Promuovere la resilienza a scuola: un curricolo europeo per docenti e studenti

Strumenti e metodologie per l'identificazione e l'intervento

Valeria Cavioni, Mara Lupica Spagnolo, Giusy Beddia, Maria Assunta Zanetti
(Department of Brain and Behavioral Sciences, Sezione Psicologia, Università degli studi di Pavia)

L'articolo descrive un'esperienza di progetto europeo per la creazione e la realizzazione di un curricolo europeo per la promozione della resilienza a scuola, con particolare attenzione ai bambini in situazioni di svantaggio e vulnerabilità

Nell'attuale momento storico attraversato da dinamiche di forte cambiamento dovute alla crisi economica, alla globalizzazione e alla presenza di una complessità di criticità, in cui il futuro delle persone è continuamente ridefinito, diventa fondamentale predisporre contesti di crescita supportivi capaci di porre gli individui nella condizione di far fronte a difficoltà e sfide. Le Raccomandazioni del Parlamento Europeo (2006) riconoscono alla scuola un ruolo centrale come istituzione promotrice di quelle competenze chiave che implicano lo sviluppo di abilità personali e interpersonali a partire dal contesto scolastico. Appare fondamentale, quindi, predisporre programmi educativi specifici per dotare i bambini, fin dai primi anni di scolarizzazione, di quelle competenze necessarie per aiutarli ad affrontare e superare gli ostacoli che possono incontrare nel percorso di vita, potenziando così la resilienza mediante lo svolgimento di particolari attività a scuola. La resilienza è definita come quel processo di adattamento funzionale per affrontare le avversità, le situazioni stressanti e traumatiche della vita (Masten, 1994) o ancora come la capacità di "rimbalzare" o far fronte con successo alle avversità; come la definisce Walsh (2003), vale a dire «l'abilità di resistere e far fronte (*rebound)* alle sfide distruttive che a volte la vita impone, come un processo che coinvolge aspetti dinamici che sostengono, incoraggiano e promuovono

l'abilità di lottare, superare gli ostacoli e l'andare avanti dell'individuo al fine di poter vivere e amare pienamente» (p.20). Essere resilienti non significa, tuttavia, non esperire emotivamente lo stress e il senso di difficoltà ma implica, piuttosto, lo sviluppo di quelle competenze emotive, sociali e cognitive necessarie al superamento delle stesse nonostante l'individuo sia esposto a fonti di stress. Essere resilienti coinvolge l'acquisizione e la padronanza di una serie di competenze individuali (per esempio il senso dell'umorismo, la perseveranza, la creatività, l'amore per l'apprendimento) e di fattori ambientali che provengono dalle relazioni sociali intessute in famiglia, a scuola e nella comunità sociale.

Essere resilienti implica lo sviluppo di quelle competenze emotive, sociali e cognitive necessarie al superamento delle difficoltà nonostante l'individuo sia esposto a fonti di stress

IL PROGETTO "RESCUR"

