

# my english my way 2025

unique teachers **for unique students**



## Il Benessere a Scuola:

Un Approccio Integrato per Studenti e  
Insegnanti

**Valentina Tobia**



**UniSR**  
Università Vita-Salute  
San Raffaele



# COSA INFLUISCE SUL BENESSERE DI STUDENTI E STUDENTESSE A SCUOLA?



 Mentimeter

[www.menti.com](https://www.menti.com)

**7427 1951**

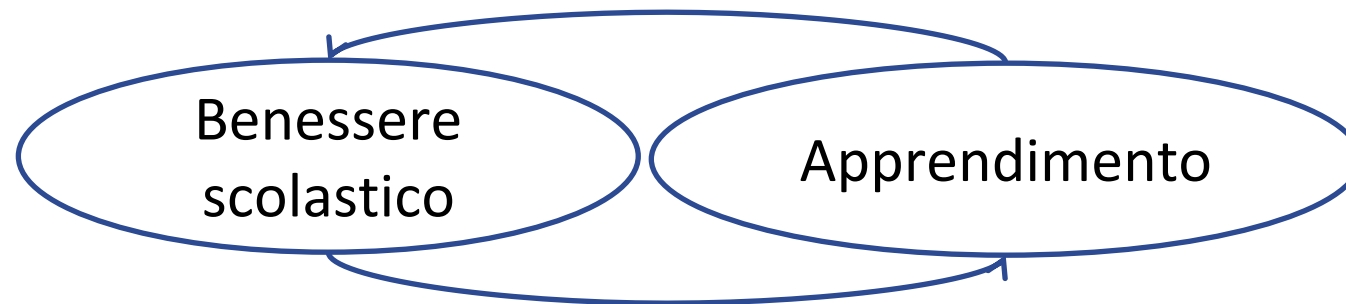
## Benessere scolastico: premesse

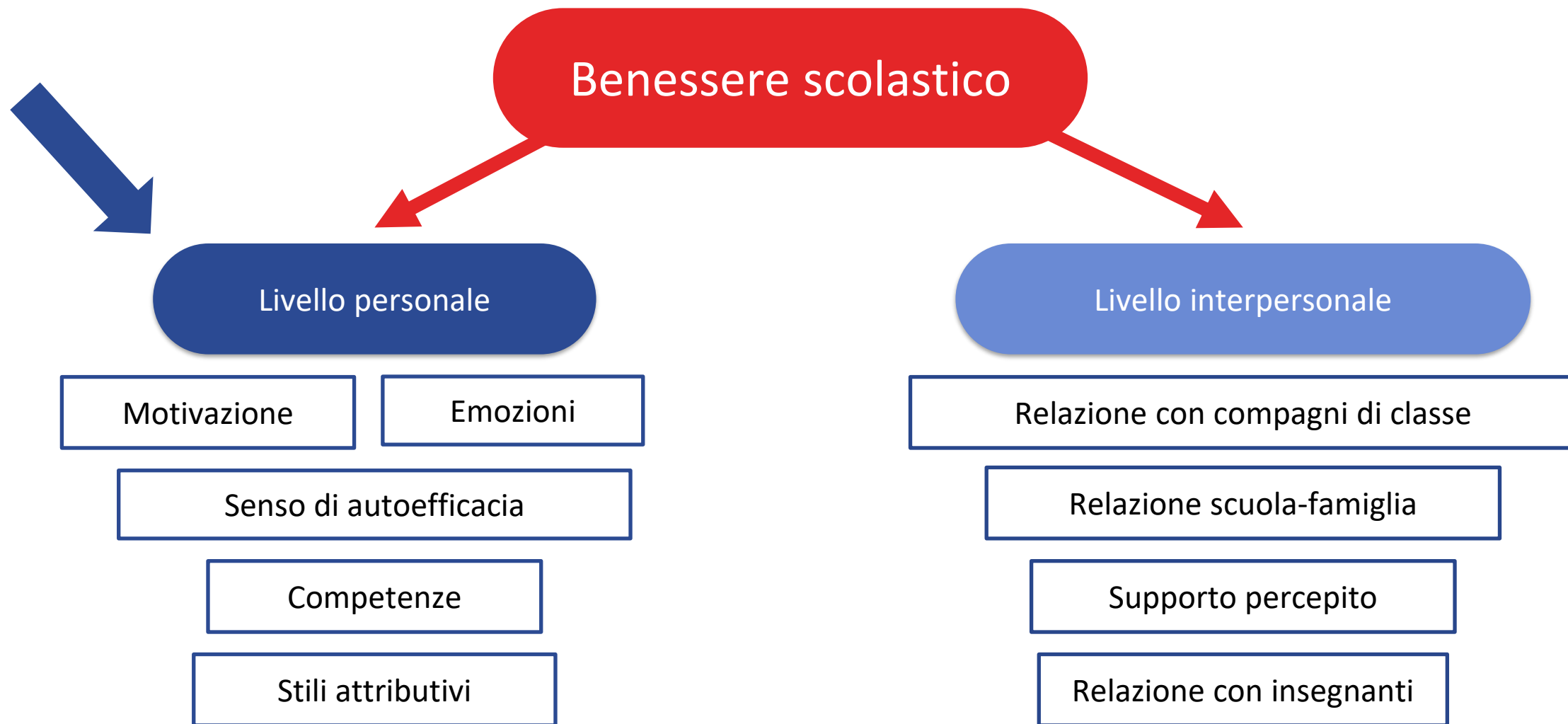
I ragazzi passano molto tempo a scuola e qui fanno molte esperienze relazionali, emotive, cognitive e hanno uno specifico ruolo sociale.

