



PERCORSI DI EDUCAZIONE E PROMOZIONE ALLA SALUTE





Fondazione
**Centro
per la famiglia**
Cardinal Carlo Maria Martini Onlus
CONSULTORIO TREZZO SULL'ADDA

PERCORSI INFANZIA



OPERATORI: Psicologo/ Pedagogista
DESTINATARI: genitori con bambini che devono iniziare la scuola dell'infanzia
DURATA da concordare |

Inserimento alla scuola dell'infanzia **USCIRE DAL NIDO**

L'inserimento alla sezione primavera e alla scuola dell'infanzia è un passaggio cruciale nella relazione genitori/figlio. Il presente percorso intende fornire uno spazio di ascolto e di condivisione, affinché i genitori possano confrontarsi sulla tematica proposta portando punti di vista, esperienze e vissuti propri. L'obiettivo è quello di "collegarsi" empaticamente alle esperienze o alle preoccupazioni dei genitori, di valorizzare le loro competenze, di trasformare i problemi comuni in occasione di una accresciuta consapevolezza e di una maturazione personale.

I temi affrontati riguardano il punto di vista del bambino (il distacco, le regole, strategie per facilitare l'inserimento...), e quello dei genitori (il cambiamento e la necessità di nuovi adattamenti, il distacco, la gestione dei propri stati emotivi per riuscire a dare fiducia e sicurezza al bambino...).



Fondazione
Centro
per la famiglia
Cardinal Carlo Maria Martini Onlus
CONSULTORIO TREZZO SULL'ADDA



PERCORSI INFANZIA

Passaggio alla scuola primaria IL GRANDE SALTO

L'inserimento alla scuola primaria rappresenta un passaggio importante nella vita di un bambino. E' un cambiamento impegnativo, caratterizzato da nuove e più stringenti richieste, oltre che da accresciuti impegni. E' un passo di crescita quello che il bambino deve compiere; necessita perciò di attenzioni e supporto da parte dei genitori. Il presente percorso intende offrire ai genitori uno spazio di riflessione e di confronto su tale tematica, al fine di coglierne significato ed implicazioni, poter esprimere eventuali dubbi e difficoltà ed ottenere le informazioni utili a fronteggiare nel migliore dei modi questo delicato passaggio di vita. Ogni bambino reagirà in maniera differente all'inserimento alla scuola primaria. E' importante che i genitori prestino uno sguardo attento ai segnali di disagio del proprio figlio: le difficoltà testimoniano lo sforzo e la fatica che il bambino sta compiendo nel tentativo di adattarsi alla nuova situazione. Sostenuto, incoraggiato, compreso, il bambino riuscirà a superare al meglio questa fase evolutiva. I temi affrontati sono la difficoltà di di adattamento, il bisogno di apprendere, l'autostima del bambino.

OPERATORI: Psicologo / Pedagogista

DESTINATARI: Genitori con figli che devono iniziare la scuola primaria

DURATA da concordare



Fondazione
**Centro
per la famiglia**
Cardinal Carlo Maria Martini Onlus
CONSULTORIO TREZZO SULL'ADDA

PERCORSI INFANZIA

L'ESPERIENZA DELLA LETTURA



OPERATORI: Psicologo / Pedagogista/Scienze della
Formazione

DESTINATARI: Educatori/Insegnanti

DURATA nr 3 incontri da nr 2 ore cadauno

Leggere ad alta voce è una pratica da sostenere e promuovere per i molti e profondi benefici sullo sviluppo cognitivo ed emotivo di bambini e bambine. Questo percorso intende offrire a educatrici e insegnanti un'occasione per riflettere sulle potenzialità di questa esperienza, già presente nella quotidianità del lavoro, per ampliare conoscenze e competenze a riguardo e per progettare nuove iniziative in quest'ambito.

Negli incontri si presenteranno i più recenti studi sul valore della lettura come strumento di contrasto alla povertà educativa e si rifletterà sull'ampia offerta editoriale per l'infanzia, individuandone tipologie e caratteristiche. Inoltre, a partire dagli interessi del gruppo, verrà proposta una fase laboratoriale di progettazione su uno dei temi proposti.

