

Promozione del benessere psicologico e della salute mentale degli adolescenti nelle scuole del FVG



WHO Collaborating Center
for Maternal and Child Health
Trieste Italy

Eleonora Doz, PhD
Francesca Iris Bellotti, PhD

Prof. Marzia Lazzerini, Paediatrician, DTMH, MSc, PHD

10 settembre 2026



Chi siamo? Il Centro Collaboratore OMS



WHO Collaborating Center
for Maternal and Child Health
Trieste Italy

Il Centro Collaboratore OMS si occupa di diversi progetti inerenti alla salute mentale:



Supporto alla Strategia *Child and Adolescent Health and Well-being Strategy, 2026–2030*, OMS/UNICEF

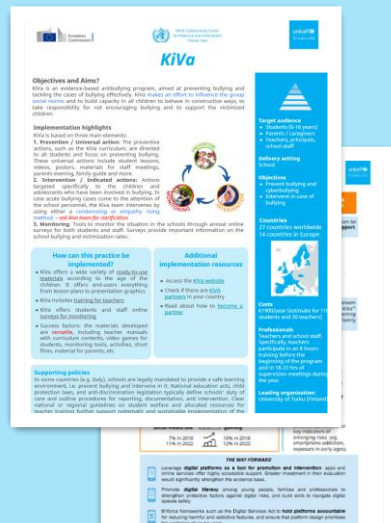
Revisioni della letteratura sull'impatto dell'esposizione al digitale e le raccomandazioni

Sviluppo di toolkit per policymakers per promuovere la salute mentale, in collaborazione con UNICEF

Promuovere il benessere e la salute mentale di adolescenti nelle scuole, in collaborazione con la Regione FVG



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA



Obiettivi del progetto “Promuovere il benessere e la salute mentale”



Il progetto nasce su richiesta e in collaborazione con la Regione FVG con l'obiettivo di **promuovere il benessere psicologico e la salute mentale** degli **adolescenti 12-16 anni**, attraverso attività di formazione e supporto nelle **scuole** secondarie di primo e secondo grado



***Salute mentale in FVG: analisi del contesto
regionale***

Prevalenze in FVG - dati generali



1 su 14
bambini tra 0-9 anni
vive con un disturbo
mentale



1 su 4
adolescenti tra 10-19
anni vive con un
disturbo mentale

28%
femmine



21%
maschi

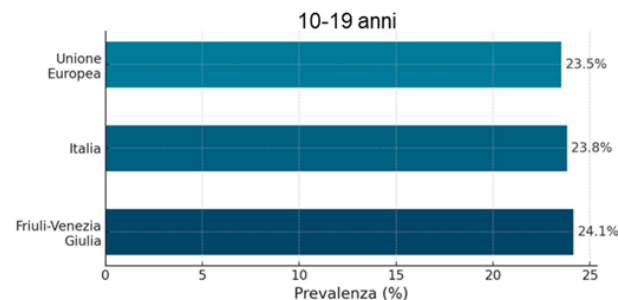
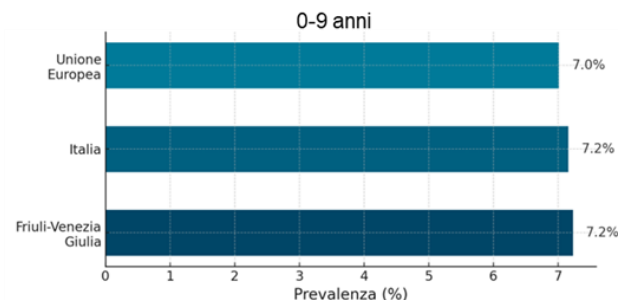
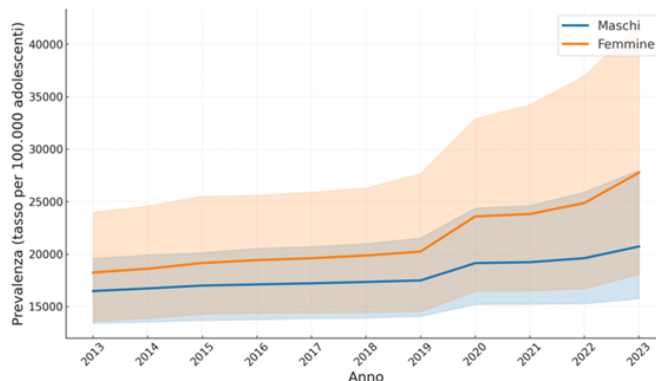
adolescenti 10-19 anni presentano
un disturbo mentale



