

## **Potenziare l'autoregolazione per stare meglio a scuola:**

### **Un intervento per ragazzi, insegnanti e genitori**

**Valentina Tobia, Università Vita-Salute San Raffaele**

Negli ultimi anni, la scuola italiana ha dovuto affrontare numerosi cambiamenti, sia rispetto alla complessità dell'utenza che accoglie, sia considerando le richieste che vengono fatte agli insegnanti in termini di supporto e adattamento del lavoro ai bisogni degli studenti (vedi Direttiva ministeriale del 27/12/2012, relativa ai Bisogni Educativi Speciali-BES).

Bambini e ragazzi con BES, ma anche altri studenti che mostrano una difficoltà ad adattarsi al contesto scolastico e a imparare, mostrano spesso carenze a carico dei processi di autoregolazione (Nesbitt et al., 2013; Reid et al., 2012). L'autoregolazione si riferisce alla capacità di controllare, volontariamente, i propri impulsi di natura emotiva, cognitive (es. attenzione) e comportamentale, per raggiungere un determinato obiettivo. La letteratura ci dice che le capacità di autoregolazione e le strategie di autoregolazione che un individuo mette in atto sono particolarmente importanti per il successo e adattamento scolastico (Duckworth & Carlson, 2013). Ci dice anche, però, che le strategie di autoregolazione possono essere insegnate e potenziate, e che interventi volti a migliorare le competenze di autoregolazione possono avere esiti favorevoli e offrire ai bambini e ragazzi coinvolti la possibilità di potenziare queste loro capacità, migliorando gli *outcomes* in termini di successo scolastico, benessere individuale, soddisfazione per le relazioni e salute mentale (Duckworth et al., 2012; Moffitt et al., 2011).

Questo progetto ha l'obiettivo di favorire il benessere scolastico in ragazzini della scuola secondaria di I grado, considerata una fascia d'età critica per la diminuzione dei livelli di autostima e motivazione (Symonds & Galton, 2014; Tobia et al., 2019), attraverso il potenziamento delle loro strategie di autoregolazione. Il progetto prevede di agire su più fronti in modo da coinvolgere le diverse figure protagoniste della vita scolastica dei ragazzi. In particolare, l'obiettivo verrà perseguito:

- 1) attraverso cicli di laboratori diretti a ragazzi che presentano un profilo di rischio (es. con diagnosi di disturbi evolutivi);
- 2) attraverso un'attività di formazione rivolta a tutti i docenti della scuola coinvolta;
- 3) attraverso un'attività di in-formazione ai genitori degli studenti della scuola coinvolta.

Il coinvolgimento di insegnanti e genitori ha un duplice scopo. Da un lato, ci si aspetta che fornendo indicazioni a queste figure, i ragazzi si ritroveranno ad avere un supporto allo

sviluppo di buone strategie di autoregolazione da più adulti di riferimento (psicologi che gestiscono i laboratori, insegnanti, genitori) e in più contesti (scolastico e domestico), rendendo più efficace l'intervento. Dall'altro, l'inclusione di insegnanti e genitori come parte attiva del progetto permetterà di offrire loro delle risorse che potranno spendere nell'interazione con tutti i propri alunni e figli, oltre a supportare il loro senso di autoefficacia come figure educative.

I laboratori previsti dal progetto coinvolgeranno studenti delle classi 1° e 2° della scuola secondaria di I grado, che mostrano un profilo di rischio in quanto classificati come alunni con BES, oppure in quanto segnalati dalla scuola.

Per quanto riguarda i corsi insegnanti e genitori, saranno aperti a quelli di tutta la scuola.

### **Descrizione delle attività previste dal progetto**

Il macro-obiettivo del progetto è quello di favorire il benessere scolastico di ragazzi della scuola secondaria di I grado, con un particolare focus su studenti con Bisogni Educativi Speciali, attraverso il potenziamento delle loro strategie di autoregolazione e il rafforzamento del supporto che il contesto relazionale (insegnanti e genitori) può offrir loro nello sviluppo di queste abilità.

Possono essere individuati dei sotto-obiettivi:

- Potenziare le strategie di autoregolazione dei ragazzi coinvolti nei laboratori
- Migliorare le conoscenze degli insegnanti relative ai processi e strategie di autoregolazione che supportano l'apprendimento e l'adattamento scolastico degli studenti, sia nello sviluppo tipico sia atipico, e potenziare la loro abilità nell'osservare e supportare le competenze autoregulatorie degli studenti
- Rafforzare i livelli di autoefficacia percepita degli studenti e insegnanti coinvolti
- Far acquisire conoscenze di base sul tema dell'autoregolazione ai genitori di ragazzi della scuola secondaria di I grado

L'intervento si svolge a tre livelli:

#### 1) Laboratori con i ragazzi.

Le attività laboratoriali coinvolgeranno direttamente due gruppi da 12 studenti che mostrano un profilo di rischio secondo quanto riferito dalla scuola. Verrà data la precedenza alla partecipazione di ragazzi con Bisogni Educativi Speciali.

