

PROGETTI PER LE SCUOLE

**Scuola secondaria
di primo grado**

Progetti per le scuole secondarie di primo grado

STUDENTI	3
SPORTELLLO D'ASCOLTO E INTERVENTO - per studenti	3
PROGETTO D.A.D. - Per una Didattica dell'Affettività nel Digitale	4
IDENTITÀ FRAGILI - La costruzione dell'identità nell'era digitale	6
BULLISMO E CYBERBULLISMO, dal fenomeno alla prevenzione - Progetto sull'inclusione	8
LIFE & DIGITAL SKILLS	10
COME IMPARARE AD IMPARARE: stili di apprendimento e metodo di studio	11
EDUCAZIONE ALL'AFFETTIVITÀ E ALLA SESSUALITÀ: strumenti psicosomatici per conoscere sé stessi e gli altri	13
PERSONAL STARDUST - Orientamento alla scelta scolastica	18
SOMATIC COMPETENCE YOGA a scuola	20
DI COSA HANNO FAME CORPO E MENTE?	21
DOCENTI	22
APPRENDIMENTO PER MENTI DIGITALI - Laboratorio di supporto per i docenti	22
GENITORI	24
SPORTELLLO D'ASCOLTO E INTERVENTO - per genitori	24
COME ESSERE GENITORI OGGI - Ciclo di conferenze	25

STUDENTI

SPORTELLO D'ASCOLTO E INTERVENTO - per studenti

Contenuti sintetici

Lo Sportello di ascolto e intervento è uno spazio ad accesso spontaneo che mira a sostenere le specifiche difficoltà evolutive dello studente, riducendo l'influenza e le interferenze dei problemi personali nell'attività scolastica e nei processi di apprendimento. Si pone, dunque, in ottica di prevenzione e promozione del benessere degli studenti.

Obiettivi

- Offrire sostegno in situazioni di difficoltà o disagio;
- Favorire o facilitare i processi comunicativi tra studente e docenti;
- Aumentare la consapevolezza dello studente sui propri limiti e sulle proprie risorse;
- Far crescere la motivazione scolastica;
- Integrare bisogni affettivo-relazionali e bisogni didattici;
- Fornire orientamento scolastico e professionale;
- Segnalare l'opportunità di invio ad interventi specialistici (in casi particolarmente gravi, non affrontabili nel contesto scolastico).

Metodologia

Colloqui di circa 40/45 minuti con gli studenti, con accesso spontaneo al servizio.

PROGETTO D.A.D.

- Per una Didattica dell’Affettività nel Digitale

Contenuti sintetici

Nell'oggi le relazioni interpersonali e la costruzione di legami significativi passano sempre più attraverso l'interazione fra online e offline; per tale ragione, per le generazioni più giovani - i nativi digitali - sviluppare competenze sui meccanismi del digitale e come esso veicoli la comunicazione si dimostra molto importante. L'impossibilità di comunicare adeguatamente i propri vissuti - off e online - non solo ostacola l'autoregolazione emotiva, ma spesso comporta un forte senso di frustrazione e isolamento. Assume importanza quindi costruire e preservare spazi di ascolto e condivisione dei propri e altrui vissuti emotivi, che si costituiscono come un'opportunità per affrontare i conflitti nelle relazioni interpersonali.

Il progetto nasce con l'obiettivo di sviluppare una maggior consapevolezza rispetto ai propri e altrui stati emotivi riconoscendone i segnali nel corpo nella relazione - on e offline - con se stessi e gli altri. Partendo da cosa sono le emozioni, come nascono nel corpo e a cosa servono, il tentativo è quello di iniziare a condividere delle grammatiche sull'esperienza emotiva dei ragazzi. Indagare inoltre le loro abitudini nel mondo digitale a partire dal racconto delle esperienze personali, permette di mettere in evidenza i significati che vi attribuiscono nella costruzione della propria identità e delle relazioni. Attraverso l'approfondimento delle differenze fra le relazioni online e offline infatti, il progetto vuole trasmettere l'importanza di prestare attenzione alle emozioni proprie e altrui anche online, dove vengono a mancare le coordinate di contesto necessarie alla condivisione.

Obiettivi

- Indagare e Approfondire le conoscenze rispetto alle dinamiche online per far emergere le domande e iniziare a condividere delle grammatiche;
- Imparare ad ascoltare i propri e altrui stati emotivi, sviluppando una competenza rispetto ai vissuti, nella possibilità di co-regolarsi nella condivisione;
- Sviluppare maggiore consapevolezza rispetto alle differenze fra le relazioni online e offline.

