

Il progetto PROMEHS: Promuovere la salute mentale a scuola

Dott.ssa Alessia Agliati

alessia.agliati@unimib.it

Dipartimento di Scienze Umane per la Formazione «R. Massa»
Università degli Studi di Milano-Bicocca

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



I incontro

1. E' ORA DI CAMBIARE GUSCIO

II incontro

2. COME ACCOMPAGNARE I BAMBINI NELLA LORO CRESCITA

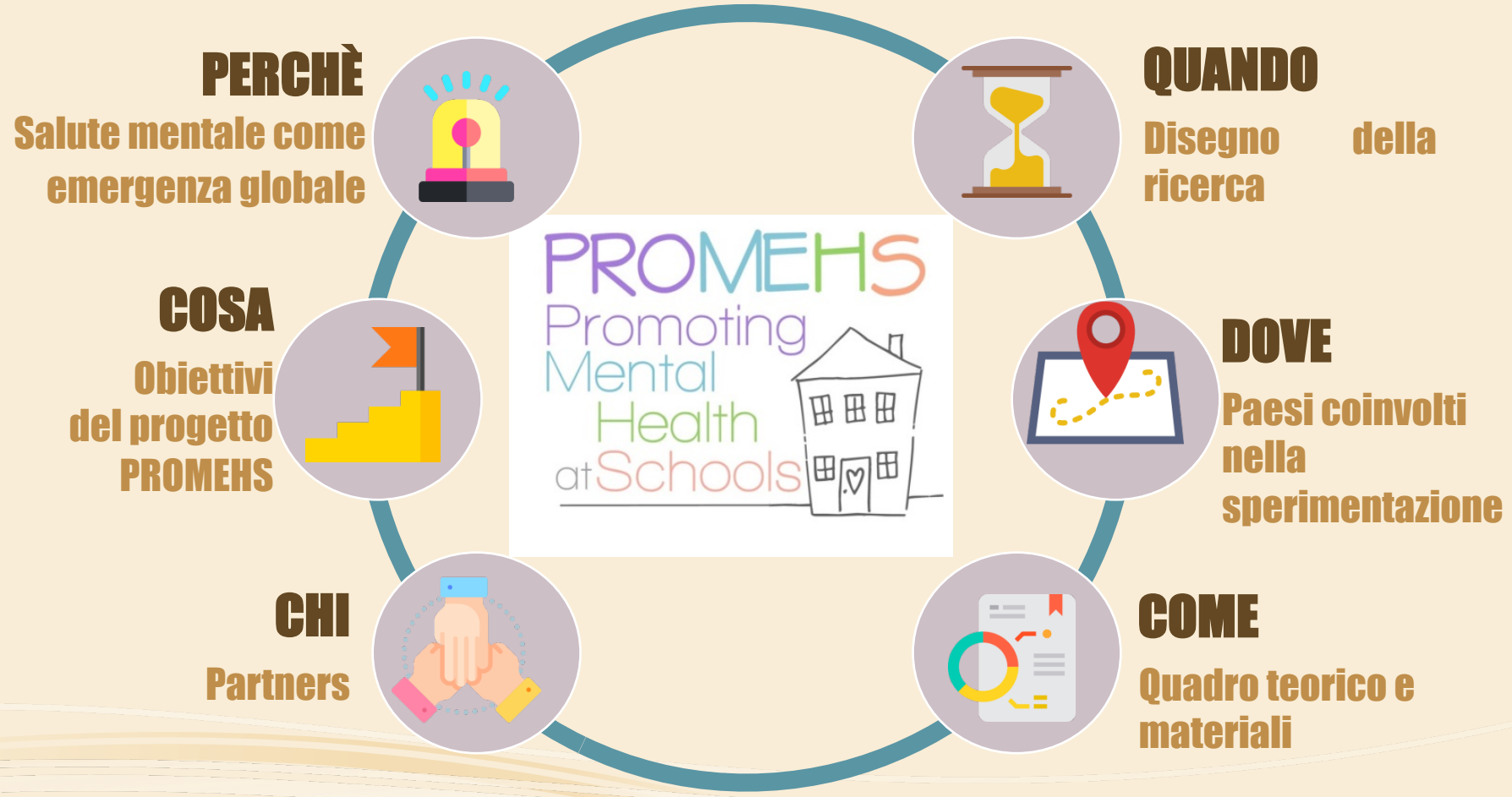
III incontro

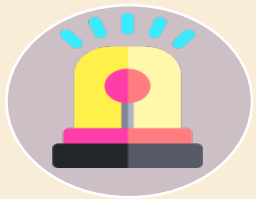
3. LE SORPRENDENTI SCOPERTE NEL MONDO DEL BAMBINO



Introduzione al progetto PROMEHS

PROMEHS promuovere la salute mentale a scuola

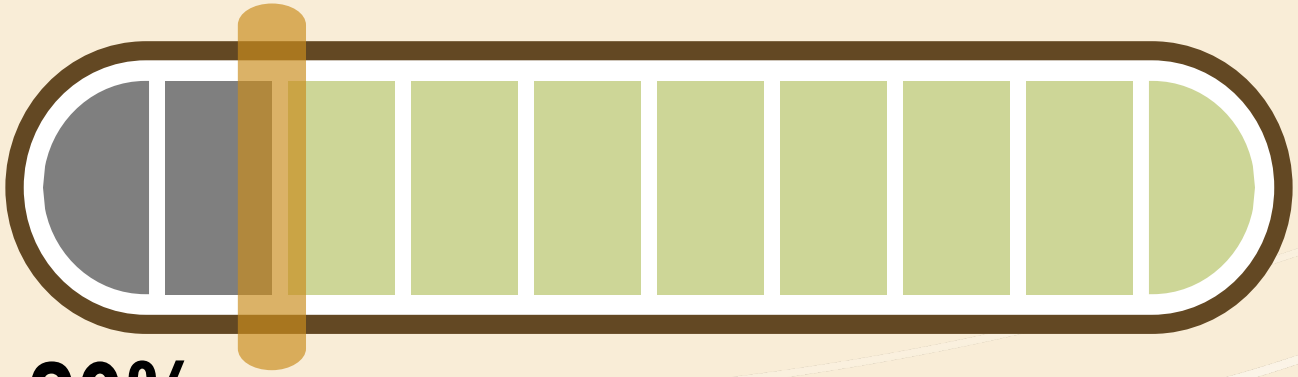




Salute mentale

- «*Stato di benessere emotivo e psicologico nel quale l'individuo è in grado di sfruttare le sue capacità cognitive e emozionali, esercitare la propria funzione all'interno della società, rispondere alle esigenze quotidiane della vita di ogni giorno, stabilire relazioni soddisfacenti e mature con gli altri, partecipare costruttivamente ai mutamenti dell'ambiente, adattarsi alle condizioni esterne e ai conflitti interni*» (OMS, 2014).

Bambini e adolescenti con disagio psicologico e i disturbi mentali



20%



Salute mentale: Politiche educative

- Piano d'Azione Europeo per la Salute Mentale (OMS, 2016)

Obiettivo 1: tutti hanno le medesime opportunità di ottenere il benessere mentale a qualsiasi età, in particolare i soggetti più vulnerabili o a rischio.

Azione proposte: “***proporre programmi universali e mirati di promozione della salute mentale nelle scuole***, *anche allo scopo di rilevare precocemente i problemi emotivi nei bambini e intervenire contro il bullismo*»



Salute mentale: Politiche educative

Commissione Europea:

- Raccomandazione del Consiglio del 22 maggio 2018 **Competenze Chiave** per l'apprendimento permanente. Il quadro di riferimento delinea otto tipi di competenze chiave tra cui la **Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare**.

