

Self-care & well-being a scuola, il progetto danese MOVEOUT

Annamaria Ventura

Università di Bari

Abstract: La cura di sé è un processo che si costruisce a partire dal nucleo familiare e continua nei diversi contesti educativi che attraversano la vita del soggetto in formazione. Nella recente fase post-pandemica la tutela della salute è al centro dell'agenda dell'istituzione educativa. Il progetto danese MOVEOUT cerca di elaborare una strategia vincente per affrontare questa sfida e potrebbe diventare una ispirazione concreta per il panorama scolastico italiano. Il progetto si inserisce all'interno della cornice dell'educazione fuori dalla classe (*Education Outside the Classroom - EOtC*), una pratica di insegnamento tipica dei paesi Scandinavi. L'*EOtC* ha il potenziale per contribuire a risolvere i problemi di salute che le società occidentali devono affrontare oggi in quanto fornisce delle variazioni durante la giornata scolastica che aumentano l'attività fisica, supportano la motivazione accademica, promuovono l'apprendimento autentico, in un'ottica di benessere dei soggetti in formazione.

Keywords: cura di sé, benessere, scuola, progetto MOVEOUT, educazione fuori dalla classe.

Abstract: Self-care is a process that begins in the family and develops in different educational contexts that pass through the student's life education. In the recent post-pandemic phase, health is the heart topic of the educational agenda. The Danish project MOVEOUT seeks to develop a winning strategy to address this challenge and could become a concrete inspiration for the Italian school landscape. The project fits within the framework of education outside the classroom (EOtC) a typical Scandinavian teaching practice. EOtC has the potential to help solve the health problems that Western societies face today as it provides variations during the school day that increase physical activity, support academic motivation, and promote authentic learning aimed at the students' well-being.

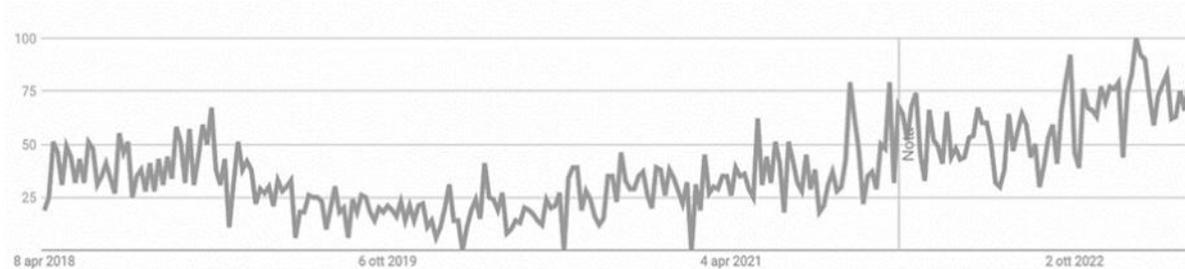
Keywords: self-care, well-being, school, MOVEOUT project, education outside the classroom.

1. Introduzione¹

L'interesse per il *self-care*, letteralmente 'cura di sé', è un fenomeno in continua crescita, in Italia e, soprattutto, nell'era post-pandemica in cui la tematica della cura "si situa sulle frange di una società attuale che ha perso le proprie coordinate vitali" (Boffo, 2010). Alla luce della diffusa vulnerabilità umana, si tratta di un tema di cui è urgente riflettere, in quanto la costruzione e la promozione della cura di sé risulta un prezioso antidoto, in grado di tutelare e fortificare le persone verso le sfide quotidiane, dal punto di vista identitario, relazionale e educativo-professionale. Anche se la crescente popolarità nel linguaggio comune potrebbe sembrare recente, la cura di sé non è un concetto nuovo. Come sostiene Cambi "la cura di sé, a partire dall'antichità greco-ellenistica, romana e nell'epoca attuale, è caratterizzata da un ripensamento in senso critico-fenomenologico che la configura come via attraverso cui il soggetto *costruisce sé stesso* attivando un processo di auto-indagine che non si limita al sé ma coinvolge anche l'altro e il mondo" (Cambi, 2010). Ricordando la massima del "conosci te stesso" (*γνώθι σαυτόν*), questo significa che per avere cura di sé e per "costruirsi", sviluppando il senso di cura occorre, in primis, conoscersi. Essendo la scuola, parallelamente alla famiglia, una palestra di vita, nonché luogo di "formazione", intesa come fioritura dell'umano, è necessario che la tematica della cura di sé diventi *un esercizio da mettere in pratica*.

A partire dagli studi dell'ultimo pedagogista citato, il tema del *self-care* si apre agli orizzonti della ricerca teorica e pratico-empirica in ambito accademico e, parallelamente, come dimostra la tendenza di Google² (Figura 1), è diventata oggetto di interesse anche da parte del pubblico.

Figura 1. Crescita dell'interesse di ricerca del termine 'self-care' sulla piattaforma Google negli ultimi cinque anni.



Il presente contributo riflette sulla definizione di *self-care* secondo una declinazione pedagogica, cercando di indagare gli interventi di promozione da parte del mondo educativo ed esplorandone la dimensione pratica all'interno del panorama scolastico, prendendo ispirazione da un progetto di stampo internazionale. Per quanto riguarda il primo aspetto, la connessione tra cura e pedagogia è essenziale in quanto "la cura è l'archetipo della pedagogia [...] non potrebbero esserci educazione, formazione, apprendimento, inculturazione senza una cura che accompagni e sostenga coloro che svolgono attività educative, in ogni luogo e in ogni tempo si trovino a esercitare" e per tale ragione, la cura è una *conditio sine qua non* l'educazione non ha ragion d'essere e d'esistere (Boffo, 2010). Per quanto riguarda, invece, il secondo aspetto, il progetto danese MOVEOUT potrebbe presentarsi come una strategia vincente per affrontare questa sfida, considerati i risultati di diversi studi annessi e relativi al benessere degli studenti coinvolti. Questa esperienza potrebbe diventare un punto di partenza per il panorama scolastico italiano e rinvigorire la ricerca pratico-empirica del *self-care*. Il progetto si inserisce all'interno della cornice dell'educazione fuori dalla classe (*Education Outside the Classroom* - EOtC), una pratica di insegnamento tipica dei paesi Scandinavi caratterizzata dall'insegnamento delle materie curriculari di

