

Mental Health Awareness for Teachers and students

La consapevolezza dell'importanza della salute mentale di docenti e studenti

Dublino 27 Ottobre - 1 Novembre 2025

Palazzolo, 16 Dicembre 2025



Mettiamo in chiaro una cosa: il vostro lavoro NON è fare i terapeuti.

Il vostro lavoro è essere educatori, ma, come tutti sappiamo, uno studente che sta lottando emotivamente non è uno studente pronto ad imparare.

Il nostro obiettivo è prendere in prestito idee brillanti dal mondo della terapia.

Queste "teorie" sono semplicemente modi potenti per capire perché gli studenti si comportano in un certo modo e come possiamo creare un ambiente di classe che li supporti tutti.



LA REGOLA D'ORO

*Il tuo obiettivo è
SUPPORTARE, non CURARE.*



TRAPPOLE DEL PENSIERO (CTB)

Questi sono i bug comuni nel software del nostro cervello.

- **Pensiero "Tutto o Niente" (Bianco e Nero):** "Se non prendo 10, sono un fallito totale."
- **Catastrofizzazione (Predire il Futuro):** "Sicuramente fallirò questo esame, poi verrò bocciato e la mia vita sarà finita."
- **Lettura del Pensiero:** "Tutti nel mio gruppo pensano che la mia idea sia stupida."
- **Ragionamento emotivo:** "Mi sento sopraffatto, quindi questo compito deve essere impossibile."
- **Sovragereneralizzazione:** "Ho sbagliato quel problema. Sono negato per tutta la matematica."
- **Etichettamento:** (Una forma appiccicosa di sovragereneralizzazione). "Sono un fallito" (Etichetta) vs. "Ho fallito" (Azione).
- **"Dovrei..." (Doverizzazioni):** "Dovrei aver studiato di più", "Non dovrei trovarlo così difficile". (Sono solo generatori di senso di colpa).



LA CASSETTA DEGLI ATTREZZI DI UN INSEGNANTE

Ci sono diversi approcci, che elenco. Vi cito quello che mi ha colpito di più e che forse è più nelle mie corde...

TERAPIA CENTRATA SULLA PERSONA

TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTALE

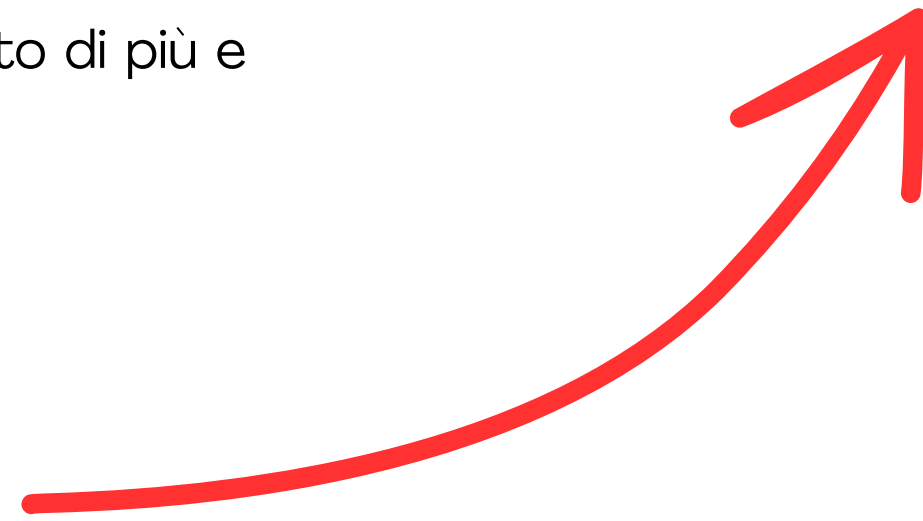
TERAPIA DIALETTICO-COMPORTAMENTALE

TERAPIA PSICO-DINAMICA

TEORIA DELLA SCELTA

TERAPIA NARRATIVA

TERAPIA INTERPERSONALE



APPLICARE LA CASSETTA DEGLI ATTREZZI



Depressione

Ansia

Perfezionismo

Bassa autostima

Trauma



DEPRESSIONE

Negli studenti spesso si manifesta come **irritabilità, rabbia e apatia**
Non è solo "tristezza"

Cosa potresti notare (da tutte le teorie):

