Felicemente a scuola
Follow-up scientifico (2023–2025)

Sperimentazione nelle scuole primarie, secondarie di primo grado e secondarie di secondo grado

---

Responsabile scientifico dott. Luciano Guazzi

"Educare felicemente non è un lusso, ma una responsabilità. È il punto di partenza per costruire una scuola che cura, che accoglie e che fa crescere."
dott. Luciano Guazzi

Felicemente a scuola non è un insieme di tecniche isolate, ma un modello sistemico e sostenibile, capace di trasformare la cultura della scuola attraverso pratiche quotidiane che uniscono ricerca scientifica, esperienza concreta e coinvolgimento di tutta la comunità scolastica.
dott. Luciano Guazzi

Un ringraziamento ai decine di dirigenti, alle centinaia di docenti, miliaia di studenti che in questi anni hanno creduto nel metodo Felicemente a Scuola mettendosi in gioco insieme a noi alla ricerca di un modo "felice di vivere l'apprendimento permettendoci ogni volta di imparare cose nuove attraverso i loro occhi, i loro racconti, la loro energia.

Grazie a tutti i miei collaboratori, Paolo, Dino, Enrico, Luca, Paola, Sara, che in questi anni hanno creduto in me e nel metodo mettendo a disposizione le loro competenze, condividendo tempi e visioni comuni nelle lunghe trasferte e chiacchierate di confronto e di studio.

Infine grazie a Silvia, Greta, Gioele, Zoe, miei compagni di vita che supportano da moltissimi anni la mia esuberanza e irrequietudine nel voler cercare, scoprire in ogni avventura che gli propongo.

Indice

1. Premessa e cornice pedagogica

2. Analisi del campione docenti e studenti e delle metodologie di ricerca utilizzate

3. Obiettivi generali

4. Metodologia

5. Analisi dei bisogni iniziali: dirigenti-collaboratori

6. Analisi dei bisogni iniziali: docenti

7. Formazione teorico-pratica

8. Analisi dei bisogni studenti: la “scatola dei pensieri” come strumento rilevazione emotiva e cognitiva

9. Giornata laboratoriale intensiva: un’esperienza trasformativa

10. Sperimentazione in aula, piattaforma digitale e supporto in presenza formatori

11. Follow up sui docenti: analisi qualitativa, vissuti e frasi dei docenti

12. Follow up sugli studenti: analisi qualitativa, vissuti e frasi dei docenti

14. Considerazioni conclusive – Coerenza, efficacia e trasformazione educativa

15. Bibliografia e sitografia

1. Premessa e Cornice pedagogica

Le recenti ricerche internazionali confermano la necessità di un rinnovamento profondo del modello scolastico. Secondo l'OECD (2021), il benessere psicologico degli studenti è uno dei fattori determinanti per il successo formativo, mentre l'Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO, 2022) segnala un aumento costante dei disagi emotivi tra adolescenti in età scolare. Parallelamente, gli studi sulla motivazione e resilienza scolastica (Ryan & Deci, 2017; Duckworth, 2016) evidenziano quanto la percezione di controllo, appartenenza e senso siano elementi fondamentali per l'engagement e la riuscita scolastica. In questo scenario, il metodo Felicemente a scuola si presenta come una risposta integrata e concreta alle sfide educative contemporanee.

Negli ultimi anni, la scuola italiana ha attraversato profondi cambiamenti, spesso segnati da tensioni, disorientamento e crisi sistemiche. Secondo l'indagine CENSIS (Rapporto 2022), oltre il 70% dei docenti manifesta un elevato livello di stress e una crescente percezione di inefficacia del proprio ruolo. Articoli apparsi sulla stampa nazionale (Il Sole 24 Ore, La Repubblica, Corriere della Sera) denunciano il peggioramento del clima scolastico e l'incremento del disagio tra studenti e insegnanti, con ricadute evidenti su motivazione, benessere e continuità scolastica.

Il tasso di abbandono scolastico, secondo ISTAT (Rapporto BES 2023), ha raggiunto il 12,7% a livello nazionale, con picchi superiori al 16% in alcune regioni del Sud. L'abbandono non è soltanto un fatto statistico: è il segnale profondo di una scuola che fatica a offrire senso, appartenenza e riconoscimento agli studenti. Come sottolineato da Avvenire (6 marzo 2023), "A scuola si resta se ci si sente accolti e valorizzati, non solo valutati".

Accanto al malessere degli studenti, si registra un crescente disagio anche tra i docenti. Molti insegnanti dichiarano di vivere il proprio ruolo con fatica, disillusione e solitudine professionale. Secondo una recente indagine pubblicata dal CENSIS, più del 70% dei docenti italiani riferisce di provare alti livelli di stress, in gran parte legati alla percezione di inefficacia del proprio lavoro, alla mancanza di strumenti per affrontare situazioni complesse, e all'assenza di un riconoscimento reale del proprio impegno educativo. Il fenomeno del burnout docente è in aumento, come confermato da diverse ricerche internazionali (Maslach & Leiter, 2016; OECD, 2020), e si manifesta con demotivazione, affaticamento cronico, distacco emotivo e ridotta efficacia percepita.

Articoli recenti della stampa italiana riportano titoli come "*Scuola, sempre più docenti stressati*" (Il Sole 24 Ore, 18 ottobre 2022), "*La fatica di insegnare*" (La Repubblica, 5 novembre 2022), e "*Insegnanti in fuga: perché nessuno vuole più fare il prof*" (Corriere della Sera, 15 gennaio 2023), a testimoniare la portata sistemica del fenomeno. I docenti si trovano spesso soli nella gestione di classi complesse, privi di supporto reale, sottoposti a un carico burocratico crescente e a pressioni valutative che entrano in conflitto con la relazione educativa.

I dati raccolti attraverso la rilevazione iniziale del progetto Felicemente a Scuola confermano questo quadro: parole come "fatica", "solitudine", "impotenza", "assenza di senso" ricorrono frequentemente nei racconti degli insegnanti, a cui si affiancano richieste di ascolto, strumenti e spazi di confronto autentico. Tutto ciò indica un profondo bisogno di rigenerazione professionale, di risignificazione del ruolo docente e di ritrovare il piacere e il significato del proprio lavoro educativo.

2. Analisi del campione docenti e studenti e delle metodologie di ricerca utilizzate

Il progetto Felicemente a scuola ha coinvolto un ampio campione di docenti e studenti, distribuiti tra Piemonte e Lombardia, e ha toccato diversi ordini scolastici, tra cui scuole primarie, scuole secondarie di primo grado, e scuole secondarie di secondo grado. L'intervento ha raggiunto circa 580 docenti e 6.300 studenti in diverse scuole, offrendo un'analisi approfondita delle dinamiche scolastiche e delle necessità educative.
Il campione di docenti e studenti coinvolti nel progetto ha rappresentato una comunità educativa variegata e complessa

Campione docenti
Il campione di docenti è rappresentato da un ampio gruppo di insegnanti, con una leggera prevalenza di donne, come è tipico nel panorama educativo italiano.
Il campione di docenti coinvolti nel progetto include sia docenti curricolari, che insegnanti di sostegno e docenti tecnici. In particolare:

- **Scuole primarie**:
  - Torino: 78 docenti (di cui 55 curricolari e 15 di sostegno)
  - Bergamo: 173 docenti (di cui 62 curricolari e 16 di sostegno)
- **Scuole secondarie di primo grado**:
  - Torino: circa 25 docenti (curricolari e di sostegno)
  - Bergamo: 50 docenti
- **Scuole secondarie di secondo grado**:
  - Circa 230 docenti, provenienti da 16 istituti professionali distribuiti su tutto il territorio del Piemonte.

Campione studenti
Il campione di studenti ha coinvolto una varietà di età e un ampio numero di classi. In particolare:

- **Scuole primarie**:
  - Torino: 434 alunni, distribuiti in 25 classi
  - Bergamo: 688 alunni, distribuiti in 40 classi.
- **Scuole secondarie di primo grado**:
  - Torino: 312 alunni, distribuiti in 16 classi
  - Bergamo: 422 alunni, distribuiti in 18 classi
- **Scuole secondarie di secondo grado**:
  - Circa 3.000 studenti, provenienti da 16 istituti professionali in tutto il Piemonte.

Gli studenti coinvolti nel progetto appartengono a una varietà di contesti sociali e familiari, con una prevalenza di famiglie di classe media e bassa nelle scuole primarie, e una maggiore incidenza di studenti provenienti da famiglie con risorse limitate nelle scuole secondarie di secondo grado. Nelle scuole primarie e di primo grado, è emersa una significativa presenza di studenti con Bisogni Educativi Speciali (BES), tra cui difficoltà legate a disturbi specifici dell'apprendimento (DSA) e altre problematiche cognitive o emotive. Inoltre, gli studenti delle scuole secondarie di secondo grado provengono principalmente da indirizzi tecnico-professionali e rappresentano un campione ampio e diversificato.

Metodologie di Analisi Utilizzate
Le metodologie di analisi del progetto Felicemente a scuola hanno integrato approcci qualitativi e quantitativi, con l'intento di raccogliere, interpretare e validare i dati in modo approfondito. L'approccio misto (mixed methods) ha permesso di analizzare le percezioni soggettive e i dati numerici, integrandoli per ottenere una comprensione più completa degli effetti del metodo sul clima scolastico, sulle dinamiche relazionali e sul benessere emotivo di studenti e docenti.

1. **Interviste iniziali ai dirigenti e collaboratori**: Le **interviste semi-strutturate** ai dirigenti scolastici e ai collaboratori hanno fornito informazioni cruciali sui bisogni educativi e relazionali presenti nelle scuole. Le interviste, condotte con un approccio qualitativo interpretativo, si sono basate sulla teoria della ricerca narrativa (Riessman, 2008), che favorisce l'emergere di storie e significati attraverso il racconto dei partecipanti. Questo approccio ha permesso di esplorare in profondità le percezioni iniziali dei dirigenti rispetto ai bisogni e alle sfide che le scuole stavano affrontando, e come il progetto Felicemente a scuola poteva rispondere a tali esigenze.

2. **Somministrazione dei questionari**: i questionari sono stati progettati con una combinazione di domande aperte e a risposta chiusa, in modo da raccogliere sia dati quantitativi (per esempio, le percentuali di risposta positiva)

che dati qualitativi (come le percezioni e le opinioni). Le domande a risposta chiusa sono state analizzate utilizzando metodi statistici di base per produrre grafici e tabelle, mentre le risposte aperte sono state sottoposte a analisi qualitativa. In particolare, le risposte sono state analizzate utilizzando il modello di categorizzazione semantica di Miles, Huberman e Saldaña (2014), che ha permesso di raggruppare le risposte in categorie tematiche specifiche, come gestione delle emozioni, partecipazione attiva, e clima relazionale.
Inoltre, la **analisi delle risposte qualitative** è stata arricchita dal modello di codifica tematica di Braun e Clarke (2006), che ha consentito di identificare pattern ricorrenti e temi emergenti nelle percezioni di docenti e studenti. Questo modello è ampiamente utilizzato in psicologia e scienze sociali per esplorare e analizzare dati complessi in modo sistematico.