¹ Dottoranda in Scienze delle Relazioni Umane presso l'Università di Bari "Aldo Moro", annamaria.ventural@uniba.it

² <https://trends.google.com/trends/explore?date=today%205-y&geo=IT&q=selfcare&hl=it> (ultimo accesso 07/04/2023)

base al di fuori degli edifici scolastici, in natura, in ambienti culturali e in collaborazione con le istituzioni sociali. Il seguente progetto avrebbe il potenziale per contribuire a risolvere i problemi di salute che le società occidentali stanno affrontando oggi, in quanto presenta delle variazioni durante la giornata scolastica che incrementano occasioni di movimento, migliorando l'attività fisica, supportano la motivazione accademica e promuovono l'apprendimento autentico, in un'ottica di benessere dei soggetti in formazione. L'ambiente esterno, soprattutto quello naturale, si caratterizza di una particolare importanza per questo progetto, nell'ambito della promozione del *self-care* in quanto "prendersi cura di sé significa avviare un viaggio di ritorno a casa, alla sorgente del proprio sé, amare sé stessi e recuperare, attraverso una pratica educativa costante e paziente, *il rapporto originario con la natura*" (Romano, 2011). Per questo motivo, la tematica del *self-care* si carica ulteriormente di significato, in quanto potrebbe anche rafforzare la relazione educativa tra l'uomo e la natura, altra tematica di interesse tipica dell'era post-Covid.

Il progetto MOVEOUT è un esempio concreto della promozione della cura di sé nell'ambito scolastico e si presenta con un approccio olistico, in quanto tiene conto dello sviluppo sia del corpo e sia della mente del soggetto in formazione, adempiendo la definizione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) che definisce il *self-care* come "l'abilità degli individui, delle famiglie e delle comunità di promuovere la propria salute, prevenire la malattia e il disagio anche elaborando strategie originali per affrontare queste condizioni sfidanti"³. È fondamentale, soprattutto nel contesto scolastico, offrire occasioni di crescita personale che permettano al *self-care* di avere un impatto positivo sul singolo individuo, ma anche nei confronti della comunità, in merito alla tutela della salute personale, pubblica e al benessere sociale (Bølling et al., 2019). La promozione di azioni educative e formative intenzionali permette di sviluppare la capacità di auto-cura dei soggetti, configurandosi come mezzo per la costruzione di una consapevolezza collettiva quale matrice di co-costruzione condivisa di conoscenza su di sé e gli altri, trovando soluzioni ai problemi del singolo e della comunità tutta. Insegnare a vivere è uno dei più importanti traguardi dell'educazione, compito della scuola è dunque pensare strategie innovative che possano permettere all'individuo di proteggersi e difendersi e, nello stesso tempo, costituire esperienze per resistere agli urti della vita preservando le proprie risorse interiori, psicologiche, emotive e cognitive che consentono anche in futuro di affrontare le difficoltà e risolvere i problemi.

Il primo paragrafo, partendo da alcune brevi coordinate teoriche sul tema del *self-care*, affronta il rapporto con la pedagogia, dando seguito all'interrogativo "quale pedagogia della cura di sé?". Si cercherà di delineare, anche, la connessione tra *self-care*, *well-being*, scuola ed *environment*. Il secondo paragrafo, invece, esplora il progetto danese MOVEOUT all'interno della cornice dell'educazione fuori dalla classe, nel panorama Scandinavo; mentre il racconto e la riflessione riguardo la dimensione pratica è l'oggetto del terzo e ultimo paragrafo.

2. La triade *self-care*, benessere, pedagogia

Il *self-care* è un concetto molto vasto che include atteggiamenti, comportamenti e strategie (più o meno intenzionali e consapevoli) che ciascun individuo apprende ed esprime nel corso della vita per affrontare con successo le varie e numerose prove che la quotidianità della sua vita, personale, professionale e sociale può porgli anche sul piano della sua salute fisica e mentale. L'ascolto e la conseguente cura di sé vengono spesso sottovalutati e, maggiormente in questi casi, è "necessario perdersi per ritrovarsi" e ri-conoscersi. Il concetto di cura di sé, dalle pratiche più tradizionali di auto-cura a quelle più recenti, è un processo che si acquisisce con il tempo e presenta numerose influenze, ad esempio dall'ambiente, come la propria casa, il posto di lavoro o la scuola. Per tale ragione è importante che, anche un contesto scolastico, offra al singolo studente una *occasione per star bene* investendo sulla

3 https://www.who.int/health-topics/self-care#tab=tab_1 (ultimo accesso 07/04/2023)

salute e benessere, per il bene di tutta la comunità. Stare bene e curarsi significa riflettere, inevitabilmente, sul proprio benessere.

2.1 Benessere

La fotografia della salute è cambiata nel corso del tempo, dalla mera assenza di malattia, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) considera l'essere in salute anche "uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale" (Breslow, 1972). A partire dalla nuova definizione, il concetto di benessere assume un ampio significato ma, dato che le persone auto-valutano il grado in cui sperimentano un senso di benessere fisico-mentale-sociale, la variabile della soggettività riveste un ruolo fondamentale. Grazie al lavoro di psicologi come Diener (1984) nasce, infatti, il filone di ricerca del benessere soggettivo (*Subjective Well-Being* - SWB). Il concetto di SWB, valutato in questo modo, è stato spesso usato in modo intercambiabile con felicità (Diener, 1984). Se l'individuo è in grado di riflettere sul proprio grado di "star bene" e mette in pratica forme di auto-cura affinché si trovi in uno stato di benessere, è evidente, la stretta connessione esistente tra *well-being* e *self-care*. La tematica del benessere nelle scuole è sempre stata delicata, ancor prima dell'arrivo del Covid (Cosma et al., 2020). Ci sono tanti e diversi modi con cui le scuole possono promuovere il benessere (Durlak et al., 2011), pertanto, occorre incoraggiare le scuole a sviluppare una visione di pedagogia che garantisca il successo dello studente personale, attraverso pratiche di *self-care* e professionale, attraverso apprendimenti significativi, con lo scopo di valorizzare il benessere degli studenti (Tudball, 2010). L'istruzione e il sistema scolastico hanno guadagnato sempre più attenzione in qualità di settore per la salute pubblica e in grado di progettare interventi di promozione per il benessere (Van Den Bosch & Bird, 2018).