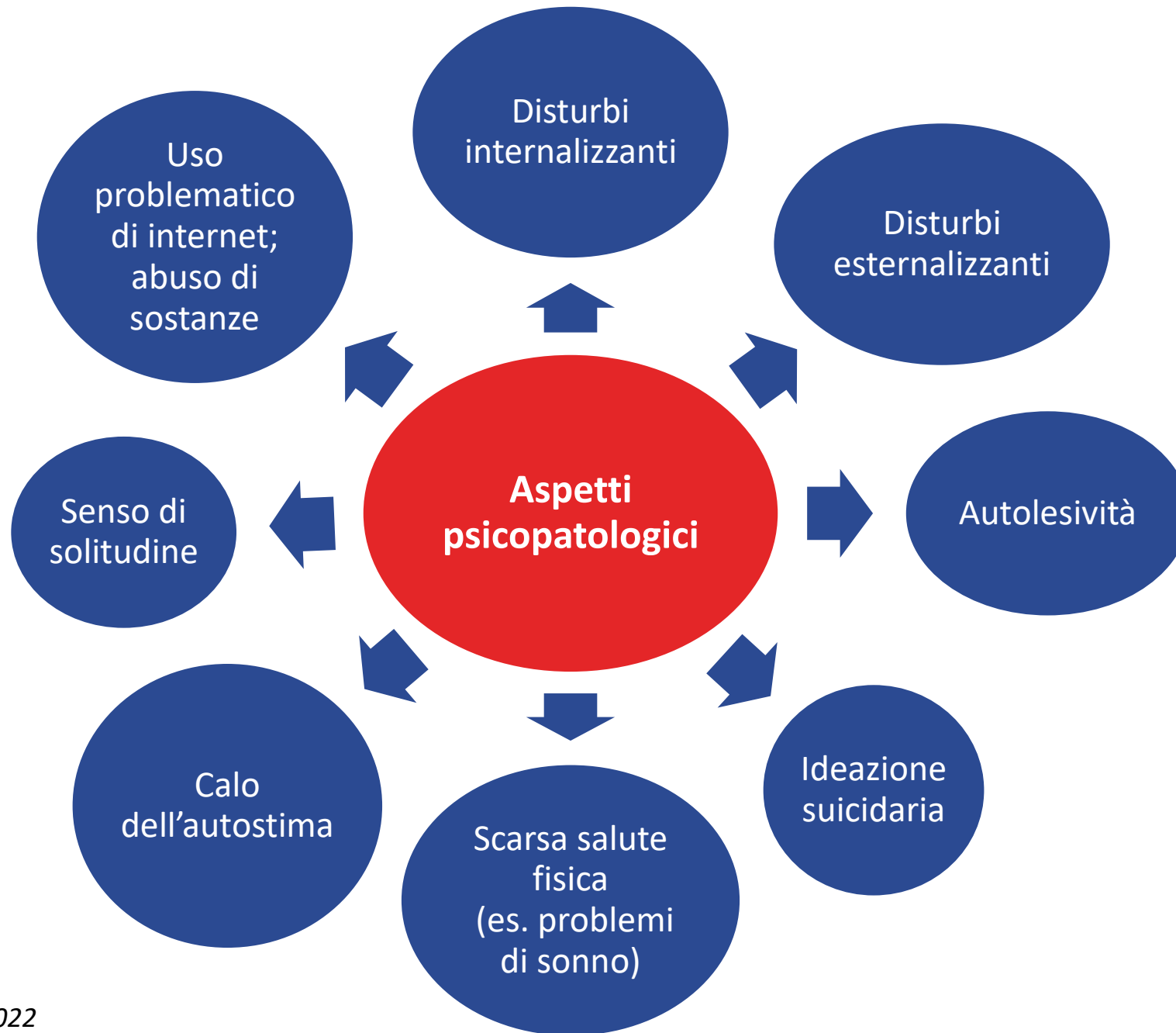


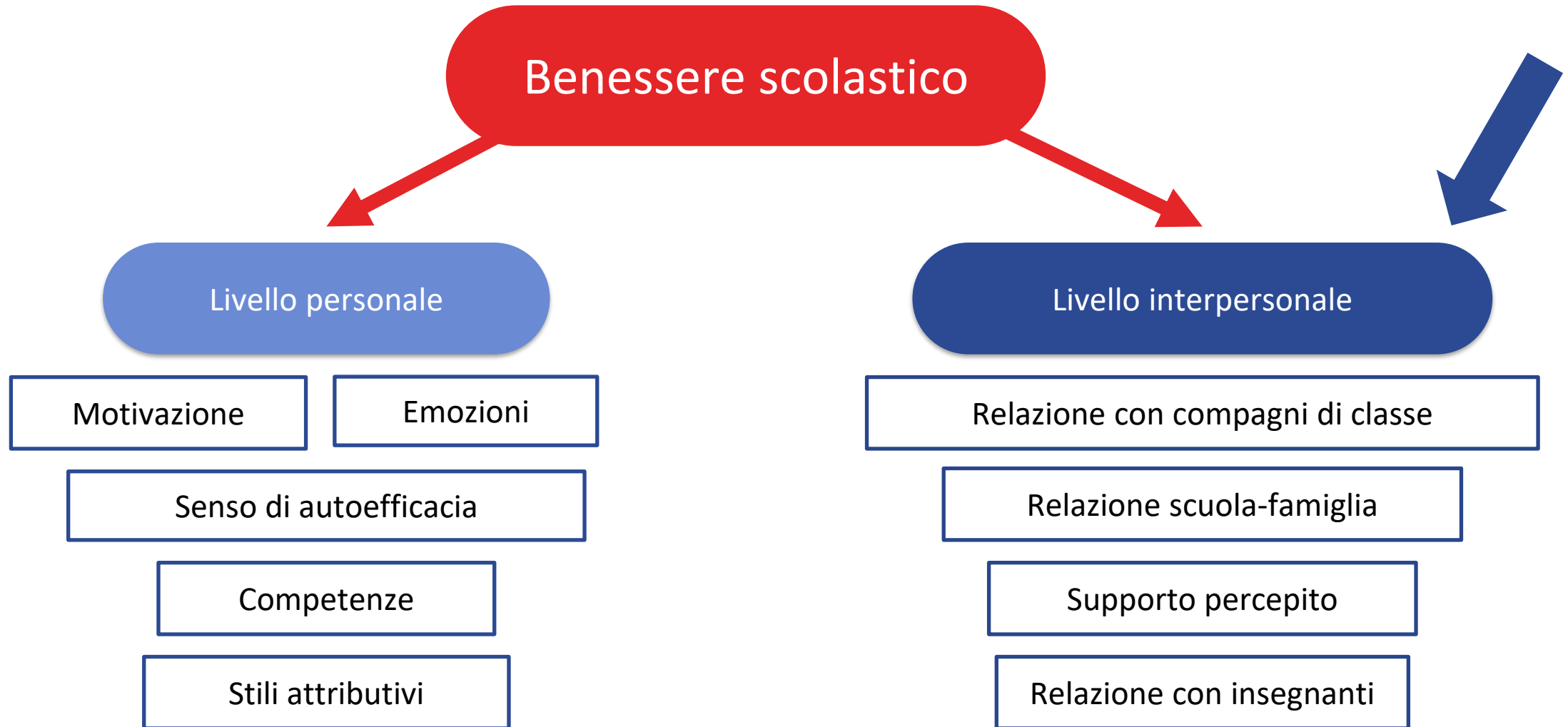
La ricerca nell'ambito del benessere scolastico ha lo scopo di individuare gli elementi che permettono a studenti, **insegnanti e genitori** di stare bene nel contesto scolastico, e quali sono i fattori critici che portano a un vissuto di malessere.