3. **Analisi quantitativa e creazione di tabelle e grafici**: I dati quantitativi raccolti attraverso le domande a risposta chiusa nei questionari sono stati elaborati utilizzando metodi statistici descrittivi. Le tabelle e i grafici sono stati realizzati per rappresentare in modo chiaro i risultati ottenuti, come ad esempio le percentuali di miglioramento nel clima scolastico, nella motivazione e nella partecipazione emotiva degli studenti, nonché il miglioramento delle competenze pedagogiche dei docenti. Questo approccio ha consentito di visualizzare in modo chiaro e immediato i risultati ottenuti.

4. **Osservazioni strutturate nelle scuole**: le osservazioni strutturate nelle scuole sono state condotte utilizzando una checklist di osservazione che si basava su un approccio etnografico. Questo approccio, come descritto da Creswell (2013), ha permesso agli osservatori di entrare nel contesto scolastico e di raccogliere dati sulle dinamiche relazionali, sul comportamento degli studenti e sull'efficacia delle attività implementate. Le osservazioni sono state utilizzate per validare i risultati emersi dai questionari, confermando l'impatto positivo del metodo Felicemente a scuola sulle dinamiche di gruppo e sul clima relazionale.

Riferimenti teorici
Le metodologie di ricerca e di analisi dei dati si sono basate su solidi riferimenti teorici, tra cui le più rilevanti:
Teorie della neuroeducazione (Immordino-Yang, 2015) per comprendere il legame tra emozioni e processi di apprendimento, e come le attività di mindfulness e la gestione delle emozioni abbiano un impatto positivo sull'apprendimento.
Pedagogia dell'ascolto (Rinaldi, 2006) per promuovere la centralità della relazione educativa e l'ascolto attivo degli studenti.
Costruttivismo sociale (Vygotskij, 1978) per comprendere come la collaborazione e il dialogo tra docenti e studenti possano stimolare un apprendimento significativo e profondo.
Teorie sulla motivazione intrinseca e il flow (Csikszentmihalyi, 1990), che hanno orientato la progettazione delle attività, mirando a stimolare la motivazione intrinseca degli studenti attraverso tecniche innovative come la gamification.

3. Obiettivi generali

Quando è stato avviato, il progetto *Felicemente a scuola* ha avuto l'obiettivo di rispondere in modo concreto e coerente ai **bisogni educativi** rilevati nei contesti scolastici. Fin dall'inizio, l'intenzione non è stata quella di proporre un percorso standardizzato, ma di costruire — insieme ai docenti — un'esperienza educativa che potesse restituire senso, motivazione e strumenti operativi al lavoro quotidiano in aula.
Gli obiettivi non sono stati enunciati come linee guida astratte, ma sono nati dal **confronto diretto con le scuole** e sono stati poi concretamente realizzati durante il percorso.

Il **metodo Felicemente a scuola** ha così affrontato una serie di obiettivi pratici, mirati al miglioramento del benessere e delle competenze di docenti e studenti. I docenti coinvolti hanno lavorato per:

- **Acquisire una maggiore conoscenza del funzionamento neuropsicologico** di bambini e ragazzi, dei **processi di apprendimento** e dei **meccanismi relazionali** che influenzano la dinamica scolastica;
- Saper affrontare **situazioni critiche** e costruire **ambienti sereni e motivanti** attraverso la conoscenza e sperimentazione di **strumenti pratici** per la gestione del gruppo classe, la **regolazione emotiva**, la **didattica creativa** e la **progettazione inclusiva**;
- Promuovere l'**uso consapevole del digitale** attraverso attività educative, giochi e strumenti civici adattabili alle varie fasce d'età;
- **Progettare lezioni coinvolgenti**, gestire le emozioni degli studenti e utilizzare tecniche creative per favorire l'apprendimento;
- Migliorare la **collaborazione tra colleghi** e la condivisione delle risorse, adottando un linguaggio comune anche attraverso l'utilizzo dei **nuovi media**;

- Sviluppare **capacità di osservazione** dei bisogni individuali e di gruppo, per costruire una **progettazione inclusiva** e modulare;
- Sperimentare **metodologie didattiche innovative** e riflettere su come integrarle con le **tecnologie digitali** per favorire l'inclusione;
- Costruire gradualmente, **modulo dopo modulo**, una **progettazione pedagogica di classe**, fondata su attività concrete, pianificate da personalizzare e portare in aula.

Durante il percorso, ogni insegnante ha potuto redigere il proprio piano settimanale e mensile, adattando le attività formative al proprio contesto. Un **docente referente** per modulo ha accompagnato il gruppo, coordinando il lavoro e supportando il monitoraggio.

Durante la formazione, i docenti hanno lavorato alla condivisione delle attività con i propri colleghi personalizzando le proposte ricevute per sviluppare un piano di sperimentazione quotidiano, settimanale e mensile da utilizzare direttamente in aula. A ciascun modulo è stato associato un docente referente, con funzione di coordinamento e monitoraggio. A supporto dell'intero percorso è stata inoltre messa a disposizione una **piattaforma online**, utile alla fruizione dei contenuti formativi prima, durante e dopo il progetto e per raccogliere i follow-up delle attività.

La **piattaforma online** ha permesso di mantenere un filo continuo tra momenti in presenza e a distanza, offrendo materiali, video e risorse per approfondire. Il progetto, quindi, ha mirato a creare una sinergia tra teoria, pratica e supporto digitale, con l'obiettivo di rendere ogni modulo personalizzabile in base alle esigenze specifiche delle classi e degli insegnanti.

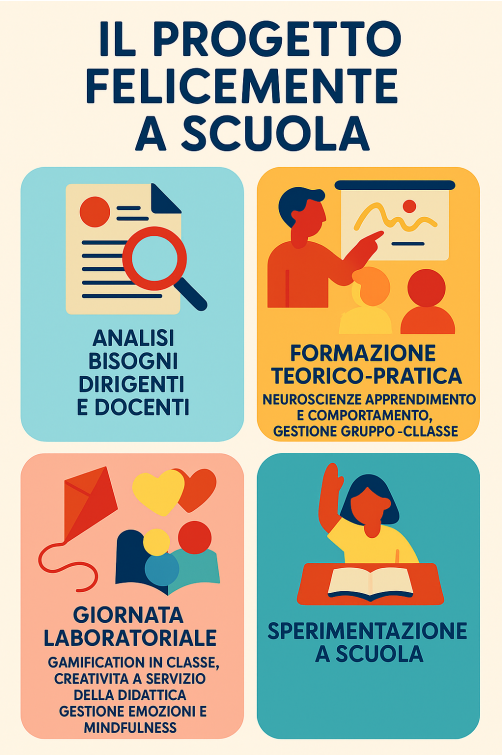
4. Metodologia

Il **Metodo Felicemente a scuola** si fonda su una visione integrata dell'educazione che coniuga neuroscienze, educazione socio-emotiva e metodologie didattiche attive. Alla base del metodo vi è il principio che **benessere, apprendimento e relazioni** sono strettamente connessi e che solo intervenendo su tutte e tre queste dimensioni si può realizzare una scuola efficace e generativa.Il metodo mira a:

- **Promuovere il benessere** di studenti e docenti, lavorando sulla connessione mente-corpo e sui principi neurobiologici che regolano il comportamento e l'apprendimento.
- **Sviluppare competenze neuro-educative**, metodologie attive, consapevolezza digitale e attenzione alla diversità e all'inclusione.

Il percorso si articola in **quattro fasi operative**:

1. **Analisi dei bisogni**
   Rilevazione partecipata delle esigenze di dirigenti, docenti e studenti, mediante strumenti qualitativi e quantitativi.
2. **Formazione teorico-pratica**
   Offerta di contenuti basati su neuroscienze, gestione delle emozioni, dinamiche di gruppo e strategie didattiche innovative.



3. **Giornata laboratoriale esperienziale**
Applicazione pratica delle metodologie con focus su gamification, creatività, mindfulness e gestione emotiva.
4. **Sperimentazione in classe e valutazione**
Implementazione delle attività con monitoraggio dell'impatto sul clima relazionale, sulla motivazione e sull'apprendimento.

Fondamenti scientifici
Il metodo integra riferimenti consolidati a:
-Neuroscienze dell'apprendimento (Immordino-Yang, Damasio).
-Intelligenza emotiva e relazionale (Goleman, Rogers).
-Pedagogia attiva e costruttivista (Vygotskij, Bruner, Kolb).
-Teoria dell'autodeterminazione e della motivazione intrinseca (Deci & Ryan).

Il progetto *Felicemente a scuola* ha seguito una metodologia costruita passo dopo passo, intrecciando teoria, esperienza e riflessione in un percorso coerente con i principi del metodo.
Fin dall'inizio, l'approccio adottato ha cercato di rispondere in modo concreto e realistico ai bisogni raccolti nelle scuole, valorizzando la partecipazione attiva dei docenti e costruendo un clima educativo fondato sulla fiducia, la sperimentazione e la co-costruzione del sapere.
Le fasi sono state: analisi dei bisogni, formazione, sperimentazione, valutazione.

5.Analisi dei bisogni iniziali: dirigenti-collaboratori

Questa fase ha previsto l'ascolto diretto dei tre principali attori della scuola: i dirigenti scolastici, i loro collaboratori Per l'analisi dei bisogni, sono stati utilizzati metodi qualitativi e quantitativi.
La fase iniziale ha previsto interviste semi-strutturate con i **dirigenti scolastici e i collaboratori**, seguendo un approccio narrativo (Riessman, 2008) per esplorare i vissuti e le aspettative degli attori scolastici. Le risposte sono state analizzate attraverso il modello di ricerca narrativa per estrarre temi chiave e comprendere i bisogni delle scuole.

Area tematica	Questioni e riflessioni ricorrenti
Clima relazionale e benessere	"I docenti sono stanchi, serve restituire serenità nelle relazioni", "Il clima in alcune classi è deteriorato, e questo ricade sul personale."
Disagio studentesco crescente	"Stiamo vedendo un aumento significativo di fragilità emotive", "Ci sono ragazzi che non reggono la frustrazione e si chiudono o esplodono."
Solitudine professionale	"Molti insegnanti si sentono soli, manca uno spazio dove potersi confrontare senza giudizio", "Serve una comunità educante più coesa."
Carico emotivo e burocratico	"La pressione burocratica è enorme, non resta tempo per educare", "I docenti chiedono strumenti, non più moduli da compilare."
Bisogno di strumenti pratici	"Ci chiedono azioni concrete, non solo teoria", "Serve una formazione calata nella realtà, applicabile subito."
Discontinuità nei team di lavoro	"Il turn over è altissimo, difficile creare coesione", "Ogni anno ricominciamo da zero nella costruzione del gruppo docente."
Alleanza scuola-famiglia fragile	"La collaborazione con le famiglie è spesso carente o conflittuale", "Manca fiducia reciproca, bisogna recuperarla con gesti educativi chiari."
Sfiducia verso la formazione	"Molti docenti sono sfiduciati: hanno seguito troppi corsi senza ricadute reali", "Serve una formazione che li faccia sentire protagonisti."
Visione educativa comune	"È difficile condividere una direzione chiara: ogni docente lavora in modo isolato", "La scuola ha bisogno di ritrovare senso, visione, coerenza."

