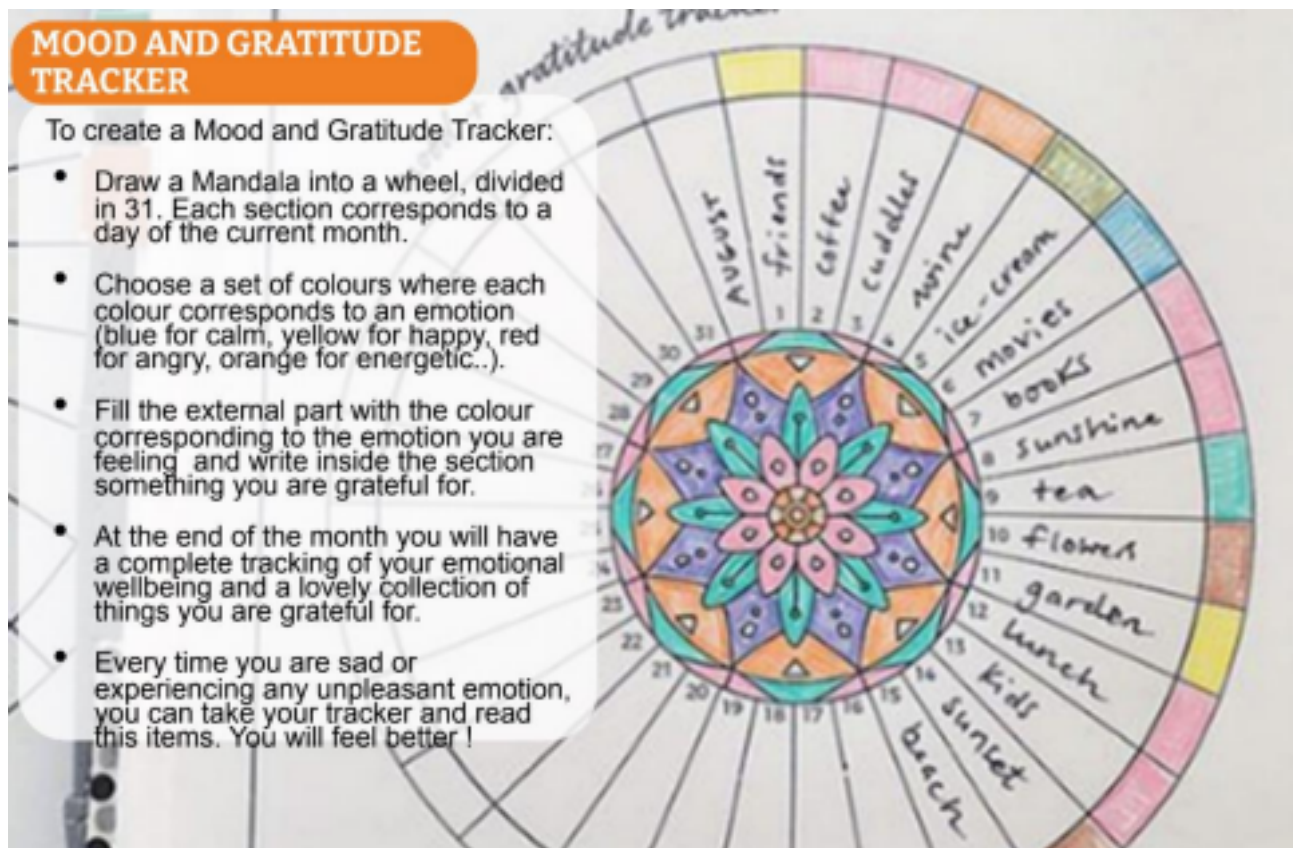


### C. Spunti per promuovere esperienze di flow

- Individuare con i bambini le competenze che possono mettere in gioco nel task proposto - Strutturare uno spazio di apprendimento efficace e senza distrazioni
- Organizzare il tempo in modo da garantire tempi distesi per il lavoro
- Connettere le proposte con elementi noti e preferiti dai bambini
- Rendere chiaro l'obiettivo del task e fornire dei feedback in itinere

### D. Spunti per promuovere un atteggiamento di gratitudine

- Collezionare mollette di legno, sassi, foglie o elementi simili, scrivere un elemento per il quale ci sentiamo grati, dipingere l'artefatto e creare un prodotto finale di gruppo che possa fungere da reminder durante la giornata scolastica (es. l'aiuola della gratitudine, il cerchio della gratitudine appeso alla finestra...)
- **Mood and Gratitude Tracker:** annotare ogni giorno un elemento per cui siamo stati grati durante la giornata e colorare lo spazio rettangolare con il colore della propria emozione ricollegata all'elemento che è stato annotato.