Un buon livello di benessere scolastico garantisce, a sua volta, che la scuola "funzioni" meglio.









# LE RELAZIONI NELLA CLASSE

## Ragazzi/e POPOLARI

Ragazzi/e popolari prosociali: individui competenti sia scolasticamente che socialmente.

Quando si trovano in disaccordo con i pari, rispondono in modo appropriato e attuano strategie efficaci per risolvere i problemi.

Ragazzi/e popolari antisociali: individui che hanno in genere livelli medio-alti di aggressività. I pari possono giudicarli in modo positivo perché tiranneggiano i compagni e si ribellano all'autorità degli adulti.

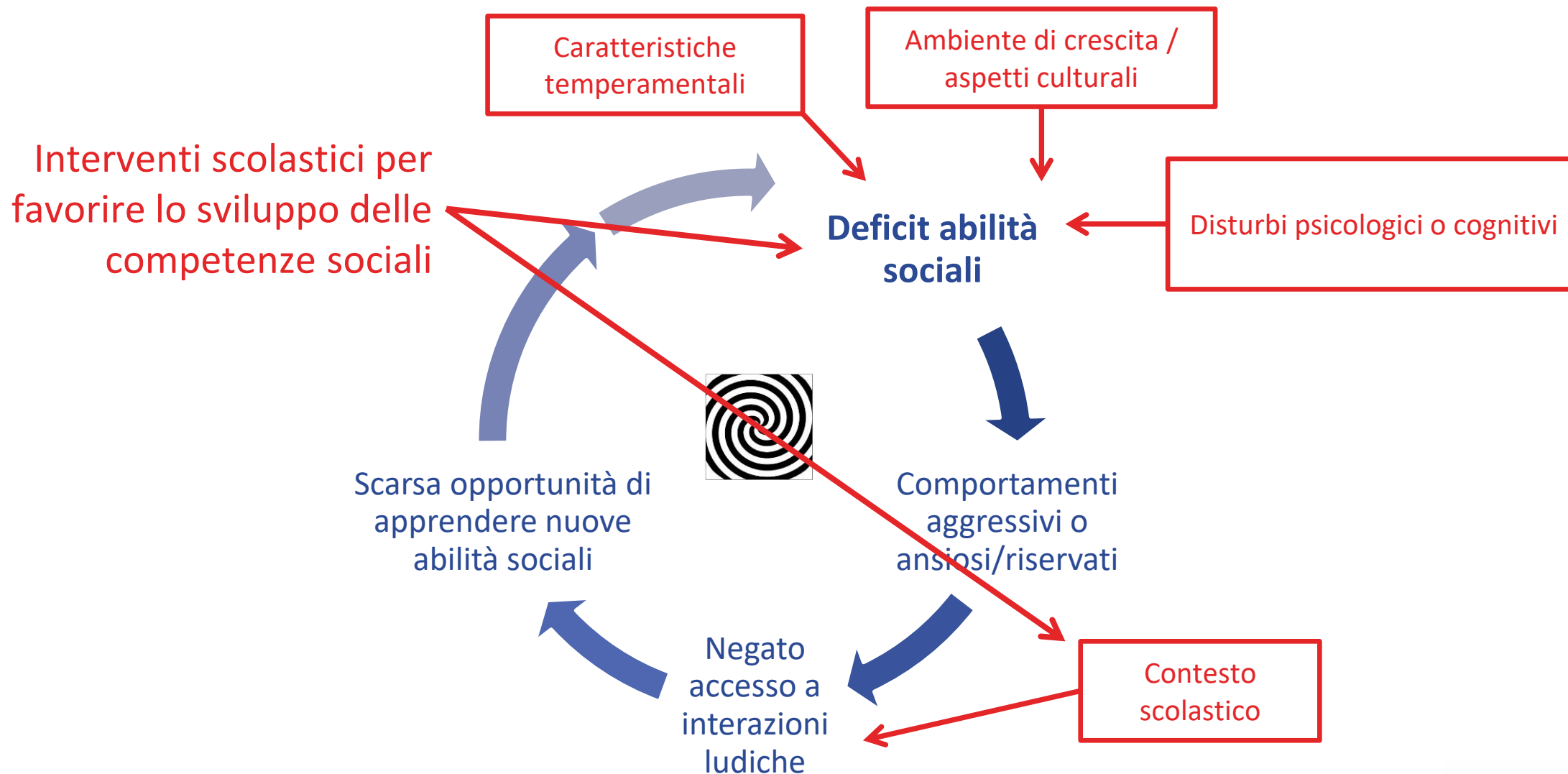
# LE RELAZIONI NELLA CLASSE

## Ragazzi/e RIFIUTATI/E

Ragazzi/e rifiutati aggressivi/e: in genere alti tassi di conflittualità e di iperattività/impulsività. Scarse abilità di assunzione della prospettiva altrui e basso livello di autocontrollo. Tendenza a fraintendere le intenzioni degli altri, soprattutto con *bias* negativo.

Ragazzi/e rifiutati introversi: timidi e chiusi, e spesso bersaglio dei bulli. Di frequente socialmente goffi, talvolta si escludono spontaneamente dalle interazioni sociali per evitare di essere respinti o aggrediti.

# LE RELAZIONI NELLA CLASSE



# LE RELAZIONI NELLA CLASSE

## Ragazzi/e TRASCURATI/E O ISOLATI/E

Non vengono attivamente rifiutati, ma vengono poco cercati dai compagni, coinvolti meno nei giochi e interazioni spontanei, considerati meno «attraattivi» dai pari. Rischio di diventare trasparenti (anche per insegnanti!).

- In genere attaccamento insicuro/ansioso
- Status che si modifica più facilmente se il/la ragazzo/a viene inserito in un nuovo gruppo-classe, talvolta positivamente (medi/controversi), talvolta negativamente (rifiutati)
- A lungo termine, rischio di sintomi interiorizzanti (ansia, depressione, bassa autostima)

# LE RELAZIONI INSEGNANTE-STUDENTI

La buona qualità della relazione insegnante-studente è legata a:

- Maggiore rendimento accademico