I dati FVG sono in linea con
quelli nazionali e con la
media europea

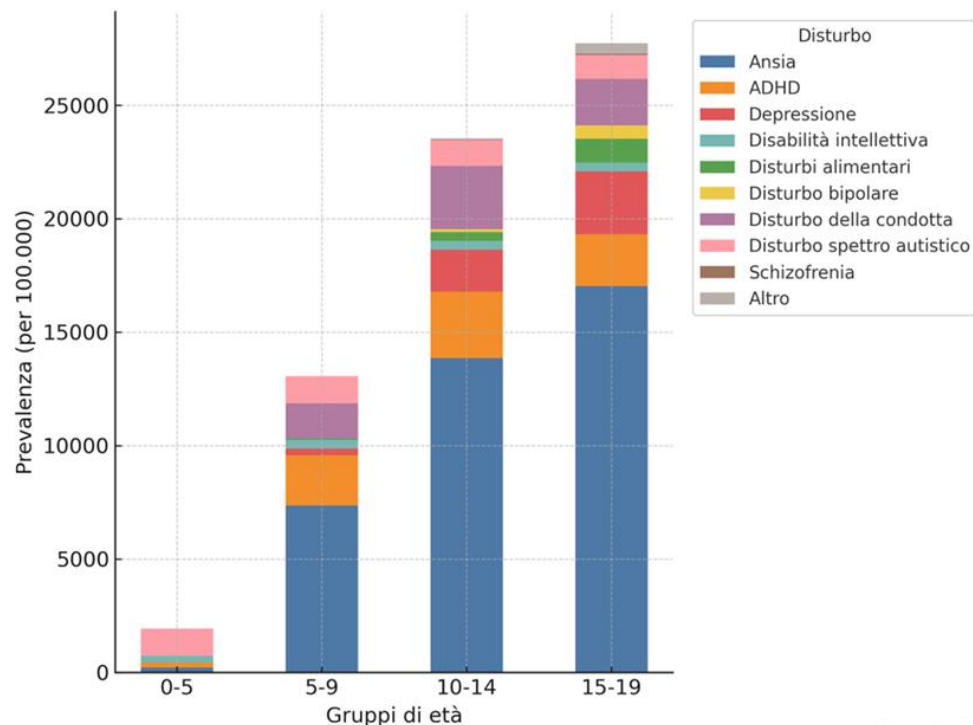


Dal 2019, si riscontra un
aumento dei disturbi mentali tra
adolescenti



Prevalenze in FVG - dati per disturbo

Ansia, depressione, ADHD e disturbo della condotta sono i disturbi più comuni



11%

degli adolescenti 11-18 anni ha **comportamenti autolesivi** senza ideazione o tentativi di suicidio

6%

degli adolescenti ha **ideazioni suicidarie**

1.4%

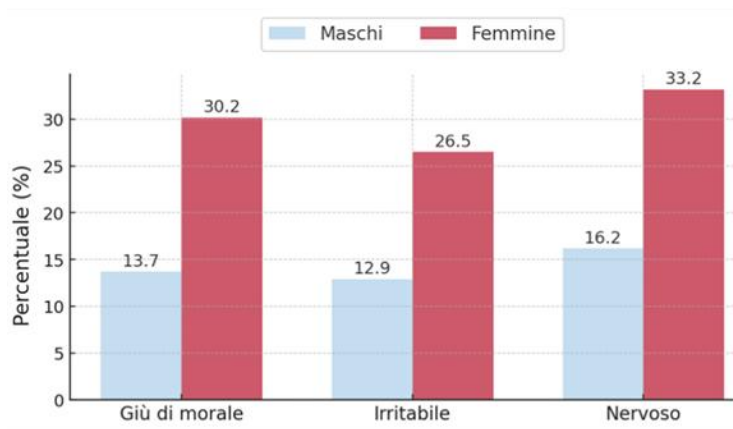
degli adolescenti riporta di aver **tentato il suicidio**