2.2 Educazione

L'aver cura di sé è esso stesso un apprendimento ed è, pertanto, strettamente legato al mondo della pedagogia. In questo scenario, il ruolo dell'insegnante risulta altamente prezioso in quanto, ancor prima di costruire pratiche di *self-care* per i suoi studenti, deve, in primis, mettere in pratica forme di auto-cura verso sé stesso. Considerate le diverse dinamiche che ogni insegnante vive quotidianamente, nel nucleo familiare a scuola, durante la formazione e il supporto dei propri studenti, nel rispondere al personale amministrativo e alle preoccupazioni dei genitori, nel supportare i colleghi, la cura di sé potrebbe risultare secondaria. Per questo motivo è necessario ripensare percorsi di insegnamento e apprendimento che sviluppino occasione di cura di sé anche per gli insegnanti.

Gli insegnanti capaci di avere cura di sé stessi sono consapevoli delle loro potenzialità, limiti e risorse grazie alla costruzione di quella sapienza pratica che nell'atteggiamento riflessivo e auto-riflessivo definiscono la portata e la postura dell'intenzionalità verso l'altro nonché l'avvio di una cura, alla base dell'educazione stessa (Cambi, 2010). Un primo collegamento tra *self-care* e pedagogia è dunque *l'atteggiamento riflessivo*. Il benessere personale e professionale degli insegnanti è strettamente intrecciato con il successo del loro compito pedagogico, che a sua volta è legato alla capacità del docente e alla comunità degli insegnanti di "sviluppare e rivedere le loro azioni pedagogiche, per promuovere strategie di apprendimento funzionale e di conseguenza ottenere il miglior risultato di apprendimento sugli alunni" (Bolhuis & Voeten, 2004; Hoekstra, Beijaard, Brekelmans, & Korthagen, 2007; Hoy, Hoy, & Kurz, 2008).

All'interno di una società liquida e precaria, ma anche disincantata e disorientata, sempre più incardinata sugli individui e sui loro bisogni, spesso troppo *selfish*, la cura diventa la speranza di ogni processo formativo, in quanto capace di dare un orientamento valoriale alle esperienze dei singoli (Cambi, 2006). Il periodo appena trascorso, segnato dagli effetti della pandemia, ci invita dunque a ripensare nuovi orizzonti pedagogici che risultino praticabili nell'ambito di setting educativi alternativi, anche a contatto con la natura, in grado di saper educare al tempo della complessità (Ceruti 2018) e dell'incompiutezza (Ceruti 2020), tenendo conto della riscoperta delle pratiche meditative (Mortari 2019) e delle diverse tecniche di *mindfulness* (Siegel 2007) quali strumenti che consentono al singolo di formare sé stesso, in un'ottica di umanesimo ritrovato dato dalla fioritura di ogni individuo (Pistillo, 2021). Una *pedagogia della cura di sé* consentirebbe di "coltivare l'umano e insegnare il primato delle

persone sulle cose” (Malavasi, 2020) individuando la chiave per orientare lo sviluppo sostenibile in un’ottica di sviluppo umano integrale. Solo così sarà possibile realizzare una società equa, inclusiva, solidale e rispettosa dell’ambiente (Carletti, 2022). La cura è, infatti, di per sé “una pratica che si acquisisce con l’esperienza, per questo la scuola dovrebbe insegnare a praticarla in relazione a tutto ciò che circonda e coinvolge lo studente: l’ambiente, le piante, gli animali, le cose, i compagni e anche le idee” (Noddings, 1992). Nel curriculum scolastico dovrebbero esserci più insegnamenti volti a far maturare il singolo, oltre che legati alle singole discipline, sin dai primi anni di vita, sviluppando una più spiccata *sensibilità nell’ascolto di sé e degli altri* attraverso diverse sollecitazioni sensoriali e all’interno di nuove forme di dialogo corporeo come la respirazione, il rilassamento, e mentale come la meditazione, la riflessione critica, ecc. Al contempo, tale azione maieutica richiede la gestione flessibile e dinamica dei diversi setting pedagogici. Tale approccio apre la strada all’*escursionismo pedagogico* creando una osmosi, garantita da processi di “*inside-out*” e “*outside-in*”, tra istituzioni scolastiche, società ed *environment*.

2.3 L’ambiente

La triade *self-care*, *well-being* e pedagogia funziona maggiormente in una cornice di sostenibilità, in termini di ambiente e di azioni immutabili nel tempo. Questo significa che *l’environment*, inteso come ambiente fisico, culturale, naturale ecc., costituisce un fattore necessario e indispensabile per lo sviluppo di pratiche di cura di sé e di benessere scolastico. La promozione di una “scuola diffusa” e “aperta” potrebbe infatti favorire, la creazione di nuovi contesti d’azione, dinamici e flessibili, atti a generare nuove forme di dialogo corporeo, in forma di maggiore consapevolezza dei linguaggi del proprio corpo e dei sensi, ma anche di quelli altrui, insieme ad una armonizzazione dinamica dei diversi tempi di insegnamento e di apprendimento e all’utilizzo di nuovi strumenti didattici; di nuove “atmosfera”, ovvero di nuovi spazi, all’interno delle quali promuovere, sin dai primi anni di vita, nuove e più vivide forme di “accordo” tra uomo e natura (Pistillo, 2021).

La ricerca legata all’impatto negativo dell’uomo sull’ambiente risulta predominante rispetto all’interazione positiva tra il mondo antropologico e quello naturale in termini di benefici, di “ecoterapia” e come antidoto verso gli aspetti malsani dello stile di vita urbano, influenzando anche il modo in cui i nostri dintorni sono progettati e gestiti (Nilsson, Sangster & Konijnendijk, 2011). Recenti studi dimostrano che gli spazi verdi hanno una forte ricaduta sulla nostra psicologia, quindi sul nostro benessere (Cassibba et al., 2021), pertanto, occorre che le scuole progettino frequenti *esperienze di contatto* con l’ambiente, promuovendo “stili di vita ecologici, benessere degli studenti, famiglie, insegnanti e ricadute psicologico-educative, come ad esempio, emozioni positive, autonomia, efficacia personale, empatia, ecc.”. (Carrus et al., 2021; Mygind et al., 2018).