Metodologia

Ogni incontro prevede un'alternanza di momenti teorici e momenti esperienziali di ascolto di sé, seguiti da una condivisione in classe che permetta la riflessione di gruppo.

IDENTITÀ FRAGILI

- La costruzione dell'identità nell'era digitale

Contenuti sintetici

I *Social Network* rappresentano sempre di più una componente fondamentale della vita di ogni individuo, ancora di più dei ragazzi anche molto giovani. La cura e l'abbellimento del proprio profilo social diventa un'attività centrale nella giornata dei ragazzi che fanno del mondo virtuale uno spazio di conoscenza di sé e dell'altro.

Genitori e adulti si lamentano delle "cattive abitudini" dei giovani online, ma se ne parla davvero abbastanza?

Esistono contesti di confronto e informazione su questi temi?

Il progetto nasce con la volontà di sensibilizzare e informare i giovani rispetto alle tematiche relative a un uso consapevole dei *Social Network*, con un focus specifico sulla piattaforma *Instagram*.

Tramite un'indagine, partendo dal coinvolgimento degli stessi ragazzi, dunque dalle loro esperienze personali con espedienti interattivi, l'intervento mira ad approfondire i temi della dipendenza tecnologica, dei fenomeni che caratterizzano gli scambi e le relazioni online, spesso falsate da idee e pensieri stereotipati, fino alle tematiche relative al concetto di privacy online e sicurezza nell'uso dei *device*.

L'intervento alterna fasi più teoriche volte a spiegare i fenomeni relativi ai meccanismi biologici alla base delle dipendenze tecnologica e le conseguenze sul corpo di sessioni online prolungate e fuori controllo, e quelli che caratterizzano tipicamente le relazioni all'interno del mondo online, contrapponendoli a quanto accade "*on-life*". Informare e accrescere la consapevolezza dei giovani sui temi della sicurezza online, degli inganni che spesso si celano dietro il virtuale è un obiettivo da perseguire con insistenza.

Obiettivi

- Sensibilizzare gli utenti a un uso regolato e consapevole della piattaforma;
- Informare sulle conseguenze negative di un uso prolungato, non sicuro e passivo del mezzo;
- Educare a un punto di vista critico le nuove generazioni, perché i *Social Network* possano essere considerati mezzi per potenziare la crescita e la loro formazione individuale.

Metodologia

L'intervento parte da un'indagine diretta e coinvolgente con i ragazzi, sulla base delle loro esperienze personali, alternando poi fasi teoriche di spiegazione.

BULLISMO E CYBERBULLISMO, DAL FENOMENO ALLA PREVENZIONE - Progetto sull'inclusione

Contenuti sintetici

Il progetto nasce con l'obiettivo di sensibilizzare i ragazzi ai temi di Bullismo e Cyberbullismo.

La prima fase sarà dedicata all'introduzione al tema Bullismo e avverrà attraverso la spiegazione di aspetti teorici, partendo dall'approfondimento dei concetti di stereotipo, pregiudizio e discriminazione, per arrivare a capire insieme agli alunni cosa si intenda effettivamente per Bullismo, quali siano le principali caratteristiche del fenomeno e quali meccanismi psico-sociali vi si collochino alla base.

Inoltre, si illustrerà agli alunni quali siano gli attori sulla scena in un episodio di bullismo, identificando e spiegando le figure che emergono ovvero: il bullo, la vittima, gli spettatori silenti, i difensori della vittima e i gregari che sostengono il bullo.

Essendo temi complessi e delicati da affrontare, si cercherà di integrare momenti dedicati alla spiegazione di aspetti di natura teorica anche attraverso l'utilizzo di molteplici esempi, non solo della vita quotidiana, ma anche della ricerca in psicologia sociale, a momenti interattivi e coinvolgenti, al fine di comprendere i vissuti degli studenti.

La seconda fase si concentrerà sul Cyberbullismo: si definirà cos'è, le sue molte forme e come riconoscerle al fine di difendersi e difendere l'altro, sottolineando l'importanza della prevenzione del fenomeno attraverso la formazione, la conoscenza, l'importanza di cambiare linguaggio e di saper chiedere aiuto per sé e per gli altri. L'obiettivo sarà quello di fornire un supporto per sviluppare competenza e consapevolezza sui rischi e le leggi dell'online. Anche in questa fase ci sarà un momento dedicato sia agli aspetti teorici ma anche interattivi infatti verrà strutturata una specifica attività sull'importanza al fine di saper distinguere, in una determinata circostanza, se si tratta di scherzo, litigio, bullismo/cyberbullismo o reato.