Tabella 1 – Aspetti emersi dalle interviste ai dirigenti scolastici

6.Analisi dei bisogni iniziali: docenti

I dati raccolti sono stati analizzati tramite un approccio integrato, combinando analisi qualitative e quantitative. Le informazioni qualitative sono state codificate tematicamente, mentre le risposte numeriche sono state utilizzate per creare grafici e tabelle, che hanno permesso di visualizzare i risultati in modo chiaro e immediato. Questo approccio ha consentito di rispondere in modo preciso ai bisogni reali delle scuole, creando un quadro completo delle necessità educative.
Il materiale raccolto è stato sottoposto successivamente ad un'analisi qualitativa strutturata secondo i principi della ricerca narrativa (Riessman, 2008) e della categorizzazione tematica (Miles, Huberman & Saldaña, 2014) integrando le indicazioni di Patton (2015) per una valutazione qualitativa orientata all'azione.

Le fasi di lavoro hanno incluso:

- somministrazione questionario "le parole della tua scuola"
- una prima classificazione delle risposte per ordine scolastico;
- l'individuazione di parole ricorrenti e concetti chiave;
- l'aggregazione dei significati in nuclei tematici omogenei;
- la sintesi narrativa e semantica dei risultati emersi.

Questo processo ha permesso di restituire una mappa ricca e stratificata dei bisogni, delle fatiche e delle risorse percepite dai docenti nei vari contesti, ponendo le basi per un percorso formativo realmente personalizzato. L'approccio metodologico, ispirato anche alla valutazione qualitativa orientata all'azione (Patton, 2015), ha valorizzato il racconto soggettivo come strumento di progettazione trasformativa.

Per **i docenti**, è stato somministrato un questionario aperto, denominato "**Le parole della tua scuola**", che ha consentito di raccogliere riflessioni e parole chiave riguardanti le difficoltà didattiche e relazionali. Le risposte sono state analizzate con il modello di categorizzazione semantica (Miles, Huberman & Saldaña, 2014), che ha permesso di organizzare i dati in tematiche principali, come la gestione emotiva e la partecipazione attiva.

Dall'analisi dei questionari è emersa una **situazione di diffuso disagio**, ma anche un **forte desiderio di cambiamento**. Le parole raccolte raccontano una scuola stanca, a volte smarrita, con docenti che si sentono soli, poco ascoltati e spesso in difficoltà nel gestire le complessità della classe. Tra le esigenze più ricorrenti emergono: il bisogno di **strumenti concreti,** la richiesta di **spazi di confronto tra pari,** il desiderio di **ritrovare senso e motivazione** nel proprio ruolo.Categorizzazione semantica e sintesi dei temi espressi dai docenti

L'analisi qualitativa dei questionari aperti ha permesso di individuare sei macro-temi ricorrenti nei vissuti e nei bisogni espressi dai docenti dei tre ordini scolastici. Questi temi sono stati estratti attraverso un processo di codifica semantica e categorizzazione tematica, seguendo i principi della ricerca narrativa (Riessman, 2008) e della categorizzazione tematica (Miles, Huberman & Saldaña, 2014).
1. ***Fatica e carico emotivo:*** molti docenti hanno espresso un senso di stanchezza e sovraccarico emotivo, spesso legato alla gestione delle dinamiche di classe, alla burocrazia e alla mancanza di supporto. "Mi sento spesso sopraffatto dalle richieste e dalle aspettative."
2. ***Solitudine professionale:*** la percezione di isolamento è emersa come un tema trasversale, con docenti che si sentono soli nel fronteggiare le sfide quotidiane senza adeguati spazi di confronto e collaborazione. "Vorrei avere più occasioni per confrontarmi con i colleghi su come affrontare certe situazioni."
3. ***Bisogno di strumenti pratici:*** c'è una forte richiesta di strumenti concreti e metodologie efficaci per gestire la classe, motivare gli studenti e affrontare le difficoltà quotidiane. "Mi servirebbero attività pratiche da utilizzare subito in classe."
4. ***Desiderio di riconoscimento:*** molti insegnanti sentono la necessità di essere riconosciuti nel loro ruolo e nel loro impegno, sia a livello istituzionale che all'interno della comunità scolastica. "A volte sembra che il nostro lavoro non venga apprezzato da nessuno."
5. ***Ricerca di senso e motivazione:*** alcuni docenti hanno espresso il bisogno di ritrovare il senso del proprio lavoro e la motivazione che li ha spinti a intraprendere la carriera educativa. "Mi chiedo spesso perché ho scelto di fare questo lavoro."
6. ***Apertura al cambiamento e alla formazione:*** nonostante le difficoltà, molti insegnanti mostrano una forte volontà di

migliorarsi e di partecipare a percorsi formativi che possano supportarli nel loro sviluppo professionale. "Sono pronto a mettermi in gioco e a imparare nuove strategie."

Frasi significative dei docenti comuni a tutti cicli
"Gli studenti non ascoltano, sembrano altrove."
"Mi sento spesso disarmato, come se le parole non bastassero."
"Vorrei che la scuola fosse un luogo più umano."
"Mi manca il confronto tra colleghi, mi sento sola."
"Faccio fatica a trovare senso in quello che faccio ogni giorno."
"Ci vorrebbero meno scartoffie e più relazioni vere."
"Sento di aver perso entusiasmo, vado avanti per inerzia."
"Mi piacerebbe che la formazione non fosse calata dall'alto."
"C'è bisogno di fermarsi e ascoltare davvero come stiamo."
"I ragazzi sono cambiati, e io mi sento impreparata a capirli.

Tabella 2 – Questioni emerse dalle interviste ai dirigenti scolastici

Differenze tra ordini scolastici

Pur nella forte convergenza dei temi emersi, si possono individuare alcune differenze:

Scuola primaria: enfasi sulla relazione con gli alunni, sul bisogno di strumenti per gestire emozioni e comportamenti, sul clima di classe

Secondaria di primo grado: maggiori difficoltà comunicative con i preadolescenti, bisogno di aiuto nella gestione di classi conflittuali

Secondaria di secondo grado: prevalgono senso di impotenza, frustrazione, disconnessione relazionale, richieste di rinnovamento del senso del proprio ruolo

Scuola primaria

Dall'analisi qualitativa dei questionari iniziali somministrati ai docenti della scuola primaria, è emersa una situazione di diffuso disagio, ma anche di forte desiderio di cambiamento.

Le parole raccolte raccontano una scuola stanca, a volte smarrita, con docenti che si sentono soli, poco ascoltati e spesso in difficoltà nel gestire le complessità della classe. Tra le esigenze più ricorrenti vi sono il bisogno di strumenti concreti, la richiesta di spazi di confronto, il desiderio di ritrovare senso e motivazione nel proprio ruolo. Il metodo Felicemente a scuola ha saputo accogliere e rielaborare questi bisogni, traducendoli in un progetto che non ha imposto soluzioni, ma ha accompagnato i docenti in un percorso di rilettura del proprio vissuto, facendoli sentire legittimati, compresi e sostenuti.

Frasi significative dei docenti scuola primaria
"Andare a scuola è fare il lavoro più bello del mondo: faticoso, ma bellissimo."
"Mi sento spesso sola, senza spazi veri per confrontarmi."
"Mi manca il tempo per parlare con i bambini: siamo travolti dalla burocrazia."
"Faccio fatica a trovare senso in quello che faccio ogni giorno."
"Vorrei una scuola più viva, meno legata alla rigidità delle regole."
"Ogni volta che un bambino mi dice 'maestra, voglio fare il tuo lavoro', mi si riempie il cuore."
"Quando riesco a far sentire ogni bambino accolto, allora sì, mi sento davvero insegnante."
"La parte peggiore? La sensazione di non riuscire a dedicare tempo alla relazione."
"Vorrei più libertà per sperimentare, creare, fare scuola davvero."

Tabella 3 – Questioni emerse dalle interviste ai docenti scuola primaria

Scuola secondaria di primo grado

Anche nella scuola secondaria di primo grado, la somministrazione del questionario "Le parole della nostra scuola" ha rappresentato un momento significativo di ascolto e raccolta di vissuti, che ha permesso di far emergere, in modo chiaro e articolato, il sentire dei docenti rispetto alla propria esperienza professionale.

Dalle risposte è emersa con forza una scuola attraversata da molteplici tensioni: la complessità crescente del contesto classe, il senso di inadeguatezza nel rispondere a bisogni educativi sempre più sfaccettati, il peso della burocrazia, la difficoltà a mantenere un equilibrio tra professionalità e benessere personale. Ma accanto al disagio, si è manifestata anche una grande passione educativa: molti insegnanti descrivono il proprio lavoro come una "sfida bella", un'occasione quotidiana per creare legami autentici, stimolare la curiosità, lasciare un segno nella crescita dei ragazzi.

Temi ricorrenti nelle risposte: *bisogno di strumenti per la gestione emotiva e relazionale della classe; desiderio di collaborazione tra colleghi e di un clima scolastico più coeso; frustrazione legata agli aspetti burocratici e organizzativi;*

richiesta di maggiore autonomia metodologica e spazi per sperimentare.

Molti docenti hanno dichiarato di non riconoscersi più in un sistema scolastico percepito come distante dalla realtà degli alunni e poco attento alla dimensione emotiva dell'insegnamento.

Frasi significative dei docenti scuola secondaria di primo grado
"Affrontare ogni giorno delle sfide diverse."
"Andare a scuola è un'avventura interessante e stressante."
"L'insegnamento è lasciare un segno, ma oggi ci chiedono di essere burocrati."
"Quando riesco ad agganciare i ragazzi e costruire un legame, sento che ha senso."
"Vorrei avere più strumenti per rispondere ai loro bisogni emotivi."
"Faccio fatica a trovare sintonia con gli alunni, il mondo è cambiato."
"Sento che i ragazzi mi ascoltano, ma io non so più se riesco a raggiungerli."
"L'apprendimento è un processo in continua evoluzione, ma spesso lo trattiamo come un accumulo."
"Mi piacerebbe vedere più progettualità condivisa nella scuola."
"Vorrei che si lavorasse di più sulla relazione."

Tabella 4 – Questioni emerse dalle interviste ai docenti scuola secondaria di primo grado

Scuola secondaria di secondo grado

Anche per la scuola secondaria di secondo grado è stata utilizzata la metodologia del questionario aperto "Le parole della nostra scuola", rivolta ai docenti di vari indirizzi di istituti professionali. I questionari raccolti sono stati analizzati con approccio qualitativo narrativo, seguendo lo stesso metodo impiegato per primaria e secondaria di primo grado. Dalle risposte dei docenti è emersa una fotografia chiara: il senso di fatica è molto alto, unito alla percezione di una crescente distanza con il mondo giovanile. I docenti esprimono spesso smarrimento, disillusione e mancanza di strumenti, soprattutto in relazione alla gestione delle dinamiche emotive, motivazionali e comportamentali. Tuttavia, vi è anche una forte componente di speranza e desiderio di rinnovamento, in particolare nella volontà di recuperare senso, impatto educativo e condivisione tra colleghi.

Temi prevalenti: *perdita di senso del ruolo docente, difficoltà di relazione con studenti demotivati e fragili; esigenza di strumenti concreti per lavorare sulle emozioni e la motivazione; bisogno di sentirsi ascoltati e accompagnati in un percorso trasformativo; richiesta di alleanze educative forti tra scuola, famiglia e territorio.*

Frasi significative dei docenti scuola secondaria di secondo grado
"Mi sembra che i ragazzi vivano in un altro mondo, lontano dal nostro."
"Ogni giorno entro in classe con l'ansia di non riuscire a tenere insieme il gruppo."
"Mi sento solo, spesso inadeguato, ma ancora con il desiderio di fare qualcosa di buono."
"Vorrei una scuola dove ci sia più tempo per educare e meno per compilare."
"A volte non riesco a farmi capire, ma non smetto di provarci."
"L'emergenza educativa si sente ogni giorno, non possiamo ignorarla."
"Il progetto ci ha dato strumenti per leggere meglio i bisogni, anche i nostri."
"Abbiamo bisogno di formazione che ci trasformi, non solo che ci informi."