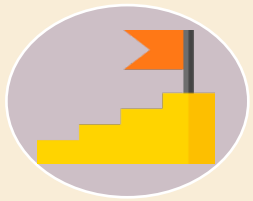
- *Consiste nella capacità di riflettere su sé stessi, […] di **lavorare con gli altri in maniera costruttiva, di mantenersi resilienti** e di gestire il proprio apprendimento e la propria carriera. Comprende la capacità di far fronte all'incertezza e alla complessità, di imparare a imparare, di **favorire il proprio benessere fisico ed emotivo**, di mantenere la salute fisica e mentale, nonché di essere in grado di condurre una vita attenta alla salute e orientata al futuro, di **empatizzare** e di **gestire il conflitto** in un contesto favorevole e inclusivo.*



Salute mentale a scuola

- Promozione della salute mentale a scuola deve essere una priorità dell'agenda politica
- Collaborazione intersettoriale tra Istruzione e Sanità
- Interventi precoci sostenibili

- La scuola è uno dei contesti chiave di sviluppo dove bambini e adolescenti trascorrono molto tempo costruendo relazioni significative con i pari e con i docenti (Weare, 2015).



Obiettivi del progetto

- Creare e sperimentare un curriculum scolastico per la promozione della salute mentale.

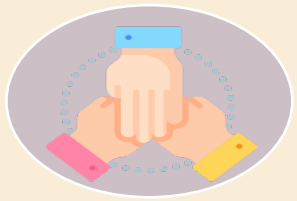
Innovazione nelle politiche educative

Progetto Erasmus+ KA3 prevede la collaborazione nazionale e internazionale tra enti di ricerca e ministeri dell'istruzione



Sperimentazione efficace

Curriculum *evidence-based*
con sperimentazione sul campo e analisi statistica dell'efficacia



Partners

- Università di Milano-Bicocca (Italia)
  - USR Lombardia & MIUR
- Università di Malta (Malta)
- Università della Lettonia (Lettonia)
  - USR Sigulda (Lettonia)
- Università di Rijeka (Croazia)
- Comune di Rijeka (Croazia)
- Università Stefan Cel Mare Din Suceava (Romania)
- USR di Suceava (Romania)
- Università di Patrasso (Grecia)
- Università di Lisbona (Portogallo)



Associati

- Regione Lombardia
- Associazione Italiana di Psicologia (AIP)
- Alliance for Childhood European Network Group
- European Association for Developmental Psychology (EADP)
- European Network for Social and Emotional Competence (ENSEC)
- Rutgers Social-Emotional and Character Development Lab (USA)

Team Italiano

Alessia Agliati

Ilaria Grazzani (Coordinatrice)

Veronica Ornaghi

Mara Lupica Spagnolo

















Elisabetta Conte

Valeria Cavioni

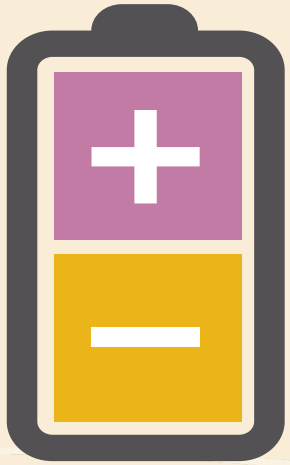
Sabina Gandellini

Francesca Micol Rossi



Quadro teorico

- Predisporre azioni per la tutela della salute mentale a scuola significa prestare attenzione sia alla **promozione del benessere** sia alla **prevenzione e riduzione dei problemi di comportamento internalizzanti, esternalizzanti e dei comportamento a rischio** (Cefai & Cooper, 2017)
- Avere come obiettivo la salute mentale e il disagio psicologico (OMS, 2001)



PROMOZIONE del benessere psicologico

PREVENZIONE del disagio e dei disturbi mentali

Quadro teorico

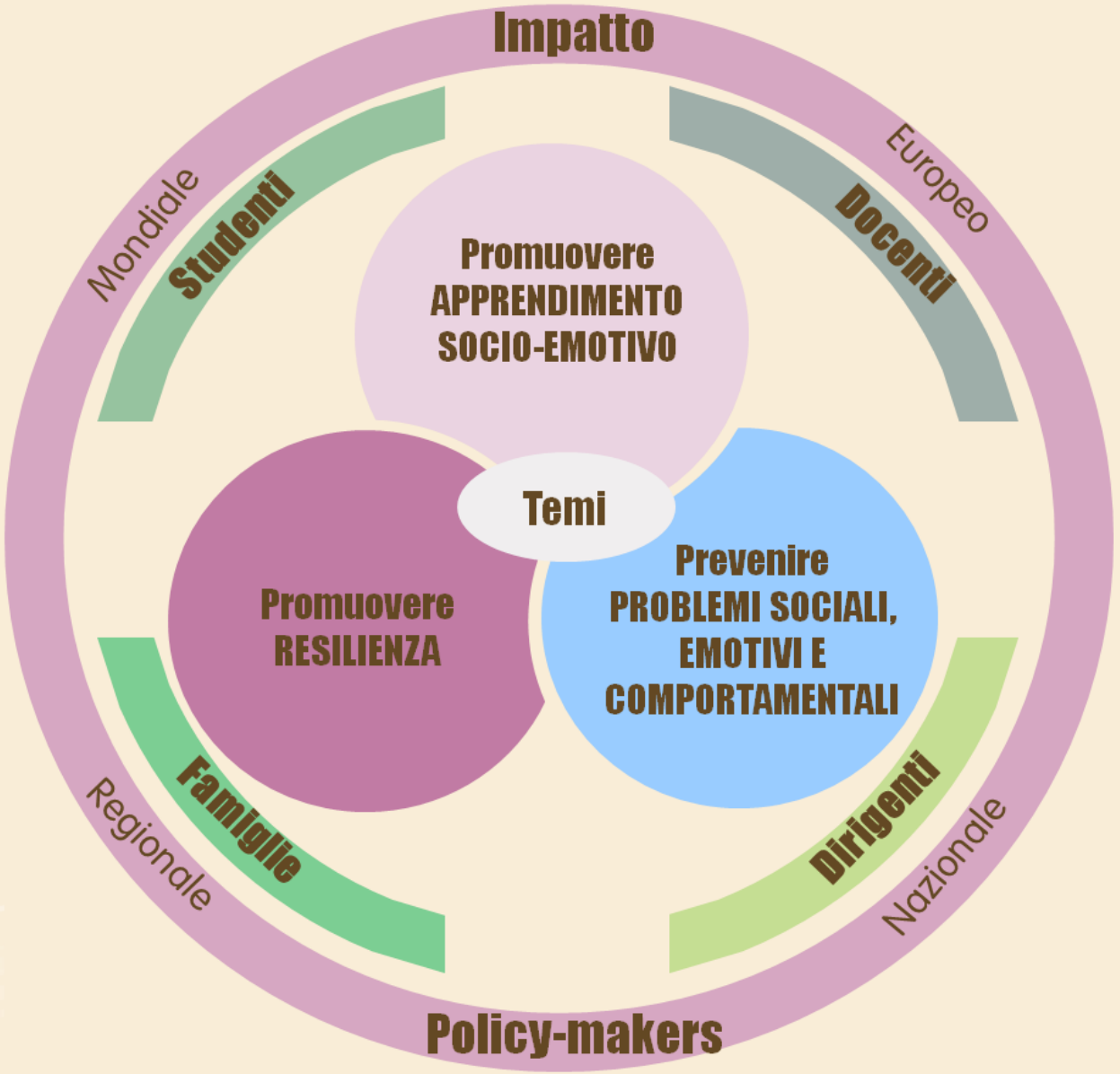
Il processo mediante il quale gli individui divengono consapevoli delle proprie emozioni imparando a gestirle, a riconoscere quelle altrui, a sviluppare empatia, prendere buone decisioni, costruire amicizie e gestire in modo efficace le situazioni sfidanti (CASEL; 2015)



Problemi di comportamento rivolti verso sè stessi e gli altri (Achenbach et al., 2017; Cooper, 1999; 2017)

Capacità di adattarsi con successo alle situazioni sfidanti e alle avversità (Masten, 1994; 2011; Rutter, 1999).