Fonti: Global Burden of Disease - 2023 estimates (2025); Zanus et al. (2017); Zanus et al. (2021); Piano Regionale Salute Mentale 2018–2020

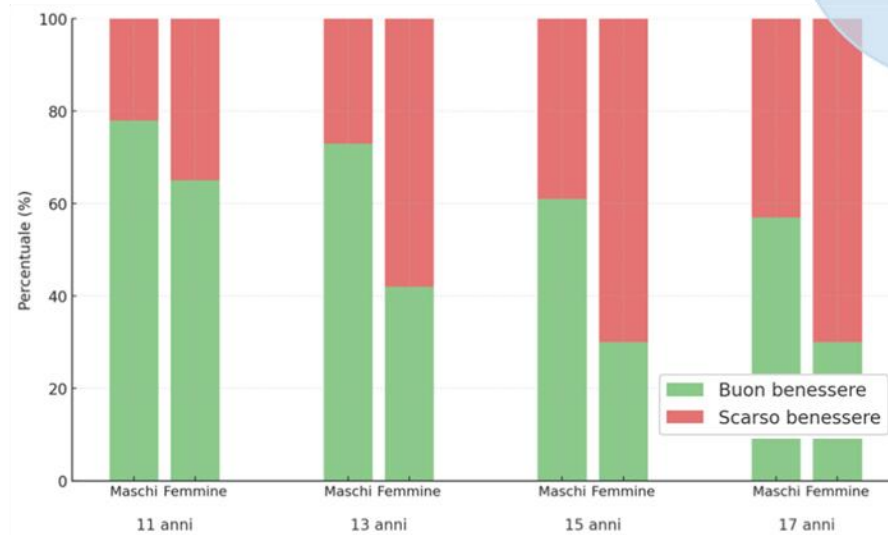
Benessere psicologico in FVG



20% di adolescenti
riporta di **sentirsi giù,
irritabile o nervoso ogni
giorno**



Il benessere psicologico diminuisce con
l'età, soprattutto tra le ragazze



Benessere
psicologico inteso
come umore
positivo, vitalità e
interessi generali

Isolamento sociale e Hikikomori in FVG

22%

dei ragazzi 15-19 anni afferma di essersi
isolato socialmente
per un periodo di tempo senza andare a
scuola e/o vedere nessuno