RESCUR[1], nome che nasce dall'unione dei termini "Resilienza" e "Curriculum", è un progetto *Comenious Lifelong Learning dal titolo "A Resilience Curriculum For Early And Primary Schools In Europe"* della durata di tre anni (2012 - 2015) nato dalla collaborazione di ricercatori universitari provenienti da sei paesi europei (Malta, Creta, Portogallo, Svezia, Italia e Croazia) con l'obiettivo di migliorare la qualità dell'istruzione in Europa mediante la creazione di un curriculo europeo per la promozione della resilienza e del benessere psicologico. Il progetto qui descritto presenta, in particolare, il quadro teorico di riferimento, la struttura delle attività e l'esperienza di formazione di un numeroso gruppo di docenti afferenti a scuole dell'infanzia, primaria e secondaria, le quali hanno aderito al progetto RESCUR e collaborato nello svolgimento in classe delle attività del curricolo europeo con bambini dai 3 agli 11 anni. Il progetto, nella sua prima annualità, ha previsto la definizione della cornice teorica e l'individuazione dei temi principali del curricolo all'interno dei quali sono state create le attività per la promozione della resilienza a scuola. Il secondo anno ha permesso a ciascun partner di completare la stesura delle attività, suddivise in manuali operativi per docenti rispetto all'età dei bambini. Al termine del secondo anno di attività è stato calendarizzato un corso di formazione gratuito per docenti che volontariamente hanno aderito alla sperimentazione. La partecipazione al corso ha permesso di conoscere e affrontare il costrutto della resilienza, non ancora ampiamente conosciuto dagli insegnanti, in un'ottica di tipo educativo/evolutivo fornendo ai docenti strumenti e materiali da applicare in classe per la realizzazione delle attività del curricolo. La terza annualità, conclusiva del progetto (tuttora in corso) ha comportato la revisione del curricolo in base alle indicazioni raccolte dagli insegnanti e dagli alunni che hanno partecipato al progetto, a cui è stata affiancata una revisione esterna da parte di esperti internazionali in tema di resilienza e di programmi di intervento a scuola. Al termine dell'ultimo anno verrà, inoltre, predisposto un manuale di accompagnamento del curricolo per genitori, comprensivo di indicazioni teorico-pratiche per la promozione del benessere emotivo e della resilienza a partire anche dal contesto familiare.

LA SPERIMENTAZIONE

Obiettivo di RESCUR è la creazione di un curricolo verticale contenente attività rivolte agli alunni da un lato per sviluppare capa-

[1] Per maggiori informazioni sul progetto RESCUR: http://www.rescur.eu/, mail: rescur.italy@gmail.com.

Si ringrazia il coordinatore del progetto RESCUR, prof. Carmel Cefai (Università di Malta), i colleghi delle università europee coinvolte, gli insegnanti e i bambini che hanno collaborato alla realizzazione delle attività in classe.

cità di affrontare difficoltà, e dall'altro come strumento per permettere ai docenti di tenere maggiormente in considerazione i bisogni educativi soprattutto di quei bambini che si trovano in una condizione di maggiore fragilità considerando anche le loro caratteristiche temperamentali, contestuali e familiari o il fatto di aver vissuto eventi traumatici. Il curricolo, infatti, prevede attività specifiche per favorire e promuovere l'inclusione dei bambini a rischio, nello specifico rom, minoranze etniche, immigrati e/o rifugiati politici, che spesso possono trovarsi ad affrontare difficoltà a scuola, causate dalla diversità culturale, dall'appartenenza religiosa e linguistica, esponendoli al rischio di isolamento sociale, discriminazione, povertà e conseguentemente di un basso livello di scolarizzazione. Sono inoltre previste attività progettate per favorire l'integrazione dei bambini con Bisogni Educativi Speciali (BES), che possono sperimentare situazioni di discriminazione, bullismo e insuccessi scolastici, e con i bambini plusdotati (*gifted)* che, nonostante un alto quoziente intellettivo, spesso vivono situazioni scolastiche e sociali di disagio con conseguente bassa motivazione verso gli apprendimenti e la scuola. Questi bambini possono essere a rischio di isolamento sociale dovuto a una difficoltà nello sviluppo delle competenze sociali, in particolare con i pari (Cefai et al., 2014). Sviluppare la resilienza significa, quindi, equipaggiare anche coloro che si trovano maggiormente in una situazione di debolezza di quelle competenze necessarie per affrontare e superare le proprie difficoltà. La Tabella 1 presenta i temi del curricolo europeo proposti e analizzati dai

Il curricolo prevede attività specifiche per favorire e promuovere l'inclusione dei bambini a rischio che spesso possono trovarsi ad affrontare difficoltà a scuola