Obiettivi

- Sensibilizzazione ai temi di bullismo e cyberbullismo;
- Conoscenza dei concetti teorici, caratteristiche del fenomeno, dei meccanismi psico-sociali e loro effetti concreti;

- Distinzione delle figure e dei diversi ruoli in gioco: bullo, vittima, spettatori silenti, difensori della vittima e gregari;
- Comprensione dei propri vissuti emotivi in relazioni ai temi trattati;
- Saper chiedere aiuto e mettere in atto comportamenti funzionali;
- Consapevolezza dei rischi e leggi del web;
- Distinzione tra scherzi, litigi, bullismo/cyberbullismo, reati.

Metodologia

Alternanza tra parti teoriche e momenti interattivi e coinvolgenti, esemplificazioni e immedesimazioni, esercizi condivisi.

LIFE & DIGITAL SKILLS

Contenuti sintetici

In un mondo di frenesia e continua innovazione è fondamentale prendersi spazi per fermarsi a riflettere sui cambiamenti e le loro conseguenze.

Quanto è cambiato il modo di relazionarsi nel mondo digitale?

Quali sono le migliori strategie per farlo?

Il laboratorio sulle *Digital Skills* si propone di esplorare vantaggi e rischi del mondo e della società digitale, con l'obiettivo di insegnare a ragazzi e giovani adulti un uso corretto dei *device*, trasmettendo una consapevolezza degli effetti degli stessi su corpo e mente.

Il progetto si pone l'obiettivo di trattare differenti temi: a partire dai possibili rischi che si incorrono nelle relazioni online (cyberbullismo, privacy online), fino agli effetti sul corpo e sui meccanismi neuro-biologici dovuto all'uso smodato delle piattaforme online (difficoltà nella regolazione dei ritmi fisiologici, carenza della capacità di concentrazione e attenzione), fino ancora alla possibilità di usare il virtuale in modo coscienzioso, sfruttandone i vantaggi indiscussi, nella costruzione di relazioni sane di svariate opportunità (piattaforme per la ricerca del lavoro, reti multiculturali).

Obiettivi

- Acquisire nozioni sull'interazione "persona – device";
- Training sulla propria capacità di ascoltare gli schemi del corpo durante e dopo l'uso del *device*, spesso silenti e disregolati;
- Condivisione nozioni di ecologia personale, per comprendere strategie concrete nell'organizzazione di tempi e spazi nell'uso dei *device*, nelle loro innumerevoli applicazioni;
- Condivisione di esperienze personali grazie al lavoro e al confronto in gruppo, per analizzare insieme dinamiche, gli effetti e i vissuti relativi alla gestione dei rapporti online.

Metodologia

Ogni incontro include elementi di teoria e momenti laboratoriali, interattivi e coinvolgenti.

COME IMPARARE AD IMPARARE: stili di apprendimento e metodo di studio

Contenuti sintetici

Questo progetto pone al centro l'apprendimento, analizzandolo su due livelli: le condizioni di base, legate allo stato del corpo, e solo successivamente le modalità con cui i processi di apprendimento si esprimono nelle loro differenze individuali.

Somatic Competence® Learning è un metodo che considera il coinvolgimento del corpo una condizione necessaria per lo sviluppo e il mantenimento dei processi cognitivi. Specifici movimenti, alternati a esercizi di ascolto corporeo, restituiscono uno stato di integrazione fra corpo e cervello, condizione basilare per l'espressione delle potenzialità cognitive.

Una volta definito e consolidato il livello del corpo, si apre una fase di analisi degli stili di apprendimento degli studenti, considerando le possibili difficoltà e i punti di forza dell'approccio alle varie materie in classe e a casa, all'organizzazione e al metodo di studio. Agli studenti saranno fornite indicazioni metodologiche al fine di ottimizzare la performance scolastica (come, dove, quando è meglio studiare). Infine, attraverso esempi concreti, si esamineranno le modalità per realizzare e mettere in pratica, in classe e a casa, i suggerimenti di metodo emersi dal percorso.