è possibile proporre un percorso analogo anche ai genitori



SUPERVISIONE PER INSEGNANTI

OPERATORI: psicologo

DESTINATARI: insegnanti scuole infanzia

DURATA: da concordare

Percorsi di supervisione e sostegno al ruolo per insegnanti, su tematiche educativo-relazionali da concordare.



SPORTING SKILLS MUOVENDOS'IMPARA

**Percorso per superare
l'individualismo e sviluppare relazioni sane tra pari**



SCHEMA DEL PROGETTO: 6 incontri di 1 ora ciascuno
condotto da uno psicologo dello sport e una
pedagogista.
Destinatari sono i bambini della scuola dell'infanzia e
primaria
Incontri di presentazione e verifica con gli insegnanti

Lo sport non è solo un'attività ristoratrice, un passatempo ludico, allenamento e programma di benessere è soprattutto occasione di crescita, di conoscenza di sé, di sperimentare sfide e imparare a stare bene con se stessi e con gli altri. Per la pedagogia lo sport sano, non quello malato di protagonismo, è una delle attività educative performanti, che permette di raggiungere la maturità con leggerezza e piacere; per la psicologia l'atleta quando utilizza le proprie risorse per mettere in campo prestazioni di livello, ne può trarre un'immagine di sé come efficace, competente e di valore. I progetti *Muovendos'impara* e *Facciamo squadra per crescere* si propongono di utilizzare la metafora dello sport come occasione per costruire relazioni sane e gratificanti e per superare le differenze in un'ottica di inclusione e star bene a scuola. Gli studenti verranno condotti in un percorso motorio/sportivo, attraverso la riflessione sui gesti e le attività si addenteranno nella consapevolezza di sé per arrivare a scoprire il benessere attraverso relazioni soddisfacenti con i pari.

OBIETTIVI:

Acquisire una maggiore consapevolezza di sé, del proprio comportamento e delle interazioni.

Stimolare i bambini e le bambine ad esprimere e valorizzare le proprie emozioni e i propri sentimenti

Promuovere l'osservazione delle dinamiche faticose all'interno del gruppo classe

Sostenere i comportamenti di cooperazione ed inclusione



EMOZIONI IN GIOCO

OPERATORI: Pedagogista/Psicologa
DESTINATARI: bambini di 1^a scuola primaria
DURATA: 3 o più incontri di 1,5 ore ciascuno
Presentazione del progetto ai docenti
Verifica finale con i docenti

Finalità del progetto: permettere ai bambini di accostarsi al loro mondo emotivo e a quello di chi li circonda.

Obiettivi:

aiutare i bambini a riconoscere e a dare un nome alle principali emozioni (felicità, tristezza, rabbia, paura);
aiutare i bambini a riconoscerne le possibili cause;
aiutare i bambini ad individuare i comportamenti attivati a seguito delle emozioni provate

La metodologia è attiva, con possibilità da parte dei bambini di esprimere ciò che pensano e sentono attraverso diversi canali comunicativi (verbale, corporeo, musicale, pittorico).



EMOZIONI DIVERSITA' ED AUTOSTIMA

OPERATORI: Pedagogista/Psicologa
DESTINATARI: bambini di 2^a scuola primaria
DURATA: 3 incontri o più da 1,5 ore ciascuno
Presentazione del progetto ai docenti
Verifica finale con i docenti

Finalità del progetto: permettere ai bambini di accettare ed esprimere le proprie caratteristiche personali come tratti distintivi e di valore della propria persona

Obiettivi :

permettere ai bambini di esprimere pensieri e vissuti collegati all'immagine che hanno di sé;
permettere ai bimbi di focalizzare l'attenzione sulle proprie caratteristiche personali come segno d'identità e d'unicità di ogni persona, integrando anche gli aspetti meno piacevoli di sé;
facilitare, nei bambini, la condivisione di pensieri e vissuti con figure adulte "buone";
favorire un clima di condivisione accogliente e non giudicante.