Tabella 1 *Temi del curricolo europeo.*

1. Sviluppo del pensiero positivo: per incoraggiare l'ottimismo e l'umorismo nell'affrontare le difficoltà.
2. Potenziamento dei propri punti di forza: per aiutare i bambini nell'utilizzo delle proprie abilità e potenzialità per il successo scolastico e sociale aumentandone l'autoefficacia e l'autostima.
3. Sviluppo dell'autodeterminazione: per stimolare l'impegno, l'autonomia e la tenacia nei bambini mediante attività di problem solving e decision making.
4. Utilizzo di buone capacità di comunicazione: per migliorare la capacità di ascolto, la comunicazione e l'assertività.
5. Costruzione di relazioni sane: per creare e mantenere relazioni amicali sviluppando le capacità di cooperazione, l'empatia e l'impegno nell'attuazione di comportamenti responsabili ed etici.
6. Trasformare le sfide in opportunità: per aiutare i bambini nell'affrontare con coraggio le situazioni di avversità come l'isolamento e il rifiuto sociale (bullismo; conflitti familiari, divorzio, povertà; transizioni e perdite).

6 paesi coinvolti nel progetto. Ogni Stato ha approfondito uno specifico tema attraverso la creazione di 3 manuali:
1. scuola dell'infanzia;
2. classi I, II e III della scuola primaria;
3. classi IV e V della scuola primaria e classe I della scuola secondaria inferiore.

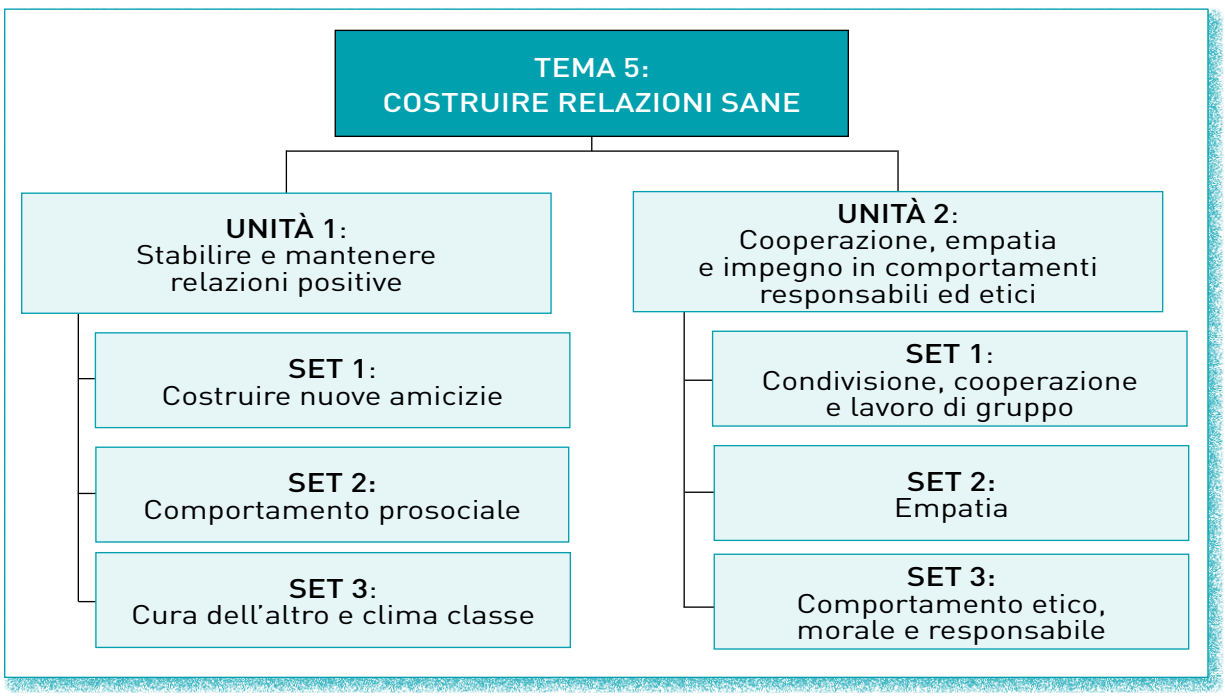
Ciascun manuale prevede due unità suddivise in 3 set di attività. Ogni set è composto da tre attività su tre livelli (base, intermedio e avanzato) al fine di permettere al docente di poter selezionare il livello di difficoltà in rapporto allo specifico apprendimento che intende sviluppare. La Figura 1 presenta lo schema delle attività del tema 5 "Costruire relazioni sane" che è stato oggetto del gruppo di ricerca italiano.