Modello teorico PROMEHS





La ricerca

Creazione del curriculum

Selezione strumenti di misurazione

Preparazione corso di formazione

Pre-test

Sperimentazione

Post-test

Valutazione dell'efficacia

Impatto sulle politiche educative

Feb 2019

Nov 2020

Sett 2021

Feb 2022



La ricerca

- *Training study*

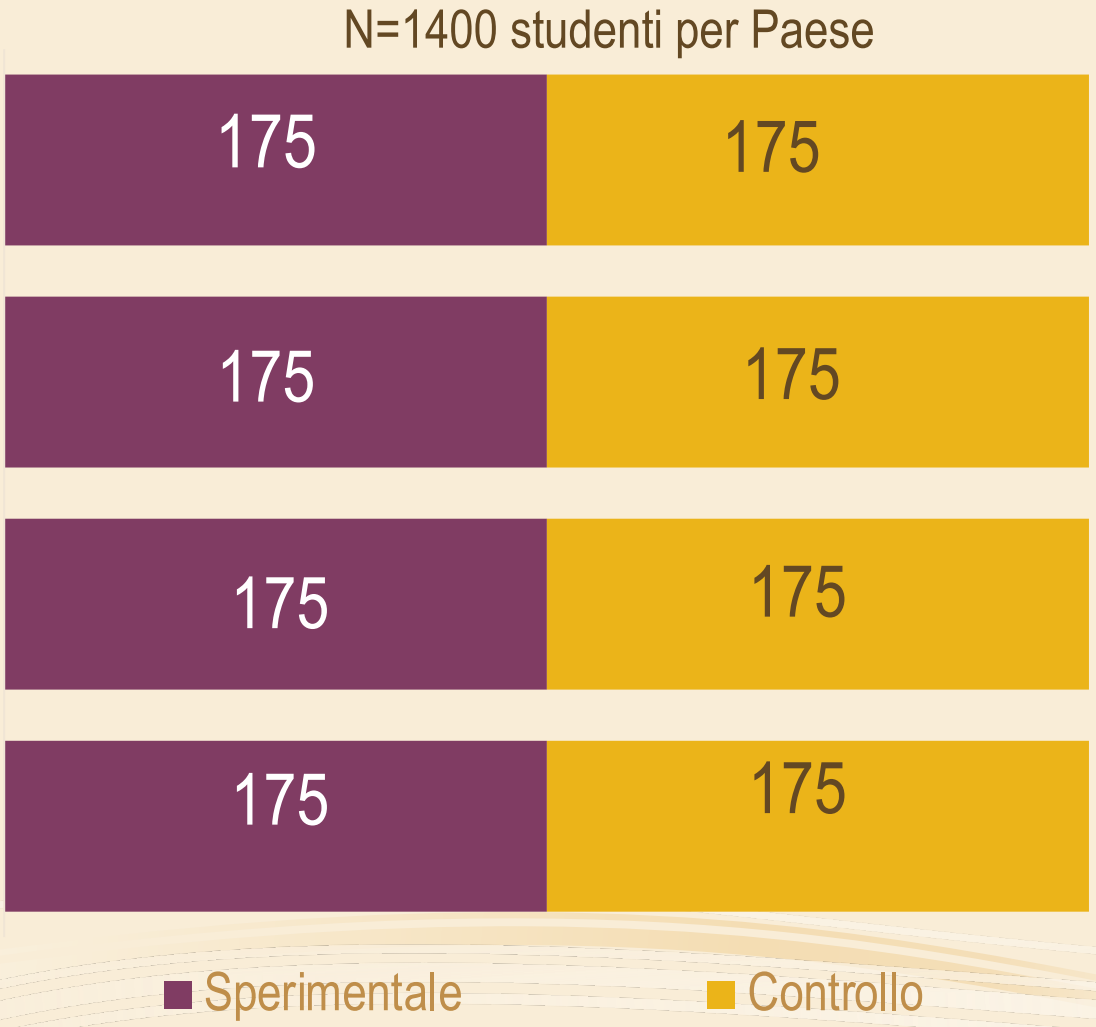
	Pre-test		Post-test
Gr. Sperimentale		Sperimentazione	
Gr. Controllo			Implementazione

- 21 ore di corso di formazione
  - 12 ore formazione iniziale + 9 Supervisione
- Incontri con dirigenti e genitori
- I docenti svolgono le attività in classe

- Valutazione dell'efficacia di PROMEHS sulla salute mentale di studenti e docenti

Il campione







6 Paesi

8400 studenti in totale

- Croazia
- Grecia
- Italia
- Lettonia
- Romania
- Portugallo



Materiali del curriculum

- Manuale per docente con attività da svolgere in classe
  - Infanzia e Primaria (3 - 10 anni)
  - Secondaria di I e II Grado (11 -18 anni)

- Manuale per studente con attività da svolgere a casa
  - Infanzia e Primaria (3 - 10 anni)
  - Secondaria di I e II Grado (11 -18 anni)

- Manuale per docente per promozione della propria salute mentale
- Manuale per genitori
- Linee guida per dirigenti e policy-makers



Struttura manuali

TEMI	Sezioni
Promuovere l'apprendimento socio-emotivo	1. Autoconsapevolezza 2. Autoregolazione 3. Consapevolezza sociale 4. Abilità sociali 5. Prendere decisioni in modo responsabile
Promuovere la resilienza	1. Cambiamenti e sfide psico-sociali (transizioni, bullismo, pressione dei pari..) 2. Esperienze traumatiche (malattia, lutto)
Prevenire i problemi sociali, emotivi e comportamentali	1. Comportamenti internalizzanti (ritiro sociale, depressione, ansia..) 2. Comportamenti esternalizzanti (aggressività) 3. Comportamenti a rischio (dipendenze da internet, sostanze, autolesionismo…)



Struttura manuali

MANUALE di attività per docenti di scuola d'infanzia e primaria	
Tema	1. TEMA 1- Promuovere apprendimento socio-emotivo
Sezione	1. Autoconsapevolezza
Macro-obiettivo	1. Identificare e nominare le emozioni di base e complesse
Obiettivo specifico	Livello 1 - Infanzia: Identificare e classificare le emozioni di base Livello 2 – Primaria: Identificare e classificare le emozioni complesse

- I temi e le sezioni sono le stesse per gli studenti di tutte le età

Manuali di attività

Attività 2: le emozioni complesse

Risultato	Al termine dell'attività, gli studenti sapranno identificare, esprimere e nominare emozioni complesse.
Destinatari	Studenti dai 6 ai 10 anni
Livello	Avanzato
Materiali	Carte che rappresentano emozioni complesse, dado colorato, fogli

Fasi dell'attività

- L'insegnante chiede agli studenti di ascoltare la seguente storia:

Storia

Liza e la sua amica Ana stanno giocando sulla spiaggia e stanno costruendo un castello di sabbia. Lo decorano con sassi e conchiglie. È molto bello. Continuano poi a costruirlo sempre più alto. "Che castello alto che abbiamo costruito", dicono. Improvvisamente, un'onda grossa arriva sulla spiaggia e distrugge il loro castello. Che disastro! Decidono allora di costruirne uno nuovo un po' più distante dall'acqua. "Che bel castello", dicono, "questo è ancora più bello di quello di prima!". Costruiscono persino un fossato per collegarlo al mare. Guardano poi il loro castello e si sentono molto orgogliose per averlo fatto così bene.



- Al termine della storia, l'insegnante chiede ai suoi studenti:
  1. Cosa pensi che abbiano provato le bambine mentre costruivano il loro castello?
  2. Cosa pensi che abbiano provato le bambine dopo che l'onda aveva distrutto il loro castello?

- Obiettivi di apprendimento
- Età e livello
- Materiali
- Breve storia
- Descrizione della attività

Manuali di attività

Scheda di valutazione formativa per insegnanti	
1.	Gli studenti sono capaci di identificare le emozioni complesse presenti nella storia (ad esempio, delusione, eccitazione, sorpresa).
2.	Gli studenti riescono a nominare le emozioni complesse presenti nella storia.
3.	Gli studenti sanno esprimere emozioni complesse attraverso le loro espressioni facciali, la loro postura e il tono della loro voce.
4.	Gli studenti sanno che esistono più emozioni complesse in una stessa situazione.

