

BRICKS | TEMA

Mindfulness a scuola: un alleato prezioso per il benessere degli adolescenti

a cura di:

Giuseppina Mastrantoni



Didattica emotiva, Mindfulness, Benessere a scuola

Didattica emotiva: coltivare il benessere e ridurre lo stress negli studenti con la Mindfulness

In un'epoca di rapidi cambiamenti e crescenti complessità, i giovani di oggi si trovano ad affrontare un panorama di sfide e sollecitazioni senza precedenti. Dalle pressioni scolastiche all'attraversamento delle dinamiche sociali, fino all'esposizione costante sui social media e all'incertezza sul futuro, lo stress e l'ansia sono diventati compagni fin troppo familiari per molti studenti. In questo contesto, l'educazione tradizionale, focalizzata ancora in maniera privilegiata sulle competenze cognitive, mostra i suoi limiti. È qui che la didattica emotiva emerge non come un'opzione ma come una necessità incalzante, proponendo un approccio olistico all'apprendimento che include attivamente, e non solo in via teorica, il riconoscimento e lo sviluppo delle più varie competenze socio-emotive.

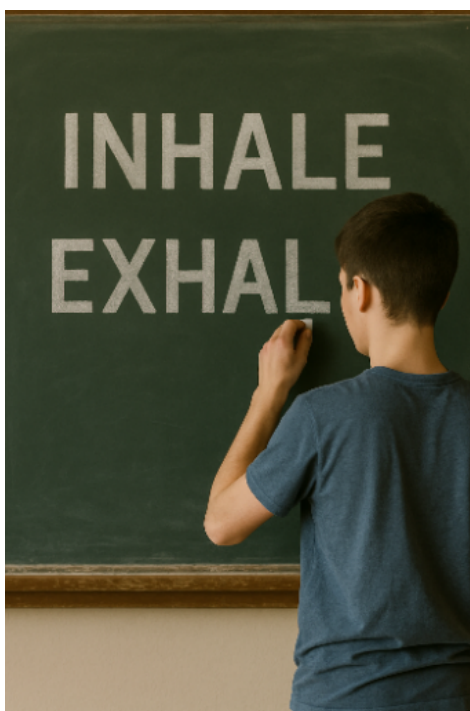


Figura 1 - A scuola di "respiro consapevole".

L'imperativo della didattica emotiva: perché oggi più che mai?

Il concetto di intelligenza emotiva, reso popolare da Daniel Goleman negli anni '90, ha rivoluzionato la nostra comprensione del successo educativo. Non sono solo il QI o le competenze tecniche a determinare la traiettoria di vita di un individuo, ma anche la capacità di comprendere e gestire le proprie emozioni e quelle altrui. Oggi, questo principio si traduce

nell'esigenza di integrare l'Educazione socio-emotiva (SEL - *Social and Emotional Learning*) nel curriculum scolastico.

L'impatto positivo della SEL è ampiamente documentato dalla ricerca scientifica. Una meta-analisi storica del 2011 condotta in primo luogo da Durlak e pubblicata su *Child Development*, che ha esaminato oltre 200 studi coinvolgendo più di 270.000 studenti, ha dimostrato risultati sorprendenti: i partecipanti a programmi SEL hanno mostrato un miglioramento medio dell'11 percentile rispetto al profitto, una significativa riduzione dei problemi comportamentali (come l'aggressività e l'irruenza), una diminuzione del disagio emotivo (ansia, depressione) e un aumento dei cosiddetti comportamenti prosociali (empatia, collaborazione).

L'educazione socio-emotiva è dunque un'abilità di vita essenziale. Preparare i giovani a navigare le complessità del nostro tempo richiede non solo nozioni e informazioni, ma anche la capacità di governare le proprie emozioni, costruire relazioni positive e prendere decisioni responsabili. In altre parole, la didattica emotiva costruisce le fondamenta per una resilienza psicologica e un successo duraturo, ben oltre le mura scolastiche.

Lo stress negli adolescenti: un fenomeno diffuso

Gli anni dell'adolescenza coincidono con un periodo di profondi cambiamenti fisici, cognitivi, sociali ed emotivi. La ricerca di identità, la pressione dei pari, le aspettative familiari e scolastiche, e l'esposizione costante a stimoli esterni (spesso amplificati dai social media e dagli altri strumenti di affermazione virtuale) possono generare livelli di stress e ansia elevatissimi. Recenti indagini evidenziano una realtà preoccupante: una percentuale significativa di adolescenti percepisce la scuola come una fonte primaria di ansia e tensione fisica ed emotiva. Molti riportano sintomi corporei quali mal di testa e disturbi del sonno, difficoltà di concentrazione, apatia o irritabilità. Il persistere di questi stati può non solo compromettere il rendimento scolastico, ma anche aumentare il rischio di sviluppare problemi di salute mentale a lungo termine. La sensazione di non essere all'altezza, la paura del giudizio e la difficoltà a gestire i fallimenti possono portare a un circolo vizioso che insidia e compromette l'autostima e la motivazione. Nello specifico, nel 2023, il *Mind Health Report* di Ipsos ha analizzato la salute mentale e il benessere di 30.600 persone in 16 paesi, con l'obiettivo di identificare problemi e suggerire soluzioni. L'indagine ha suddiviso la popolazione in quattro profili di benessere:

- **Flourishing:** massima soddisfazione in ambito sociale, emotivo e psicologico.

