

# Nelle scuole inglesi le tecniche per la salute mentale dei ragazzi

## Di Valentina Crea - 12 Febbraio 2019

Il governo inglese ha deciso di introdurre diverse tecniche con l'obiettivo di migliorare la salute mentale dei ragazzi, nelle scuole.

Il governo inglese ha deciso che 370 scuole prenderanno parte a uno dei più grandi studi per migliorare la salute mentale dei ragazzi. La sperimentazione andrà avanti fino al 2021 e mira a fornire alle scuole nuove e solide prove su ciò che funziona meglio per la salute mentale e il benessere dei loro studenti.

Il segretario all'istruzione inglese, Damian Hinds, annuncia che centinaia di bambini e giovani impareranno come utilizzare una serie di tecniche innovative per promuovere una buona salute mentale. Le tecniche che verranno insegnate ai bambini si baseranno su:

- esercizi di consapevolezza;
- tecniche di rilassamento;
- esercizi di respirazione per aiutarli a regolare le loro emozioni;
- sessioni degli alunni con esperti di salute mentale.

Una delle più grandi sperimentazioni sulla

salute mentale viene lanciata nelle scuole  
inglesi

In Inghilterra è stato avviato un progetto che ha come  
obiettivo quello di  
studiare quali approcci funzionano meglio per sostenere  
la salute mentale e  
il benessere dei giovani. Lo studio durerà fino al 2021  
ed è stato realizzato  
in collaborazione con l'Anna Freud Center.  
Il segretario dell'istruzione inglese, Damian Hinds,  
dichiara l'importanza di  
un progetto di questo tipo in un mondo che rapidamente  
sta cambiando e  
che espone i ragazzi e che li fa vivere sotto pressione.