- L'insegnante spiega l'obiettivo dell'attività, ovvero sviluppare la capacità di identificare, esprimere e nominare emozioni complesse proprie e altrui. L'insegnante può aiutare gli studenti a trasferire queste capacità in contesti diversi (ad esempio, osservare e riconoscere le loro emozioni mentre giocano e le emozioni degli amici) e a cambiare le emozioni sul dado selezionando altre emozioni complesse (ad esempio, rimorso, disgusto, ...).

Come posso includere questo obiettivo nelle materie che insegno a scuola?

- Durante le lezioni di Italiano e Storia, puoi promuovere la capacità dei tuoi studenti di identificare, esprimere e nominare emozioni complesse quando parlate di personaggi storici (ad esempio, Cristoforo Colombo) oppure di eroi mitologici (ad esempio, Ulisse sull'Isola dei Ciclopi) e delle emozioni che possono aver provato durante le loro avventure.
- Puoi promuovere la capacità dei tuoi studenti di identificare, esprimere e nominare emozioni complesse durante un gioco con regole precise, quando gli studenti potrebbero provare emozioni diverse.

Risorse ulteriori:

Film/Video:

- The giving tree. Questo video parla di amore, della capacità di donare senza aspettarsi nulla in cambio, e dei sentimenti fra un bambino ed un albero. https://www.youtube.com/watch?v=1TZCP6OqRIE
- Silly Symphony the Three Little Pigs. Questo video parla della famosa storia dei "Tre porcellini". https://www.youtube.com/watch?v=Olo923T2HQ4

- Valutazione formativa
- Integrazione nel curriculum scolastico (materie/campi di esperienza)
- Risorse

Le storie e i protagonisti























Materiali per docenti, genitori e policy-makers

- Manuale per docente per promuovere la propria salute mentale
- Manuale per genitori per promuovere la salute mentale a casa

Esempi di situazioni tipiche, suggerimenti, esercizi, riflessioni e risorse formative

- Linee guida per dirigenti e policy-makers per promuovere la salute mentale in modo sostenibile

Risultati attesi

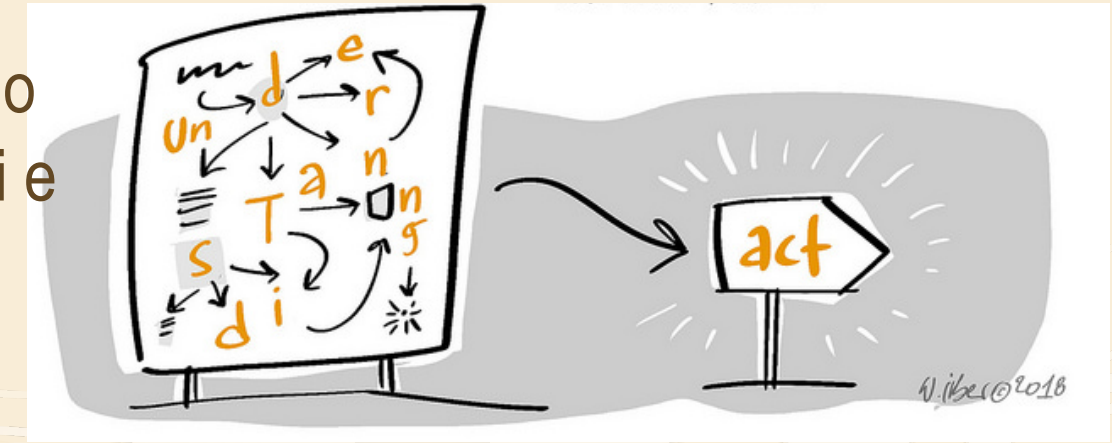




Studenti	Docenti
• Apprendimento socio-emotivo • Resilienza • Motivazione e clima classe scuola • Relazione docente-studente • Rendimento scolastico	• Apprendimento socio-emotivo • Resilienza • Relazione docente-studente • Soddisfazione lavorativa
• Problemi di comportamento internalizzanti, esternalizzanti e comportamenti a rischio	• Difficoltà psicologiche • Stress • Burn out

Risultati attesi

- Fornire quadro teorico e materiali evidence-based
- Proporre modello per la formazione e supervisione dei docenti
- Migliorare la salute mentale di studenti, famiglie e personale scolastico
- Condividere buone pratiche e raccomandazioni per dirigenti, genitori, policy-makers e stakeholders
- Promuovere innovazione educativa integrando PROMEHS nelle politiche educative nazionali e internazionali



Sito www.promehs.org/

Fb: www.facebook.com/promehs/

Mail: promehs.italy@gmail.com

alessia.agliati@unimib.it





salute mentale dei genitori

… A PARTIRE DALLE EMOZIONI



Esercitazione

- Quali sono le implicazioni della pandemia sulla tua salute mentale?
- Pensa a stati emotivi che hai provato negli ultimi tempi, **identificane 3 e scrivili**

https://flinga.fi/s/FXZVJS7

Le emozioni possono provocarci dolore, ma servono ad adattarci – LA METAFORA DELL'ARAGOSTA

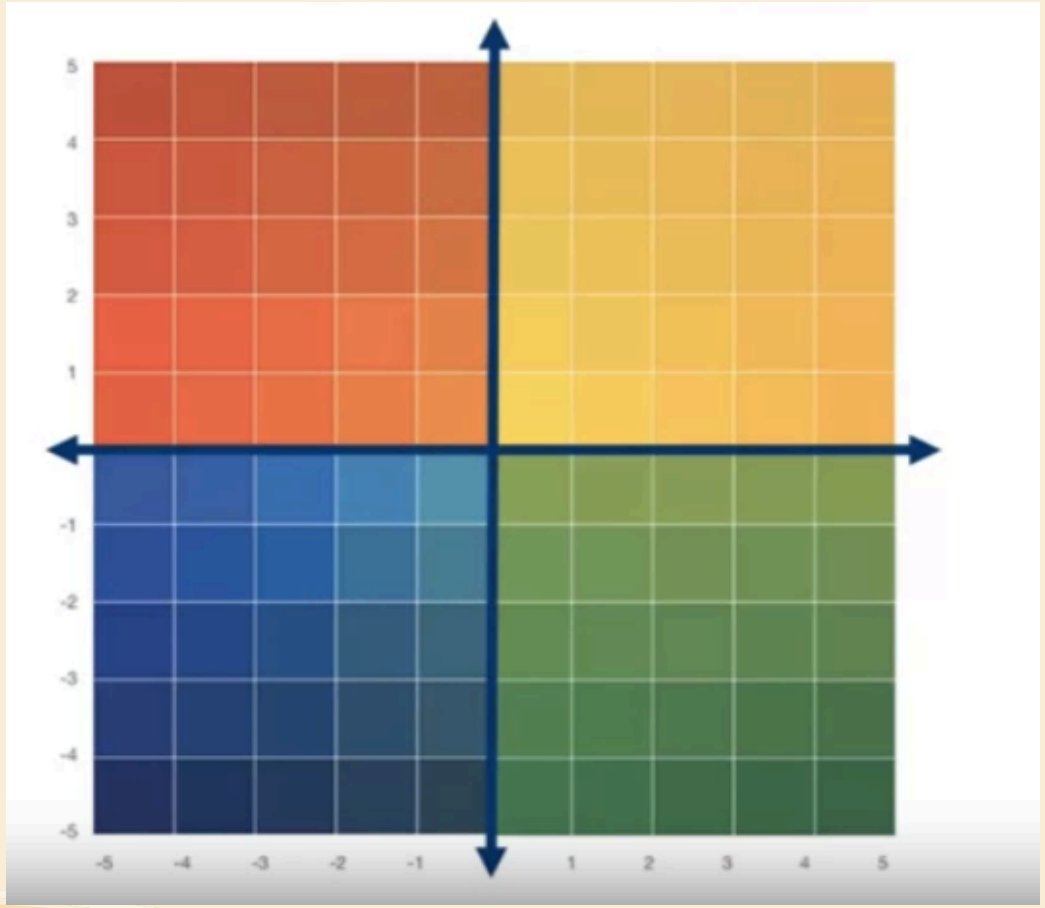
Le emozioni sono risposte SOGGETTIVE agli eventi e sono le vie attraverso cui il nostro corpo ci segnala la nacessita di CAMBIARE e di ADATTARCI alle sfide del nostro ambiente