- **Getting by:** benessere in alcune aree, ma con una percezione generale meno intensa.
- **Languishing:** assenza di benessere positivo e sensazione di non essere al pieno delle proprie capacità.
- **Struggling:** totale assenza di benessere, con disagio emotivo e compromissione psicosociale.

I dati mostrano che l'Italia è il paese con la percentuale più bassa di popolazione in stato di pieno benessere (*Flourishing*), con solo il 18% del campione. Lo stress è il disturbo mentale più diffuso a livello globale e in Italia colpisce il 56% delle persone, un aumento rispetto all'anno precedente. Inoltre, il 48% degli italiani si sente solo, il dato peggiore in Europa.

Le donne e i giovani sono i gruppi più vulnerabili ed esposti. Le donne riportano un benessere mentale peggiore rispetto agli uomini, un divario dovuto in gran parte alla percepita disparità di genere nella vita quotidiana. Gli adolescenti sono particolarmente a rischio e manifestano incertezza sul futuro, solitudine, preoccupazione per l'immagine corporea.

Il 38% dei giovani ritiene inoltre che tecnologia e *social media* abbiano un impatto negativo sul proprio benessere mentale.

La Mindfulness: un faro nella tempesta emotiva degli adolescenti

È in questo scenario che si inserisce la *mindfulness*, o consapevolezza, attenzione piena al momento presente, in modo curioso e non giudicante (Kabat-Zinn, 1994). Si propone come uno strumento estremamente efficace e versatile per la didattica emotiva, particolarmente adatto agli adolescenti. Lontana da qualsiasi connotazione mistica o religiosa, la *mindfulness* è una pratica scientificamente validata che consiste nel portare intenzionalmente l'attenzione al momento presente, senza giudizio, osservando pensieri, emozioni e sensazioni fisiche così come sorgono. L'obiettivo dell'integrazione della *mindfulness* a scuola non è formare meditatori, ma dotare i ragazzi di una "cassetta degli attrezzi" per la mente, strumenti pratici per:

- **Riconoscere le emozioni in tempo reale:** imparare a identificare la rabbia, la tristezza, l'ansia mentre si manifestano, prima che prendano il sopravvento. Questo permette di "sentirle" senza esserne schiacciati.
- **Gestire lo stress e le reazioni impulsive:** sviluppare la capacità di fare una pausa tra uno stimolo stressante e la propria reazione, scegliendo una risposta più consapevole anziché reagire d'impulso. Ad esempio, prima di rispondere a una provocazione o di farsi prendere dal panico in vista di un'interrogazione.

- **Migliorare la concentrazione e l'attenzione:** allenare la mente a focalizzarsi, riducendo le distrazioni interne (pensieri ricorrenti) ed esterne. E' questa un risorsa essenziale in un'era di sovraccarico informativo.
- **Aumentare l'empatia e le relazioni interpersonali:** una maggiore consapevolezza delle proprie emozioni spesso si traduce in una migliore comprensione e rispetto per le emozioni altrui, favorendo relazioni più armoniose e riducendo il bullismo.
- **Coltivare la resilienza:** sviluppare la capacità di riprendersi dalle difficoltà, imparando dagli errori e guardando alle sfide come opportunità di crescita.

La Mindfulness in azione

Numerosi studi hanno esplorato gli effetti della *mindfulness* sugli adolescenti in ambito scolastico, confermando la sua efficacia. Una revisione sistematica in forma di meta-analisi del 2014, pubblicata su *Frontiers in Psychology* da Zenner, Herrnleben-Kurz e Walach, ha evidenziato come i programmi di *mindfulness* implementati nelle scuole siano associati a miglioramenti significativi nella regolazione emotiva, nella riduzione dello stress, dell'ansia e della depressione. Alcuni studi hanno altresì indicato un impatto positivo sul rendimento e sul profitto, probabilmente grazie al miglioramento della concentrazione e della gestione dell'ansia da prestazione.

Come si traduce concretamente la *mindfulness* in un contesto scolastico? Non si tratta di lunghe sessioni di meditazione, ma di brevi e mirate attività integrate nella routine quotidiana:

"Stop e respiro" (2-3 minuti): all'inizio o alla fine di una lezione, o prima di un'interrogazione, gli studenti vengono guidati a fare una pausa, concentrandosi sul respiro per calmare la mente e il corpo. Un semplice esercizio può essere "Inspira tranquillità, espira tensione".