- **Comportamento:** *bassa energia, ritiro dagli amici, voti in calo, smettere di fare cose che amavano.*
- **Cognitivo (CBT):** *Un critico interiore molto rumoroso. "Sono inutile", "È tutta colpa mia", "Che senso ha?" (Pensiero Tutto o Niente, Etichettamento).*
- **Relazionale (IPT/Scelta):** *Un profondo senso di disconnessione. Il loro bisogno di "Appartenenza" è a zero.*
- **Narrativa:** *La "storia problematica" ("La mia vita fa schifo") ha preso il sopravvento e sembra un fatto al 100%.*

DEPRESSIONE: GLI INTERVENTI

- **Sii il "Porto Sicuro" (Centrata sulla Persona):** Offri empatia pura, non giudicante. "Ho notato che stai attraversando un periodo davvero difficile. Sono qui. Possiamo anche solo stare seduti in silenzio."
- **Combatti la "Storia Problematica" (Narrativa):** Sii un "Detective della Speranza". Trova "esempi scintillanti". "Ti ho visto sorridere a quella battuta. È stato un momento reale. 'La Nebbia della Depressione' non ha vinto quel secondo."
 - **Progetta la Connessione (IPT / Teoria della Scelta):** Questo è vitale. La depressione prospera sull'isolamento. Crea piccole opportunità di connessione a bassa pressione. "Puoi essere il mio partner per questa dimostrazione?"
 - **Non Prenderla sul Personale (Psicodinamica):** L'irritabilità dello studente è la malattia, non lui. Sta spostando il suo dolore. La tua capacità di non arrabbiarti a tua volta è un intervento potente.

ANSIA

NON è solo "preoccupazione". È un "falso allarme" nel cervello. Il corpo urla COMBATTI, FUGGI, CONGELATI quando non c'è un pericolo reale.

Cosa potresti notare (da tutte le teorie):

- **Comportamento:** *evitamento (della scuola, delle presentazioni, dei compiti), perfezionismo (impiegare 4 ore per un compito da 20 minuti), irritabilità.*
- **Cognitivo (CBT):** *Vivere nel futuro". "E se fallisco?" "E se ridono di me?" (Catastrofizzazione, Lettura del Pensiero).*
- **Fisico:** *Mal di stomaco frequenti, mal di testa, "sto male, devo andare in infermeria".*
- **Teoria della Scelta:** *Un disperato tentativo di soddisfare un bisogno di "Potere/Controllo" perché si sentono completamente fuori controllo.*

ANSIA: GLI INTERVENTI

- **Insegna l'Ancoraggio" (DBT):** L'ansia è nel futuro. Portali al presente. "Vedo che stai andando tilt. Concentrati sui 5 Sensi. Nomina 5 cose che puoi vedere, adesso." Questa è l'abilità n. 1 sul momento.
- **Dai un Nome alla Trappola" (CBT):** Sfida gentilmente il "e se..." senza catastrofizzazione. "Qual è la cosa più probabile che accadrà?"
- **Valida l'emozione, non la paura (rimanere centrati sulla persona):**
 - **Non dire:** "Non c'è niente di cui aver paura." (È invalidante).
 - **Di invece:** "Vedo che il tuo cuore batte forte e questa sembra terrificante ora. (Validazione).
So che fa paura, ma so che hai gli strumenti per superarlo."
- **Offri Micro-Scelte (Teoria della Scelta):** L'ansia sembra una perdita di controllo, aiuta a restituire il controllo "Vuoi fare i problemi pari o quelli dispari? Vuoi lavorare per 5 minuti e vediamo come va?"

PERFEZIONISMO

(NON sono "standard elevati". Sono "standard paralizzanti". È uno "scudo" per proteggere un fragile senso di sé)

Come capire il perfezionismo:

- **Comportamentale:** Procrastinazione estrema (paura di non iniziare perfettamente), impiegare 4 ore per un compito da 20 minuti, rifare il lavoro, "paralisi" (non riesce a consegnare).
- **Cognitivo (CBT):** Questo è puro Pensiero "Tutto o Niente". "Un '8' è un fallimento", "Se faccio un errore, è tutto rovinato."
- **Narrativa:** La "storia problematica" è: "Valgo qualcosa solo se sono perfetto. Il mio valore è il mio 10 e lode."