- Ridotto assenteismo
- Maggiori livelli di motivazione
- Maggiore autoregolazione del comportamento
- Migliori capacità di realizzare obiettivi
- Migliore autostima e autoefficacia scolastica



Maggiore benessere  
di studenti e  
insegnanti (es. tassi  
più bassi di burnout)

Supporto, calore, empatia, coinvolgimento  
**!!!** Diminuisce all'aumentare dell'età dei ragazzi

## LE RELAZIONI INSEGNANTE-STUDENTI

Sentirsi **presi in considerazione** e **apprezzati** dai propri insegnanti, porta a sviluppare verso di loro stima e fiducia, fa percepire l'ambiente scolastico come più accogliente spingendo a investire maggiormente sulle attività di studio.

Sentirsi in una **relazione non conflittuale e supportiva** con i propri insegnanti, porta a mostrare meno problemi comportamentali e maggiori competenze sociali in classe.

L'uso di **strategie comunicative funzionali** in classe, è legato a maggior impegno ed efficacia degli studenti nelle attività di studio, e una diminuzione dei loro livelli di ansia.

## LE RELAZIONI INSEGNANTE-STUDENTI

Dipende da caratteristiche studente e insegnante. Fattori di rischio:

Studente	Insegnante
Difficoltà comportamentali di tipo esternalizzante	Poco disponibile, difficilmente reperibile
Attaccamento insicuro a livello familiare	Mostra poco interesse per gli studenti come persone
Difficoltà d'apprendimento	Mostra atteggiamenti aggressivi e repressivi
Status socioeconomico basso	Malessere lavorativo (es. relazioni con colleghi, dirigente)
Genere maschile	Bassi livelli di auto-efficacia



Peggiori relazioni con insegnanti e rifiuto dei pari sono associate

# UNA RISORSA IMPORTANTE: LE SOFT-SKILLS DELL'INSEGNANTE

## Saper comunicare

- Modulare la voce
- Usare canali diversi
- Attenzione alla comunicazione non verbale (*immediacy*)

## Saper entrare in relazione

- Conoscere i propri studenti e mostrare interesse per loro
  - Non ignorare! A meno che non sia una strategia...