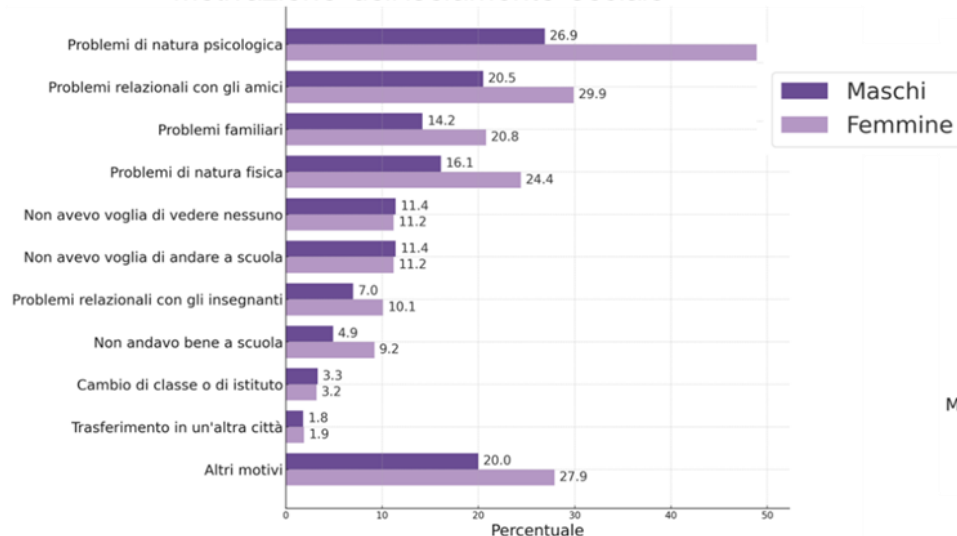


2%

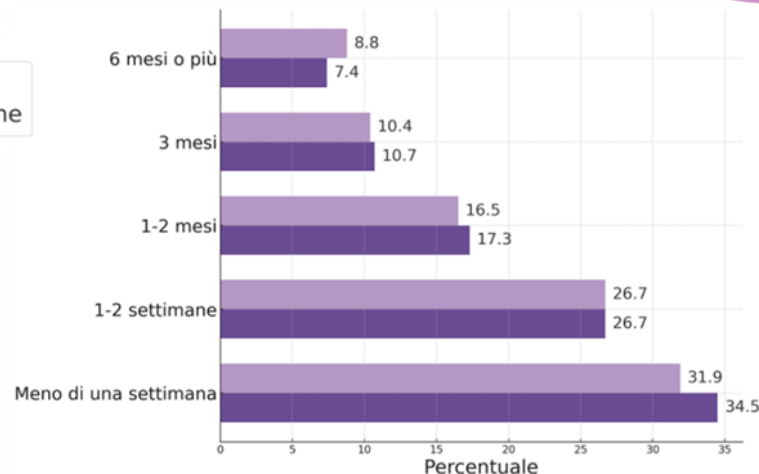
dei ragazzi 15-19 anni mostra
caratteristiche
Hikikomori

Hikikomori è una
condizione di
isolamento sociale
persistente (≥6 mesi),
caratterizzata dal ritiro
fisico dall'interazione
diretta con gli altri

Motivazione dell'isolamento sociale



Durata dell'isolamento sociale



Bullismo e cyberbullismo in FVG



16% di adolescenti
ha subito atti di bullismo
almeno una o due volte negli
ultimi mesi

14% di adolescenti
**ha perpetrato atti di
bullismo** almeno una o due
volte negli ultimi mesi



14% di adolescenti
ha subito atti di cyberbullismo
almeno una o due volte negli
ultimi mesi

10% di adolescenti
**ha perpetrato atti di
cyberbullismo** almeno una o
due volte negli ultimi mesi



33% di adolescenti
**era coinvolto in zuffe o in
colluttazioni** almeno una volta
nell'ultimo anno

Abuso di sostanze e comportamenti di dipendenza in FVG



62% di adolescenti
ha **consumato alcol**
nell'ultimo mese

17% di adolescenti
si è **ubriacato** nell'ultimo mese



13% di adolescenti
ha fatto uso di **cannabis**
nell'ultimo mese

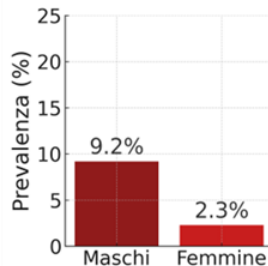


9% di adolescenti
ha fatto uso di **psicofarmaci**
senza prescrizione medica
nell'ultimo mese

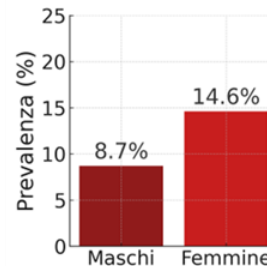
2% di adolescenti 15-19
presenta un **disturbo da**
consumo di sostanze

1.2% di adolescenti 15-19
presenta un **disturbo da**
uso di alcol

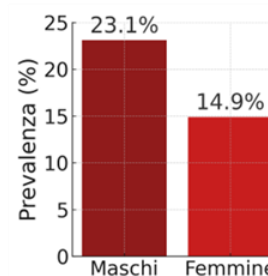
**Gioco d'azzardo
problematico**



**Uso problematico
dei social media**



**Uso problematico
dei videogiochi**



***Identificazione di “Buone pratiche” e
selezione di una pratica adatta al trasferimento***

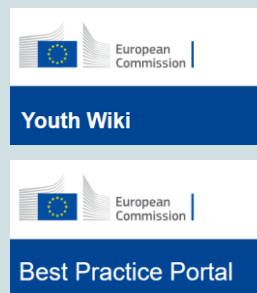
Ricerca di buone pratiche internazionali