Tabella 6 – Questioni emerse dalle interviste ai docenti scuola secondaria di secondo grado

7. Formazione teorico-pratica

Sulla base dell'analisi iniziale, è stato avviato un percorso formativo teorico-pratico, articolato in moduli. Ogni incontro ha alternato contenuti teorici a esercitazioni pratiche, permettendo ai docenti di sperimentare e riflettere sulle proprie pratiche. Tra i contenuti affrontati:

Funzionamento del cervello di studenti e adulti nei contesti educativi, con riferimento alle funzioni esecutive.
Neuroscienze dell'apprendimento, focalizzandosi su emozioni, memoria e attenzione.
Bias cognitivi che influenzano la percezione e la relazione educativa.
Motivazione intrinseca e ruolo delle emozioni positive nell'apprendimento.
Relazione educativa centrata su empatia, ascolto e regolazione emotiva.
Dinamiche di gruppo classe, gestione dei conflitti e costruzione dell'alleanza educativa.
Osservazione dei segnali di disagio e concetto di scuola come spazio di cura.

Progettazione pedagogica consapevole, modulare e fondata su metodologie attive

Gli incontri si sono svolti in un clima accogliente e partecipativo, con circle time, giochi simbolici, attività cooperative e riflessioni condivise. Le esperienze teoriche e pratiche proposte erano sempre accompagnate da esempi trasferibili nella pratica didattica quotidiana. I docenti hanno inoltre ricevuto un quaderno di lavoro da personalizzare, da cui sviluppare il proprio piano di attività settimanali e mensili, coerente con gli obiettivi educativi del proprio contesto. L'intero percorso ha avuto come scopo non solo la trasmissione di contenuti, ma anche l'attivazione di processi di consapevolezza personale e professionale.

8. Analisi dei bisogni studenti: la "scatola dei pensieri" come strumento di rilevazione emotiva e cognitiva

Il metodo della "Scatola dei Pensieri" si fonda sulla comunicazione non verbale e sull'auto-espressione degli studenti, permettendo loro di esplorare e comunicare i propri bisogni emotivi, relazionali e cognitivi in modo più profondo. Questo strumento ha rappresentato un'opportunità unica per dare voce a pensieri e sentimenti che difficilmente emergerebbero in una comunicazione verbale diretta. La "Scatola" ha consentito di raccogliere riflessioni senza la pressione del giudizio immediato o della verbalizzazione diretta, dando spazio a quei bisogni più sottili o impliciti che, per vari motivi, potrebbero rimanere inespressi nelle normali dinamiche di classe. In un contesto educativo, la possibilità di esprimere liberamente pensieri e emozioni favorisce una maggiore autoconsapevolezza e una gestione più efficace delle emozioni. L'uso della "Scatola dei Pensieri" si inserisce in una tradizione educativa che promuove l'ascolto attivo e la comunicazione empatica, come esemplificato da Carl Rogers (1961), uno dei pionieri nella psicologia umanistica. Secondo Rogers, l'ascolto empatico favorisce un ambiente in cui le persone si sentono comprese e accettate, stimolando la loro apertura e la loro crescita emotiva, l'apprendimento è un processo che coinvolge non solo la comprensione cognitiva, ma anche l'elaborazione emotiva delle esperienze Piaget (1971).
In un contesto educativo, permettere agli studenti di riflettere sui propri vissuti emotivi è fondamentale per stimolare una cognizione profonda e un apprendimento significativo. Inoltre, Vygotskij (1978) ha enfatizzato il ruolo delle interazioni sociali e della scaffolding (strutturazione progressiva del sapere) nel favorire l'apprendimento, fornendo uno strumento che aiuta gli studenti a costruire consapevolezza emotiva e a elaborare le proprie esperienze relazionali in un ambiente sicuro e protetto.

La "Scatola dei Pensieri" non solo ha consentito di raccogliere informazioni sulla percezione che gli studenti hanno di se stessi e della loro esperienza scolastica, ma ha permesso anche di approfondire la comprensione dei loro bisogni più profondi e impliciti. L'analisi delle risposte ottenute attraverso questo strumento ha offerto una prospettiva arricchita e più completa rispetto ad altri metodi di rilevazione dei bisogni, come i questionari tradizionali, in quanto ha stimolato una riflessione che va oltre la risposta diretta.
In termini di analisi emotiva e cognitiva, la "Scatola dei Pensieri" si allinea con i concetti di educazione socio-emotiva, un campo che è stato approfondito da autori come Zins et al. (2004), che sostengono che un'educazione che sviluppa competenze emotive favorisce il benessere e l'apprendimento degli studenti. La riflessione e l'espressione dei pensieri, attraverso questo strumento, contribuiscono a formare un clima emotivo positivo che è fondamentale per il successo educativo.

In seguito all'uso della "Scatola dei Pensieri", i docenti hanno raccolto i seguenti temi ricorrenti, che sono stati successivamente utilizzati per orientare la progettazione delle attività in aula.

Bisogno Emerso	Descrizione
Maggiore calma e serenità in classe	Gli studenti richiedono un ambiente scolastico più tranquillo, con meno conflitti e tensioni.
Migliorare le relazioni con i compagni	Si evidenzia il bisogno di migliorare le interazioni sociali, favorendo dinamiche di gruppo più positive.
Più attività creative e giochi	Gli studenti desiderano attività didattiche più dinamiche e coinvolgenti, capaci di stimolare la creatività.
Maggiore ascolto da parte degli insegnanti	È stato sottolineato l'importanza di sentirsi ascoltati dai docenti, per migliorare il clima scolastico.
Gestire meglio le emozioni	I ragazzi manifestano il bisogno di apprendere tecniche per riconoscere e gestire le proprie emozioni.
Maggiore varietà nelle modalità di insegnamento	C'è richiesta di approcci didattici più variegati e innovativi, capaci di stimolare interesse e partecipazione.
Avere più tempo per esprimere la propria opinione	Gli studenti richiedono spazi più ampi per esprimere liberamente le loro idee e i loro sentimenti.

Bisogno Emerso	Descrizione
Maggiore collaborazione e attività di gruppo	Si evidenzia il desiderio di attività di gruppo che favoriscano l'integrazione e il dialogo tra i compagni.
Supporto nella gestione della fatica scolastica	Molti studenti segnalano il bisogno di supporto per affrontare lo stress e la fatica legata allo studio.
Riduzione dei compiti assegnati	Gli studenti esprimono il desiderio di ridurre la quantità di compiti assegnati, per alleggerire il carico scolastico.
Meno tempo seduti nei banchi	È emerso il bisogno di modalità didattiche che prevedano meno tempo fisso seduti, favorendo momenti di movimento.

Tabella 7 – Tabella dei bisogni emersi dalla scatola dei pensieri

9. Giornata laboratoriale intensiva: un'esperienza trasformativa

La fase laboratoriale del progetto *Felicemente a scuola* ha rappresentato il fulcro operativo del percorso formativo, dove la teoria si è tradotta in pratica concreta. Durante una giornata immersiva di 8 ore, i docenti hanno potuto sperimentare in prima persona gli strumenti e le metodologie presentate durante la formazione teorico-pratica, integrando il sapere acquisito con azioni dirette da applicare nelle proprie classi.
L'obiettivo principale della giornata era duplice: fornire ai docenti tecniche efficaci per la gestione della classe e, allo stesso tempo, stimolare una trasformazione personale che li rendesse più empatici, creativi e capaci di rispondere in modo mirato ai bisogni degli studenti. Il percorso si è basato sui principi della pedagogia esperienziale (Kolb, 1984) e della neuroeducazione (Damasio, 1994; Immordino-Yang, 2015), secondo cui l'integrazione del benessere emotivo, della gestione dello stress e del coinvolgimento attivo favorisce un apprendimento significativo.

I docenti sono stati divisi in gruppi e, ruotando tra tre laboratori tematici – Pronto soccorso emozionale e comunicazione empatica, Creatività al servizio della didattica, Gamification (didattica attiva) – hanno potuto vivere l'esperienza in maniera diretta e immersiva. Ogni modulo è stato studiato per rispondere ai bisogni espressi nei questionari "Le parole della tua scuola", garantendo così la coerenza tra gli obiettivi formativi e le reali necessità che emergono quotidianamente nelle aule.
Nel laboratorio di Pronto soccorso emozionale e comunicazione empatica, i partecipanti hanno sperimentato tecniche di gestione delle emozioni, esercizi di mindfulness, e pratiche per il controllo del respiro e la consapevolezza corporea. Queste attività, in linea con i contributi di Goleman (1995) sull'intelligenza emotiva, hanno permesso ai docenti di acquisire strumenti utili per creare un ambiente in cui regni calma e serenità, facilitando così un ascolto attivo e una comunicazione empatica con gli studenti.

Nel modulo dedicato a **Creatività al servizio della didattica**, si è lavorato sull'uso di tecniche teatrali e di narrazione simbolica, invitando i docenti a sperimentare modalità alternative di trasmissione dei contenuti. L'obiettivo era quello di rendere le lezioni più dinamiche, coinvolgenti e capaci di stimolare il pensiero critico degli studenti, superando il tradizionale approccio frontale. In questo contesto, il riferimento al lavoro di Burgoon et al. (2002) sulla comunicazione non verbale ha sottolineato l'importanza di utilizzare linguaggi alternativi per migliorare l'efficacia comunicativa in aula.

Il terzo laboratorio, incentrato sulla **Gamification e didattica attiva**, ha introdotto l'uso di app educative, giochi in scatola e risorse digitali per creare lezioni interattive e motivanti. I docenti hanno esplorato come dinamiche ludiche possano trasformare il processo di apprendimento, favorendo un maggiore coinvolgimento degli studenti e promuovendo un ambiente inclusivo, come evidenziato dai lavori di Csikszentmihalyi (1990) sul concetto di flow applicato anche alla didattica.

Durante l'intera giornata, ogni partecipante ha compilato un quaderno operativo, uno strumento fondamentale che ha consentito di documentare, personalizzare e pianificare le attività da trasferire nella pratica quotidiana in aula. Al termine dei laboratori, una sessione collettiva di condivisione ha permesso di discutere insieme le esperienze, scambiare idee e riflettere sui modi per integrare tali pratiche nella progettazione pedagogica. Questo momento di confronto ha facilitato l'emergere di una visione condivisa, rendendo il percorso formativo ancora più significativo e concreto.
La giornata laboratoriale ha trasformato il modo di concepire l'insegnamento: non si è trattato di un semplice trasferimento di tecniche, ma di un'esperienza che ha rinnovato la motivazione dei docenti e il loro approccio verso il lavoro in aula. I partecipanti hanno notato immediati miglioramenti nel clima delle classi, nella gestione delle emozioni e nella partecipazione attiva degli studenti. In sintesi, l'esperienza laboratoriale ha dimostrato che, quando la formazione pratica si coniuga con un approccio esperienziale e basato sulla neuroeducazione, è possibile creare un ambiente scolastico più inclusivo, sereno e stimolante.

