

PROGETTO: COSTRUIRE IL PROPRIO BENESSERE ANNO SCOLASTICO 2023/2024

Formatrice: Flavia Cristofolini (insegnante, psicologa, psicoterapeuta)

- **Destinatari:** studenti, insegnanti e genitori interessati alla proposta e riuniti in gruppi separati (almeno 10 per ogni gruppo).
Per ogni gruppo si propone un incontro di due ore in presenza e uno di due ore online, per un totale di 4 ore per gruppo.
- **Orario:** Orario extrascolastico
- **Obiettivi generali:**
 - Sviluppare una migliore consapevolezza
 - di cosa sia la salute mentale e il benessere psicologico,
 - dei fattori di rischio e di protezione,
 - dei segnali di disagio in sé e negli altri
 - Confrontarsi con il gruppo
 - Conoscere, riconoscere, comprendere e gestire le emozioni proprie e degli altri (ascolto attivo)
 - Potenziare empatia per gli altri e per sé
 - Decostruire lo stigma
 - Potenziare la speranza, la fiducia, la resilienza
- **Metodologia per il gruppo genitori** - Metodologia mista con presentazione frontale; visione di video; discussione di casi; domande e risposte
- **Metodologia per il gruppo insegnanti** - presentazione frontale, visione di video, discussione di casi, domande e risposte, esercizi a coppie o piccolo gruppo, questionario iniziale e finale
- **Metodologia per il gruppo studenti** - brevi video, discussione guidata, coppie, piccolo gruppo, uso di Mentimeter per le domande e le risposte anonime in video
- **Riferimenti teorici** - Il modello **EPI (Educazione Positiva Integrata)**, presentato nel manuale Cristofolini F., Gaggioli A., *La felicità si impara (anche) a scuola*, Pearson 2021), è un approccio fondato sulla **Psicologia Positiva** (Seligman *et al.*, 2009; Finch *et al.*, 2020)) integrata alla ACT, **Acceptance and Commitment Therapy** (Hayes, 2004) e alla sua applicazione in ambito non clinico, ossia l'**Acceptance and Commitment Training** (Howell e Passmore, 2019).
- **Organizzazione:**

Fase preliminare: somministrazione on line (tramite Google form) di un **questionario**, analisi dei risultati

Fase centrale: **costruzione del percorso** sulla base degli interessi e dei bisogni formativi espressi; erogazione dell'intervento di un incontro in presenza e uno a distanza online sui

temi/ problemi emersi¹

Fase finale: questionario, analisi dei risultati, relazione alla scuola

1

Tra i **temi/problemi** che potrebbero interessare ai **genitori** possiamo indicare i seguenti:

- Salute mentale e benessere psicologico
- Intelligenza emotiva: quali sono le emozioni; conoscere, riconoscere, comprendere, accettare, gestire; la tristezza, la paura/ansia, il dolore, la rabbia, la felicità, la profonda meraviglia, la colpa, la vergogna, l'invidia; i tre sistemi motivazionali;
- Gli effetti della pandemia
- Il benessere psicologico del genitore: fattori di rischio e di protezione; gestire lo stress, il dialogo interiore, lo stile genitoriale; l'ascolto; le emozioni positive; le proprie forze del carattere; autoefficacia del genitore; ottimismo del genitore;
- Il benessere psicologico dei figli: fattori di rischio e fattori di protezione; riconoscere i segnali di disagio; cosa sono i disturbi emotivi; comprendere il disagio, vedere e potenziare le forze del carattere;
- Quando e a chi chiedere aiuto; le risorse;
- Cosa fare in casi di criticità: panico, ritiro sociale, aggressività, depressione, disturbi alimentari, autolesionismo

Tra i **temi/problemi** che potrebbero interessare agli **insegnanti** possiamo indicare i seguenti:

- Il ruolo dell'insegnante (la relazione educativa, stili comunicativi, la persona oltre il ruolo, fattori di rischio e fattori di protezione del benessere personale e professionale, l'autoefficacia, prevenzione e gestione dello stress, il filtro cognitivo, il dialogo interiore; il ruolo dell'insegnante per il benessere psicologico degli studenti)
- Intelligenza emotiva: emozioni positive ed emozioni difficili a scuola; conoscere, riconoscere, comprendere e gestire le emozioni proprie e degli altri; l'ascolto attivo
- Elementi di Neuroscienze per l'esperienza scolastica
- Educazione Positiva: insegnare le emozioni positive; le forze del carattere; insegnare l'ottimismo, la speranza, l'autoefficacia; potenziare la resilienza fondata sui valori personali e di classe; la compassion e la self-compassion; strategie di accettazione delle emozioni difficili e di defusione dal rimuginio ansioso; elementi di Mindfulness scolastica
- I comportamenti problema (La natura del conflitto, l'analisi funzionale, cause e strategie di gestione: feedback correttivo, positivo)
- La fragilità in classe: disturbi nell'autoregolazione emotiva, Disturbi emotivi, disturbi clinici (dell'umore, di ansia, autolesionismo, di personalità), disturbi della condotta, disturbi dell'apprendimento, difficoltà sottosoglia, ideazione suicidaria, altri BES

Tra i **temi/problemi** che potrebbero interessare alle **studentesse e agli studenti** possiamo indicare i seguenti:

- Che cosa è il benessere psicologico
 - Normalità e patologia
 - Intelligenza emotiva: quali sono le emozioni; conoscere, riconoscere, comprendere, accettare, gestire; la tristezza, la paura/ansia, il dolore, la rabbia, la felicità, la profonda meraviglia, la colpa, la vergogna, l'invidia; i tre sistemi motivazionali
 - Le mie forze del carattere: riconoscerle, potenziarle
 - Il potere delle emozioni positive, l'ottimismo, la speranza
 - La gestione dello stress e delle emozioni difficili:
 - Strategie disfunzionali: l'evitamento (attraverso le dipendenze, il rimuginio, la dissociazione, il freezing, la "noia", l'autolesionismo, l'ossessione sul cibo, sul corpo, sullo studio, sulla perfezione, sulla performance); la fusione
 - Strategie efficaci di autoregolazione emotiva: accettazione, defusione, mindfulness, mente saggia; gestione dell'emergenza emotiva
 - Casi specifici: ansia, demotivazione, autostima, oscillazioni dell'umore
 - Chiedere aiuto: la rete di sostegno; lo stigma, l'autoaiuto, le risorse; dare e chiedere sostegno ai pari
- Approfondimento su strumenti digitali per la promozione del benessere psicologico e della salute mentale: le app digitali, i social per la salute mentale