Ricerca di **programmi/iniziative/interventi** focalizzati su salute mentale/benessere psicosociale in 30 Paesi europei:

Report (UNICEF, WHO, OECD)



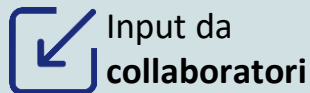
Databases



Librerie accademiche



Stakeholders

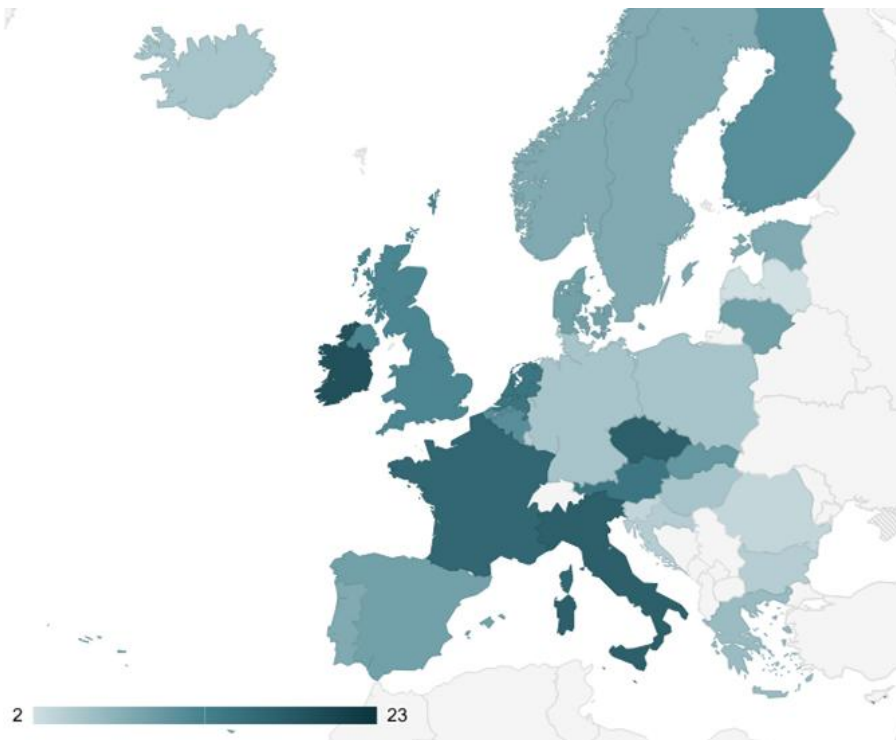


Input da
collaboratori



Inputs da
policymakers :
surveys, policy
dialogues

Buone pratiche identificate



338 pratiche identificate



In discussione con la Regione FVG selezione di una pratica

PROMEHS - *Promoting Mental Health at School*

Obiettivi

- Promuovere l'apprendimento socio-emotivo
- Promuovere la resilienza
- Prevenire problemi sociali, emotivi e comportamentali



Criteri di selezione:

- ✓ School-based
- ✓ Evidenza di supporto
- ✓ Universale
- ✓ Trasferibilità
- ✓ Efficacia dell'intervento

PROMEHS - Promoting Mental Health at School



età target

3-18

Progetto di ricerca e sperimentazione che ha sviluppato un **curriculum** per la **promozione della salute mentale di studenti e insegnanti.**



insegnanti,
studenti,
genitori

Obiettivi



Promuovere l'**apprendimento socio-emotivo**

Promuovere la **resilienza**

Prevenire problemi sociali, emotivi e comportamentali

Formazione degli insegnanti



Attività in classe

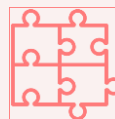
Storie, discussioni, attività, riflessioni, risorse online, etc.
Sessioni di 1-2 ore.



storia



discussione



attività



valutazione

PROMEHS *Promoting Mental Health at School*

Punti di forza



Efficacia



competenze sociali ed emotive

consapevolezza di sé, self-management, consapevolezza sociale, capacità sociali, presa di decisioni responsabile



problemi di **internalizzazione**

(ansia, depressione, ritiro sociale) ed **esternalizzazione** (iperattività, problemi di condotta, rabbia)



comportamento pro-sociale

gentilezza, disponibilità all'aiuto



Evidenza

studio in 6 paesi

7,789 studenti



10 pubblicazioni sull'efficacia di PROMEHS, la validazione degli strumenti di misurazione e l'implementazione del programma



Trasferibilità

Ideato e implementato in Italia (2020-2023)
disponibilità materiali e corsi di formazione in italiano

**costi contenuti e
sostenibilità nel tempo**



Implementazione e monitoraggio

LE ATTIVITÀ DI PROMEHS

1. FORMAZIONE DEGLI INSEGNANTI



10 ore di formazione in 2 incontri
(1 in presenza e 1 online)
a fine ottobre

3 macroaree di contenuto

- a** **Promozione della salute mentale degli studenti**
Il ruolo dell'insegnante come modello positivo, relazioni positive, benessere in classe.
- b** **Salute mentale degli insegnanti**
SEL, resilienza, gestione dello stress e prevenzione di burnout e difficoltà socio-emotive.
- c** **Contenuti e implementazione del curriculum**
Temi del programma, uso dei materiali e strategie per implementare le attività a scuola e a casa.

2. ATTIVITÀ IN CLASSE CON GLI STUDENTI



10 attività in classe
di circa 1-2 ore
durante l'anno scolastico

Ogni attività include:

-  Breve storia su un personaggio
-  Discussione guidata
-  Lavoro in gruppi / role play
-  Momento di integrazione
-  Scheda di valutazione (per l'insegnante)

Il programma segue il modello **SAFE**:
Sequenziato • Attivo • Focalizzato • Esplicito

3. SUPERVISIONE E ACCOMPAGNAMENTO



2 incontri da 1 ora ciascuno
in modalità online
durante i primi mesi
di implementazione in classe

Obiettivi:

- Condividere esperienze e buone pratiche
- Monitorare l'andamento delle attività in classe
- Affrontare criticità emerse durante l'implementazione

Uno spazio di confronto
e supporto continuo
per gli insegnanti.

4. ATTIVITÀ CON I GENITORI



2 webinar da 1 ora,
svolti online e aperti
a tutti i genitori dell'istituto

Obiettivi:

- Supportare i genitori nell'accompagnare il programma a casa
- Rafforzare la collaborazione scuola-famiglia
- Approfondire temi chiave per la salute mentale in adolescenza (uso delle tecnologie, dipendenza da internet e altri temi educativi emergenti)



Insieme scuola e famiglia
per il benessere degli
studenti.

1. Formazione docenti (e altro personale scolastico interessato)

1. FORMAZIONE DEGLI INSEGNANTI



10 ore di formazione in 2 incontri
(1 in presenza e 1 online)
a fine ottobre

3 macroaree di contenuto

a **Promozione della salute mentale degli studenti**

Il ruolo dell'insegnante come modello positivo, relazioni positive, benessere in classe.

b **Salute mentale degli insegnanti**

SEL, resilienza, gestione dello stress e prevenzione di burnout e difficoltà socio-emotive.

c **Contenuti e implementazione del curriculum**

Temi del programma, uso dei materiali e strategie per implementare le attività a scuola e a casa.

Materiale per i docenti

I materiali del programma vengono messi a disposizione dei docenti partecipanti e illustrati durante la formazione.

I docenti riceveranno il manuale per il docente con attività da svolgere in classe.

Quando?