3. Il progetto danese MOVEOUT

Il progetto MOVEOUT⁴ è un esempio concreto della promozione della cura di sé e benessere nell’ambito pedagogico e all’interno della cornice dell’educazione fuori dalla classe (EOtC), nel panorama Scandinavo. Nello specifico *l’outdoor education* riveste un ruolo cardine, in quanto diventa un *health promotor*, un mezzo promotore con cui raggiungere il benessere. Negli ultimi decenni, i paesi scandinavi sono stati spesso percepiti come ‘paesi di riferimento’ per quanto riguarda EOtC (Rea & Waite, 2009). Le attività educative relative al curriculum sono considerate EOtC se sono trasferite al di fuori degli edifici scolastici in ambienti verdi (ad es. un bosco o un’area naturale) o culturali (ad es. una biblioteca o un museo) su base regolare (almeno 1 giorno ogni due settimane). La caratteristica principale di tutte le attività EOtC è il *cambiamento dell’ambiente*, che può fornire agli insegnanti la possibilità di utilizzare diversi approcci pedagogici e quindi includere più attività fisica, stimolazione dei sensi, conduzione di esperimenti pratici, attività ludica e di risoluzione di problemi attraverso la

⁴ Il racconto di questa esperienza fa parte di una più ampia ricerca di natura quali-quantitativa del percorso dottorale della sottoscritta.

cooperazione (Bølling et al., 2019). Tali esperienze offrono, sia agli insegnanti che agli studenti, *variazioni cronotopiche* rispetto la didattica tradizionale. L'*education outdoor* è un 'complemento' all'insegnamento all'interno della classe e l'obiettivo è quello di ispirare il *lifelong learning* attraverso il contatto diretto con la natura, spazi culturali e società. Anche se in un setting altro da quello tradizionale, l'educazione outdoor si caratterizza da un solido impianto teorico-pratico e da un'attenta programmazione. Nonostante sia universalmente riconosciuto l'impatto che l'*outdoor education* possa avere nell'ambito della salute e benessere delle persone, occorre anche considerare le caratteristiche che questi assume all'interno di una determinata cultura (Dahlgren & Szczepanski, 1998); le ricerche dimostrano quanto l'educazione fuori dalla classe possa cambiare a seconda della nazione, della concezione culturale connessa alla natura e/o spazio esterno e, soprattutto, rispetto all'idea di rischio, barriere, pericoli propri della cultura stessa. Una contestualizzazione è sempre raccomandabile.

3.1 Metodologia d'intervento

L'obiettivo del progetto MOVEOUT⁵ è quello di investigare gli effetti di una regolare educazione fuori dalla classe (*Education Outside the Classroom - EOtC*) sulla *salute, performance di apprendimento, motivazione e benessere degli studenti*. Tutto ciò è reso possibile attraverso l'apertura della scuola all'esterno, seguendo il modello didattico *Udeskole*⁶, che enfatizza il focus sullo studente coinvolto in occasioni di apprendimento esperienziale e per problemi in contesti reali (Jordet, 2007). In alcune società l'*outdoor education* è strettamente collegato ad una cultura propria del luogo, mentre in altre società non è una tradizione o le problematiche riguardanti il rischio e la sicurezza, soprattutto se si tratta di bambine e bambini piccoli, non ne consentono la diffusione su larga scala. In Danimarca, e in generale nella Scandinavia, la connessione tra l'*outdoor* e l'apprendimento ha tradizioni e origini storiche⁷. Alla luce dell'attuale crescente necessità di educazione all'aria aperta, si spera che una conoscenza più affidabile degli effetti dell'educazione all'aria aperta sul movimento, sul benessere e sul livello scolastico possa sostenere questo progresso e, se possibile, mobilitare un'ulteriore crescita.

Il contatto con l'ambiente esterno offre una esperienza unica e determina numerosi cambiamenti in positivo grazie alla combinazione e integrazione degli spazi, quindi in seguito al miglioramento dell'ambiente di apprendimento (Bølling et al., 2018). Questi avvenimenti evocano una risposta che va oltre l'apprendimento scolastico, incidendo anche e soprattutto sulla salute e sul benessere (O'Brien et al., 2011). Questo significa che l'EOtC ha il potenziale di contribuire al risolvimento dei problemi salutari caratteristici delle società occidentali (Jørring et al., 2019). Il progetto MOVEOUT⁸ si basa sulle esperienze e sui risultati della ricerca che sono stati creati nel precedente studio danese TEACHOUT⁹, condotto dal 2014 al 2018 (Nielsen et al., 2016). Il team di ricercatori ha dimostrato che l'esposizione regolare a EOtC, che può essere applicato in qualsiasi materia, aumenta l'attività fisica e il benessere

⁵ I principali collaboratori sono Glen Nielsen, Principal Investigator (PI) e professore associato presso il 'Department of Nutrition, Exercise and Sports' (NEXS) dell'Università di Copenhagen; Charlotte Demant Klinker, Senior researcher e team leader, 'Steno Diabetes Center Copenhagen' SDCC; Peter Bentsen, Director e affiliated professor in educations outside the classroom and outdoor pedagogy del 'Center for Clinical Research and Prevention' (CCRP) presso l'ospedale di Bispebjerg e Frederiksberg in Copenhagen. Il Progetto è finanziato da NEXS e il suo project leader è Mads Bølling (SDCC).