Obiettivi

- Contrastare gli stati di “disorganizzazione funzionale”, spesso alla base delle difficoltà nei processi d'apprendimento e nel coordinamento motorio;
- Facilitare la consapevolezza del proprio corpo (schema corporeo), incrementando le abilità cinestesiche e visuo-spaziali;
- Sollecitare risorse attentive e di concentrazione per migliorare anche la performance scolastica;
- Rendere gli studenti più consapevoli del proprio naturale stile di apprendimento;
- Migliorare la consapevolezza rispetto ai blocchi e ai limiti dei processi di apprendimento;

- Imparare a sfruttare i propri punti di forza e ad intervenire sui punti di criticità con opportune strategie;
- Identificare il metodo di studio più congeniale alle proprie caratteristiche e attitudini;
- Individuare nuove strategie di apprendimento;
- Migliorare il rendimento scolastico.

Metodologia

Laboratorio esperienziale, che alterna alcuni momenti di lezione frontale a molte attività individuali e di gruppo. Utilizzo di questionari e schede di lavoro.

EDUCAZIONE ALL'AFFETTIVITÀ E ALLA SESSUALITÀ:

Strumenti psicosomatici per conoscere sé stessi e gli altri

Contenuti sintetici

La preadolescenza è un'età di enormi cambiamenti corporei, psicologici e relazionali. È definita da alcuni studiosi come "età dello tsunami" (Pellai, Tamborini) per indicare la grande attivazione emotiva e bisogno di gratificazione immediata, senza ancora sufficiente maturazione delle aree cerebrali "cognitive" che permettono la regolazione e gestione delle spinte emotive e impulsive.

I preadolescenti di oggi crescono in una realtà sociale e culturale profondamente differente da quella in cui si cresceva qualche decennio addietro. La qualità delle relazioni risulta sempre più impoverita a causa di una serie di fattori: l'isolamento delle famiglie, l'alta presenza di figli unici, la crisi della coppia e le conseguenti separazioni, il lavoro di entrambi i coniugi, e non da meno, l'ingresso massivo del digitale nella nostra vita, profondamente intrecciato con i punti precedenti.

Questi fattori portano ad una crescente difficoltà nel costruire relazioni emotivamente significative e "corpo a corpo", non mediate da strumenti digitali. Bambini e ragazzi sono sempre meno allenati a stare con se stessi e con l'altro, ad usare la relazione per regolarsi e crescere.

Da dove partire?

L'intervento si propone di migliorare il benessere di bambini e ragazzi attraverso l'apprendimento di abilità utili per la gestione dell'emotività e delle relazioni sociali. Un'educazione all'affettività e alla sessualità mira a promuovere la stima di sé e l'autoefficacia, la consapevolezza dei propri stati interni a partire dall'ascolto del corpo.

La capacità di sintonizzarsi con i propri vissuti e l'acquisizione di strumenti per comunicare il proprio malessere rappresenta un'occasione di prevenzione ad ampio raggio, che si configura come risposta efficace sia rispetto a situazioni di disagio che a nuovi comportamenti a rischio. A fronte della sempre più frequente separazione tra affettività e sessualità, noi pensiamo che soltanto riconducendo un comportamento al significato affettivo, un preadolescente possa prendere atto delle proprie azioni e sentirsi davvero responsabile delle conseguenze delle proprie scelte. È attraverso un accurato lavoro di riconnessione tra azioni ed emozioni che l'intervento sarà in grado di suggerire risposte realmente efficaci alle richieste e alle esigenze dei ragazzi. Nella nostra esperienza, un percorso di conoscenza e di attenzione al proprio corpo unito all'elaborazione e alla traduzione delle sensazioni corporee in rappresentazioni affettive consapevoli costituiscono gli strumenti essenziali da acquisire per sperimentare relazioni emotivamente appaganti.

Il ruolo che l'educazione può svolgere in questo quadro è quello di facilitare ad acquisire conoscenza e consapevolezza delle emozioni proprie e altrui, insieme alla valorizzazione delle proprie risorse per gestire la comunicazione interpersonale e costruire autentici rapporti con i pari e con gli adulti; questo al fine di consentire un pieno sviluppo delle capacità di apprendimento non solo cognitivo (risoluzione di problemi, compiere scelte adeguate, essere protagonista del proprio percorso di vita), ma anche emotivo: quello che consente all'individuo di realizzarsi pienamente come adulto.

Destinatari del progetto

Gli interventi saranno rivolti a tre destinatari:

- le classi V della primaria
- le classi III della secondaria di primo grado
- i genitori degli allievi delle classi coinvolte

Perché coinvolgere i genitori?