EDUCARE ALLA RESILIENZA: LE ATTIVITÀ PER I BAMBINI

Lo sviluppo della resilienza nei bambini è associato all'avere significative relazioni con adulti e coetanei. Alcuni studi hanno mostrato come chi non ha un sistema di sostegno sociale funzionale, è più vulnerabile allo stress e alle difficoltà e meno capace di far fronte efficacemente alle avversità (Cefai et al., 2014). Nei bambini, in particolare, la rete di sostegno amicale diventa centrale in quanto l'avere relazioni di supporto con uno o più amici intimi è considerato un fattore protettivo contro le situazioni di difficoltà e isolamento dal gruppo dei pari. I bambini che sono in grado di costruire e mantenere relazioni positive con amici e coetanei acquisiscono migliori abilità sociali, sviluppano una maggiore consapevolezza di se stessi e degli altri e si mostrano più abili nella ricerca di supporto emotivo nei momenti di stress. Il tema italiano "Costruire relazioni positive" si

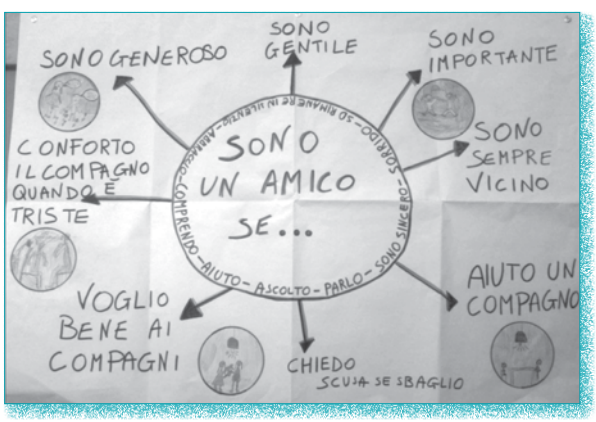
L'avere relazioni di supporto con uno o più amici intimi è considerato un fattore protettivo contro le situazioni di difficoltà e isolamento dal gruppo dei pari

Figura 1 *Schema delle attività del tema 5 "Costruire relazioni sane".*



è focalizzato sull'approfondimento delle relazioni sociali amicali.
Le attività della prima unità dal titolo "Stabilire e mantenere relazioni positive" hanno l'obiettivo di sviluppare e promuovere l'utilizzo di quelle competenze necessarie a creare una solida rete di relazioni sociali. Queste attività hanno indagato alcuni aspetti chiave, quali la creazione e il mantenimento delle amicizie, il cercare e il fornire aiuto, i processi di cura implicati nell'amicizia e la promozione di un clima scolastico positivo, supportivo e inclusivo.
Il primo set di attività ha messo i bambini nella condizione di riflettere sul valore dell'amicizia e ha consentito loro di approfondire le strategie per costruire, mantenere e salvaguardare le relazioni sociali con gli amici e affrontare con successo le situazioni che potrebbero mettere a rischio l'amicizia. Nella Figura 2 è riportato un esempio di attività tratta dal primo set.
Il secondo set di attività si è focalizzato sullo sviluppo delle capacità sia nella ricerca di supporto, sia nell'offrire aiuto a coloro che si trovano in difficoltà. La capacità di chiedere aiuto è un'importante abilità comunicativa che permette al bambino di cercare supporto sia materiale che sociale ed emotivo in coloro che possono offrire protezione dall'impatto negativo di eventi avversi.
Nel terzo set di attività i bambini hanno imparato a fidarsi e a prendersi cura degli altri all'interno di una relazione basata sulla reciprocità.