Metodologia:

Tempi, luoghi, persone coinvolte

Verranno organizzati due cicli di laboratori, che vedranno il coinvolgimento di due gruppi di 12 studenti, ognuno dei quali parteciperà a 6 incontri da 2,5 ore con cadenza mensile, da novembre 2020 ad aprile 2021. Ogni gruppo sarà seguito da due operatori specificatamente formati. I laboratori si terranno nei locali della scuola; gli orari verranno concordati con la scuola stessa.

Attività

I laboratori vedranno un coinvolgimento attivo dei ragazzi partecipanti, con momenti di discussione in grande gruppo, lavori a coppie e in piccolo gruppo. La presenza di un operatore ogni 6 studenti permetterà frequenti momenti di scambio, anche individualizzato. Le attività svolte si basano su quelle di interventi per i quali la letteratura ha riportato effetti favorevoli significativi, quali ad esempio interventi di “apprendimento auto-regolato” (es., Cleary et al., 2017; Pellerey, 2006) e di autoregolazione emotiva (es. Promoting Alternative Thinking Strategies; Greenberg & Kusche, 1997).

2) Formazione agli insegnanti: 3 incontri formativi da 2,5 ore, nei locali della scuola.

Verranno organizzati tre incontri formativi che tratteranno le seguenti tematiche:

- Processi di autoregolazione: cosa sono e perché sono importanti a scuola.

Il primo incontro formativo vuole offrire agli insegnanti un'introduzione ai processi e strategie di autoregolazione, di come possono variare nella popolazione scolastica, anche in relazione alla presenza di disturbi evolutivi e altri BES. Ci si concentrerà ad approfondire perché lo sviluppo di buone strategie di autoregolazione è importante per l'adattamento e il successo scolastico dei ragazzi.

- Valutazione dei processi di autoregolazione degli studenti: metodologia e strumenti di osservazione.

Durante il secondo incontro si offriranno agli insegnanti delle risorse per sviluppare le loro competenze nella valutazione e osservazione dei processi di autoregolazione dei propri studenti, e delle strategie che mettono in atto nel quotidiano scolastico. In un'ottica *evidence-based*, questo primo step valutativo è fondamentale per la creazione di interventi educativi funzionali.

- Supporto alla creazione di strategie di autoregolazione funzionali al successo scolastico.

Durante l'ultimo incontro verranno presentate e discusse con gli insegnanti delle modalità per favorire lo sviluppo di buone strategie di autoregolazione nel proprio gruppo classe.

La metodologia degli incontri sarà interattiva: gli insegnanti verranno invitati a portare le loro osservazioni e riflessioni. Essa prevederà inoltre dei momenti per la discussione di casi e per il confronto tra partecipanti. Gli incontri saranno tenuti da psicologi esperti del tema affrontato.

3) Incontri informativi con i genitori: 2 serate informative 2,5 ore, nei locali della scuola. Il coinvolgimento dei genitori mira a fornire alcune indicazioni per supportare la lettura dei comportamenti dei propri figli a casa, in particolare in relazione alle fatiche eventualmente osservate nell'ambito scolastico. Inoltre, fornendo indicazioni simili a insegnanti e genitori, si vuole favorire una visione comune e un confronto più armonico e proficuo tra gli adulti di riferimento degli studenti coinvolti.

Un aspetto rilevante di questo progetto è la valutazione dell'efficacia dell'intervento, che verrà effettuata con delle valutazioni, pre- e post-intervento, svolte con l'ausilio di questionari rivolti a ragazzi e insegnanti.

Oltre a questo processo di valutazione, tutte le figure coinvolte (ragazzi, insegnanti, genitori) compileranno un questionario di gradimento relativo alle attività formative; un ulteriore indice dell'efficienza del progetto sarà il numero di partecipanti agli incontri per insegnanti e genitori, e l'andamento delle presenze ai cicli di laboratori per i ragazzi.

### **Cosa chiediamo alla scuola partecipante**

Alla scuola che parteciperà al progetto, chiediamo l'impegno a coinvolgere i propri studenti, insegnanti e genitori nel progetto, aiutandoci a massimizzare l'impatto dell'intervento favorendo la partecipazione agli incontri previsti per le varie figure.