## Saper motivare

- Offrire occasioni di successo per tutti
- Prendere in considerazione i punti di forza degli studenti
  - Essere motivati!

# UNA RISORSA IMPORTANTE: LE SOFT-SKILLS DELL'INSEGNANTE

## Leadership

- Prerequisito: la relazione
- Rendere la classe un ruolo vivibile e prendersi carico dei problemi che ci sono

## Saper prendere decisioni

- Essere chiari e coerenti nelle regole e corrispondenti sanzioni
  - Offrire spazi di negoziazione

## Saper gestire tempi e spazi

- Decidere quando e come presentare un argomento
- L'aula è uno spazio manipolabile, manipolatelo!

# COSA INFLUISCE SUL BENESSERE DEGLI E DELLE INSEGNANTI?



 Mentimeter

[www.menti.com](https://www.menti.com)

**7427 1951**

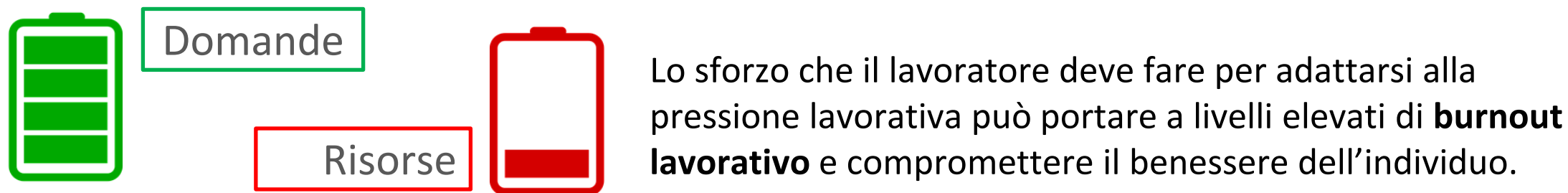
## RELAZIONI TRA INSEGNANTI: COSA CI DICE LA RICERCA?

Nelle scuole con maggior livello di collaborazione tra insegnanti:

- il benessere degli insegnanti stessi è più alto
- l'incidenza di *burnout* inferiore
- l'efficacia degli insegnanti è maggiore
- si è disposti a prendersi rischi maggiori portando a dei cambiamenti più grandi e importanti

Gli studenti hanno livelli più alti nelle abilità scolastiche

## BURNOUT DEMANDS-RESOURCES MODEL



**Sindrome psicologica** che può emergere in risposta a fattori di stress cronici sul lavoro, caratterizzata da sentimenti di inadeguatezza, esaurimento e affaticamento.

Elementi quali l'incapacità di far fronte alle richieste di lavoro, la perdita di piacere e il decremento dell'impegno influiscono negativamente anche sulle relazioni con i ragazzi e, quindi, hanno effetto sull'adattamento scolastico, sui processi di apprendimento, sul benessere psicologico di tutti gli attori in gioco.

## BUONE PRATICHE PER IL TEAM INSEGNANTI

1. Conosci in modo approfondito i tuoi colleghi
2. Scambia regolarmente informazioni sugli studenti
3. Condividi materiali e progetti con i colleghi
4. Se possibile, organizzate attività didattica interdisciplinari, condividendo il lavoro con uno o più colleghi
5. Tutti non possono fare tutto: puntare al lavoro di squadra
6. Importante far passare il messaggio di una squadra di insegnanti che lavora insieme.

### Come?

- Convidete le regole di classe, e le sanzioni disciplinari se non si rispettano
- Enfatizzate nella quotidianità quello che avete in comune come docenti, rispetto alle differenze
- Se siete in disaccordo con un collega, non rendetelo esplicito con i ragazzi, ma parlatene privatamente con lui/lei
- Di fronte a situazioni serie, non agite individualmente ma explicitate che ne parlerete con i colleghi

# Grazie



DEASCUOLA



# my english my way 2025

unique teachers **for unique students**

In collaborazione con:

