



# Il progetto PROMEHS: Promuovere la salute mentale a scuola

**Dott.ssa Sabina Gandellini**

**[sabina.gandellini@unimib.it](mailto:sabina.gandellini@unimib.it)**

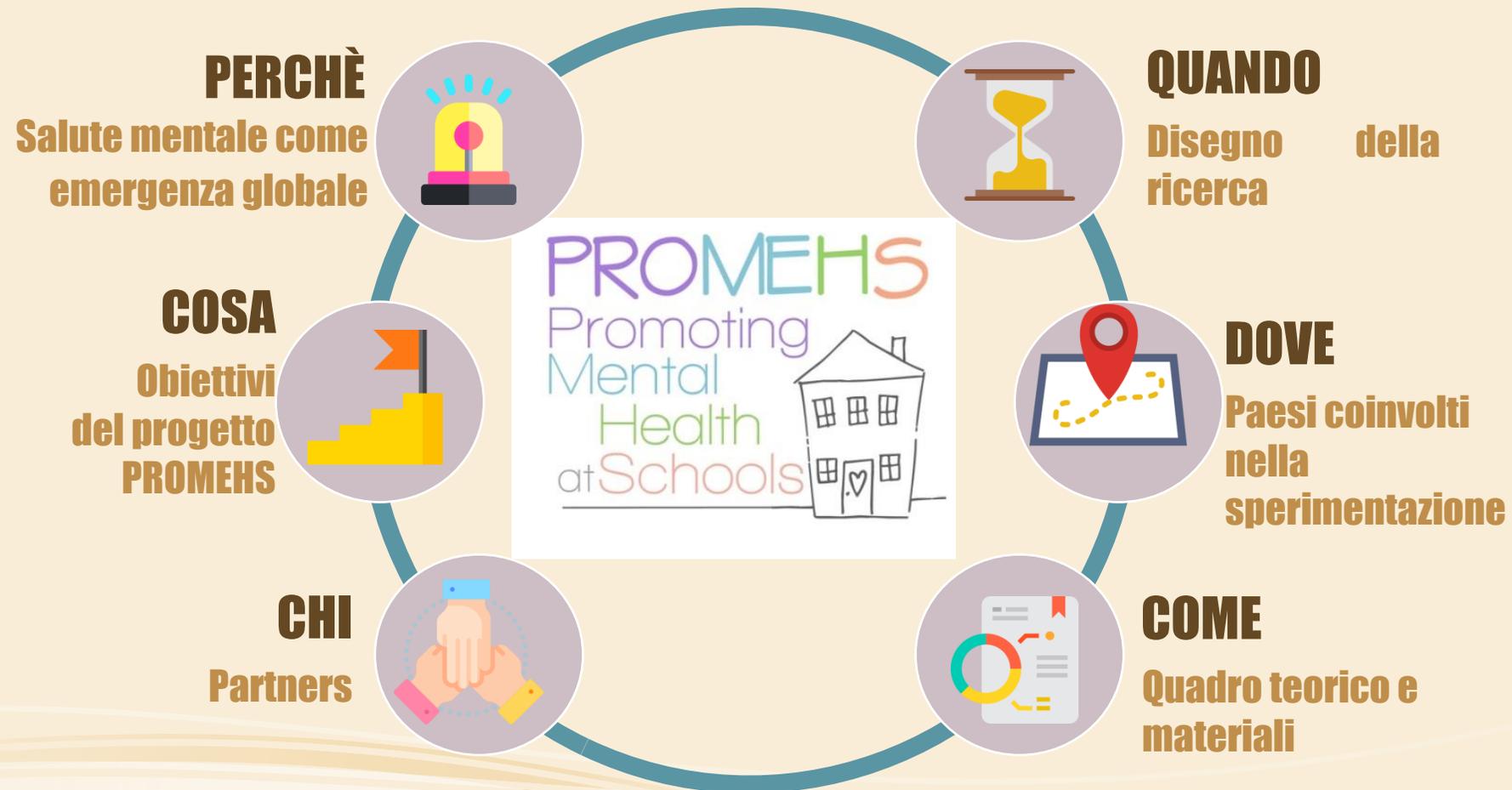


Dipartimento di Scienze Umane per la Formazione «R. Massa»  
Università degli Studi di Milano-Bicocca