LE EMOZIONI SONO INFORMAZIONI sullo stato del nostro adattamento all'ambiente



L'EMOZIO-METRO

ENERGIA

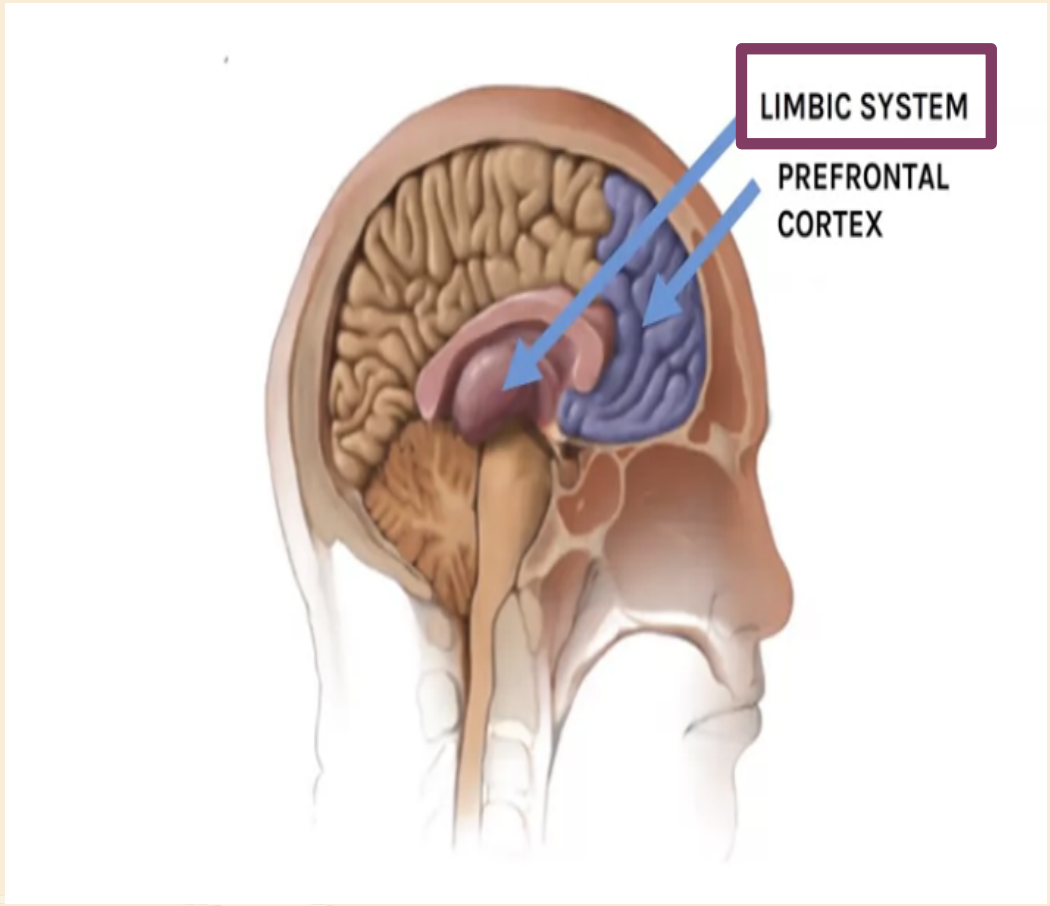


PIACEVOLEZZA

L'EMOZIO-METRO



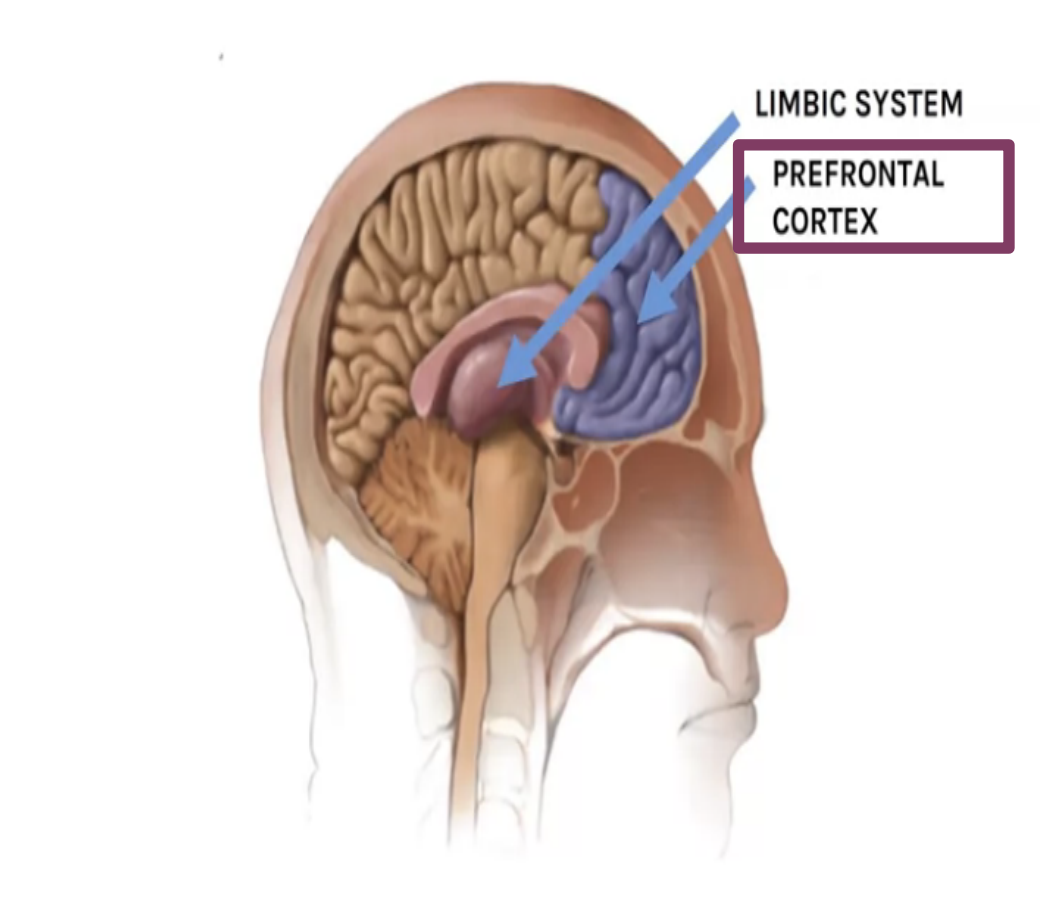
Due parti del cervello si mettono immediatamente “al lavoro” in presenza di minacce



Il sistema limbico

funziona come uno scanner di ogni minaccia incombente: monitora le informazioni che provengono dai nostril sensi, dalla nostra memoria e dai nostril pensieri; promuove la produzione di neurotrasmettitori e ormoni che muovono impulsi alle diverse parti del corpo attivando le reazioni di sopravvivenza (fligh-figh-freez)

Due parti del cervello si mettono immediatamente “al lavoro” in presenza di minacce

