



SILLABE DI SETA – ASSOCIAZIONE di PROMOZIONE SOCIALE

PRENDERSI CURA

LA BELLEZZA DELL'ATTENZIONE: PRENDERSI CURA DI SÉ E DEGLI ALTRI

UN DIALOGO CON GLI STUDENTI E LE FAMIGLIE

OBIETTIVI GENERALI DEL PROGETTO

L'obiettivo generale è quello di creare un luogo di incontro e confronto tra pari, la famiglia e la scuola grazie all'intervento degli esperti. Fornire agli studenti strumenti per contattare le proprie risorse e sviluppare la capacità di scelta per diventare protagonista del proprio presente.

Il progetto è basato sul costrutto secondo cui ogni persona è portatrice di uno specifico talento, una individualità da valorizzare in tutte le sue potenzialità. Spesso i disagi psicologici sono la conseguenza di questa auto-realizzazione interrotta che genera bassa stima di sé, ansia, sfiducia, insicurezza, dipendenze, mancanza di entusiasmo, isolamento, abitudini dannose e a volte un senso generale di insoddisfazione. La scuola gioca un ruolo attivo e determinante nello sviluppo di ciascun individuo, vi è dunque l'esigenza di rendere la scuola un teatro attivo, in cui diventa possibile promuovere lo sviluppo delle potenzialità, di comunicazione e relazione di ognuno. Un obiettivo formativo primario per favorire l'integrazione è orientare il soggetto verso l'acquisizione di una maggiore autonomia e riconoscimento dei vissuti emotivi.

Nel percorso saranno proposte attività mirate da un lato alla conoscenza delle dinamiche psichiche degli allievi e dall'altro a stimolare la capacità di relazione promuovendo esperienze socializzanti. Con tali attività si cerca di potenziare la linea trasmissiva tra il sentire e il provare, permettendo di rielaborare immagini interne ed esterne, riacquistare il colore e le sfumature dei linguaggi verbali ed extra-verbali, insegnare ad ascoltare se stessi accettando sia i diversi contributi e sia gli eventuali limiti percepiti in se stessi e negli altri.

OBIETTIVI SPECIFICI DEL PROGETTO

- + Lavorare sugli stati emotivi per facilitare i processi di autoefficacia, autostima e autonomia personale;
- + analizzare la frequenza e la qualità dei propri pensieri;
- + educare alla risoluzione pacifica dei conflitti;
- + contattare e gestire le proprie paure;
- + riconoscere i propri punti di forza, doti, risorse e relative strategie vincenti per gli obiettivi personali;
- + coltivare la stima e il senso di fiducia in sé;
- + potenziare il decision making;
- + sentire le emozioni, collocarle nel corpo con l'alfabetizzazione sensorial-emotiva;
- + sviluppare le capacità relazionali lavorando sul dialogo interpersonale;
- + gestire i mutamenti considerando l'intelligenza come la capacità di sapersi adattare all'ambiente;
- + identificare le routine che limitano la crescita e le potenzialità espressive;
- + identificare e discernere i bisogni dai desideri;
- + promuovere la cultura della legalità.

OBIETTIVI SOCIALI

Contrastare il disagio adolescenziale, causato da molteplici fattori, significa attenzione al singolo studente, provare insieme a rimuovere le cause, evitare l'isolamento personale e sociale, attivare le buone pratiche per l'inclusione praticate nel gruppo classe, scolastico, sociale e territoriale. Bisogna anche sottolineare ai giovani, con modalità accogliente, che le differenze di provenienza, di genere, di cultura, di stato sociale non devono costituire una barriera insormontabile, ma una risorsa da valorizzare in termini di disponibilità e accoglienza. Aprirsi agli altri, condividere le proprie difficoltà, ascoltare e comprendere quelle degli altri non solo favorisce il successo formativo e scolastico, ma anche la cultura dell'accoglienza e del rispetto delle diversità, la cultura di pace e dell'interazione interculturale, la prevenzione e il contrasto di violenza, di discriminazione e intolleranza e tutte le forme di disuguaglianza. Vivere, crescere e studiare in un ambiente inclusivo non può che favorire la salute e il benessere del singolo e, di conseguenza, del contesto territoriale di appartenenza.

Struttura del progetto

Il progetto si sviluppa attraverso un programma di incontri di gruppo composto da 4 sessioni, di cui:

- 3 incontri con studenti
- 1 incontro con studenti e genitori.

Il programma è adattabile in funzione delle specifiche esigenze della Scuola aderente.

In linea generale il programma proposto è il seguente:

*****Sessione 1: Introduzione e Comunicazione Efficace*****

- Obiettivo: Creare un ambiente di fiducia e migliorare le abilità di comunicazione.
- Attività:
 - Presentazione del facilitatore e dei partecipanti.
 - Regole del gruppo.
 - Esercizi di ascolto attivo.
 - Discussione su come comunicare in modo efficace.

*****Sessione 2: Gestione dello Stress e delle Emozioni*****

- Obiettivo: Imparare a gestire lo stress e le emozioni.
- Attività:
 - Tecniche di rilassamento (respirazione profonda, meditazione).
 - Identificazione e gestione delle emozioni.
 - Condivisione di strategie personali per affrontare lo stress.

*****Sessione 3: Autostima e Immagine Corporea*****

- Obiettivo: Promuovere una sana autostima e un'immagine corporea positiva.
- Attività:
 - Discussione sull'autostima e sui fattori che la influenzano.
 - Promuovere l'accettazione del proprio corpo.
 - Esercizi di rafforzamento dell'autostima.

*****Sessione 4: Incontri con Genitori*****

- Obiettivo: Coinvolgere i genitori e discutere le sfide degli adolescenti.
- Attività:
 - Presentazione dei progressi e dei temi affrontati nelle sessioni precedenti.
 - Discussione aperta tra genitori e adolescenti sui bisogni, le preoccupazioni e le aspettative reciproche.
 - Suggesti per il sostegno familiare e l'accompagnamento.

Gli orari e i giorni dello svolgimento delle attività saranno concordati con il Dirigente scolastico per definire il tempo durante le attività scolastiche e/o extrascolastiche.

I quattro incontri costituiscono un modulo.

In ogni scuola aderente si possono realizzare uno o più moduli.

DESTINATARI

In ogni Istituto aderente sarà possibile realizzare uno o più moduli di 8 ore, in ragione delle richieste e dei limiti del budget assegnato.

Il progetto è rivolto agli studenti della scuola e alle loro famiglie.

Al fine di favorire azioni sinergiche positive e condividere gli obiettivi del progetto saranno invitati anche i docenti.

RISULTATI ATTESI

- Accrescere il benessere degli studenti;
- Diffondere la salutogenesi;
- Sviluppare le competenze interculturali;
- Potenziare le capacità civiche, sociali ed emozionali degli studenti lavorando con il dialogo interpersonale;
- Rafforzare le attività didattiche;
- Sensibilizzare gli studenti a rafforzare la loro consapevolezza sugli argomenti come la violenza giovanile e i comportamenti discriminatori in generale.

(Diritti riservati)

Email presidenza@sillabediseta.it cell. +39 3358414307 +39 3402109912