La **metodologia** utilizzata è di tipo attivo ed espressivo, con attività pensate in considerazione dell'età dei bambini. Viene data ai bimbi la possibilità di esprimersi attraverso differenti canali comunicativi (corporeo, cognitivo, ludico), nel rispetto dei tempi e della disponibilità a partecipare di ciascuno.



FAVOLE ED EMOZIONI

ACCOSTARSI AL MONDO EMOTIVO DEI BAMBINI ATTRAVERSO LA NARRAZIONE DELLE FAVOLE.

FINALITA' DEL PROGETTO: Il progetto intende promuovere la crescita dell'identità personale e relazionale dei bambini coinvolti e avviare il controllo affettivo-emotivo attraverso la conoscenza dei propri sentimenti e delle proprie emozioni.

Attraverso la lettura delle favole viene avviato un dialogo sulle emozioni. Nei libri per bambini vengono descritte azioni e interazioni che offrono spunti interessanti per parlare degli stati interni dei protagonisti, collegandoli a specifiche situazioni ed esperienze quotidiane.

OBIETTIVI DEL PROGETTO

- Ampliare il vocabolario lessicale del bambino
- Stimolare lo sviluppo linguistico e cognitivo
- Incrementare la padronanza del linguaggio degli stati interni, per rafforzare la capacità dei bambini di comprendere gli stati mentali.
- Riconoscere le proprie emozioni
- Saper esprimere le emozioni
- Costruire un vocabolario delle emozioni
- Conoscere e utilizzare semplici strategie per controllare le emozioni primarie
- Saper ascoltare i propri bisogni e quelli altrui

OPERATORI: Pedagogista/psicologa

DESTINATARI: bambini classe 1^a 2^a scuola primaria

DURATA: 3 o più incontri di 1.5 ora ciascuno

Presentazione del progetto ai docenti

Verifica finale con i docenti



EMOZIONIAMOCI

OPERATORI: Pedagogista/psicologa
DESTINATARI: bambini classe 3^a scuola primaria
DURATA: 3 o più incontri di 1.5 ora ciascuno
Presentazione del progetto ai docenti
Verifica finale con i docenti

Finalità del progetto: aiutare i bambini ad entrare in contatto con le loro emozioni e ad esprimerle, in quanto elemento imprescindibile che caratterizza l'esistenza di ogni persona.

Obiettivi

permettere ai bambini di riflettere, riconoscere e nominare le diverse emozioni che provano;
facilitare la distinzione tra emozioni piacevoli ed emozioni spiacevoli;
consentire l'espressione delle emozioni, puntualizzando che ignorarle e reprimerle è inutile e controproducente;
facilitare la presa di coscienza delle motivazioni che a volte ci inducono a nascondere ciò che proviamo.

Metodologia: il percorso è pensato e proposto utilizzando attività interattive che coinvolgano i bambini soprattutto su un piano espressivo-corporeo.



IO LE MIE EMOZIONI E QUELLE DEGLI ALTRI



OPERATORI: Psicologa o Pedagogista

DESTINATARI: bambini classe 4^a scuola primaria

DURATA: 3 o più incontri di 1,5 ora ciascuno

Presentazione del progetto ai docenti

Verifica finale con i docenti

Finalità del progetto: promuovere e favorire la presa di contatto e la consapevolezza delle proprie ed altrui emozioni, al fine di poter vivere una vita emotivo-affettiva piena e soddisfacente.

Obiettivi

comprensione, espressione e comunicazione dei propri stati d'animo;

legittimazione nel provare emozioni;

autogestione delle emozioni;

differenziazione delle proprie emozioni da quelle degli altri;

partecipazione empatica allo stato d'animo di chi ci circonda.