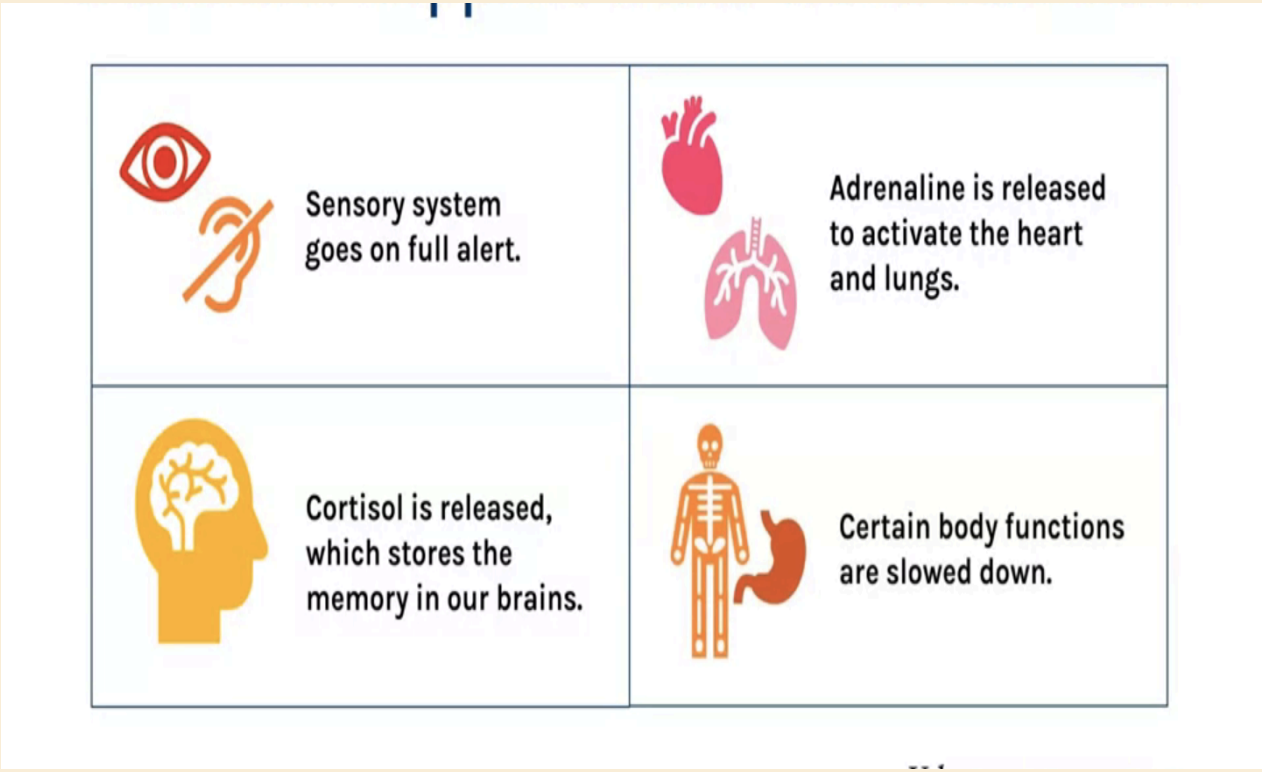


La corteccia pre-frontale

È la parte del cervello che PENSA, PIANIFICA, ELABORA, RAGIONA, ANALIZZA le situazioni. E il manager esecutivo dei nostril pensieri, aiuta a mantenere la visione d’insieme, a non perdere la prospettiva.

Le connessioni tra le due aree permette ai pensieri di essere informati dale emozioni e alle emozioni di essere guidate dai pensieri

Cosa succede quando lo stress è intenso e prolungato?



- L'accesso all'area prefrontale è ostacolata e diventa difficile pensare chiaramente, ragionare, apprendere e prestare attenzione ad altro
- Le funzioni organiche non direttamente implicate nella reazione al pericolo rallentano: l'attività del sistema immunitario, la digestione (stomaco e intestino)

Nel prossimo mese… OSSERVATI

- Quali emozioni provi nelle tue giornate?
- Annotale con regolarità e prova a collocarle nei quadranti dell’emoziometro
- A conclusione del periodo…rifletti: in quale quadrante si concentrano principalmente le tue emozioni?

LE EMOZIONI C'ENTRANO...

ATTENZIONE –MEMORIA- APPRENDIMENTO - MOTIVAZIONE

Emozioni negative prolungate attivano la modalità »SOPRAVVIVENZA»
Emozioni positive stimolano la curiosità e la motivazione ad apprendere

CREATIVITA' E PERFORMANCE

Perché non tutti coloro che hanno ottime abilità cognitive raggiungono i loro traguardi e realizzano il loro sogni?
Perché le emozioni sono il fulcro della creatività e della performance



SALUTE MENTALE

L'intensità e la durata della emozioni, specialmente lo stress, condiziona la nostra salute fisica e mentale.

RELAZIONI

Le emozioni condizionano la qualità delle nostre relazioni.

PRESA DI DECISIONE

Le nostre decisioni sono sempre influenzate dal nostro stato emotivo

ATTENZIONE – MEMORIA – APPRENDIMENTO – MOTIVAZIONE

- **Quando sperimentiamo intense emozioni negative entriamo in modalità «survival» (sopravvivenza):**

    1. **FIGHT - attacco**
    2. **FLIGHT - fuga**
    3. **FREEZE - congelamento**

- Le aree del cervello deputate all'elaborazione di nuove informazioni si disattivano (come congelate) dall'eccesso di stress: eccessiva produzione di cortisolo e diminuzione di serotonina
- **AL CONTRARIO, emozioni positive stimolano la curiosità e la motivazione ad apprendere: ambienti sicuri aumentano il senso di sicurezza e appartenenza, sono di ispirazione e stimolano l'apprendimento**

PRESA DI DECISIONE

Benchè ci riteniamo soggetti razionali, le nostre decisioni sono sempre influenzate dal nostro stato emotivo.

- Quando siamo in mood negativo siamo più propensi all'opposizione, tendiamo ad avere un atteggiamento più chiuso. Di conseguenza, le nostre decisioni tendono alla conservazione dello «status quo»
- Quando il nostro stato emotivo è positivo, siamo più orientati all'esplorazione delle novità. Di conseguenza, le nostre decisioni tendono ad aprirsi al cambiamento.

RELAZIONI

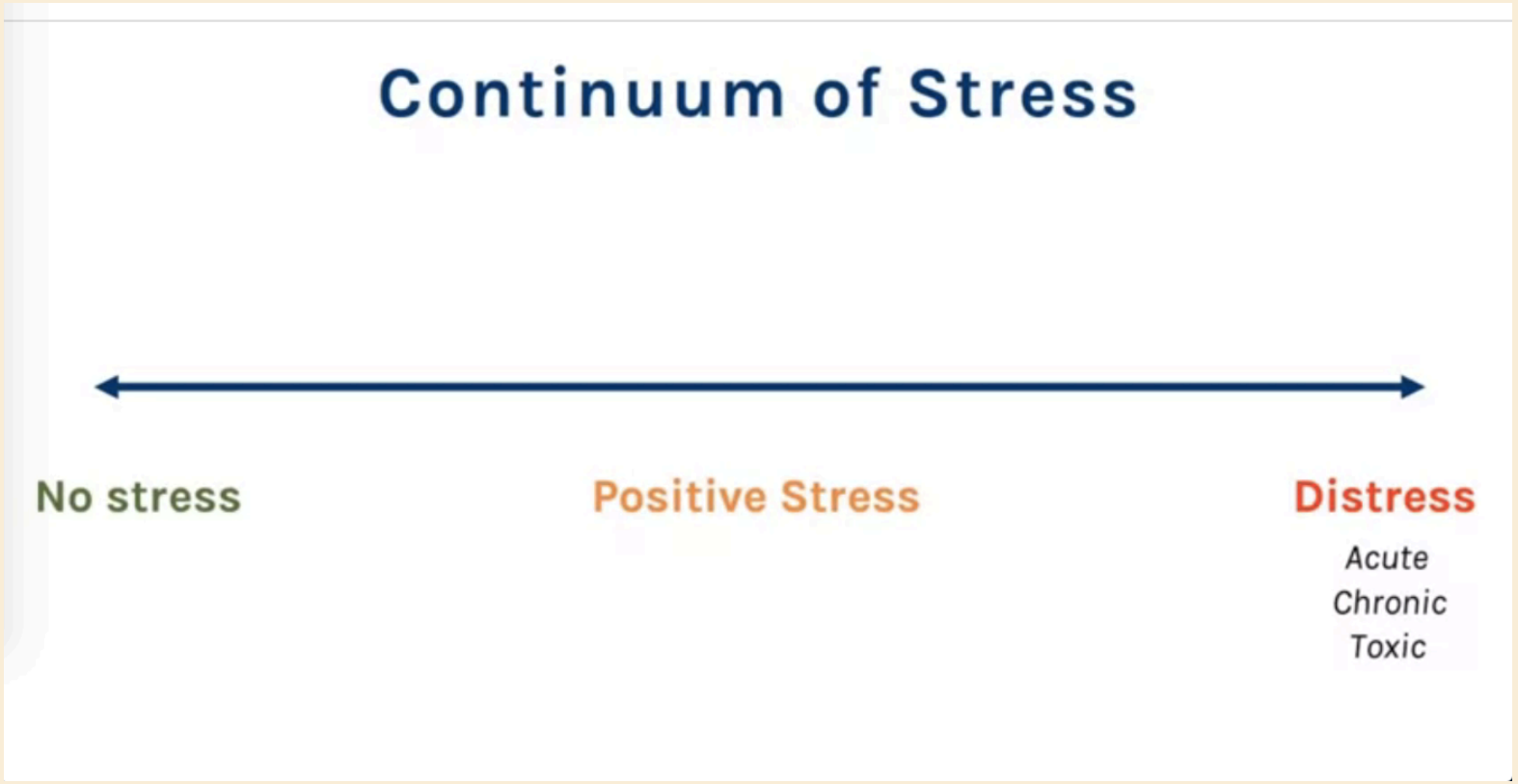
- Quando il nostro stato emotivo è positivo, siamo propensi all'accoglienza, all'approccio e all'avvicinamento delle persone
- Quando il nostro stato è negativo, siamo propensi all'evitamento, alla distanza e al distacco
- Il corpo veicola messaggi in una direzione o nell'altra e le persone si avvicinano o si allontanano a seconda degli stati emotivi che manifestiamo