⁶ L'educazione outdoor in Danimarca prende il nome di *Udeskole* e si caratterizza di un solido apparato teorico-pratico (Bentsen et al., 2019). Si parla di EOtC nel momento in cui vi è una 'regolarizzazione' di tale pratica nel vissuto scolastico degli studenti, cioè che una volta alla settimana o ogni due settimane l'attività prende luogo fuori dall'edificio scolastico, generando una routine nel percorso formativo degli studenti. A tale proposito si vedano i seguenti contributi: Elia, G. & Ventura, A. (2022). *Udeskole*, il valore trasformativo della filosofia outdoor danese. Cosenza: Il Nodo, per una pedagogia della persona; Ventura, A. (2023). Il modello didattico IN-OUT-IN, l'esperienza e il significato dell'approccio educativo scandinavo *Udeskole*. Milano: Franco Angeli.

⁷ Nel caso della Danimarca si fa riferimento al concetto di *friluftsliv* (vita all'aria aperta), la cui diffusione è cresciuta rapidamente nell'ultimo trentennio (Andkjær 2005, 2006).

⁸ Il protocollo di ricerca è visionabile al seguente link <https://nexs.ku.dk/forskning/idraet-individ-samfund/krop-laering-og-social-forandring/boern-og-unges-bevaegelsesaktiviteter-i-skole-og-fritid/moveout/>

⁹ Il cui elemento centrale era quello di *implementare l'educazione all'aria aperta per un anno scolastico*, per cinque ore alla settimana, www.teachout.ku.dk

sociale, nonché le relazioni sociali e di apprendimento degli studenti (Bølling et al., 2018). MOVEOUT vede protagoniste 30 scuole, di cui 15 in modo sperimentale, che si sono esercitate al di fuori della scuola per cinque ore alla settimana per un anno; e le restanti come controllo, con una giornata scolastica più tradizionale senza EOtC e parteciperanno all'intervento nell'anno successivo. Prima dell'avvio del progetto è stato organizzato un training intenso di due giorni per tutti gli insegnanti coinvolti nel progetto. Il gruppo progettuale si organizza attorno ad un *supervisor group* e ad un *working group*¹⁰.

I ricercatori si sono posti diverse domande iniziali quali “gli studenti sono più contenti di andare a scuola quando alcune lezioni si svolgono all'aperto? Si muovono di più?” e ancora “migliorano dal punto di vista di performance accademica?”. Una nuova riforma scolastica è stata introdotta in Danimarca, nell'agosto 2014, per sollecitare le scuole a promuovere e aumentare l'attività fisica; la riforma ha incoraggiato la variazione dei metodi di insegnamento con l'obiettivo di promuovere giornate scolastiche più attive, positive e sane per gli alunni (The Danish Ministry of Education, 2014¹¹). L'educazione al di fuori della classe (EOtC) è una valente soluzione pedagogica in grado di cambiare l'impostazione tradizionale della classe in qualsiasi ambiente alternativo scelto dall'insegnante (Barfod et al., 2016). Il progetto MOVEOUT, pertanto, è una prosecuzione dello studio TEACHOUT, con un focus specifico su movimento, motivazione, performance di apprendimento e benessere, in risposta alle nuove sfide post-pandemiche che il mondo scolastico si trova ad affrontare.

La raccolta dati, progettata dal *supervisor group* e raccolta dal *working group*, è di natura quantitativa, basata su osservazioni sistematiche con precise griglie osservative, l'uso di accelerometri per la registrazione del movimento e di questionari per studenti e insegnanti che hanno rilevato i cambiamenti dei livelli di motivazione e benessere tra la didattica tradizionale e quella *outdoor*. Le interviste agli insegnanti, insieme alla raccolta dati etnografica, attraverso l'uso dell'osservazione partecipante, costituiscono il corpus qualitativo dei dati del progetto, raccolto dalla sottoscritta durante lo scambio dottorale tra l'Università di Bari e il Centro di ricerca clinica e prevenzione (CCRP) dell'ospedale di Frederiksberg di Copenhagen. Affiancando il *working group*, durante la raccolta dei dati, il mio compito è stato quello di registrare l'aspetto qualitativo della ricerca. Al termine del periodo di osservazione, da settembre 2022 a gennaio 2023, e in seguito ai *focus group* organizzati a scuola con gli insegnanti, la sottoscritta ha pianificato le otto interviste con l'équipe di docenti relativi alle classi in cui è stata svolta la raccolta dati. Le interviste, semi-strutturate, guidate da un canovaccio di *open-questions* che miravano ad aprire diverse discussioni e riflessioni tra la didattica tradizionale e quella propria dell'EOtC, sono state condotte sulla piattaforma Zoom, in modo tale da essere registrate, e analizzate successivamente attraverso la *thematic analysis*, mettendo in luce i temi più frequenti e significativi della ricerca.

4. Il MOVEOUT in pratica

Il racconto, i pensieri di ricerca e la riflessione riguardo la dimensione pratica sono l'oggetto di questo terzo e ultimo paragrafo. L'esperienza progettuale ha evidenziato la potenzialità dello spazio esterno come seconda classe e complemento dello spazio interno. Durante la collezione dei dati, nello specifico attraverso le interviste con gli insegnanti, è emerso, infatti, quanto sia importante avere la disponibilità di più spazio in quanto consente ad ogni studente di poter *esprimere sé stesso*. Mentre alcuni studenti erano motivati a vivere lo spazio esterno in quanto calmo, tranquillo; altri, invece, hanno avuto modo di sviluppare le proprie energie in un luogo non delimitato da barriere e mura edilizie. Tale primo risultato ha incrementato la consapevolezza corporea da parte degli studenti.

“Lo spazio esterno serve a risolvere i conflitti di energia”, come sostiene una docente, “in quanto avviene un bilanciamento delle personalità degli studenti, consentendo di rispondere ai loro bisogni personali; lo

¹⁰ La sottoscritta ha partecipato al progetto in qualità di *research member*. <https://nexs.ku.dk/forskning/idraet-individsamfund/krop-laering-og-social-forandring/boern-og-unges-bevaegelsesaktiviteter-i-skole-og-fritid/moveout/>

¹¹ The Danish Ministry of Education (2014). *Improving the Public School – Overview of Reform of Standards in the Danish Public School (Primary and Lower Secondary Education)*. <http://www.uvm.dk/-/media/filer/uvm/publikationer/engelsksprogede/2014-improving-the-public-schools.pdf> (ultimo accesso: 04 aprile 2023)

spazio esterno ha possibilità di esplorazione e stimola la mente a generare nuovi pensieri, ipotesi, possibilità, creatività e immaginazione”.

