



# BENESSERE A SCUOLA

di Raffaella Martini

**“Ci vuole un villaggio  
per crescere un bambino”  
(proverbio africano)**

Iniziamo con una doverosa premessa:

- la scuola è un luogo di crescita e di sviluppo dell'identità delle persone, minori e adulte;
- il benessere interiore e la qualità della vita delle persone adulte di riferimento sono *conditio sine qua non* per il benessere dei bambini/e e dei ragazzi/e;
- la capacità di comunicazione e le competenze emotive di insegnanti e genitori (leader emotivi ed educativi) sono risorse impagabili per la società e, quindi, per la scuola.

Il benessere a scuola è un processo complesso, dialogico, che viene co-costruito quotidianamente e, cosa più importante, **IRRINUNCIABILE**, da un punto di vista emotivo, relazionale e cognitivo.

Esiste un diritto fondamentale, ed è quello alla salute. Come persone noi siamo tutelate istituzionalmente dalla Costituzione (art. 32), e il nostro personale benessere rientra nelle nostre scelte quotidiane, piccole o grandi che siano. Ecco perché diventa così importante allenarci a stare bene il più possibile, accettando le sfide che la vita ci presenta e cercando di reagire al meglio che possiamo, potenziando le nostre competenze emotive, relazionale e cognitive, insomma... le nostre life skills, in un'ottica di benessere a 360°.

## IL BENESSERE DELL'INSEGNANTE

***"I bambini imparano più da come ti comporti  
che da cosa insegni"***

**(William Edward Burghardt Du Bois)**

"Chi sono io?" di Gianni Rodari ci fa capire molto bene come i nostri ruoli abbiano una forte componente relazione, e che "in relazione a..." noi possiamo essere tante cose. L'insegnante è un ruolo complesso, socialmente necessario, educativamente significativo nella vita di bambin\* e ragazz\*. Ecco perché allenare le proprie LS permette a chi insegna di avere una maggiore centratura emotiva, una intenzionalità educativa nelle relazioni e nelle proprie comunicazioni, per scegliere e non reagire, diventando un vero leader emotivo. Il primo strumento educativo rimane sempre l'insegnante, con le sue emozioni, i suoi pensieri, la sua storia... autenticamente se stess\*!

## IL BENESSERE DI BAMBIN\* E RAGAZZ\*

***"Ai bambini deve essere insegnato come pensare,  
non cosa pensare"***

**(Margaret Mead)**

Se le life skills permettono di fare scelte salutari, allora le studentesse e gli studenti, piccoli o grandi che siano, possono realmente dare il loro contributo al contesto nel quale vivono, alla loro classe, ai loro amici e amiche, alla loro famiglia, a loro stesse/i e quindi... al mondo. E' importante che fin da infanzia e primaria le bambine e i bambini si sentano protagonist\* di un processo attivo di apprendimento su di sé e sulle loro relazioni, cercando di farsi una propria idea del mondo e trovare una propria e originale posizione in esso... allenarsi con le life skills permetterà loro di lasciare delle tracce importanti rispetto a chi sono, a cosa vogliono e possano diventare, alla loro personale idea di ben-essere.

## IL BENESSERE DELLA CLASSE

*"La scuola dava peso a chi non ne aveva, faceva uguaglianza.  
Non aboliva la miseria, però tra le sue mura permetteva il pari.  
Il dispari cominciava fuori  
(Erri De Luca)*

La classe viene intesa come team, come squadra, in cui bambin\* e ragazz\* intrecciano le loro storie, co-costruiscono relazioni, si contagiano emotivamente, sia in maniera piacevole che spiacevole. Un luogo non solo fisico in cui crescere da tutti i punti di vista, in cui allenare empaticamente le proprie skills, affinché diventi un posto sicuro, da un punto di vista emotivo e relazionale.

## IL BENESSERE DELLA RETE

*"Potete immaginare, creare e costruire il luogo  
più meraviglioso della terra  
ma occorreranno sempre le persone  
perché il sogno diventi realtà."  
(Walt Disney)*

La scuola è un sistema complesso, dove il tema del benessere vede coinvolti tutti gli attori presenti: bambin\* e ragazz\*, docenti e genitori.

Il tema del benessere non può essere svincolato da nessuno di questi protagonisti, poiché ciascuno interviene a livello relazionale, co-costruisce insieme agli altri il senso e i comportamenti legati allo stare insieme, alla salute emotiva, relazionale e cognitiva. Un sistema è tale perché ciascuna componente ha un impatto, comunica anche quando esplicitamente non lo fa, modifica e reagisce ai comportamenti altrui. La CONSAPEVOLEZZA di ciò che si porta nelle relazioni, in termini soprattutto emotivi, diventa un passaggio importante per il tema del benessere a scuola, e le life skills rappresentano ottimi strumenti di allenamento personale.