CREATIVITA' E PERFORMANCE

Non tutti coloro che hanno ottime abilità cognitive raggiungono i loro traguardi e realizzano i loro sogni… perché

- Non tollerano la frustrazione
- Perdono facilmente la pazienza
- Vivono come esperienze penose e paralizzanti i fallimenti e gli insuccessi
- Non sono in grado di desiderare

- **SALUTE MENTALE: a che livello di stress ti collochi?**



Stress

- Stato di tensione, nervosismo e stanchezza psicologia
- Esperienza fisiologica, emotivo-affettiva, comportamentale
- Si manifesta quando le richieste del lavoro non sono commisurate alle capacità e alle risorse dell'individuo di far fronte o si scontrano con i suoi bisogni (Fraccaroli e Balducci, 2011)
- Stress & distress

Fonti di stress (Stressor)

- Fisici: rumore, postura, luminosità…
- Compito: carico di lavoro, pressione rispetto a scadenze (poco tempo), orario
- Ruolo: responsabilità, ambiguità
- Sociali: gestione relazioni con studenti, colleghi, superiori
- Carriera: scarse opportunità
- Organizzativi: processi valutativi, necessità di continuo aggiornamento, cambiamenti nelle normative.
- Eventi traumatici: incidenti (a studenti e/o docenti)

Come ristabilire la condizione di equilibrio?

LE STRATEGIE EFFICACI

(E QUELLE MENO EFFICACI)



Apprendimento socio-emotivo

Il termine è stato introdotto nel 1994 negli USA dal **CASEL** (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) per riunire in un'unica definizione una varietà di programmi d'intervento per sostenere la costruzione di relazioni positive tra gli studenti e per la promozione del benessere psicologico nei contesti educativi.

«***Il processo mediante il quale gli individui divengono consapevoli delle proprie emozioni imparando a gestirle, a riconoscere quelle altrui, a sviluppare empatia, prendere buone decisioni, costruire amicizie e gestire in modo efficace le situazioni sfidanti***» (Zins & Elias; 2006; Zins et al., 2007).

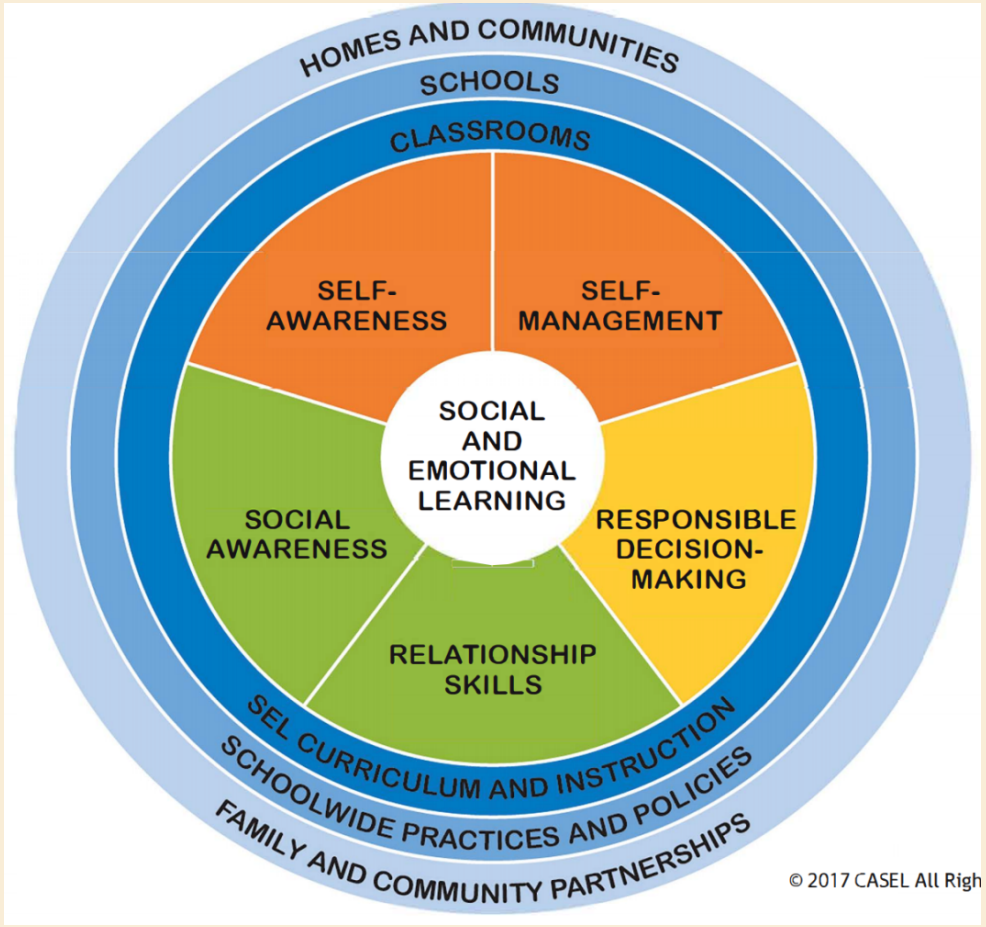
Abilità chiave dell'apprendimento socio-emotivo

Consapevolezza sociale

Capacità di comprendere e valorizzare **il punto di vista di un'altra persona, mostrare empatia** e il comprendere le norme sociali ed etiche nei diversi contesti.

Autoconsapevolezza

Capacità di riconoscere le proprie emozioni, pensieri, punti di forza e debolezza e comprendere come questi possono influenzare il proprio comportamento.



Autoregolazione

Abilità di **gestire le emozioni, i pensieri, il comportamento, di rinforzare la motivazione** per raggiungere obiettivi personali e professionali.

Decision making responsabile

Capacità di **scegliere e decidere sulla base di valori etici e morali e di valutare le conseguenze** delle proprie azioni sul benessere degli altri.