Figura 2 *Attività dal set "Costruire nuove amicizie".*



I bambini più grandi hanno, inoltre, affrontato temi relativi al rispetto delle differenze individuali e culturali. Al termine sono state inserite attività per promuovere la creazione di un clima in classe capace di attivare nei bambini fiducia e senso di appartenenza.
La seconda unità "Cooperazione, empatia e impegno in comportamenti responsabili ed etici" è composta da 3 set di attività che favoriscono lo sviluppo della cooperazione, l'empatia e il ragionamento etico-morale.
Il primo set di attività è stato concepito per presentare attività di potenziamento di molteplici abilità che variano dalla capacità di aspettare il proprio turno ad attività di promozione della condivisione, la cooperazione soprattutto nell'assunzione di decisioni collettive. Infatti, la collaborazione tra pari promuove e sostiene un atteggiamento positivo con i coetanei. Inoltre, fare esperienze di condivisione di un'attività scolastica o ricreativa aiuta i bambini a essere maggiormente rispettosi nei confronti degli altri con importanti ricadute sull'autostima.
Le attività descritte sono state progettate al fine di permettere ai bambini di lavorare insieme per raggiungere uno stesso obiettivo, discutendo il modo migliore per affrontare l'attività richiesta e garantendo a ciascuno un ruolo partecipativo attivo.
Il secondo set di attività sostiene i processi di comprensione delle motivazioni, dei desideri e delle emozioni degli altri. L'empatia, a tal proposito, è un elemento centrale nelle relazioni sociali e si riferisce all'esperire un'emozione che corrisponde allo stato emotivo di un'altra persona in aggiunta alla capacità di comprendere appieno, cognitivamente ed emotivamente, l'esperienza emotiva di un'altra persona. Considerata un prerequisito per il comportamento sociale e prosociale, l'empatia influisce anche sull'accettazione di un bambino da parte dei compagni e contribuisce allo sviluppo della moralità. Il terzo set di attività porta gli studenti a riflettere in modo critico, a discutere ed elaborare soluzioni condivise riguardo dilemmi morali. Le relazioni sociali hanno, infatti, effetti positivi sullo sviluppo morale; i bambini imparano a mettersi nei panni dell'altro attraver-

so le relazioni sociali con i pari confrontandosi su temi riguardanti la morale e l'etica. L'agire in modo etico e responsabile richiede ai bambini di andare oltre l'interesse verso di sé, sviluppare l'onestà e la volontà di affrontare le proprie difficoltà e vulnerabilità nel processo di crescita. Nella Scheda 1 si mostra un esempio di scheda presente nel manuale per gli alunni dai 9 agli 11 anni. Nel box iniziale sono presentati gli obiettivi di apprendimento per i docenti e i traguardi di apprendimento per gli alunni. Vengono, inoltre, specificate l'età, il livello di difficoltà, i materiali necessari, descritte le attività e il materiale di supporto (scheda staccabile). L'attività si conclude con la richiesta di svolgere una breve attività a casa con l'aiuto dei genitori, in continuità con quanto trattato a scuola.