Un incontro IN PRESENZA • 8 ORE

19, 20 e 21 ottobre

Una giornata per Territorio
Indicativamente 9:00–18:00

Un incontro ONLINE • 2 ORE

28 ottobre

15:30–17:30

2. Attività in classe

3. ATTIVITÀ IN CLASSE CON GLI STUDENTI



10 attività in classe
di circa 1–2 ore
durante l'anno scolastico

Ogni attività include:



Breve storia
su un personaggio



Discussione
guidata



Lavoro in gruppi /
role play



Momento
di integrazione



Scheda di valutazione
(per l'insegnante)

Il programma segue il modello **SAFE**:
Sequenziato • Attivo • Focalizzato • Esplicito

Quando?

Dalla conclusione della formazione alla fine dell'anno scolastico:
novembre 2026 – maggio 2027.

Il programma si adatta alla classe

- Possono essere condotte da docenti diversi (formati) e distribuite nell'arco dell'anno scolastico.
- Possono essere adattate e collegate a temi rilevanti, fatti di attualità e bisogni osservati nella classe.

Monitoraggio

I docenti compileranno una breve scheda per indicare:

- quante e quali attività sono state realizzate;
- eventuali adattamenti introdotti.

Questo permetterà di documentare il percorso e monitorare l'implementazione.

3. Supervisione e accompagnamento

2. SUPERVISIONE E ACCOMPAGNAMENTO



2 incontri da 1 ora ciascuno
in modalità online
durante i primi mesi
di implementazione in classe

Obiettivi:

- Condividere esperienze e buone pratiche
- Monitorare l'andamento delle attività in classe
- Affrontare criticità emerse durante l'implementazione

Uno spazio di confronto
e supporto continuo
per gli insegnanti.

Quando?

Nei primi mesi di implementazione delle attività in classe, tra **novembre e dicembre 2026**, per monitorare l'andamento e affrontare eventuali criticità.

Prima di ogni incontro i docenti potranno segnalare domande o difficoltà al formatore, così da orientare il confronto sui bisogni emersi.

4. Attività con genitori

4. ATTIVITÀ CON I GENITORI



2 webinar da 1 ora,
svolti online e aperti
a tutti i genitori dell'istituto

Obiettivi:

- Supportare i genitori nell'accompagnare il programma a casa
- Rafforzare la collaborazione scuola-famiglia
- Approfondire temi chiave per la salute mentale in adolescenza (uso delle tecnologie, dipendenza da internet e altri temi educativi emergenti)



Insieme scuola e famiglia
per il benessere degli
studenti.

Quando?

Parallelamente ai primi mesi di implementazione del programma nelle classi: **novembre–dicembre 2026.**

A chi sono rivolti?

I webinar possono essere aperti **a tutti i genitori dell'istituto**, per promuovere sensibilizzazione e prevenzione universale.

Gli incontri saranno registrati, così da consentirne la visione anche ai genitori che non potranno partecipare in diretta.

Cosa chiediamo alle scuole?

In prossimità dei webinar, condividere l'invito con le famiglie attraverso il registro elettronico.

Le tappe dell'anno scolastico 2026/2027

OTTOBRE

**Formazione
docenti**

19, 20, 21 ottobre
in presenza
28 ottobre online

NOV-DIC

**Supervisione e
coinvolgimento
genitori**

2 supervisioni
online + 2 webinar
per genitori

NOV-MAG

Attività in classe

10 attività da 1-2
ore

MAG-GIU

**Raccolta
informazioni sull'
implementazione**

***Come partecipare e candidare la propria
classe?***

Come partecipare

Per candidare una classe al progetto oppure iscriversi alla formazione prevista per il personale di una classe già candidata, è sufficiente **compilare il modulo** disponibile al seguente link o scansionare il QR code:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeew3oTjhv0tC1Mn1FvojAEAzvbR5M5tx_8tRc9iij3uopXWw/viewform?usp=dialog

Scadenza iscrizioni: 1 Ottobre 2026

Per ulteriori informazioni:
eleonora.doz@burlo.trieste.it



Domande

Per ulteriori informazioni:
eleonora.doz@burlo.trieste.it





Grazie per l'attenzione!

Per ulteriori informazioni:
eleonora.doz@burlo.trieste.it