Il compito educativo è complesso e lo diventa ancora di più quando riguarda temi delicati legati alla sfera della relazione con l'altro, delle emozioni e della sessualità. La maggior parte dei genitori ha le migliori intenzioni quando si propone di parlare insieme ai figli di queste tematiche, ma quando poi si trova nel momento di doverne parlare realmente, si trovano comprensibilmente imbarazzati e impreparati su questi temi, o addirittura intimoriti. Oltre a questi stati d'animo si aggiunge il disorientamento provocato dalla digitalizzazione che pone nuove questioni che un tempo nemmeno esistevano (social network, sexting, pornografia, etc). Tuttavia, la difficoltà degli adulti deve essere affrontata e superata: la società attuale è costellata di costanti e variegata manifestazioni riguardanti la sessualità, basti pensare alle proposte dei media, facendo impattare molto precocemente bambini e ragazzi con questi contenuti. Non essendo possibile invertire tale rotta, il compito delle figure educative deve essere quello di preparare i più giovani, fornendo loro strumenti che permettano di integrare il livello informativo con quello affettivo, all'interno di una relazione affidabile.

Il progetto mira quindi anche a sostenere il ruolo genitoriale promuovendo riflessioni sul ruolo, i bisogni e i compiti dei genitori come punto di partenza, aiutandoli ad acquisire nuove consapevolezze e strumenti partendo dalle loro risorse.

Metodologia

La metodologia è declinata sulle specificità dei destinatari, mantenendo un approccio fortemente interattivo. Si utilizzerà il sapere del gruppo per riflettere su esperienze e vissuti dei singoli. Inoltre, strumenti e tecniche Somatic Competence® accompagneranno gli alunni e i genitori in un percorso di esplorazione e scoperta dei propri vissuti.

A) Primaria

Obiettivi

- Promuovere il riconoscimento delle emozioni proprie ed altrui, attraverso l'allenamento della competenza somatica e l'acquisizione di strumenti di lettura dei vissuti interni.
- Facilitare l'acquisizione di modalità più adeguate attraverso cui modulare e gestire le emozioni e la comunicazione interpersonale
- Sostenere lo sviluppo delle capacità di apprendimento emotivo e relazionale attraverso esercizi di sintonizzazione con i pari
- Trasmettere strumenti di conoscenza per sostenere e gestire consapevolmente il mondo digitale e le relazioni virtuali
- Conoscere e comprendere i principali cambiamenti del corpo e delle emozioni legati alla crescita e alla pubertà, riconoscendo le differenze e i caratteri sessuali primari e secondari e acquisendo una conoscenza di base del corpo maschile e femminile.
- Avvicinarsi in modo semplice e adeguato all'età ai temi della riproduzione, della fertilità e della gravidanza, promuovendo la cura del proprio corpo, l'igiene e comportamenti utili alla tutela della salute e alla prevenzione.
- Sviluppare consapevolezza del rispetto di sé e degli altri, imparando a riconoscere e comunicare i propri confini, a rispettare quelli altrui e a comprendere il significato del consenso nelle relazioni e nei contatti fisici.

Tempi

Il progetto prevede 5 incontri da un'ora ciascuno per ogni classe e un incontro con i docenti coordinatori.

B) Secondaria di Primo Grado

Obiettivi

- Conoscere e comprendere i cambiamenti corporei e psicologici della pubertà, i caratteri sessuali primari e secondari e l'anatomia degli organi riproduttivi femminili e maschili.

- Acquisire conoscenze di base sulla fertilità, la riproduzione e promuovere comportamenti orientati alla prevenzione e alla salute sessuale (IST e contraccezione).
- Promuovere una cultura del consenso e del rispetto, riconoscendo i propri confini corporei ed emotivi e quelli delle altre persone.
- Favorire lo sviluppo di relazioni interpersonali equilibrate e gratificanti con i coetanei e gli adulti
- Facilitare la gestione del conflitto
- Favorire la presa di contatto con i propri vissuti emozionali attraverso l'ascolto del corpo
- Dare una rappresentazione ai propri vissuti (cognitivi, corporei, emozionali) per renderli riconoscibili e comunicabili
- Dare spazio agli interrogativi sul tema della sessualità che i singoli e il gruppo classe propone

Tempi

Il progetto prevede 5 incontri da un'ora ciascuno per ogni classe, accorpabili in 3 incontri, e un incontro con i docenti coordinatori.