Abilità relazionali

Abilità di costruire e mantenere relazioni sociali costruttive, **comunicare, ascoltare, gestire i conflitti, cooperare, cercare e offrire aiuto, resistere alle pressioni sociali.**

STRATEGIE INEFFICACI

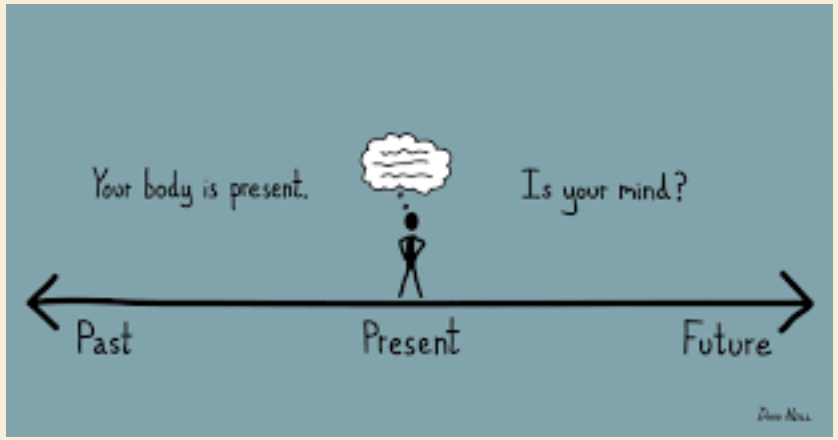
DIALOGO INTERIORE NEGATIVO	ACCUSARE/ACCUSARSI	LAMENTARSI/ AUTOCOMMISERARSI
PROCRASTINARE	EVITARE	MANIPOLAZIONE PSICOLOGICA
DISPREZZO	URLARE/GRIDARE	PENSIERO SPERANZOSO/ILLUSIONE
ABUSO DI SOSTANZE	IGNORARE IL PROBLEMA	RUMINAZIONE MENTALE
AGGRESSIONE FISICA	NEGAZIONE DELL'EMOZIONE	CATTIVE ABITUDINI (ALIMENTAZIONE, SONNO, ESERCIZIO FISICO)

STRATEGIE EFFICACI

RESPIRARE	SANE ABITUDINI (ALIMENTARI,, ORE DI SONNO…)	ESERCIZIO FISICO
DENOMINARE LE EMOZIONI	MINDFULNESS	RE-FRAMING
DIALOGO INTERIORE POSITIVO	IMPEGNARSI IN NUOVI PROGETTI	DISTRAZIONI A BREVE TERMINE
SUPPORTO SOCIALE	CHIEDERE AIUTO AGLI SPECIALISTI	OFFRIRE AIUTO
UMORISMO/ IRONIA	ATTITUDINE ALLA RICERCA DELLA SOLZUIONE	VISUALIZZAZIONE

Strategie cognitive

- «What fires together, wires togehter» Quando le stesse connessioni neuronali vengono attivate, si rinforzano: la forza dei pensieri che si automatizzano (pensare sempre che le cose andranno male…)
- Interrompono la risposta di «sopravvivenza»
- Possono essere usate ovunque, in qualunque momento e da chiunque



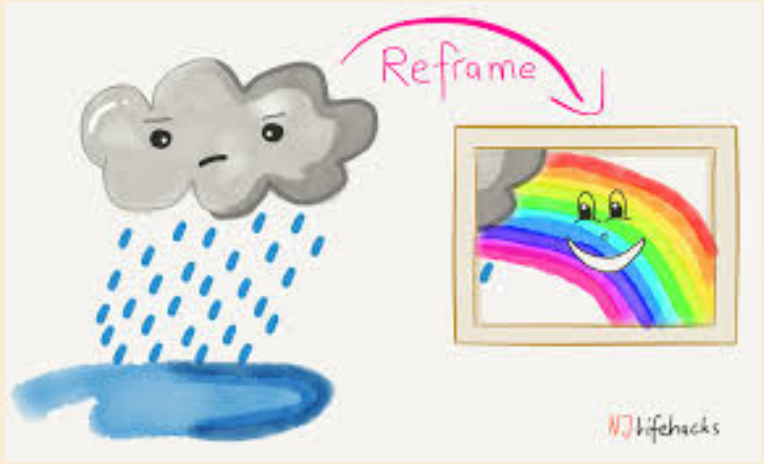
Mindfulness



Denominare



Dialogo interiore positivo



Reframing

Strategie cognitive

Strategie fisiologiche

- Agiscono sul ripristino dell'equilibrio dei parametri neurofisiologici
- Interrompono il flusso di produzione di cortisolo e incrementano la produzione di dopamina
- Permettono di riprovare in tempi rapidi sensazioni di piacere/distensione/calma



Respirazione



Esercizio fisico



Sane abitudini alimentari



Ore di sonno

Strategie fisiologiche

Strategie sociali

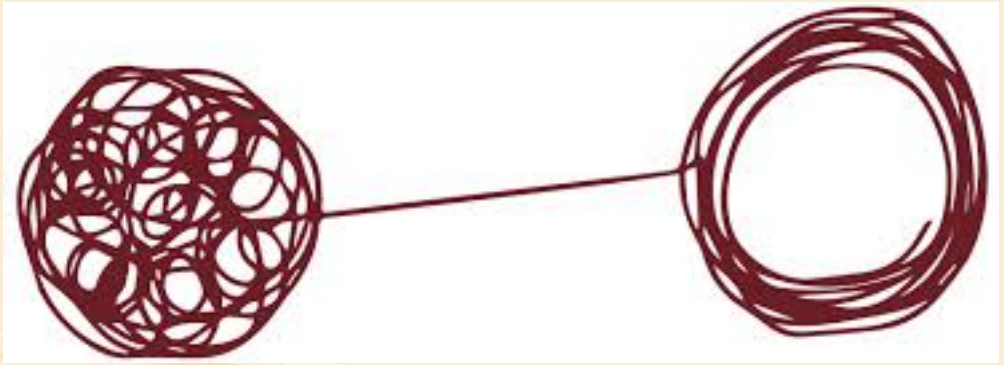
- Gli esseri umani sono «esseri ULTRA-SOCIALI» biologicamente CONNESSI e naturalmente predisposti alla cooperazione
- Presuppongono l'esistenza di RELAZIONI fondate su STIMA, FIDUCIA, INTIMITA', LIBERTA' DAL GIUDIZIO



Condividere emozioni



Offrire aiuto



Chiedere aiuto ad uno specialista

Strategie sociali

Pensiero creativo

- La creatività presuppone l'allenamento del pensiero divergente, l'esercizio di ciò che non è convenzionale e inedito
- Per creare occorre avere in mente (o nel cuore) un PROGETTO, un PIANO e un OBIETTIVO da raggiungere
- Il pensiero creativo si rinnova nell'ERRORE

Tollerare la frustrazione

Imparare dagli errori

Perseverare

Esercitare la pazienza

Non giudicare



Pensiero creativo



Come accompagnare i bambini nella loro crescita

1. Riconosco e denomino le mie emozioni

Esercizio – emoziometro

https://flinga.fi/s/FXZVJS7

2. Riconosco le emozioni di mio figlio/mia figlia – senza subirle!

3. Organizzo l’intervento educativo

Dibattito a partire dall’esempio del manuale

Le strategie proposte

Non dimenticare

- ✓Osserva i comportamenti di tuo figlio/tua figlia
- ✓Prova a guardare la situazione con i suoi occhi
- ✓Comprendi i BISOGNI FONDAMENTALI DI TUO FIGLIO/FIGLIA e distinguili dai suoi DESIDERI

SIAMO ERRONEAMENTE CONVINTI CHE LA FELICITA' DEI NOSTRI FIGLI DIPENDA DALL'APPAGAMENTO DEI LORO DESIDERI…INVECE DIPENDE DALLA SODDISFAZIONE DEI LORO BISOGNI FONDAMENTALI!

LA NOSTRA FELICITA' DIPENDE DALLA COMPRENSIOINE!

Non dimenticare

- ✓Ricordati che tu sei l'adulto: **intervieni con FERMEZZA e COERENZA**
- ✓Stabilisci POCHE REGOLE… ma che siano CHIARE
- ✓Fai in modo che ci sia una CONSEGUENZA per ogni regola trasgredita… e una CONSEGUENZA per ogni regola rispettata
- ✓Accompagna tuo figlio/tua figlia a RILFETTERE sull'importanza delle regole
- ✓(vedi manuale 2- pag 36)

PER IL PROSSIMO INCONTRO