Chiediamo inoltre la disponibilità degli spazi per svolgere le azioni del progetto, in particolare:

- Un'aula dove svolgere i laboratori con i ragazzi. Si tratterà di due incontri mensili (da novembre 2020 ad aprile 2021) di 2,5 ore, per un totale di 12 incontri (6 per ognuno dei due gruppi di 12 studenti che seguiranno il percorso). Gli orari degli incontri verranno definiti in collaborazione con la scuola, in base alle disponibilità di orari e cercando di massimizzare la partecipazione dei ragazzi.
- Un'aula grande dove poter svolgere gli incontri formativi con insegnanti (3 pomeriggi) e informativi con i genitori (2 tardi pomeriggi/prima serata).

Infine, chiediamo la disponibilità degli insegnanti a compilare i questionari previsti per la valutazione dell'intervento, e a farci entrare in classe per farli compilare agli studenti interessati in due momenti dell'anno scolastico (ottobre 2020, maggio 2021).

In linea con le disposizioni vigenti, solo gli studenti per i quali i genitori hanno dato il consenso informato alla partecipazione saranno inclusi nel progetto.

### **Cosa offriamo alla scuola partecipante**

Il progetto prevede un intervento *evidence-based* sui processi di autoregolazione, ritenuti molto importanti per il funzionamento scolastico, sia a livello degli apprendimenti che del comportamento e benessere degli studenti.

Offriamo alla scuola un lavoro di potenziamento delle strategie di autoregolazione per 24 dei suoi studenti di 1° e 2°, che presentano fragilità. Offriamo inoltre una formazione a tutti i docenti della scuola, con indicazioni pratiche su strategie e modalità di lavoro attuabili nel quotidiano in classe. Infine, offriamo un coinvolgimento dei genitori del progetto, con l'obiettivo di potenziare gli esiti dell'intervento e rendere più armonica la collaborazione scuola-famiglia su questi temi.

La valutazione rigorosa dell'intervento, svolta da personale ricercatore, permetterà di avere delle indicazioni precise sull'esito del progetto. Tali risultati, insieme ad alcune indicazioni di lavoro personalizzate, verranno inserite in un report consegnato alla scuola a fine progetto. Inoltre, nell'ottica di presentare il progetto a un convegno e di un'eventuale pubblicazione, verrà data visibilità alla scuola per il suo impegno nella partecipazione all'intervento.

Resto a disposizione per ogni richiesta di chiarimento.

Valentina Tobia  
Ricercatrice in Psicologia dello Sviluppo e dell'Educazione

Facoltà di Psicologia  
Università Vita-Salute San Raffaele  
Via Olgettina 58, Milano  
[tobia.valentina@univr.it](mailto:tobia.valentina@univr.it)  
Tel 349/3551191

## Riferimenti bibliografici

- Cleary, T. J., Velardi, B., & Schnaidman, B. (2017). Effects of the Self-Regulation Empowerment Program (SREP) on middle school students' strategic skills, self-efficacy, and mathematics achievement. *Journal of School Psychology, 64*, 28-42.
- Duckworth, A. L., & Carlson, S. M. (2013). Self-regulation and school success. In B.W. Sokol, F.M.E. Grouzet, & U. Müller (Eds.), *Self-regulation and Autonomy: Social and Developmental Dimensions of Human Conduct*, (pp. 208-230). New York: Cambridge University Press.
- Duckworth, A. L., Quinn, P. D., & Tsukayama, E. (2012). What no child left behind leaves behind: The roles of IQ and self-control in predicting standardized achievement test scores and report card grades. *Journal of Educational Psychology, 104*, 439-451.
- Greenberg, M. T., & Kusche, C. A. (1997, April). Improving children's emotion regulation and social competence: The effects of the PATHS curriculum. In annual meeting of the Society for Research in Child Development, Washington, DC.
- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., & Harrington, H. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 108*, 2693–2698.
- Nesbitt, K. T., Baker-Ward, L., & Willoughby, M. T. (2013). Executive function mediates socio-economic and racial differences in early academic achievement. *Early Childhood Research Quarterly, 28*, 774-783.
- Pellerey, M. (2006). *Dirigere il proprio apprendimento: Autodeterminazione e autoregolazione nei processi di apprendimento*. Brescia, BS: Editrice La Scuola.
- Reid, R. R., Harris, K. R., Graham, S., & Rock, M. (2012). Self-regulation among students with LD and ADHD. *Learning about learning disabilities, 141-162*.
- Symonds, J. E., & Galton, M. (2014). Moving to the next school at age 10–14 years: An international review of psychological development at school transition. *Review of Education, 2*, 1-27.
- Tobia, V., Greco, A., Steca, P., & Marzocchi, G. M. (2019). Children's wellbeing at school: A multi-dimensional and multi-informant approach. *Journal of Happiness Studies, 20*(3), 841-861.