C) Laboratori Genitori

Obiettivi

- Offrire ai genitori uno spazio di confronto e dialogo su tematiche complesse e spesso difficili da trattare
- Acquisizione di competenze e consapevolezza rispetto al mondo del digitale, in che modo permea lo sviluppo delle competenze affettive e sessuali dei figli
- Acquisizione di competenze e modalità di prevenzione dei rischi connessi all'utilizzo del digitale

Tempi

Il progetto prevede 3 ore per ciascun ciclo dedicate al lavoro con i genitori interessati collocati prima e dopo l'intervento nelle classi.

Obiettivi Generali

- Creare un'occasione di sinergia educativa attraverso la collaborazione delle varie realtà educative (scuola, famiglia)

- Promuovere il benessere emotivo e relazionale dei bambini
- Prevenire il disagio emotivo
- Accrescere conoscenze attendibili e aggiornate in linea con le esigenze delle nuove generazioni, ampliando il proprio sapere in tema di sessualità
- Favorire l'integrazione fra singolo e gruppo classe, creando un'occasione di scambio non giudicante.

PERSONAL STARDUST

- Orientamento alla scelta scolastica

Contenuti sintetici

Il progetto si rivolge al gruppo classe: gli studenti verranno guidati nella scoperta e nell'approfondimento delle proprie inclinazioni, delle proprie competenze e dei propri interessi, nell'ottica di formulare ipotesi coerenti sul futuro professionale o formativo.

L'intervento di orientamento privilegerà lo sviluppo di alcune competenze necessarie per affrontare la scelta del percorso scolastico quali:

- Consapevolezza delle proprie abilità;
- Analisi dell'immagine che gli studenti hanno di se stessi e del contesto sociale in cui vivono;
- Sviluppo della capacità progettuale e decisionale;
- Potenziamento delle risorse individuali.

Obiettivi

Il sistema scolastico prevede che lo studente compia delle scelte importanti molto precocemente, spesso senza aver sperimentato in modo completo l'insieme delle proprie abilità (cognitive e pratico-operative) e non avendo piena consapevolezza degli ambiti in cui potrebbe ricavare maggiori soddisfazioni ed esprimere al meglio le proprie capacità.

L'orientamento è dunque da intendersi come un ampio e complesso processo educativo e di conoscenza di sé in continua evoluzione; la proposta è quella di un percorso che miri a fornire strumenti di consapevolezza non solo per la scelta scolastica, ma anche per il raggiungimento di un pieno sviluppo delle potenzialità individuali.

Metodologia

Il percorso verte su prove attitudinali, questionari, griglie di osservazione e valutazione per la conoscenza delle caratteristiche e delle competenze cognitive, operative, psicologiche dello studente.

Questo viene affiancato da ampi *sharing* e momenti di ascolto di sé, tra corpo (sensazioni ed emozioni) e mente (pensieri e aspettative), per conoscersi meglio e affrontare con maggiore consapevolezza le scelte possibili. La proposta integra infine una piccola quota informativa sullo status quo nel panorama occupazionale e formativo attuale.

SOMATIC COMPETENCE® YOGA a scuola

Contenuti sintetici

Affinché la presenza a scuola rappresenti un'occasione di rinnovamento e non solo uno sforzo di adattamento, è necessario occuparsi dei vissuti di ognuno, del carico di stress e della reattività emozionale. Il raggiungimento di questo obiettivo richiede anzitutto di ristabilire nel proprio corpo un livello di sicurezza psicologica e di lavorare insieme per dare un senso condiviso all'esperienza. A tal fine, lavoriamo mettendo il corpo al centro, allenando la *Somatic Competence®*: saper riconoscere e usare i segnali del nostro corpo come una bussola interna in grado di orientarci nelle esperienze della vita.

Somatic Competence® Yoga unisce una pratica motoria dolce con attività laboratoriali psico-corporee per apprendere come poter riconoscere e gestire i momenti più complessi di stress e tensione.

Obiettivi

- Apprendere e allenare la *Somatic Competence®*;
- Riconoscere gli stati disregolati del corpo e apprendere strumenti per gestirli;
- Esercitare l'ascolto e la conoscenza di sé per poter regolare la reattività del corpo anche in momenti di stress e tensione

Metodologia

La pratica attiva dello yoga si alterna alla riflessione sull'esperienza in corso. Ogni sessione yoga è accompagnata da momenti di condivisione e confronto all'interno del gruppo.

DI COSA HANNO FAME CORPO E MENTE?