PERFEZIONISMO: GLI INTERVENTI

- **Loda il Processo, Non Solo il Prodotto** (concentrandoti sulla persona):
 - **Invece di dire:** "Questo è un 10 e lode! Sei così intelligente!"
 - **Prova a dire:** "Sono rimasto così colpito dal rischio che ti sei preso. Ho visto come hai fatto fatica su quella parte e hai continuato ad andare avanti. Questo è il vero apprendimento."
- **Esternalizza il Problema (Narrativa):**
 - **Non dire:** "Non c'è niente di cui aver paura." (È invalidante)
 - **Di' invece:** "Vedo che il tuo cuore batte forte e questa sembra terrificante ora. (Validazione). So che fa paura, e so che hai gli strumenti per superarlo."
- **Sfida la Trappola "Tutto o Niente" (CBT):**
 - **Chiedi:** "Come sarebbe una versione da '8' di questo compito?" "Come ci si sentirebbe a consegnare un compito 'sufficientemente buono'?"
- **Usa un Timer (Comportamentale):** "Questo è un compito da 25 minuti. Imposta un timer, e quando suona, hai finito. L'obiettivo è il completamento, non la perfezione."

BASSA AUTOTIMA

(è la convinzione centrale o "storia" che uno studente ha sul proprio valore).

- **Cosa potresti vedere (Ha due facce):**

- **Faccia 1 (Tipo "Sottomesso"):** Autocritico ("Sono stupido"), non ci prova (paura di fallire), ha bisogno di continue rassicurazioni, non sa accettare un complimento.
- **Faccia 2 (Tipo "Difensivo"):** Arrogante, sminuisce gli altri studenti, deve essere il migliore, non sa gestire le critiche. (Questa è spesso una difesa per un ego molto fragile).

BASSA AUTOSIMA: GLI INTERVENTI

- **Sii lo "Specchio":** Questo è il tuo strumento n. 1. La tua accettazione positiva incondizionata, genuina e autentica, è l'intervento. Loro hanno un critico interiore; il tuo compito è essere la voce esterna della compassione e della fiducia.
- **Sii il "Detective della speranza":** raccogli prove che contraddicono la loro storia del "Non sono abbastanza bravo", "Ti ho visto aiutare Sara con quel problema. È stata una cosa davvero gentile e intelligente da fare, "Parlami di più di quel disegno, sei davvero bravo a..."
 - **Progetta il "Potere":** Dai loro "Potere" dando loro competenza. Trova qualcosa (qualsiasi cosa!) in cui possano avere successo e lascia che siano loro a guidare. Rendili "esperti" su una piccola parte della lezione. Il successo costruisce l'autostima.

TRAUMA

IL TUO COMPITO NON È SAPERE QUALE SIA STATO IL TRAUMA: Il tuo compito è capirne l'impatto.

(Il trauma è un evento passato che ha fatto sembrare il mondo insicuro: il "sistema di allarme" del cervello è ora bloccato su "ACCESO")

- **Riformula il "Cattivo Comportamento" come "Abilità di Sopravvivenza":**
 - **"Oppositività / Rabbia" = Questo è COMBATTIMENTO (FIGHT).** (Sono ipervigili e vedono minacce ovunque).
 - **"Ansia / Agitazione" = Questo è FUGA (FLIGHT).** (Il loro corpo ha bisogno di scappare, non può stare fermo).
 - **"Distrazione / Apatia" = Questo è CONGELAMENTO (FREEZE).** (Dissociazione. "Non sono lì". Non possono concentrarsi perché non sono presenti).

TRAUMA: GLI INTERVENTI

- **NON "SCAVARE", NON FARE DOMANDE:** *il tuo unico compito è creare SICUREZZA E PREVEDIBILITÀ.*
- **La prevedibilità è lo strumento N. 1:** *il trauma odia le sorprese. Avere un programma chiaro e visibile. Dare preavvisi di 5 minuti prima di tutte le transizioni. ("Tra 5 minuti, metteremo via...").*
- **Offri Scelta e Controllo:** *il trauma è la perdita totale di controllo, restituiscilo in micro-dosi. "Vuoi sederti vicino alla porta o vicino alla finestra?", "Vuoi lavorare su questo con me o da solo?"*
- **Sii l'"Ancora":** *Sii la presenza calma e non ansiosa, usa una voce calma e bassa. "Vedo che sta passando un brutto momento. Sei al sicuro in quest'aula."*

**NB: Questa è una situazione da "Invio allo specialista" al 100%.
Riferisci al consulente scolastico.**