L'integrazione di tecniche innovative – dalla mindfulness alla gamification – ha rafforzato la capacità dei docenti di rispondere alle sfide quotidiane e di adattarsi in modo flessibile alle esigenze degli studenti, promuovendo così un cambiamento reale nel modo di vivere e fare lezione.

10.Sperimentazione in aula, piattaforma digitale e supporto in presenza formatori

In questa fase finale, i docenti hanno trasferito le competenze e gli strumenti acquisiti nella propria pratica quotidiana, avviando una sperimentazione concreta in aula. Tale fase è stata supportata dalla distribuzione di un quaderno operativo personalizzabile, che ha accompagnato ciascun insegnante nella progettazione di attività settimanali e mensili, modulabili in base al proprio contesto di insegnamento.
L'obiettivo non è stato quello di applicare delle "ricette didattiche", ma costruire una pedagogia viva, adattiva e significativa. Il quaderno ha quindi rappresentato un dispositivo di riflessione e auto-valutazione, oltre che un supporto operativo.
A livello organizzativo, è stato nominato un **docente referente per modulo**, con il compito di facilitare il monitoraggio, sostenere il gruppo di colleghi e mantenere il raccordo con il team del progetto. Inoltre, è stata predisposta una **piattaforma digitale** a supporto della formazione blended, attraverso cui i partecipanti hanno potuto accedere a materiali, video, documentazioni e strumenti di confronto.
Questa fase ha permesso di osservare una progressiva evoluzione nella qualità della didattica proposta, nella relazione educativa e nel clima di classe. In diversi casi, i docenti hanno riportato un miglioramento nel livello di coinvolgimento degli studenti, una maggiore coesione tra colleghi e un ritrovato senso di efficacia professionale.

Il progetto ha inoltre previsto **dei sopralluoghi di un a giornata** con l'obiettivo di :
- osservare l'ambiente scolastico
- conoscere gli studenti nel loro ambiente di apprendimento
- supportare i docenti nella sperimentazione
- supportare i docenti in situazioni specifiche di gestione gruppo classe, attività didattiche, singoli studenti

Le informazioni raccolte durante i sopraluoghi sono state utilizzate nella creazione qualitativa della relazione di Follow up.

FOLLOW UP PROGETTO

La fase di follow-up del progetto *Felicemente a scuola* rappresenta una componente centrale nel processo di valutazione dell'efficacia educativa dell'intervento. Essa ha avuto lo scopo di documentare, comprendere e restituire le trasformazioni avvenute nel corso dell'intero percorso, con particolare attenzione alle dimensioni relazionali, emotive e motivazionali della vita scolastica.
Il disegno della rilevazione ha previsto una struttura longitudinale, articolata in tre momenti distinti: una raccolta iniziale qualitativa tramite il questionario "Le parole della tua scuola", una valutazione intermedia post-formazione e un monitoraggio conclusivo al termine del progetto. A tali rilevazioni hanno partecipato complessivamente oltre 600 docenti dei diversi ordini scolastici, mentre per gli studenti il focus si è concentrato sulla scuola secondaria di secondo grado, con questionari a scala Likert e domande aperte.

Dal punto di vista metodologico, l'indagine ha adottato un **approccio integrato** (mixed methods), fondato sulla triangolazione tra dati qualitativi (narrazioni, frasi aperte, interviste) e dati quantitativi (valutazioni soggettive, frequenze, medie, indicatori su scala). L'analisi qualitativa è stata condotta attraverso la **codifica semantica tematica** (Miles & Huberman, 1994; Braun & Clarke, 2006) e la **ricerca narrativa** (Riessman, 2008), con l'obiettivo di individuare i nuclei di senso emergenti dai testi, restituendo così le trasformazioni vissute dai partecipanti in termini di percezione di sé, della classe e della scuola.

Le dimensioni analizzate includono: la qualità della relazione educativa, la gestione delle emozioni, la percezione del cambiamento nella pratica didattica, il benessere professionale e la coesione tra colleghi. Il follow-up, in questa prospettiva, non si limita a misurare gli esiti, ma diventa parte integrante del processo trasformativo stesso, offrendo alle scuole una possibilità di autoriflessione condivisa e consapevole.

11. Follow up sui docenti: analisi qualitativa, vissuti e frasi dei docenti

Metodologia del follow-up docenti
Il follow-up rivolto ai docenti si è articolato in **tre momenti successivi e complementari**, che hanno consentito di accompagnare e monitorare l'evoluzione del percorso educativo-formativo:

1. **Questionario iniziale – "Le parole della tua scuola"**
   Raccolta narrativa libera all'inizio del progetto, finalizzata a esplorare i vissuti profondi, le difficoltà relazionali, i bisogni professionali e il contesto emotivo e motivazionale vissuto dai docenti.
2. **Questionario post-formazione**
   Questionario qualitativo a risposte aperte, somministrato al termine della formazione teorica e pratica, per rilevare l'impatto percepito in termini di motivazione, strumenti operativi acquisiti e qualità delle relazioni educative.
3. **Questionario finale – Follow-up a progetto concluso**
   Riflessione a posteriori sugli effetti della sperimentazione didattica, sull'integrazione degli strumenti nella pratica quotidiana e sul cambiamento osservato in sé, nella classe e nella comunità scolastica.

L'intero corpus dei dati testuali è stato analizzato mediante **codifica semantica tematica** (Miles, Huberman & Saldaña, 2014) e **approccio narrativo trasformativo** (Riessman, 2008; Patton, 2015), con l'obiettivo non solo di rilevare l'efficacia percepita, ma anche di intercettare le trasformazioni profonde nella visione del proprio ruolo professionale e nella costruzione di senso dell'esperienza educativa.

Nel primo momento, i docenti sono stati invitati a descrivere in forma libera la propria esperienza scolastica, rispondendo ad alcune domande guida del tipo: *"Quali parole usi per descrivere la tua scuola?"*, *"Come vivi il tuo ruolo?"*, *"Quali emozioni provi nella relazione educativa?"*

Dall'analisi di oltre **200 risposte narrative** sono emersi sei nuclei tematici ricorrenti:

Tema emergente	Frequenza (%)	Esempi di parole o frasi ricorrenti
Stanchezza e fatica emotiva	78%	"Spossatezza", "Frustrazione", "Sofferenza silenziosa"
Solitudine professionale	65%	"Sento di lavorare da sola", "Manca un confronto reale"
Mancanza di senso	52%	"Faccio lezione, ma non so se ha senso", "Mi chiedo spesso perché"
Richiesta di strumenti concreti	81%	"Ho bisogno di strumenti veri, applicabili domani", "Basta teoria"
Desiderio di sentirsi riconosciuti	68%	"Nessuno ci dice mai che stiamo facendo bene"
Precarietà relazionale con gli studenti	59%	"Non li capisco più", "A volte mi sento impotente"

Tabella 8 – Nuclei tematici ricorrenti

📌 *"Non ho bisogno dell'ennesima lezione sulla didattica inclusiva, ma di strumenti per sopravvivere emotivamente al mio lavoro."*

Questa mappatura ha rappresentato la base da cui partire per calibrare gli interventi formativi, focalizzati proprio su **strumenti operativi concreti**, gestione delle emozioni, relazione educativa e coesione di gruppo.

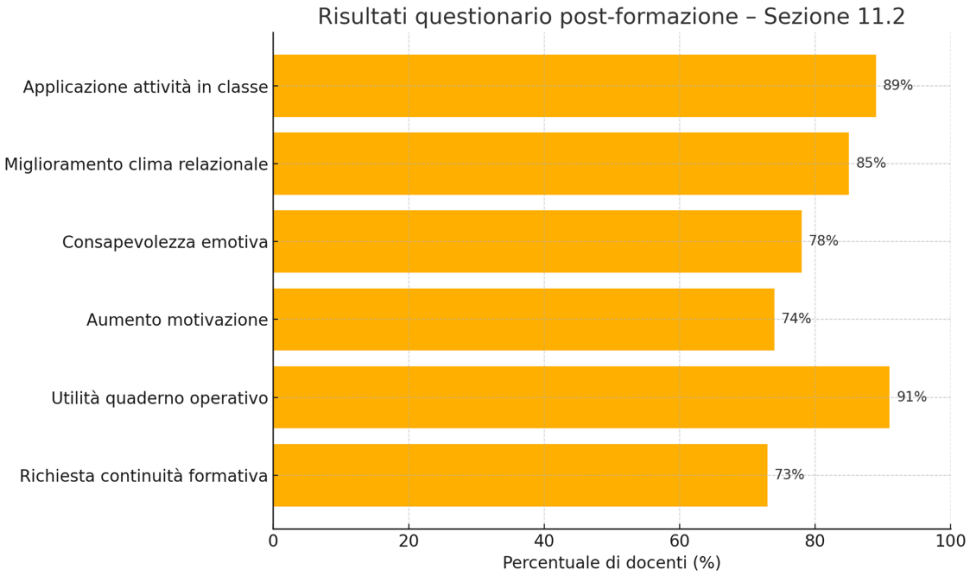
L'analisi dei **questionari compilati dai docenti dopo la fase di formazione** e avvio della sperimentazione ha messo in evidenza un primo risultato fondamentale: il metodo *Felicemente a scuola* è stato **percepito come utile, efficace, trasformativo**.
Non si è trattato di una semplice trasmissione di contenuti, ma di un percorso che ha attivato cambiamenti profondi nella visione educativa, nella motivazione professionale e nella quotidianità didattica. In tutti e tre gli ordini scolastici coinvolti — scuola primaria, secondaria di primo e di secondo grado — i docenti hanno segnalato un impatto positivo su:

- il **clima relazionale** con gli studenti;
- la **progettazione didattica quotidiana**;
- la **gestione delle emozioni**, propria e del gruppo classe;
- la **capacità di osservare i bisogni** degli alunni e rispondere in modo mirato;
- la **motivazione personale** al ruolo di insegnante.

La presenza di strumenti operativi come il **quaderno personalizzabile**, la giornata laboratoriale esperienziale e il linguaggio comune costruito nel gruppo hanno reso possibile un'effettiva **trasformazione della pratica educativa**, come

richiesto dalla prospettiva della neuroeducazione (Immordino-Yang, 2015) e dalle pedagogie dell'ascolto e dell'empatia (Rogers, Nussbaum, Siegel).
In molti casi, la formazione è stata descritta come una "svolta", un'occasione rara per rimettere a fuoco il senso del proprio lavoro. Come ha scritto una docente: *"Finalmente ho sentito che la formazione era per me, per noi, non per riempire obblighi burocratici."*

Questi primi risultati non solo **validano la coerenza del metodo con i bisogni reali delle scuole**, ma tracciano anche una direzione per il futuro: continuare a investire su percorsi formativi che siano concreti, emotivamente significativi e costruiti insieme ai professionisti dell'educazione.



Dall'elaborazione delle risposte è emerso un quadro fortemente positivo. La quasi totalità dei docenti ha dichiarato di aver **iniziato a sperimentare fin da subito la sperimentato alcune delle attività** apprese durante la formazione con esiti incoraggianti, soprattutto nella gestione emotiva e relazionale del gruppo classe. In molti racconti è emersa una **maggiore consapevolezza del proprio ruolo educativo**, una rinnovata motivazione, e il desiderio di condividere il percorso anche con colleghi non coinvolti.

A livello qualitativo riportiamo alcune risposte che descrivono il miglioramento dell'efficacia didattica.

- **Primaria**: "Finalmente uno strumento chiaro e operativo che mi ha aiutato a leggere i bisogni dei miei alunni."
- **Secondaria I grado**: "Usare le emozioni come punto di partenza ha cambiato il modo in cui entro in classe ogni mattina."
- **Secondaria II grado**: "Questo percorso mi ha restituito il senso profondo dell'educazione."

In particolare, l'**uso del quaderno operativo** è stato citato nel 91% dei casi come "molto utile" o "fondamentale" per riorganizzare le attività di inizio lezione, introdurre routine emotive, promuovere una didattica più centrata sul coinvolgimento e sull'ascolto reciproco.

I docenti raccontano di aver osservato una maggiore attenzione, partecipazione e serenità nei propri studenti:
"Dopo alcune attività sul respiro e l'ascolto, ho visto i bambini più concentrati e sereni."
"I ragazzi sono più presenti, più disponibili a collaborare e a esprimere quello che sentono."
"Ho fatto una lezione in circle time ed è stata la prima volta che tutti hanno partecipato."

Anche la possibilità di agire con strumenti concreti e attività pratiche ha generato un forte miglioramento nella percezione di benessere dei docenti:
"Mi sento più tranquilla e più sicura di me: ho strumenti, so come agire."
"Non è solo teoria: ho usato giochi, attività, e i ragazzi rispondono davvero."
"Finalmente riesco a fare lezione senza stressarmi ogni volta, anche quando ci sono tensioni."

La relazione educativa, al centro del metodo, è stata potenziata. Molti insegnanti hanno sottolineato un cambiamento nel clima di classe:
"C'è più ascolto tra loro e anche da parte mia."
"Abbiamo creato delle nuove routine che ci fanno iniziare meglio la giornata."
"Mi sembra che anche gli alunni più chiusi ora riescano a esprimersi di più."

Questi dati confermano l'allineamento del progetto *Felicemente a scuola* con le più recenti ricerche neuroeducative (Immordino-Yang, 2015), le pratiche pedagogiche trasformative (Mezirow, 2000) e l'approccio della didattica attiva ed empatica.
Come ha scritto una docente: *"Finalmente ho sentito che la formazione era per me, per noi, non per riempire obblighi burocratici."*

Follow docenti a progetto concluso

Il terzo momento valutativo ha coinvolto **630 docenti** di tutti gli ordini scolastici, ai quali è stato somministrato un questionario finale di follow-up, volto a raccogliere il vissuto a distanza di tempo dalla formazione e a progetto ormai pienamente sperimentato. Le risposte hanno confermato **la tenuta e la profondità del cambiamento** avviato, offrendo un quadro coerente e articolato dell'impatto del progetto.

Area di cambiamento percepita	Docenti che segnalano cambiamento (%)
Clima di classe più sereno e rispettoso	86%
Migliore relazione educativa con studenti	84%
Riduzione del conflitto e del giudizio	75%
Aumento della motivazione all'insegnamento	77%
Maggiore collaborazione tra colleghi	70%
Integrazione stabile degli strumenti appresi	81%

Tabella 9 – Indicatori chiave di trasformazione

I dati, emersi da un campione molto ampio e rappresentativo, confermano che il percorso *Felicemente a scuola* ha avuto **un impatto trasformativo generalizzato**, capace di influenzare sia le dinamiche individuali (motivazione, benessere personale), sia quelle collettive (relazione docente-alunno, coesione del gruppo docente).

📌 *"Non mi sento più sola in classe. Ho strumenti, ma soprattutto ho una visione."*
📌 *"Il benessere dei ragazzi parte dal mio equilibrio. Ora ne ho maggiore consapevolezza."*

L'adozione continuativa delle attività proposte, la ricaduta osservata sulle relazioni educative e il miglioramento del clima di lavoro sono risultati **confermati in modo trasversale** tra gradi scolastici e territori diversi.

Il questionario somministrato ai docenti della scuola primaria, secondaria di primo grado e secondaria di secondo grado a conclusione del percorso formativo, è stato costruito su base qualitativa e semi-strutturata. Le domande erano aperte, volte a raccogliere il vissuto soggettivo dei docenti, le percezioni rispetto all'efficacia della formazione e l'uso sperimentale delle attività in aula. L'analisi è stata condotta attraverso tecniche di categorizzazione semantica e ricerca narrativa (Riessman, 2008), organizzando le risposte in nuclei tematici, come previsto nel modello di Miles, Huberman & Saldaña (2014). La prospettiva adottata è quella della valutazione qualitativa trasformativa (Patton, 2015), orientata a comprendere i cambiamenti nella pratica e nella motivazione dei docenti.

Sintesi conclusiva sull'efficacia percepita della formazione dei docenti

Analisi comparativa: confronto tra bisogni iniziali e cambiamenti percepiti

Il confronto sistematico tra le evidenze raccolte all'avvio del progetto (*fase diagnostica*) e quelle rilevate a conclusione del percorso formativo (*follow-up finale*) mostra **un'evoluzione rilevante nei vissuti professionali, nel clima relazionale scolastico e nella motivazione all'insegnamento.**
Questa trasformazione appare coerente con quanto affermato dalla letteratura sulla formazione trasformativa degli adulti (Mezirow, 2000) e sui processi di cambiamento professionale nei contesti educativi (Day & Sachs, 2004; Knowles et al., 2011). Secondo Eteläpelto et al. (2014), il cambiamento professionale significativo avviene quando si combinano tre condizioni: una nuova cornice culturale, strumenti coerenti con la realtà operativa e una comunità riflessiva. *Felicemente a scuola* ha attivato tutte e tre queste leve.

Tema	Inizio progetto	Follow-up finale
Clima relazionale in classe	Frammentato, teso, faticoso (72%)	Più sereno, collaborativo e dialogico (86%)
Motivazione professionale	Demotivazione, senso di inadeguatezza (68%)	Rinnovato senso di efficacia e ruolo (79%)
Strumenti a disposizione	Richiesta urgente di strumenti concreti (81%)	Utilizzo quotidiano del quaderno operativo e delle attività sperimentate (91%)
Bisogno di confronto e rete tra colleghi	Solitudine professionale, mancanza di dialogo (65%)	Maggiore coesione, desiderio di estendere la formazione a tutto il collegio (70%)

Tabella 10 – Indicatori chiave di trasformazione

Area di impatto	% Docenti che hanno percepito un cambiamento positivo
Clima di classe	86%
Relazione educativa con gli studenti	84%
Motivazione professionale	79%
Uso degli strumenti appresi	91%
Collaborazione tra colleghi	70%
Intenzione a proseguire la formazione	73%

Tabella 11 – Percezione del cambiamento (su 630 docenti)

L'altissima incidenza del cambiamento percepito in aree fondamentali come **clima relazionale**, **relazione educativa** e **motivazione professionale** conferma l'efficacia di un modello formativo che integra neuroscienze, educazione socio-emotiva e apprendimento attivo.
Come affermato da Immordino-Yang (2015), l'apprendimento autentico è un processo intrinsecamente emotivo: quando gli insegnanti acquisiscono strumenti per gestire e comprendere le emozioni proprie e altrui, cambia anche la loro capacità di trasmettere conoscenza e creare ambienti di apprendimento inclusivi.
La trasformazione del docente in agente di cambiamento riflessivo è al centro delle ricerche di Fullan (2001) e Hargreaves & Shirley (2009): solo quando i docenti sono protagonisti di una formazione esperienziale e co-costruita, il cambiamento educativo si radica nel tempo.

La coerenza tra i bisogni emersi nella fase iniziale, i contenuti proposti durante la formazione e i cambiamenti riportati nella fase di follow-up indica un'elevata **validità interna del progetto Felicemente a scuola**. Il percorso non ha agito solo su abilità o strumenti, ma ha innescato **processi di consapevolezza, riflessione e rigenerazione identitaria** tra i docenti, in linea con i modelli di professional learning comunitario e trasformativo.
Temi ricorrenti nelle narrazioni finali dei docenti:
Clima di classe più sereno e dialogico
"L'uso costante del tempo del cerchio ha reso i miei studenti più presenti, più disposti ad ascoltare."
"Ho notato una riduzione dei conflitti. Le emozioni ora si nominano, non esplodono."
Rinnovato senso di efficacia e motivazione professionale
"Dopo anni, mi sono sentita di nuovo utile."
"Non ho solo imparato delle cose: ho cambiato il modo di guardare i miei alunni."
Utilità concreta del quaderno operativo
"Strumento semplice, trasformativo. Lo tengo sulla cattedra ogni giorno."
"Finalmente una guida che aiuta davvero a progettare senza perdere il senso educativo."
Desiderio di proseguire e condividere
"Vorrei che anche gli altri colleghi vivessero questo cambiamento."
"È un percorso che merita di essere esteso all'intero istituto."

Alcune frasi significative dei docenti
"Ho utilizzato le attività di comunicazione empatica: finalmente i bambini riescono ad ascoltarsi davvero." *"Il quaderno operativo è stato fondamentale: mi ha aiutata a riorganizzare la mia didattica senza fatica."* *"Grazie a questa formazione ho riscoperto il piacere di insegnare."* *"La gestione delle emozioni è migliorata: anche io mi sento meno reattiva e più in ascolto."* *"Abbiamo bisogno di proseguire, ora che qualcosa si è mosso davvero."*
Alcune frasi significative dei docenti SCUOLA PRIMARIA *"La giornata laboratoriale è stata una boccata d'ossigeno: mi ha dato energia e idee nuove."*

"Ho provato a usare la ruota delle emozioni e i bambini ne sono stati entusiasti." *"Dopo anni, sento di nuovo di fare qualcosa che ha un impatto positivo."* *"Con i giochi della ruota delle emozioni riescono a raccontare come stanno, anche i più timidi."* *"I bambini ora mi ascoltano di più, si sentono coinvolti: c'è più calma e attenzione."* *"Mi sento meno rigida e più vicina ai miei alunni, e loro rispondono con entusiasmo."* *"Capire come funziona il cervello dei bambini mi ha fatto cambiare approccio: ora spiego in modo più semplice e con pause."* *"Abbiamo fatto un gioco sulle emozioni con i dadi colorati: tutti si sono coinvolti, anche chi di solito resta indietro."*
Alcune frasi significative dei docenti SCUOLA SECONDARIA PRIMO GRADO "Finalmente una formazione concreta, che tiene conto della realtà delle nostre classi." "La parte sulla comunicazione e sull'ascolto attivo ha cambiato il mio approccio quotidiano." "Non è solo un corso, ma un cambiamento di mentalità: è la prima volta che mi succede." "La mindfulness ha avuto un effetto immediato: i ragazzi sono più regolati, meno reattivi." "Sto usando le attività di gruppo anche per fare lezione: partecipano molto di più." "Prima arrivavo esausta a fine giornata. Ora gestisco meglio anche me stessa." "Il laboratorio sulle neuroscienze mi ha fatto riflettere su come parlo agli studenti: ho iniziato a usare un linguaggio più motivante." "Con la gamification ho costruito un quiz civico a squadre: non si erano mai divertiti tanto durante una verifica."
Alcune frasi significative dei docenti SCUOLA SECONDARIA SECONDO GRADO *"Mi sono sentita ascoltata e capita: ho iniziato a usare alcune tecniche e ho visto risultati subito."* *"La formazione mi ha aiutato a rimettere al centro la relazione con i ragazzi."* *"Non mi aspettavo che il laboratorio pratico potesse incidere così tanto sulla motivazione mia e dei miei studenti."* *"Ho proposto un'attività sulla comunicazione empatica e la classe ha risposto con maturità inaspettata."* *"Abbiamo fatto una lezione in cerchio: per la prima volta, uno studente che non parlava ha detto la sua."* *"La formazione mi ha dato strumenti per non reagire d'impulso: anche i ragazzi lo notano."* *"La parte sul funzionamento del cervello mi ha fatto capire perché certi ragazzi si bloccano: ora so come accompagnarli meglio."* *"Abbiamo fatto una lezione con la tecnica del gioco a ruoli: la partecipazione è stata altissima, anche da parte dei più apatici."*