Contenuti sintetici

In una società centrata su immagine e performance, il corpo diventa spesso oggetto di pressioni, scissioni e insicurezze, specialmente durante l'adolescenza. I cambiamenti della crescita e le aspettative esterne rendono il corpo un territorio di conflitto, sospeso tra il dolore e la possibilità di cura di sé. L'ambiente digitale accentua questa frammentazione, trasformando la carne in filtro, posa e ideale irraggiungibile.

La proposta laboratoriale dei nostri professionisti si rivolge a ragazzi e ragazze per esplorare la percezione del corpo e il rapporto con il cibo, inteso come portatore di profondi significati emotivi e relazionali. Attraverso momenti teorici ed esperienze pratiche interattive, l'intervento affronta i Disturbi dell'Alimentazione e della Nutrizione (DAN), la pressione sociale e gli stereotipi estetici. In un contesto sicuro e non giudicante, basato su dati accessibili e sul confronto tra pari, l'obiettivo è sensibilizzare sulle dinamiche corpo-mente-ambiente, offrendo strumenti di consapevolezza e prevenzione per ritrovare un ascolto e la cura di sé anche attraverso la condivisione con altri.

Obiettivi

- Promuovere consapevolezza e stimolare una riflessione sul valore e i significati del cibo e dell'alimentazione;
- Creare un luogo in cui confrontarsi sulle esperienze personali relative ai temi proposti
- Promuovere la riflessione su quanto il rapporto con il cibo sia mediato dal mondo digitale e quali possano essere le conseguenze di questo meccanismo.

Metodologia

Ogni incontro include elementi di teoria e momenti laboratoriali, interattivi e coinvolgenti, condotti da 2 professionisti per classe.

DOCENTI

APPRENDIMENTO PER MENTI DIGITALI - Laboratorio di supporto per i docenti

Contestualizzazione del progetto

Il contesto sociale sta cambiando molto rapidamente, con molteplici ripercussioni sulle menti e i corpi, in particolare delle nuove generazioni.

I ragazzi dell'oggi sono Digitalmente Modificati, poiché nascono in un contesto di continua stimolazione del codice digitale: un processo comunicativo che ha come caratteristica principale di imporsi direttamente al sistema sensoriale, senza stimolare processi di natura metacognitiva e che, invece, colpiscono la corporeità, spingendoci a re-agire prima di (o talvolta senza) ragionare. Nell'ambito scolastico, invece, prevale il codice analogico: un processo comunicativo mediato da processi metacognitivi e immaginativi e che necessita di essere interpretato. Cosa succede, quindi, ai ragazzi di oggi, che per moltissime ore al giorno allenano il proprio cervello reattivamente e le proprie abilità di sensomotorie nella direzione del digitale, quando viene richiesto loro a scuola di leggere o di scrivere un tema, cioè attivando il codice analogico?

Contenuti sintetici

Laboratorio esperienziale ad accesso spontaneo rivolto ai docenti, con l'obiettivo di sviluppare e acquisire strategie efficaci per relazionarsi, comprendere e insegnare agli studenti "nativi digitali". Punto cardine degli incontri sarà il divario tra il funzionamento cognitivo dei ragazzi di oggi e la didattica tradizionale: il primo si basa sul codice digitale, ossia meccanismi rapidi di azione-reazione, che si impongono direttamente al sistema sensoriale; la seconda, invece, su un codice analogico, mediato da processi di natura metacognitiva e immaginativi e che necessita di essere interpretato.

Il laboratorio si rivolge agli insegnanti presentando logiche e strumenti per "dare corpo" e favorire la trasmissione della conoscenza, accogliendo gli aspetti digitali nella relazione.

Il percorso non propone "ricette" preconfezionate, ma favorisce il confronto di esperienze e la condivisione di stimoli, proposte, riflessioni, nella convinzione che l'individuazione delle strategie efficaci possa nascere solo dall'esperienza di chi lavora quotidianamente a contatto con i giovani nel contesto educativo.

Obiettivi

- Sviluppare una riflessione sulla rapida e continua evoluzione del giovane odierno verso modelli di comportamento e di apprendimento sempre più distanti dalla cultura di appartenenza dei docenti;
- Favorire la ricognizione delle criticità della didattica tradizionale in rapporto al “nativo digitale”;
- Stimolare il confronto e la condivisione di esperienze ed approcci didattici efficaci;
- Individuare strategie comuni per affrontare i casi che presentano disagio scolastico.

Metodologia

Il laboratorio alternerà momenti di passaggio di conoscenze alla centralità del confronto e condivisione tra i partecipanti.