Le esperienze di questo tipo offrono agli studenti un incontro differente con l’ambiente che permette loro di espandere la percezione di sé, del luogo e della comunità, insieme ad un parallelo senso di sostenibilità, di valore e di vita (Tooth, 2010); quindi un’occasione per conoscere meglio sé stessi e conseguentemente sviluppare il senso di cura.

“Un famoso motto danese afferma che *‘non esiste il cattivo tempo, esistono solo vestiti sbagliati’*; questo dimostra la nostra praticità e un senso di adattabilità in merito alle condizioni meteorologiche, perché è tutta una questione di un corretto abbigliamento”, sostiene un’altra docente.

Attraverso le esperienze all’esterno, gli studenti hanno appreso a adattarsi ed essere flessibili ai ritmi della natura, imparando ad apprezzarne anche i cambiamenti e gli imprevisti. Tali occasioni sono state motivo per sviluppare un pensiero critico e riflessivo. Le condizioni meteorologiche non hanno limitato occasioni di esperienza, crescita, benessere psico-fisico.

In un’ottica di *self-care* ci sono una serie di esempi emersi in classe durante la ricerca progettuale. A inizio di ogni giornata le classi praticano il *termometer*, che consiste nel comunicare, da parte di ciascuno studente, un numero da 1 a 5 (gli estremi, in base alla classe, indicano minimo-massimo), in merito al proprio stato d’animo. In questo modo l’insegnante ha la possibilità di fotografare lo stato d’animo del bambino, rivolgere una parola di supporto-conforto e si rende disponibile al dialogo, anche con l’intera classe, qualora lo studente ne voglia parlare. Lo studente può decidere di esternare la sua preoccupazione o il suo stato d’animo a tutta la classe o solo all’insegnante ma, in entrambi i casi, tutti sono al corrente della situazione emotiva dello studente.

“Durante una giornata scolastica”, afferma un’insegnante durante l’intervista, “è difficile prestare la corretta attenzione ad ogni singolo studente, di solito le classi variano dai 22 ai 24 alunni; attraverso questo semplice stratagemma, l’insegnante può assicurare dei preziosi minuti di attenzione al singolo, di guardarlo negli occhi e prendersene cura”.

Durante un’altra giornata di osservazione progettuale, è capitato di assistere all’ora di *ventilen*, che in danese significa “ventola”. Si tratta di un’ora in cui diverse tematiche possono essere prese in considerazione, a seconda della scelta del docente o dei suggerimenti degli studenti.

“Ad esempio, si parla di educazione affettiva o alla sessualità, trattandosi di preadolescenti, e/o altre tematiche che rappresentano e meritano del tempo per essere trattate, in particolare *il volersi bene*”, afferma un’altra docente.

Un dialogo fondato sulla sospensione del giudizio e sulla capacità di immaginarsi nei panni dell’altra persona, caratterizzato da una postura orientata all’ascolto e al confronto di opinioni e punti di vista differenti, necessari affinché ci sia una fusione empatica di obiettivi, necessaria per meglio osservare sé stessi e interpretare la realtà circostante (Carletti, 2022). Per facilitare la comprensione, riporto l’esempio dell’*educazione alla gentilezza* attraverso il massaggio in coppie; seguendo la guida di un video-racconto¹², infatti, gli studenti si sono cimentati nel *prendersi cura l’uno dell’altro/a* e, nonostante la perplessità iniziale di alcuni, l’esperimento ha avuto successo. Anche la *mindfulness*, o meditazione, fa parte della routine delle classi, in ogni classe, infatti, è presente un piccolo vaso di gong per dei minuti di raccoglimento, riflessione.

“Si tratta, ormai, di una prassi quotidiana e sono proprio gli studenti a chiedermi dei minuti di silenzio per rilassarsi, leggere o semplicemente pensare un poco”, afferma un’altra docente.

¹² https://www.youtube.com/watch?v=rXIX_2Op2TM

Alla fine di ogni lezione, gli insegnanti prestano qualche minuto alla *gratitudine*, riflettono insieme agli studenti su quanto appreso, durante la giornata, e ringraziano per il tempo trascorso insieme. Il buon esempio viene offerto dall'insegnante e gli studenti ricambiano quasi contemporaneamente fornendo un *feedback* sull'apprendimento costruito insieme. Rimanendo nel campo dell'attenzione alla *persona*, gli insegnanti non passano in secondo piano; infatti, un insegnante con il ruolo di coordinatore si presta all'ascolto dei colleghi.

“Qualora ci sia bisogno di comunicare o condividere un evento o una situazione che possa in qualche modo, anche involontariamente, sbilanciare il loro stato d'animo e conseguentemente attivare una ricaduta negativa dal punto di vista del processo del loro insegnamento-apprendimento ho il compito, in qualità di coordinatore, di offrire supporto emotivo. Questo sta a significare che il mondo del lavoro rispetta quello personale, ma inevitabilmente, entrambi si influenzano e, in questo modo, si cerca di creare il più possibile una sinergia e un equilibrio per il benessere del singolo docente, anche nei confronti dei suoi alunni e colleghi”, afferma un'insegnante.

L'esperienza suggerisce che, oltre alle interazioni insegnante-allievo, l'insegnante svolge un ruolo importante verso il benessere professionale della sua stessa comunità di insegnanti, determinando un *benessere pedagogico*. Per tale motivo, è importante che a partire dalla formazione degli educatori, la cura rivesta un ruolo predominante. Tale formazione deve essere orientata alla conoscenza delle molteplici dimensioni della cura, deve essere svolta con cura perché possa traghettare la cura, deve essere agita secondo una passione intensa per l'arte dell'ascoltare e del dialogare, in altre parole deve essere altamente empatica (Boffo, 2010).