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



# PROMEHS promuovere la salute mentale a scuola





# 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)



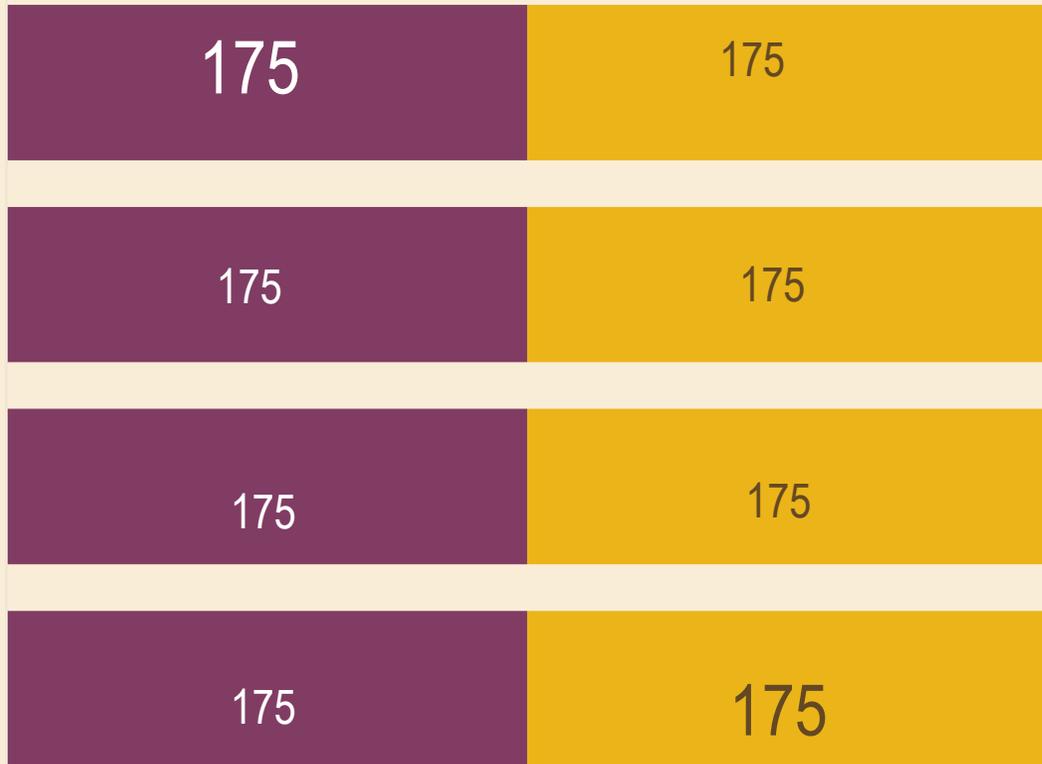
## **Associati**

- 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)



# Il campione

N=1400 studenti per Paese



## 6 Paesi



8400 studenti in totale

- Croazia
- Grecia
- Italia
- Lettonia
- Romania
- Portogallo

■ Sperimentale ■ Controllo



# 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 con i bambini



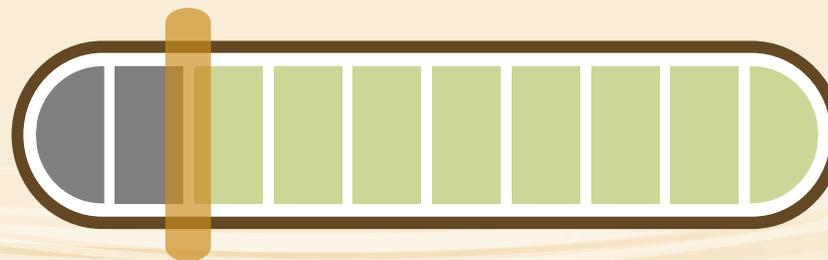
# Salute mentale

“La salute mentale è uno stato di benessere in cui l’individuo:  
realizza le proprie capacità,  
riesce a far fronte alle normali tensioni della vita,  
sa lavorare in modo produttivo e fruttuoso  
ed è in grado di dare un contributo alla comunità in cui vive”  
(OMS 2014)

É sia una condizione sia un processo, che consiste in un bilancio tra le risorse individuali fisiche, psicologiche e sociali e le richieste e aspettative sul piano fisico, psicologico e sociale (Dodge et al., 2012).

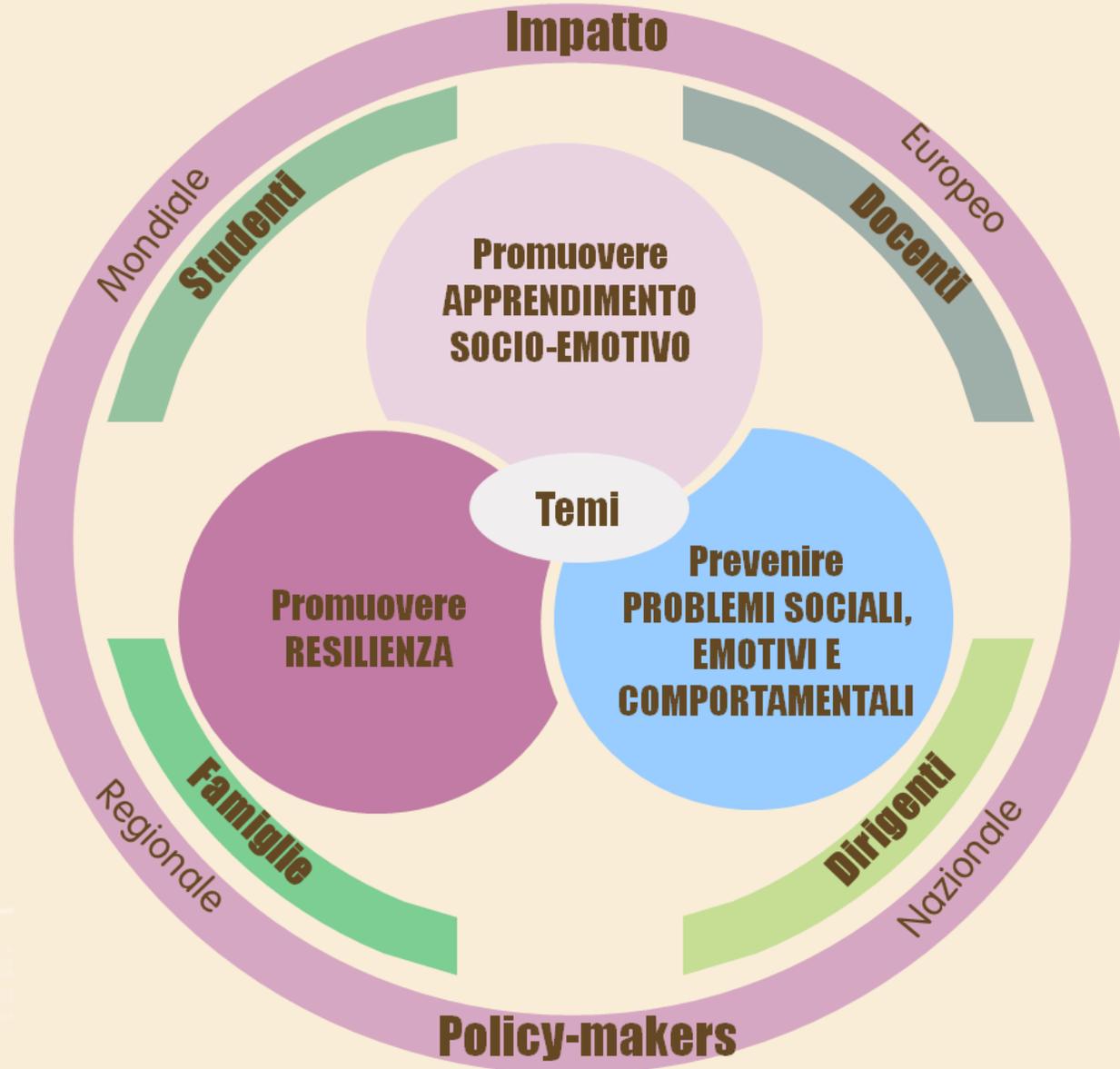
**Bambini e adolescenti con disagio psicologico e  
i disturbi mentali**

**20%**





# Modello teorico PROMEHS



# Quadro teorico

Il processo mediante il quale il bambino e l'adulto comprendono e gestiscono le emozioni, identificano e raggiungono obiettivi, provano e manifestano empatia verso gli altri, creano e mantengono rapporti sociali positivi e prendono decisioni responsabili (CASEL; 2015)

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

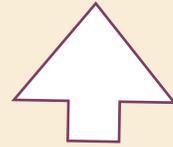
**Promuovere  
APPRENDIMENTO  
SOCIO-EMOTIVO**

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

**Promuovere  
RESILIENZA**

**Prevenire  
PROBLEMI SOCIALI,  
EMOTIVI E  
COMPORTAMENTALI**

AUTOCONSAPEVOLEZZA



PRENDERE DECISIONI  
RESPONABILI



AUTOREGOLAZIONE



**Apprendimento  
socio  
emotivo**



RELAZIONI SOCIALI POSITIVE



CONSAPEVOLEZZA SOCIALE

# Esempio nella quotidianità

Carla oggi si sente tesa, irritabile e impaziente. E' nervosa ma non capisce esattamente perché. Forse, è solo esausta oppure qualcosa l'ha fatta irritare ma non si ricorda cosa.

Carla prepara la cena e poi sollecita il figlio Luca a riordinare i giochi per andare a tavola. Ma il bambino non ne vuole proprio sapere e continua a giocare ignorando i continui richiami della mamma.

# 1. AUTOCONSAPEVOLEZZA

1. riconoscere le proprie emozioni
2. conoscere i propri punti di forza e di debolezza
3. comprendere come le emozioni influenzano i propri comportamenti

- Carla come si sente? è ben disposta o forse la sua stanchezza la condiziona nel “leggere ed interpretare” ciò che sta accadendo?
- Sa che quando è stanca o nervosa o stressata più facilmente non sopporta alcuni comportamenti (trasgressione regole o ...)?
- quali sono le sue aspettative ?
- Carla sa cosa la rende più disponibile e collaborativa, più ottimista?

## 2. AUTOREGOLAZIONE

- riconoscere e gestire le proprie emozioni (trovare le parole)
- gestire i pensieri e i comportamenti
- rinforzare le motivazioni per raggiungere obiettivi personali e professionali

- Carla è in ascolto di ciò che prova? riconosce la sua stanchezza, il senso di irritabilità... dà voce alle sue emozioni?
- Potrebbe prendersi qualche minuto per sé, fare un bel respiro, accendersi una musica piacevole e cantare una canzone, ...per ritrovare un po' di rilassatezza e benessere
- Chiedersi qual è il suo obiettivo.
- Sintonizzarsi con il suo bambino dopo una giornata difficile?

# 3. PRENDERE DECISIONI RESPONSABILI

1. Identificare il problema
2. Analizzare la situazione e le possibili strategie di risoluzione
3. Valutare le conseguenze delle reazioni
4. Scegliere una strategia e affrontare il problema
5. Valutare l'efficacia della strategia scelta

- Luca non vuole interrompere gioco per andare a tavola, Luca si sta divertendo. Carla desidera essere ascoltata e che venga rispettata la regola.
- Carla potrebbe preparare Luca a quello che succederà (strategie)
- Intanto potrebbe dirgli che lo vede molto concentrato e soddisfatto del suo gioco. (relazione - emozioni)
- Potrebbe proporgli di aiutarla

# 4. CONSAPEVOLEZZA SOCIALE

1. ascoltare e sintonizzarsi
2. saper comprendere e valorizzare il punto di vista dell'altro
3. mostrare empatia
4. comprendere le norme sociali ed etiche

- Luca è concentrato e si sta divertendo, fatica a interrompere una situazione per lui piacevole.
- Il richiamo alla cena è risultato per Luca improvviso e imprevisto.
- Luca non è interessato al cibo, è molto più interessante continuare il gioco.
- Carla riesce a comprendere l'emozione (frustrazione - desiderio) e il pensiero di Luca? Comprendere non significa avvalorare comportamenti inadeguati

# 5. RELAZIONI SOCIALI POSITIVE

- abilità di costruire e mantenere buone relazioni sociali
- saper comunicare, ascoltare, essere efficaci,
- cercare e offrire aiuto

- Com'è la relazione tra Carla e Luca? quale tono di voce ha utilizzato nel richiamare il figlio? quale parole ha utilizzato per comunicare con Luca?
- Carla riesce ad ascoltare Luca? Rispetta le emozioni, i pensieri, i bisogni..?
- Cosa pensa Carla di Luca?
- Carla è riuscita a far capire a Luca che era stanca e provata dalla giornata? Ha chiesto aiuto a Luca?
- Il figlio chiede aiuto?

# quali gli effetti?

1. aumento dell'autostima e del senso di efficacia
  2. relazioni positive
  3. maggiore senso di soddisfazione (scolastica/ lavorativa)
  4. miglioramento salute fisica
  5. miglioramento salute mentale
- 

## Conclusione

I tre elementi chiave per lo sviluppo dell'apprendimento socio-emotivo:

- essere modelli positivi (non genitori perfetti)
- amare e supportare (comprendere)
- supervisionare, porre limiti e regole

# Link manuali

<https://drive.google.com/drive/folders/1-Xc7YSZ8ID6kGDN68aEUtfz9dX-5ygEc?usp=sharing>

# Team Italiano

Alessia Agliati



Ilaria Grazzani  
(Coordinatrice)



Veronica Ornaghi



Mara Lupica Spagnolo



Valeria Cavioni



Sabina Gandellini



Francesca Micol Rossi

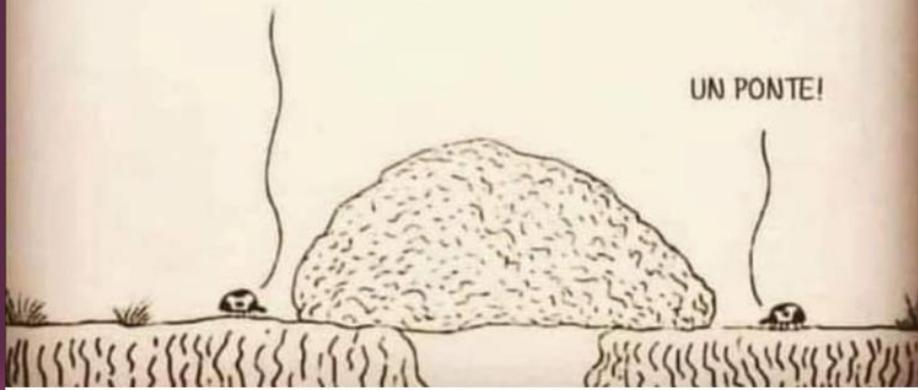


Elisabetta Conte

LA VITA DIPENDE  
DAL MODO IN CUI LA GUARDI

UNA PIETRA  
SULLA MIA STRADA!

UN PONTE!



**Grazie dell'attenzione!**

**...arrivederci al  
prossimo incontro!**