GENITORI

SPORTELLO D'ASCOLTO E INTERVENTO - per genitori

Contenuti sintetici

Lo Sportello di ascolto e intervento per genitori è uno spazio di confronto e supporto alla funzione genitoriale, che possa fornire degli strumenti per gestire le difficoltà che i figli incontrano nel mondo scolastico.

Obiettivi

- Promuovere uno spazio d'elaborazione e confronto rispetto alle modalità e agli strumenti più adeguati per affrontare le difficoltà d'apprendimento, scolastiche e affettivo-relazionali del giovane;
- Accogliere domande riguardo il corretto assolvimento della funzione genitoriale;
- Segnalare l'opportunità di invio ad interventi specialistici (in casi particolarmente gravi, non affrontabili nel contesto scolastico).

Metodologia

Colloqui di circa 40/45 minuti con i genitori, con accesso spontaneo al servizio.

COME ESSERE GENITORI OGGI - Ciclo di conferenze

Contenuti sintetici

Il contesto sociale sta cambiando molto rapidamente, con molteplici ripercussioni sulle menti e i corpi, in particolare delle nuove generazioni. I ragazzi dell'oggi sono Digitalmente Modificati, poiché nascono in un contesto di continua stimolazione del codice digitale: un processo comunicativo che ha come caratteristica principale di imporsi direttamente al sistema sensoriale, senza stimolare processi di natura metacognitiva e che, invece, colpiscono la corporeità spingendoci a re-agire prima o, addirittura, talvolta senza, ragionare. Tali cambiamenti hanno un impatto chiaramente anche sui genitori, i quali, proprio perché non “nativi digitali”, possiedono logiche differenti, talvolta difficilmente integrabili con quelle dei giovani. E ciò si osserva anche riguardo alla cultura della genitorialità, la quale, pur mantenendo indubbiamente una base invariabile, ha subito negli ultimi decenni una profonda trasformazione dei ruoli. Tale cambiamento sociale e culturale ha portato a una modifica degli atteggiamenti educativi e dei vissuti affettivi di padri e madri nei confronti dei propri figli e della loro crescita.

Tutto ciò può risultare disorientante per i genitori d'oggi, i quali possono trovarsi in conflitto con modelli di riferimento interiorizzati, che si dimostrano ormai pedagogicamente inadeguati.

Cosa chiedono e come esprimono il loro bisogno di crescita i ragazzi della generazione attuale?

Quali atteggiamenti e strategie emotive possono utilizzare i genitori per fronteggiare questo gap generazionale?

Obiettivi

- Fornire delle coordinate sulla complessità dell'oggi e sul contesto storico-culturale che costituisce la cornice di crescita dei giovani di oggi;
- Fornire degli strumenti per sintonizzarsi con i bisogni dei ragazzi di oggi;
- Fornire degli strumenti per favorire un linguaggio comune e uno scambio tra generazioni.

Metodologia

Gli incontri si centreranno su momenti informativi teorici, sempre mantenendo uno spazio aperto a domande e discussioni di gruppo su esperienze e vissuti personali.



ASSOCIAZIONE
ITALIANA
PSICOLOGIA
PSICOSOMATICA



Istituto di
Psicosomatica
Integrata®

Forma giuridica

Associazione di Promozione Sociale (APS)

Sede legale

Viale Francesco Restelli 3

20124 Milano (MI)

P.IVA: 11500720963 | C.F.: 97755500150

E-mail

relazioni@psicologiapsicosomatica.it

PEC ass.psicologiapsicosomatica@pec.it

Telefono **+39 351 6314631**

Sito web **psicologiapsicosomatica.it**

Facebook **AIPP.Italia**

Linkedin

associazione-italiana-di-psicologia-psicosomatica

Instagram **@psicologia_psicosomatica**

Rivista online

psicologiapsicosomatica.com

Forma giuridica

Società tra Professionisti (STP)

Società a responsabilità limitata (SRL)

Sede legale

Viale Francesco Restelli 3

20124 Milano (MI)

P.IVA e C.F.: 12719360153

E-mail

scuole@psicosomaticaintegrata.it

PEC psicosomatica@registerpec.it

Telefono **+39 334 7807325**

Sito web **psicosomaticaintegrata.it**

Facebook **psicosomaticaintegrata**

Linkedin

istituto-di-psicosomatica-integrata

Instagram **@istitutopsicosomaticaintegrata**

Youtube

IstitutodiPsicosomaticaIntegrataMilano

Twitter **@ipsicosomatica**

psicologiapsicosomatica.it

psicosomaticaintegrata.it