5. Conclusioni

*Guardate in tutti i ripostigli, gli scaffali, gli scomparti della vostra anima
[...] C'è la felicità. [...] E anche se lei si dimentica di noi, non ci
dobbiamo mai dimenticare di lei. [...] Non bisogna mai aver paura di
morire ma di non cominciare mai a vivere davvero.”*

Roberto Benigni “Discorso Sulla Felicità - I Dieci Comandamenti”, Rai (dicembre 2014)

Qual è, dunque, il *'take home message'*? Come affermava Morin, l'educazione esperienziale nei contesti naturali e all'interno di una cornice ecologica ricoprono un ruolo strategico in questo cruciale periodo storico per sviluppare una coscienza antropologica, civica e dialogica (2001), fondamentale per sviluppare una pedagogia del self-care e investire sul benessere del singolo e della comunità.

La speranza è quella di prendere spunto dalla Danimarca, nonché secondo paese più felice al mondo (Helliwell, 2023), nel ripensare una scuola in grado di creare una simbiosi tra apprendimento, movimento, motivazione in una dinamicità degli spazi, garantendone il benessere dei suoi componenti, è una scuola che si arricchisce di valori etici, di cittadinanza e sostenibilità (Hawkes, 2010). *Happiness matters* e una scuola felice è una scuola che si fa portatrice di valori, ponendo enfasi sulla cura di sé e degli altri.

Il ruolo delle emozioni nell'apprendimento è stato ampiamente riconosciuto, ma spesso trascurato. Tale contributo ha voluto dimostrare il valore dell'EOTC come promotore di salute e benessere in grado di sollecitare e sviluppare pratiche di *self-care*, incrementando la motivazione e la performance scolastica nonché conseguente felicità e motivazione degli studenti di andare a scuola.

Nello specifico, vi è una crescente evidenza da parte della psicologia e delle neuroscienze che dimostra il collegamento tra felicità e crescita personale, salute e sviluppo. Quando si è felici, infatti, vi è più probabilità di essere ricettivi agli stimoli esterni rispetto a quando siamo tristi o angosciati (Scoffham & Barnes, 2011). L'attenzione verso questa raccomandazione che considera la felicità sostenibile per il benessere comune si presenta come un traguardo che potrebbe aiutare a reinventare il

ruolo dell'istruzione nel XXI secolo e servire come base per la definizione di nuove priorità (Alam, 2022).

La breve presentazione del progetto MOVEOUT e i relativi risultati possono essere utilizzati per aprire nuovi scenari di riflessione, per informare e guidare future policies ma, soprattutto, per avviare nuove pratiche. Su questa scia, l'EOTC ha il potenziale per contribuire a risolvere i problemi di salute che le società occidentali devono affrontare oggi. La flessibilità del setting formativo, il dialogo fra lo spazio interno e quello esterno, l'attenzione del docente verso il *self-care* pedagogico, si presentano come un insieme di buone pratiche in grado di riconoscere e rendere gli studenti persone, ma anche cittadini critici, attivi all'interno di una collettività in cui ciascuno persegue non solo il proprio benessere, ma anche il bene comune.

Bibliografia

- Alam, A. (2022). *Investigating Sustainable Education and Positive Psychology Interventions in Schools Towards Achievement of Sustainable Happiness and Wellbeing for 21st Century Pedagogy and Curriculum*. ECS - The Electrochemical Society, ECS Transactions, Volume 107, Number 1 Trans. 107 19481 DOI10.1149/10701.19481ecst
- Andkjær, S. (2005). *Friluftsliv under forandring – en antologi om fremtidens friluftsliv. (Friluftslive in change – an anthology about the friluftslive of the future)*. Bavnepanke, Gerlev.
- Andkjær, S. (2006). *Outdoor education in Denmark – different practices, different pedagogical methods and different values. Book of abstracts*. Widening Horizons, Diversity in Theoretical and Critical Views of Outdoor Education.
- Barfod, K., Ejbye-Ernst, N., Mygind, L. & Bentsen, P. (2016). *Increased provision of udeskole in Danish schools: An updated national population survey*. Urban Forestry & Urban Greening, 20, 277-281.
- Bentsen, P., Nielsen, G., Bølling, M., Mygind, L., Stevenson, M. P., & Mygind, E. (2019). *Greening education: education outside the classroom in natural settings as a school-based health promotion approach for child and youth populations*. In *Physical Activity in Natural Settings: Green Exercise and Blue Exercise* (1 ed.). Routledge.
- Boffo, V. (2010). *La cura di sé e la formazione degli educatori in Cultura e professionalità educative nella società complessa. L'esperienza scientifico-didattica della Facoltà di Scienze della Formazione di Firenze*. Atti del Convegno 15-17 maggio 2008, Firenze University Press.
- Bolhuis, S., & Voeten, J.M.M. (2004). *Teachers' conceptions of student learning and own learning*. Teachers and Teaching: theory and practice, 10(1), 78–98.
- Breslow, L. (1972). *A quantitative approach to the World Health Organization definition of health: physical, mental and social well-being*. Int. J. Epid, School of Public Health, University of California at Los Angeles, California, U.S.A., 1: 347-355.
- Bølling, M., Niclasen, J., Bentsen, P. and Nielsen, G. (2018). *The Association of Education Outside the Classroom and Pupils' Psychosocial Well-being: Results From a One School Year Implementation*. Journal of School Health.
- Bølling, M., Otte, C. R.1, Elsborg, P., Nielsen, G., & Bentsen, P. (2018). *The association between education outside the classroom and students' school motivation: Results from a one- school-year quasi-experiment*. International Journal of Educational Research, 89, 2235.
- Bølling, M., Niclasen, J., Bentsen, P., & Nielsen, G. (2019). *Association of Education Outside the Classroom and Pupils' Psychosocial Well-Being: Results From a School Year Implementation*. Journal of school health, 89 (3), 210-218.
- Bølling, M., Pfister, G. U., Mygind, E., & Nielsen, G. (2019). *Education outside the classroom and pupils' social relations? A one-year quasi-experiment*. International Journal of Educational Research, 94, 29-41.

