



**PROGRAMMA delle ATTIVITÀ di
PROMOZIONE alla SALUTE
e al BENESSERE
ASL VC**



www.regione.piemonte.it/sanita



PARLIAMO DI EMOZIONI

Destinatari:

studenti frequentanti il primo anno della scuola secondaria di secondo grado

Premessa: in adolescenza emergono e si stabilizzano gli stili emotivi attraverso i quali la persona risponde alle diverse esperienze della vita. Tra questi se ne possono identificare alcuni (caratterizzati da livelli intensi di ansia, tristezza e stress) che sono maggiormente correlati con una peggiore relazione con gli adulti, con interazioni negative con i pari e con il coinvolgimento in comportamenti rischiosi per la salute. Sul territorio vercellese circa 1 studente su 3 sperimenta livelli intensi di tristezza e di ansia (https://aslvc.piemonte.it/images/loghi-prevenzione/PLP_2022-2025/SCUOLE/Report_Emotivita_e_stili_di_vita_new_link.pdf). Tali stati di malessere sono più elevati nelle femmine rispetto ai maschi e tendono ad aumentare con l'aumentare dell'età. Riuscire a gestire con efficacia ansia, tristezza e stress è un prerequisito importante per un buon rendimento scolastico, relazioni positive con gli altri e successo professionale.

Il presente intervento intende promuovere nei ragazzi una maggiore comprensione e controllo della propria emotività attraverso un'attività che potrà essere gestita dagli insegnanti in classe.

Obiettivo generale: prevenzione di stati ansiosi, depressivi e caratterizzati da suscettibilità allo stress attraverso la promozione di risorse cognitive ed emotive individuali

Obiettivi specifici:

- aumentare la capacità degli insegnanti di leggere i vissuti emotivi dei ragazzi per migliorare la didattica e il clima relazionale in classe
- aumentare negli studenti la capacità di gestire le emozioni negative

Ricadute per i ragazzi: aumento delle life skills emotive

Ricadute per gli insegnanti: miglioramento del clima relazionale tra studenti e tra studenti e insegnanti.

Metodologia di lavoro: Nel corso del primo quadrimestre gli insegnanti delle classi prime delle scuole secondarie di secondo grado saranno invitati a partecipare ad un workshop pomeridiano della durata di 3 ore in cui saranno descritti gli obiettivi dell'intervento, sarà approfondito il tema trattato, e verrà fornito un kit per trattare la tematica in classe. **Anche gli**

insegnanti che hanno partecipato alla scorsa edizione potranno apprendere nuovi approcci di intervento e confrontarsi circa i principali problemi emotivi manifestati dai ragazzi.

L'intervento in classe realizzato dagli insegnanti potrà essere calibrato in base alle esigenze didattiche e consisterà in una discussione interattiva di circa 3 ore.

Nel corso del secondo quadrimestre sarà proposto agli insegnanti, che hanno partecipato al workshop, un incontro di 2 ore per valutare l'esito dell'intervento e rilevare eventuali criticità osservate.

Valutazione: Saranno valutate la qualità della partecipazione degli studenti e la soddisfazione degli insegnanti attraverso una rilevazione ex-post che coinvolgerà gli insegnanti.

Impegno di lavoro: L'impegno per gli insegnanti consisterà nella partecipazione a 2 workshop e nella realizzazione dell'intervento in classe.

Responsabile: Dott. Alessandro Coppo, S.C. Psicologia

Link al progetto:

https://www.retepromozionesalute.it/restarea/ra_schpro.php?ric=I&anno=2017&idpr2=6572