Alcuni fattori individuali che possono esporre i docenti a una situazione di vulnerabilità sono l'intensità del coinvolgimento emotivo e le situazioni di conflitto che emergono a scuola tra le credenze personali e la pratica didattica

LA RESILIENZA NEI DOCENTI

Alcuni studi hanno mostrato che la professione del docente implica una serie di fattori di rischio individuali e ambientali che possono ostacolare la resilienza e compromettere il benessere psicologico dell'insegnante (Beltman, Mansfield e Price, 2011). Tra i fattori individuali che possono esporre i docenti a una situazione di vulnerabilità, si individuano: l'intensità del coinvolgimento emotivo implicata nella relazione docente-studente, la difficoltà a chiedere aiuto nei momenti problematici e le situazioni di conflitto che emergono a scuola tra le credenze personali e la pratica didattica. Tra gli aspetti ambientali sono indicati la carenza o l'assenza di programmi di formazione professionale, la presenza di una leadership non supportiva, l'eccessivo carico lavorativo (che impatta anche sull'organizzazione degli impegni famigliari rispetto a quelli lavorativi), il basso stipendio, la gestione dei bambini con Bisogni Educativi Speciali e con problemi di comportamento, la presenza di situazioni pericolose per la sicurezza personale (aggressioni fisiche e/o verbali) e la gestione del rapporto scuola-famiglia degli studenti. L'attività di formazione propedeutica all'implementazione del curricolo ha inizialmente coinvolto gli insegnanti sui temi della resilienza a partire dalle loro esperienze di vita personali e professionali. Questo momento di condivisione ha ulteriormente permesso di approfondire quali sfide e difficoltà caratterizzano la quotidianità dell'essere docente. La Tabella 2 riassume alcune esperienze di resilienza riportate dai docenti, che hanno mostrato un forte coinvolgimento personale e professionale rispetto ai temi trattati dichiarando la propria disponibilità nei confronti della fase di sperimentazione del progetto con il desiderio di poter avere i materiali finali al termine delle tre annualità.

CONCLUSIONI

RESCUR rappresenta attualmente l'unico progetto europeo per l'implementazione di un programma d'intervento per la promozione della resilienza a scuola. La possibilità di integrare, nella realizzazione del progetto, l'intervento dei docenti ha permesso di aumentarne l'efficacia e inoltre, le attività integrative svolte a casa, con il supporto dei genitori, hanno ulteriormente facilitato l'acquisizione degli apprendimenti sociali ed emotivi. Al termine del progetto sarà possibile disporre di tutti i manuali inerenti ai temi analizzati anche dai paesi partner al fine di poter avere un programma di intervento completo per lo sviluppo della resilienza a scuola. Lavorare sugli aspetti preventivi con una prospettiva resiliente implica il costruire catene di fattori protettivi al fine di creare una rete di "sicurezza", interna ed esterna all'individuo. Una volta che una persona (bambino, adolescente o adulto) viene "circondata" da questa rete, ha molte più probabilità di affrontare in modo funzionale eventi traumatici, avversità significative o situazioni stressanti.

Scheda 1 *Esempio di attività del curricolo RESCUR.*

ATTIVITÀ 7: Quando qualcuno ha un problema

Obiettivo di apprendimento

- I bambini descrivono come è possibile aiutare qualcuno che ha un problema

Traguardo di apprendimento

Alla fine di questa unità, sarò in grado di:

- Aiutare qualcuno che ha un problema

Età: 9-11 anni

Livello: Semplice

Materiali: Scheda "Aiutami! Come puoi essere di aiuto?", penne

Attività

1. Inizia l'attività mostrando ai bambini la scheda "Aiutami! Come puoi essere di aiuto?"
2. I bambini, divisi in gruppi, riflettono sulle immagini proposte, pensando e scrivendo come è possibile aiutare i personaggi rappresentati.
3. L'insegnante, nei gruppi, aiuta ad analizzare prima le figure, identificando le possibili necessità dei protagonisti. In seguito, in bambini scrivono accanto ad ogni immagine in che modo è possibile fornire un aiuto ai personaggi raffigurati.
4. Al termine, è possibile discutere insieme sulle strategie che i bambini hanno individuato e sulle ragioni delle scelte.

SCHEDA STACCABILE

AIUTAMI! COME PUOI ESSERE DI AIUTO?