Scansione corporea rapida (5 minuti): invitare gli studenti a chiudere gli occhi (o a tenere lo sguardo abbassato) e a portare l'attenzione alle diverse parti del corpo, notando le sensazioni presenti senza giudizio per sviluppare la consapevolezza del proprio stato fisico e delle tensioni accumulate.

Albero della resilienza: attività in cui gli studenti disegnano un albero, scrivendo sulle radici le loro fonti di forza e supporto (famiglia, amici, passioni, hobby) e sui rami le sfide che stanno affrontando. Saranno così aiutati a visualizzare e rafforzare la propria capacità di superare le difficoltà.

Ascolto consapevole: durante una discussione di gruppo, si chiede agli studenti di ascoltare l'altro con piena attenzione, senza interrompere o formulare una risposta, ma semplicemente accogliendo le parole al fine di migliorare le capacità comunicative ed empatiche.

Barometro delle emozioni: creare un semplice e funzionale strumento visivo in classe (un cartellone, una ruota, un diario) a mezzo del quale gli studenti possono indicare come si sentono in quel momento. Questa attività normalizza l'espressione delle emozioni e crea uno spazio sicuro per la condivisione.

Programmi specifici come il MiC (*Mindfulness in Classrooms*), o adattamenti dei più noti MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) e MBCT (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*) per i contesti educativi, stanno dimostrando di poter offrire ai giovani strategie concrete per affrontare lo stress scolastico e personale.

Come afferma il prof. Jon Kabat-Zinn, pioniere della *mindfulness* in Occidente, occorre pensare alla consapevolezza semplicemente come all'arte di vivere presenti a se stessi. La *mindfulness* può essere una palestra per la mente. Se praticata con costanza, può aiutare i giovani a navigare le sfide della vita con chiarezza, calma e resilienza.

EMOTION DIARY

Date: _____

How do I feel?

Why do I feel this way?

Mindfulness Exercises:

Figura 2 – Emotion diary

Educazione alle emozioni: un percorso complementare

Accanto alla *mindfulness*, sono sempre più diffusi progetti di educazione alle emozioni affidati a esperti competenti. Questi percorsi aiutano studenti, genitori e insegnanti a riconoscere, condividere e gestire le emozioni più difficili, migliorando comunicazione e relazioni, analizzando i problemi e individuando soluzioni comuni. Un esempio concreto è quello dell'Istituto Superiore

G.B. Ferrigno–V. Accardi di Castelvetro (TP): lo scorso anno scolastico, gli alunni delle classi quarte e le loro famiglie hanno partecipato a un percorso promosso dal Comune di Castelvetro, coordinato da un docente referente e affidato a personale esperto. L'iniziativa, sviluppata nell'assetto costruttivo del *circle time*, ha riscosso grande successo, creando momenti autentici di confronto tra pari e tra adolescenti e adulti.

Verso un futuro di benessere e consapevolezza

Integrare la didattica emotiva e la *mindfulness* nel percorso scolastico non significa aggiungere un carico extra a un programma già denso, ma piuttosto fornire le competenze trasversali che rendono l'apprendimento più efficace e significativo. Si tratta di formare non solo menti brillanti, ma anche individui equilibrati, capaci di gestire le proprie sfide emotive, di relazionarsi in modo costruttivo e di contribuire attivamente al benessere collettivo.

La scuola ha la responsabilità di preparare i giovani non solo al mondo del lavoro, ma alla vita stessa. Dotare le nuove generazioni di strumenti per la regolazione emotiva e la consapevolezza è un investimento prezioso per il loro futuro, per la loro salute mentale e per la costruzione di una società più empatica, resiliente e prospera. È tempo di riconoscere pienamente che il cuore e la mente non sono entità separate, ma pilastri interconnessi del successo umano.

Bibliografia, sitografia e riferimenti

Goleman D., "Intelligenza emotiva" (1995)

Durlak J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., Schellinger, K. B., "The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions", *Child Development*, 82 (1), 405-432 (2011)

<https://www.rapportodiritti.it/salute-mentale>

Zenner C., Herrnleben-Kurz S., Walach H., "Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis", *Frontiers in Psychology* (2014)

Zinn J. K., "Vivere momento per momento" (1990)



Giuseppina Mastrantoni

giuseppinamasttrantoni10@gmail.com

Docente di Lettere presso Istituto Superiore G.B. Ferrigno–V. Accardi (Castelvetro, TP), referente per Orientamento, Gestione attività progettuali (PTOF–PNRR), Comunità di pratiche. Collabora con diverse associazioni culturali e riviste specializzate.