

Cronisti in classe 2026 il Resto del Carlino



Coltivare il benessere emotivo Così si impara a vivere meglio

All'Istituto Salesiani, l'appello del mattino è diventato un modo per esprimere gli stati d'animo. Il racconto dei ragazzi della 3D: «Un colore e un numero per far sapere a tutti come ci sentiamo»

Il **benessere** emotivo è un elemento fondamentale di tutti i giorni. Molti lo danno per scontato, ma per rendere bene in ciò che si fa bisogna stare bene anche mentalmente. Ogni giorno ci sentiamo in un modo diverso, e per questo le nostre prestazioni nel lavoro, nella scuola o nello sport, variano sempre. Il benessere emotivo è importante perché aiuta a costruire relazioni sane, favorisce la produttività, aumenta la qualità della vita e della salute sviluppando così una società accogliente. In questo senso, bisogna tenere conto di molti fattori che possono influenzare i sentimenti come l'ambiente in cui ci si trova: le nostre azioni o quelle degli altri che possono in negativo o in positivo condizionare come ci sentiamo.

Per questo motivo, per poter migliorare il benessere emotivo è necessario sviluppare delle strategie. La società sta già agendo in questa direzione, puntando l'attenzione sulla riduzione dello stress e la creazione di ambienti confortevoli e sportelli di supporto. Tutti possiamo avere dei momenti in cui ci sentiamo tristi, male o solo e abbiamo bisogno di un piccolo gesto, magari da un nostro amico o compagno di classe, per questo noi, 3D ogni mattina abbiamo preso l'iniziativa di fare «L'appello emotivo». Infatti, oltre all'appello classico, con assenze e giustificazioni, esprimiamo le nostre emozioni e diciamo un colore tra verde, giallo o rosso o un numero da 1-10 in base a come ci sentiamo,



La classe 3D dell'Istituto Salesiano

così facendo i nostri compagni e insegnanti possono aiutarci a migliorare la giornata anche solo con un abbraccio o una parola gentile. La fase che affrontiamo noi ragazzi in questo periodo della nostra vita è di forte cambiamento fisico ed emotivo ed è importante formare il carattere anche dal punto di vista della consapevolezza emotiva. Noi ragazzi assorbiamo molte informazioni durante le nostre giornate e imparare che il benessere emotivo ha un valore nelle nostre vite e che condiziona anche le nostre relazioni con gli altri individui è molto importante. Grazie all'appello emotivo stiamo imparando ad ascoltare gli altri, a provare a capire come si sentono e ma-

gari tentare di risollevarlo il morale con una battuta o un sorriso in più.

Classe 3D: Anita Alemanno, Bartolomei Agata, Irene Benfenati, Filippo Mattia Bolognesi, Cecilia Calzati, Oscar Carpani, Matilde Cavallari, Anna Cervellera, Alexandra Cojocari, Alice Colletti, Valentina Cremonini, Leonardo Dercaci, Carol Maria Farina, Gaia Germano, Mattia Ianieri, Antonino Librici, Evelyn Ma, Pietro Marchi, Nocenti Tommaso, Aurora Scussel, Ludovico Spivach, Sofia Stea, Davide Valeriani, Laura Vannucci, Ettore Velasi, con la professoressa Miriam Zoccarato.

LA FELICITÀ ACCESSIBILE

L'esperienza Dynamo Camp

La felicità accessibile è la possibilità che deve essere assicurata a ognuno per poter vivere in uno stato di serenità e benessere emotivo. Esistono esperienze pensate proprio per garantire la felicità di ragazzi e bambini con disabilità. Dynamo Camp, è un'organizzazione che rivolge le proprie proposte proprio a loro che, spesso, sono tra quelli che si sentono più esclusi dalla società o diversi dai propri coetanei. Questo ente, infatti, si occupa di organizzare esperienze gratificanti per queste persone così da includerle maggiormente, facendo stringere loro amicizie e legami significativi. Dynamo Camp insegna a questi ragazzi che la diversità non deve per forza essere vista come un difetto, bensì come un pregio, perché ciascuno è unico ed è fatto a modo suo. Avere delle difficoltà non è un male: ogni persona deve trovare la propria strada per affrontare la vita nel modo più adatto a sé e con i propri strumenti, perché tutti siamo diversi.

[Dallo stress per le interrogazioni, alla serenità data dalla socializzazione, un'altalena di sentimenti in classe](#)

Interviste a studenti e professori: «Ecco cosa ci fa stare bene e cosa no»

Per comprendere cosa significa il benessere emotivo a scuola abbiamo deciso di intervistare, tramite domande aperte, alcuni ragazzi di diversi istituti chiedendo loro cosa li fa stare bene e cosa no a scuola. Il riscontro ottenuto riporta principalmente che la socialità e la curiosità di imparare sono elementi piacevoli, mentre l'eccessivo carico di compiti, lo stress per verifiche o interrogazioni e scontri verbali, talvolta anche fisici, con i

compagni sono elementi spiacevoli. In questo senso, in caso di richiesta d'aiuto da parte dell'interessato/a è importante che i professori intervengano. Se così non dovesse essere si rischia di creare un sentimento di paura o incomprensione. La nostra indagine ha coinvolto alcuni professori dell'istituto che ci hanno raccontato come un docente può far stare bene i ragazzi. Una professoressa ha parlato dell'importanza di trovare il giusto equilibrio tra rigidità,

severità ed empatia e comprensione per fare sentire a proprio agio gli studenti. Abbiamo intervistato anche la nostra preside, Stefania Ceccorulli, che ci ha parlato dell'ambiente scolastico in senso lato, al di là dei luoghi fisici, e di come esso sia fondamentale per il benessere di tutti. È importante che l'allievo partecipi alle attività didattiche proposte dagli insegnanti in un'ottica di coesione e squadra tra tutti gli attori coinvolti. Traendo le conclusioni,

ritroviamo che per gli studenti è importante socializzare, imparare, sentirsi compresi ed essere aiutati se qualcosa non va. Il benessere emotivo rappresenta una parte importantissima dell'esperienza scolastica, per questo riteniamo che il confronto tra docenti e studenti sia irrinunciabile. Tutti i ragazzi/e che non si sentono bene a scuola dovrebbero parlarne con professori e/o compagni, per iniziare a stare meglio e a vivere meglio in questo ambiente.