- Cambi, F. (2006). *Abitare il disincanto. Una pedagogia per il postmoderno*. Milano: UTET Università.
- Cambi, F. (2010). *La cura di sé come processo formativo*. Roma-Bari: Laterza.
- Carletti, C. (2022). *L'ironia per formare alla sostenibilità: dalla cura di sé alla cura dell'altro e della casa comune*. *Formazione & Insegnamento XX – 1 – 2022*, doi: 10.7346/-fei-XX-01-22_48 Carrus, G., Cipparone, M., Panno, A., Passiatore, Y., Pirchio, S. (2021). *The Effects of Contact With Nature During Outdoor Environmental Education on Students' Wellbeing, Connectedness to Nature and Pro-sociality*. *Frontiers in Psychology*, vol. 12, DOI=10.3389/fpsyg.2021.648458, ISSN=1664- 1078.
- Cassibba, R., D'Este M., Elia, M., Giannico, V., Laforteza, R., Sanesi, G., Spano, G., (2021). *Association between indoor-outdoor green features and psychological health during the COVID-19 lockdown in Italy: A cross-sectional nationwide study*, *Urban Forestry & Urban Greening*, Volume 62, 127156, ISSN 1618-8667, <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2021.127156>.
- Ceruti, M. (2018). *Il tempo della complessità*. Milano: Raffaello Cortina.
- Ceruti, M. (2020, Marzo 31). *Un destino comune dentro la fragilità*. Il Manifesto, p. 10. Cosma, A., Stevens, G., Martin, G., Duinhof, E. L., Walsh, S. D., Garcia-Moya, I., & De Looze, M. (2020). *Cross-national time trends in adolescent mental well-being from 2002 to 2018 and the explanatory role of schoolwork pressure*. *Journal of Adolescent Health*, 66(6), S50-S58.
- Diener, E. (1984). *Subjective well-being*. *Psychological Bulletin* 95, pp. 542–575.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). *The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions*. *Child development*, 82(1), 405-432.
- Hawkes, N. (2010). *Values Education and the National Curriculum in England* in Clement, N., Lovat, T. & Toomey, R. (2010). *International Research Handbook on Values Education and Student Wellbeing*, Berlin: Springer Dordrecht, <https://doi.org/10.1007/978-90-481-8675-4>
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Aknin, L. B., & Wang, S. (Eds.). (2023). *World Happiness Report 2023*. New York: Sustainable Development Solutions Network.
- Hoekstra, A., Beijaard D., Brekelmans, M., & Korthagen, F. (2007). *Experienced teachers' informal learning from classroom teaching*. *Teachers and Teaching: theory and practice*, 13(2), 189–206.
- Hoy, A.W., Hoy, W.K., & Kurz, N.M. (2008). *Teacher's academic optimism: The development and test of a new construct*. *Teaching and Teacher Education*, 24, 821–835.
- Jørring, A.H., Bølling, M., Nielsen, G., Stevenson, M.P., & Bentsen, P. (2019). *Swings and roundabouts? Pupils' experiences of social and academic well-being in education outside the classroom*. *Education 3-13*, 0(0), 1–16.
- Malavasi, P. (2020). *Pedagogia ed economia civile per imparare*. *MeTis*, 10(2), 73-91. Mortari L. (2019). *Aver cura di sé*. Milano: Raffaello Cortina.
- Mygind, L.; Stevenson, M.P.; Liebst, L.S.; Konvalinka, I.; Bentsen, P. (2018). *Stress Response and Cognitive Performance Modulation in Classroom versus Natural Environments: A Quasi-Experimental Pilot Study with Children*. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 15, 1098.
- Nielsen, G., Mygind, E., Bølling, M., Otte, C. R., Schneller, M. B., Ejbye-Ernst, N. et al. (2016). *A quasi-experimental cross-disciplinary evaluation of the impacts of Education Outside the Classroom on pupils' physical activity, well-being and learning: The TEACHOUT study protocol*. *BMC Public Health*, 16, 1117, <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3780-8>
- Nilsson, K., Sangster, M., Konijnendijk, C.C. (2011). *Forests, Trees and Human Health and Well-being: Introduction*. In: Nilsson et al., (2011). *Forests, Trees and Human Health*. Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-90-481-9806-1_1
- Noddings, N. (1992). *The Challenge to Care in School: An Alternative Approach to Education*. New York: Teachers College Press-Columbia University.

- O'Brien, L., Burls, A., Bentsen, P., Hilmo, I., Holter, K., Haberling, D., Pirnat, J., Sarv, M., Vilbaste, K., & McLoughlin, J. (2011). *Outdoor education, lifelong learning and skills development in woodlands and green spaces: the potential links to health and well-being*. In *Forests, trees and human health* (pp. 343-372). Springer.
- Pistillo, G. (2021). *Per una pedagogia meditativa. Il corpo in ascolto e la cura di sé*. Formazione & Insegnamento XIX – 1 – 2021, doi: 10.7346/-fei-XIX-01-21_24. Lecce: Pensa MultiMedia Editore.
- Rea, T., & Waite, S. (2009). *Editorial. International perspectives on outdoor and experiential learning*. *Education* 3–13, 37(2), 1–4.
- Romano, L. (2011). La cura di sé come pratica educativa: le radici ellenistiche. *Studi Sulla Formazione*, 1(2).
- Scoffham, S. & Barnes, J. (2011). Happiness matters: towards a pedagogy of happiness and well-being. *The Curriculum Journal*, Vol. 22, 535–548, London: Routledge.
- Siegel, D. J. (2007). *Mindfulness e cervello*. Tr. it. Milano: Raffaello Cortina.
- Tooth, R. (2010). *Using a New Body/Mind Place-Based Narrative Pedagogy to Teach Values Education in the Age of Sustainability* in Clement, N., Lovat, T. & Toomey, R. (2010). *International Research Handbook on Values Education and Student Wellbeing*, Berlin: Springer Dordrecht, <https://doi.org/10.1007/978-90-481-8675-4>
- Tudball, L. (2010). *Developing Student Wellbeing Through Education for Sustainability: Learning from School Experience* in Clement, N., Lovat, T. & Toomey, R. (2010). *International Research Handbook on Values Education and Student Wellbeing*. Berlin: Springer Dordrecht, <https://doi.org/10.1007/978-90-481-8675-4>
- Van Den Bosch, N. & Bird, W. (2018). *Environmental Psychology*. Oxford Textbook of Nature and Public Health. The Role of Nature in Improving the Health of a population (pp.51-56). New York: Oxford University Press.