A casa

I bambini aiutano i loro genitori a casa. Prendono nota su un diario delle azioni di aiuto compiuto e come si sono sentiti. Alla fine della settimana i bambini condividono e discutono con i loro genitori quello che hanno scritto.

Tabella 2 *Focus group con i docenti.*

Attività per i docenti: Come docente, Le è mai successa una situazione in cui è stata resiliente? Cosa significa essere resiliente come docente?
"Mi sono sentita resiliente all'inizio dell'anno scolastico quando mi sono occupata dell'inserimento di uno studente Rom con problemi comportamentali. Essere resilienti quindi, secondo me significa andare contro corrente, ossia contro gli stereotipi che si creano all'interno della scuola."
"Mi sono sentita resiliente dopo l'ingresso nella scuola di un bambino plusdotato ossia con alto quoziente intellettivo. All'inizio, essendo una situazione nuova, mi sono sentita discriminata dalle mie colleghe, poco capita in quanto queste non erano pronte ad affrontare questo tema. Per me essere resilienti significa essere pronti al nuovo e mettersi in gioco in situazioni poco conosciute."
"Mi sono sentita resiliente quando da un giorno all'altro, dopo un gravissimo incidente, un alunno ha perso entrambi gli occhi. È stato un trauma per l'intera classe che necessitava secondo noi della presenza di una terapia di gruppo. È stato un percorso lungo e difficile ma abbiamo cercato di superare questa difficoltà."

INDICAZIONI BIBLIOGRAFICHE

L'elenco seguente riporta articoli teorici di inquadramento del costrutto della resilienza, progetti di intervento e raccomandazioni relative ai programmi educativi in classe.

Beltman S., Mansfield C., Price A. (2011), «Review. Thriving not just surviving: A review of research on teacher resilience», *Educational Research Review, 6,* 185-207.

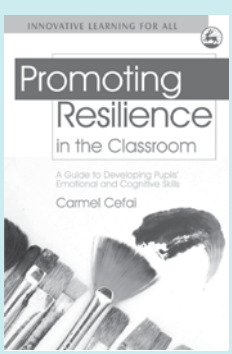
Cefai C., Matsopoulos A., Bartolo P., Galea K., Gavogiannaki M., Zanetti M.A., Renati R., Cavioni V., et al. (2014), «A Resilience Curriculum for Early Years and Elementary Schools in Europe: Enhancing Quality Education», *Croatian Journal of Education, 16,* 11-32.

Masten A.S. (1994), *Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity,* In M. Wang & E. Gordon (Eds.), *Risk and resilience in inner city America: Challenges and prospects*, 3-25, Erlbaum, Hillsdale, NJ.

Parlamento Europeo (2006), *Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio del 18 dicembre 2006 relativa a competenze chiave per l'apprendimento permanente* (2006/962/CE), http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2006:394:0010:0018:it:PDF, in data 13/01/2015).

Walsh F. (2003), «Family Resilience: A Framework for Clinical Practice», *Family Process, 42, 1,* 1–18.

PER APPROFONDIRE



Promoting Resilience in the Classroom. A Guide to Developing Pupils' Emotional and Cognitive Skills

(trad. it: Promuovere la resilienza in classe: una guida per sviluppare le abilità cognitive ed emotive degli studenti)

di Carmel Cefai
Jessica Kingsley Publishers, Londra, (2008)

Il presente volume esplora il costrutto della resilienza e le strategie per potenziare la resilienza nei bambini, in particolare per quei bambini che si trovano in condizioni di maggiori vulnerabilità. Il testo offre, inoltre, una descrizione delle buone prassi da attuare in classe per incoraggiare l'inclusione attraverso la promozione della resilienza. Il libro costituisce uno strumento teorico-pratico di valore per lo sviluppo della professionalità dei docenti e di coloro che si occupano di educazione e di promozione del benessere a scuola.