### E. Proposte di mindfulness per la scuola primaria

- Prendere consapevolezza del proprio respiro: **prendere consapevolezza del movimento dell'addome durante il respiro, tracciare nell'aria con un dito il flusso ondulatorio del proprio respiro**, tracciare con un colore il flusso ondulatorio del proprio respiro.

- Respirare con l'immaginazione: la girandola, le bolle di sapone, respirare un colore

- Utilizzare delle narrazioni come sfondo integratore: "Sitting still like a frog" -

<https://www.youtube.com/watch?v=EOckRqbCdG0>

- La meditazione dell'uvetta: costruire una breve narrazione di meditazione guidata che guidi i bambini ad esplorare il chicco di uvetta utilizzando tutti i 5 sensi (GUARDA, TOCCA, ANNUSA, ASSAPORA, SENTI)

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

In occasione del workshop ad inizio anno scolastico presenterò i punti salienti della teoria presentata durante il corso e alcune pratiche didattiche di applicazione immediata.

Sarebbe inoltre interessante creare uno spazio digitale dove poter condividere alcuni materiali specifici, interessanti per approfondire e talvolta necessari per la messa in pratica di alcuni spunti (es. gli script per le attività di meditazione guidata con gli alunni e le alunne).

Durante l'anno scolastico mi rendo inoltre disponibile per eventuali chiarimenti e approfondimenti in merito alle proposte del corso.

**6) Descrivere come possa essere strutturata la ricerca azione sull'area scelta a livello di istituto, nel corso dell'a.s. 2022-23.**

Il corso “ Happy schools: positive education for well-being and life-skills development” è stato ricco di spunti, i quali hanno permesso di identificare chiaramente il significato della progettualità delle “Scuole felici”. Si tratta di una filosofia che permea il contesto scolastico e quindi le scelte didattiche nella quotidianità. Per questo motivo, mi sento di dire che come primo approccio alle “Happy Schools” sia più adeguata una progettualità riguardo alla pratica didattica quotidiana, piuttosto che un’unità di lavoro specifica e limitata nel tempo, se non per quanto riguarda la terza proposta della ricerca – azione che proporrò di seguito.

Per la ricerca – azione in merito ai contenuti affrontati nel corso proporrei tre spunti di lavoro:

1. Introduzione della routine individuale di fine giornata (Three Good Things Activity) ed introduzione della routine di classe di fine settimana (Three Good Things Activity, registrata su un documento di classe condiviso in piattaforma)
2. Condividere con i bambini gli obiettivi delle unità di apprendimento ed includere nella valutazione elementi di autovalutazione, in modo che i bambini possano prendere maggior consapevolezza delle loro competenze, imparando con il tempo a considerare la valutazione come elemento non giudicante, ma bensì di valorizzazione
3. Costruire in classe l’angolo delle emozioni, realizzando un luogo per accrescere la consapevolezza delle proprie emozioni e ritrovarsi in una cornice di linguaggio positivo durante situazioni di conflittualità

## **7) Punti forti della mobilità**

I punti forti che hanno caratterizzato la mobilità riguardano sicuramente sia il periodo antecedente alla mobilità che la mobilità stessa. I passaggi per l’adesione al programma sono stati chiari e di facile gestione e prima della partenza è stato creato un contatto con il docente di riferimento, in modo da poter organizzare al meglio la propria permanenza nella scuola ospitante. Il corso offerto dalla scuola si è caratterizzato per la predilezione di metodologie attive per la comunicazione dei contenuti e quindi numerosi momenti laboratoriali in cui i partecipanti hanno potuto sperimentare attivamente

ciò che veniva illustrato nella parte frontale della lezione. La strutturazione del corso in un piccolo gruppo di 13 persone ha permesso un confronto efficace con i colleghi provenienti da realtà scolastiche e culturali diverse. La docente ha messo a disposizione dei partecipanti una selezione di materiali proposti durante il corso ed ha dimostrato piena flessibilità nel modificare la programmazione ad hoc sulla base delle esigenze specifiche degli insegnanti partecipanti. Da ultimo, ma non per questo meno importante, la scuola accogliente ha messo a disposizione dei partecipanti delle vie privilegiate per scoprire al meglio la città in cui è stata effettuata la mobilità.

## **8) Punti perfetibili della mobilità**

Il corso a cui ho preso parte ha pienamente soddisfatto le mie aspettative. All’interno di un gruppo di docenti molto eterogeneo, talvolta le necessità dei diversi ordini di scuola (scuola primaria, SSIG, SSSG) contrastavano, ma allo stesso tempo hanno rappresentato un’occasione preziosa di riflessione.

**Luogo e data.**

Mattarello, 2 agosto 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.