12 Follow up sugli studenti: analisi qualitativa, vissuti e frasi dei docenti

L'analisi del follow-up rivolto agli studenti è stata realizzata presso i Centri di Formazione Professionale (CFP) della scuola secondaria di secondo grado aderenti al progetto *Felicemente a scuola*. L'indagine si è svolta tra maggio e giugno 2024 attraverso un questionario strutturato somministrato a **904 studenti tra i 14 e i 19 anni**, composto da: domande a risposta chiusa su scala Likert (1–5), campi aperti per la raccolta qualitativa di frasi e narrazioni spontanee.
Le aree indagate includevano quattro dimensioni centrali del progetto:

1. **Io come persona** – consapevolezza ed espressione emotiva.
2. **Io con i miei docenti** – qualità della relazione educativa.
3. **Io con i miei compagni** – clima relazionale nel gruppo classe.
4. **Io e la mia scuola** – percezione dell'ambiente scolastico e del senso di appartenenza.

L'analisi ha integrato un approccio **quantitativo-descrittivo**, basato su indicatori statistici (media e deviazione standard), e una **lettura qualitativa tematica** ispirata alla metodologia della ricerca narrativa e della codifica semantica (Riessman, 2008; Miles & Huberman, 2014).

Dati quantitativi

Il questionario ha rilevato, tramite scala Likert da 1 a 5 (o 1 a 6 per alcune voci), la percezione degli studenti su aspetti fondamentali dell'esperienza scolastica.
Sono emersi valori che indicano una percezione **marcatamente positiva** del cambiamento vissuto dagli studenti.

Area indagata	Media	Deviazione Standard
Consapevolezza delle emozioni	4.16	±0.78
Gestione delle reazioni in classe	4.00	±0.79

Area indagata	Media	Deviazione Standard
Percezione di una scuola "felice" e alternativa	4.16	±0.75
Accoglienza e sicurezza percepita nel centro	4.10	±0.88

Tabella 12 - Tabella – Medie e deviazioni standard su scala Likert (1–5)

Questi risultati confermano che il progetto ha inciso in particolare su:

- **La consapevolezza e la gestione emotiva**, con studenti che riferiscono di sentirsi più capaci di riconoscere e gestire ciò che provano.
- **La percezione del centro come luogo positivo e accogliente**, aspetto cruciale per contrastare la dispersione formativa e il disimpegno, frequente in questo ordine scolastico.

L'**omogeneità dei dati** e le **basse deviazioni standard** indicano che il cambiamento è stato percepito trasversalmente, non solo da singoli gruppi o casi isolati.

Analisi qualitativa: le voci degli studenti

Oltre 2000 frasi sono state raccolte nei campi aperti, permettendo una lettura densa e articolata dei vissuti.
Dall'analisi sono emersi **cinque nuclei tematici trasversali**:

Tema emergente	Frequenza (%)	Esempi di frasi ricorrenti
Relazione educativa migliorata	68%	"Il prof adesso mi ascolta davvero", "Posso parlare senza paura."
Aumento del benessere personale	61%	"Vado a scuola più sereno", "Mi sento meno giudicato."
Valorizzazione dell'ascolto emotivo	59%	"Parliamo di come stiamo, non solo di cose da studiare."
Didattica più coinvolgente	53%	"Facciamo attività che mi piacciono", "Impariamo senza annoiarci."
Senso di appartenenza scolastica	49%	"Mi sento parte della scuola", "Non vedo l'ora di venire al centro."

📌 *"Quando parliamo delle emozioni mi sembra che anche i prof ci capiscano meglio."*
📌 *"La scuola è diventata un posto dove sto bene, prima volevo solo andare via."*

Questi risultati sono coerenti con le ricerche sulla **motivazione scolastica e il benessere educativo**, che evidenziano come la qualità delle relazioni tra pari e con gli adulti sia una delle leve più efficaci per migliorare il coinvolgimento e prevenire l'abbandono (Zins et al., 2004; Ryan & Deci, 2017).
In particolare:

- La **relazione educativa migliorata** appare come il principale mediatore del cambiamento, confermando che l'apprendimento significativo passa attraverso l'esperienza di essere visti, ascoltati e accolti (Rogers, 1961).
- La **didattica più coinvolgente**, grazie all'uso di strumenti come il gioco, il circle time e le attività di espressione emotiva, ha reso l'apprendimento più accessibile e motivante, soprattutto per studenti con fragilità o con una storia di insuccesso scolastico.

Le evidenze raccolte suggeriscono che il progetto ha **favorito la creazione di un ambiente educativo più umano, empatico e partecipativo**, capace di rispondere ai bisogni reali di una popolazione studentesca spesso a rischio di marginalizzazione.
Il follow-up conferma che *Felicemente a scuola* ha prodotto un **cambiamento culturale visibile e percepito dagli studenti stessi**, che si traduce in:

- **Maggiore benessere personale e relazionale.**
- **Partecipazione più attiva e motivata alla vita scolastica.**
- **Riconoscimento della scuola come spazio di crescita, non solo di obbligo.**

Questi elementi rappresentano **fattori protettivi** contro il rischio di abbandono e dispersione, in linea con le più recenti evidenze scientifiche sui contesti formativi inclusivi e motivanti (OECD, 2020).
📌 *"Prima venivo a scuola per forza. Ora vengo anche per stare bene con gli altri."*
📌 *"Mi sento più libero di essere me stesso."*

Relazione diversa con i docenti: una relazione educativa trasformata Gli studenti hanno percepito un cambiamento sostanziale nella qualità della relazione con i docenti. La formazione ricevuta dagli insegnanti, centrata su empatia, ascolto e comunicazione non violenta, si è tradotta per molti ragazzi in un'esperienza nuova: sentirsi riconosciuti e accolti come persone. "Prima i professori urlavano sempre, adesso si fermano, parlano, ci ascoltano." *"Adesso sento che posso dire come sto, anche quando sto male."* *"Mi sento più capito, non solo valutato."* *"L'insegnante ci ha fatto fare attività per calmarci: ora mi piace andare a scuola."* *"Finalmente qualcuno che ci ascolta davvero, anche se abbiamo sbagliato."* *"Mi sento tranquillo con loro, perché non giudicano subito."* *"Si ricordano quello che abbiamo detto, questo mi fa sentire importante."*
Ambiente scolastico migliorato: un ambiente più "umano" Le trasformazioni promosse dai docenti attraverso il metodo *Felicemente a scuola* hanno modificato anche la percezione degli ambienti fisici ed emotivi. La scuola è diventata uno spazio meno ansiogeno, più curato e più vicino ai bisogni degli studenti. *"L'aula non è più solo per stare zitti e ascoltare: si può parlare, ridere, giocare."* *"Hanno messo colori, disegni: sembra meno scuola e più posto per noi."* *"Ora entriamo più volentieri, è un posto dove succedono cose belle."* *"Abbiamo fatto un angolo con la musica: lì ci rilassiamo."* *"Hanno sistemato le aule per fare i cerchi: parliamo guardandoci."* *"Anche solo avere uno spazio per dire come stai cambia tutto."*
Lezioni più coinvolgenti, pratiche e significative Gli effetti della formazione sulla creatività didattica, sulla gamification e sulla progettazione cooperativa sono evidenti nelle parole degli studenti. Le attività sperimentate in classe, nate nei laboratori teorico-pratici per i docenti, hanno trasformato l'esperienza dell'apprendimento. *"Abbiamo fatto una verifica con i giochi e nessuno si è lamentato."* *"I professori usano giochi, app, domande diverse: non ci annoiamo più."* *"Con i giochi a squadre abbiamo imparato più in fretta."* *"Abbiamo fatto lezione camminando nel cortile!"* *"Con la gamification impariamo senza nemmeno accorgercene."* *"Non vedo l'ora di venire a scuola quando so che c'è una di quelle lezioni."*
Ascolto emotivo e benessere personale Uno dei cambiamenti più profondi emersi è legato alla gestione delle emozioni, alla possibilità di sentirsi visti anche nel proprio mondo interno. La mindfulness, l'educazione affettiva e l'espressione delle emozioni — tutti temi affrontati con i docenti in formazione — hanno generato un clima nuovo. *"Quando ho un problema lo posso dire: anche i prof ci stanno aiutando."* *"Mi hanno insegnato a respirare quando sono arrabbiato: funziona davvero."* *"Abbiamo fatto un esercizio sulle emozioni e ho capito che non ero solo."* *"Stare in classe non mi mette più ansia."* *"La cosa più bella è che ora possiamo parlare delle emozioni."* *"Finalmente anche chi è più chiuso riesce a dire qualcosa senza vergogna."*

13 Considerazioni conclusive – Coerenza, efficacia e trasformazione educativa

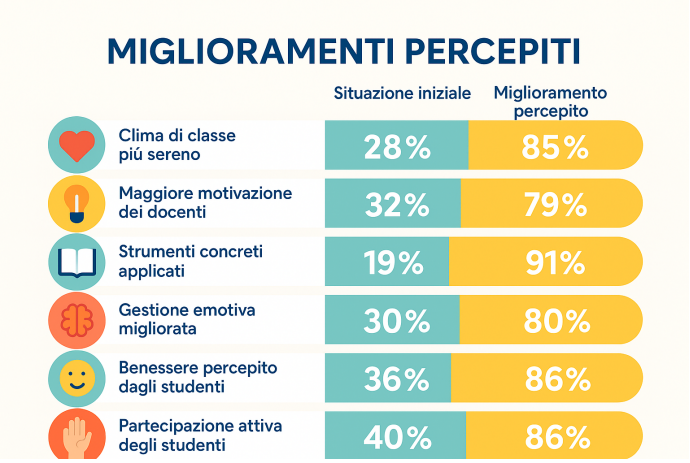
L'analisi dei bisogni iniziali, emersi dai questionari qualitativi "Le parole della tua scuola", ha restituito un quadro chiaro delle fragilità percepite dai docenti nei diversi ordini scolastici. Sono stati identificati quattro bisogni trasversali:

1. **Gestione consapevole delle dinamiche emotive e relazionali** all'interno della classe, spesso caratterizzata da conflitti, distrazione e disinteresse.
2. **Necessità di strumenti operativi e metodologie attuabili** nella gestione di gruppi complessi e nella costruzione di ambienti sereni e inclusivi.
3. **Desiderio di confronto e condivisione** con colleghi, per uscire dall'isolamento professionale.
4. **Ricerca di senso e motivazione** nel proprio ruolo, spesso percepito come svalutato e appiattito su mere logiche di prestazione e valutazione.

Tali bisogni risultano pienamente in linea con la letteratura sul benessere professionale e sulla prevenzione del burnout (Maslach & Leiter, 2016), che sottolinea come la mancanza di strumenti, riconoscimento e comunità siano tra i principali fattori di disagio lavorativo nei contesti scolastici.
In risposta a questi bisogni, il progetto *Felicemente a scuola* ha proposto un **percorso integrato di formazione e sperimentazione**, che ha combinato: **fondamenti teorici di neuroscienze, pedagogia dell'ascolto e gestione delle emozioni**; l**aboratori esperienziali** su mindfulness, gamification, comunicazione empatica, etc…; **sperimentazione**

operativa degli strumenti nella didattica quotidiana, con restituzioni e monitoraggi in itinere.
I docenti sono stati accompagnati nel **trasferire le competenze acquisite nella propria pratica reale**, attivando un ciclo virtuoso di osservazione, applicazione e riflessione continua.

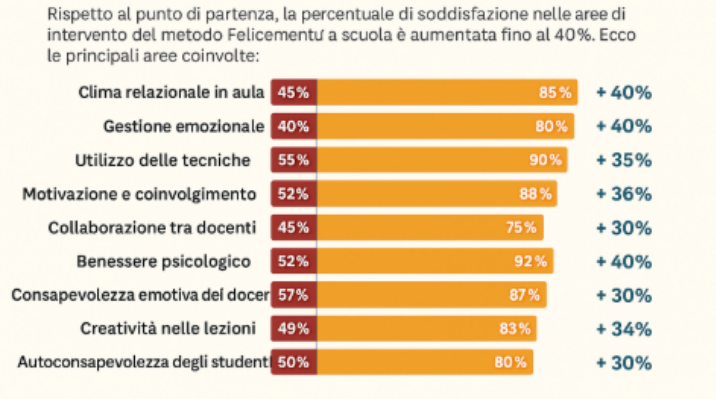
Coerenza tra metodo e bisogni reali: docenti e studenti



I **risultati ottenuti** sono stati estremamente positivi e mostrano la **coerenza del metodo** con i bisogni reali di docenti e studenti. La combinazione di teoria neuroscientifica, pedagogia dell'ascolto, e approcci didattici innovativi ha permesso di rispondere a richieste esplicite, come la necessità di strumenti pratici per la gestione della classe e il miglioramento del clima scolastico. Inoltre, il metodo ha rispettato l'esigenza di creare un ambiente emotivamente sicuro per gli studenti, dove potessero esprimere se stessi e interagire in modo sano. La riflessione teorica sul funzionamento del cervello ha aiutato i docenti a comprendere meglio le dinamiche di apprendimento e a rivedere le loro pratiche pedagogiche in modo più empatico e scientificamente informato.

Il metodo ha mostrato di essere **scientificamente valido**, con un forte impatto nelle aree emotive e cognitive. I risultati ottenuti supportano la tesi che **educare felicemente** non è solo un obiettivo teorico, ma un processo trasformativo che migliora la qualità delle relazioni, l'efficacia didattica, e il benessere psicologico di tutti i soggetti coinvolti. Gli insegnanti hanno confermato che le attività proposte sono state utili, immediatamente applicabili e hanno reso l'insegnamento più motivante, più attento alle necessità emotive degli studenti.

I risultati percepiti dai docenti sono stati quindi **ampiamente positivi**.
In particolare, è stato segnalato un miglioramento significativo nel **clima relazionale** nelle classi, con un aumento della partecipazione attiva degli studenti e una riduzione dei conflitti. La gestione delle emozioni, sia proprie che degli studenti, è stata una delle aree di miglioramento più evidenti. I docenti hanno dichiarato di sentirsi **più motivati**, con una rinnovata fiducia nel loro ruolo educativo. Le tecniche pratiche apprese, soprattutto quelle applicabili immediatamente in aula, sono state particolarmente apprezzate, tanto che molti insegnanti hanno chiesto la possibilità di continuare il percorso formativo per approfondire ulteriormente le tematiche trattate.



Anche gli studenti hanno percepito l'efficacia del percorso. In particolare, sono stati osservati miglioramenti nell'**attenzione**, nella **partecipazione** e nella **qualità delle relazioni** con i compagni e con gli insegnanti. Gli studenti hanno mostrato maggiore **apertura emotiva**, riuscendo a comunicare meglio le proprie emozioni e a rispondere positivamente agli approcci innovativi utilizzati in classe, come **giochi educativi** e **tecniche di mindfulness**. Un aspetto particolarmente positivo è stato il maggiore **coinvolgimento** durante le lezioni, che ha portato a una percezione di **maggiore divertimento** nell'apprendimento, accompagnata da una riduzione dei comportamenti problematici in aula.

Area di intervento	Risultati positivi principali	Percentuale di soddisfazione
Clima relazionale in aula	Maggiore partecipazione e ascolto attivo degli studenti	85%
Gestione emozionale	Docenti e studenti più consapevoli delle emozioni	80%
Utilizzo delle tecniche	Aumento dell'efficacia nelle tecniche didattiche	90%
Motivazione e coinvolgimento	Maggiore interesse degli studenti per le lezioni	88%
Collaborazione tra docenti	Aumento della condivisione delle risorse tra colleghi	75%
Benessere psicologico	Miglioramento generale del benessere degli studenti e docenti	92%
Consapevolezza emotiva dei docenti	Migliore gestione delle emozioni e dell'empatia nei confronti degli studenti	87%
Creatività nelle lezioni	Maggiore innovazione e utilizzo di metodologie interattive (gamification, giochi, attività pratiche)	83%
Autoconsapevolezza degli studenti	Maggiore consapevolezza nelle proprie emozioni e comportamenti	80%
Partecipazione attiva nelle lezioni	Aumento dell'interazione e della collaborazione durante le attività didattiche	86%
Cambiamento dell'ambiente scolastico	Creazione di un ambiente più sereno e stimolante, favorevole all'apprendimento e alla relazione	84%
Ambienti emotivamente sicuri	Maggiore apertura degli studenti nella condivisione delle emozioni, grazie alla sicurezza creata dagli insegnanti	82%

Tabella 13 - Tabella – Aree di intervento – risultati positivi principali

In sintesi, *Felicemente a scuola* si è dimostrato un metodo che, partendo dai bisogni reali, ha creato una **scuola più inclusiva, empatica e creativa**. Educare felicemente è possibile, e il progetto ha dimostrato che un ambiente sicuro e stimolante, in cui l'apprendimento è trattato come un processo emotivo e cognitivo, porta a **miglioramenti concreti** sia nel benessere degli studenti che nel rendimento scolastico.
In definitiva, *Felicemente a scuola* ha raggiunto gli obiettivi prefissati, dimostrando che una didattica innovativa, che integra emozioni, neuroscienze, e tecniche relazionali, può migliorare significativamente il benessere e l'efficacia educativa in tutte le scuole.

Educare felicemente oggi: tra visione e metodo

Educare felicemente significa mettere al centro il benessere emotivo, psicologico e fisico di tutti gli attori coinvolti nel processo educativo: studenti, docenti e famiglie. Significa creare un ambiente in cui l'apprendimento non sia solo un trasferimento di conoscenze, ma un processo che coinvolge il cuore e la mente degli individui. Oggi, più che mai, è fondamentale che l'educazione risponda non solo ai bisogni cognitivi, ma anche alle necessità relazionali ed emotive. L'approccio di *Felicemente a scuola* ha dimostrato che quando si cura il benessere di tutti, si crea un ambiente fertile per l'apprendimento profondo e duraturo.
Educare felicemente oggi significa **intervenire nella complessità con visione scientifica e sensibilità pedagogica**. Significa mettere in connessione ciò che sappiamo sulla mente e sulle emozioni con ciò che accade realmente in classe. Significa **rimettere al centro la relazione educativa, il benessere emotivo, l'ascolto e la motivazione**, come condizioni necessarie per ogni apprendimento duraturo.
Il progetto *Felicemente a scuola* ha dimostrato che è possibile costruire una scuola:

- **Più umana**, dove le emozioni non sono un ostacolo ma un motore.
- **Più efficace**, dove gli strumenti didattici sono concreti, integrabili, replicabili.
- **Più giusta**, dove ogni persona è accolta nella sua complessità.

In questo senso, il metodo rappresenta **una pratica trasformativa e replicabile**, utile per sostenere il cambiamento sistemico di cui la scuola contemporanea ha bisogno.

Bibliografia

1. Damasio, A. (2000). *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*. Harcourt.
2. Immordino-Yang, M. H. (2015). *Emotions, Learning, and the Brain: Exploring the Neuroscience of Learning with the Help of Emotion*. W.W. Norton & Company.
3. Mezirow, J. (2000). *Learning as Transformation: Critical Perspectives on a Theory in Progress*. Jossey-Bass.
4. Patton, M. Q. (2015). *Qualitative Research and Evaluation Methods*. Sage Publications.
5. Rogers, C. (1969). *Freedom to Learn*. Charles E. Merrill Publishing Company.
6. Vygotskij, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.
7. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
8. Bruner, J. S. (1996). *The Culture of Education*. Harvard University Press.
9. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row.
10. Siegel, D. J. (2012). *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*. The Guilford Press.
11. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *Self-determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-being*. American Psychologist.
12. Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Prentice Hall.
13. Zins, J. E., et al. (2004). *Building Academic Success on Social and Emotional Learning: What Does the Research Say?* Teachers College Press.
14. Hargreaves, A., & Shirley, D. (2009). *The Fourth Way: The Inspiring Future for Educational Change*. Corwin Press.
15. Fullan, M. (2001). *Leading in a Culture of Change*. Jossey-Bass.
16. Eteläpelto, A., Vähäsantanen, K., Hökkä, P., & Paloniemi, S. (2014). *What is Agency? Conceptualizing Professional Agency at Work*. Educational Research Review.

Sitografia

1. International Society for Research in Education and Development (ISRED). (2024). Neuroeducation: Bridging the Gap Between Neuroscience and Education. https://www.isred.org/neuroeducation
2. Mindful Schools. (2023). Mindfulness in Education: The Benefits for Students and Teachers. https://www.mindfulschools.org
3. Edutopia. (2022). Gamification in the Classroom: How Games Help Students Learn. https://www.edutopia.org/gamification
4. The Center for Responsive Schools. (2021). The Impact of Social-Emotional Learning on Students' Academic Success. https://www.responsiveclassroom.org
5. American Educational Research Association (AERA). (2023). Transformative Learning in Education: Research and Practice. https://www.aera.net
6. The George Lucas Educational Foundation. (2021). How Mindfulness Practices Help Improve Focus and Attention in Schools. https://www.edutopia.org/mindfulness
7. NEA - National Education Association. (2022). Social and Emotional Learning in Schools: The Key to Success. https://www.nea.org
8. CASEL - Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2024). Framework for Systemic Social and Emotional Learning. https://casel.org

9. OECD (2020). *The Future of Education and Skills: Education 2030*. https://www.oecd.org/education/2030
10. European Commission. (2022). *Key Competences for Lifelong Learning*. https://education.ec.europa.eu/focus-topics/improving-quality/key-competences-initial-education-and-training