Metodologia e strumenti. E' indispensabile favorire all'interno del gruppo un clima di serenità, accettazione e rispetto reciproco, così che ognuno possa esprimersi liberamente e senza timore. I contenuti proposti chiedono che venga data particolare attenzione alla delicatezza e alla gradualità della proposta e che vengano calibrati i tempi dell'intervento in sintonia con le risposte e i vissuti portati dai ragazzi. Il percorso è pensato e realizzato attraverso attività espressive che coinvolgono mente e corpo.



QUALCOSA STA CAMBIANDO



OPERATORI: Pedagogista e Ostetrica

DESTINATARI: 5^a

DURATA: 5 incontri di 1.5 ora ciascuno

Presentazione del progetto ai docenti

Presentazione del progetto ai genitori

Verifica finale con i docenti

Finalità del progetto: si intende introdurre il tema dell'affettività e della sessualità per offrire ai ragazzi uno spazio di apertura rispetto a questi argomenti in un clima e atteggiamento di rispetto.

Nel corso degli incontri verranno affrontate le seguenti tematiche:
differenze di genere, comportamenti, stereotipi;
il corpo e i suoi cambiamenti e le emozioni nel processo di crescita;
come le persone comunicano affetto e amore;
Innamorarsi e fare l'amore, conoscenza della relazione affettiva;
la gravidanza e il parto.

La metodologia attiva prevede l'alternanza di attività pratiche, espressive e cognitive di rielaborazione, sempre con l'attenzione a rispettare tempi e maturità dei ragazzi



SPORTING SKILLS MUOVENDOS'IMPARA

Percorso per superare
l'individualismo e sviluppare relazioni sane tra pari

SCHEMA DEL PROGETTO: 6 incontri di 1 ora ciascuno
condotto da uno psicologo dello sport e una
pedagogista.
Destinatari sono i bambini della scuola dell'infanzia e
primaria
Incontri di presentazione e verifica con gli insegnanti

Lo sport non è solo un'attività ristoratrice, un passatempo ludico, allenamento e programma di benessere è soprattutto occasione di crescita, di conoscenza di sé, di sperimentare sfide e imparare a stare bene con se stessi e con gli altri. Per la pedagogia lo sport sano, non quello malato di protagonismo, è una delle attività educative performanti, che permette di raggiungere la maturità con leggerezza e piacere; per la psicologia l'atleta quando utilizza le proprie risorse per mettere in campo prestazioni di livello, ne può trarre un'immagine di sé come efficace, competente e di valore. I progetti *Muovendos'impára* e *Facciamo squadra per crescere* si propongono di utilizzare la metafora dello sport come occasione per costruire relazioni sane e gratificanti e per superare le differenze in un'ottica di inclusione e star bene a scuola. Gli studenti verranno condotti in un percorso motorio/sportivo, attraverso la riflessione sui gesti e le attività si addenteranno nella consapevolezza di sé per arrivare a scoprire il benessere attraverso relazioni soddisfacenti con i pari.

OBIETTIVI:

Acquisire una maggiore consapevolezza di sé, del proprio comportamento e delle interazioni.

Stimolare i bambini e le bambine ad esprimere e valorizzare le proprie emozioni e i propri sentimenti

Promuovere l'osservazione delle dinamiche faticose all'interno del gruppo classe

Sostenere i comportamenti di cooperazione ed inclusione



Fondazione
Centro
per la famiglia
Cardinal Carlo Maria Martini Onlus
CONSULTORIO TREZZO SULL'ADDA

PERCORSI PRIMARIA

BULLISMO E CYBERBULLISMO



OPERATORI: Pedagogista o Psicologo

DESTINATARI: ragazzi
scuola PRIMARIA IV^o e V

DURATA: 3 incontri da 1,5 ore ciascuno

Incontro di presentazione ai docenti

Verifica finale con i docenti

Incontro per i genitori

OBIETTIVI:

Facilitare la riflessione sulle relazioni in classe, sugli atteggiamenti e comportamenti che favoriscono un clima di rispetto

Rafforzare le competenze personali e di gruppo che aiutano a gestire le situazioni di conflitto e a sviluppare pensieri di protezione a tutela di sé e degli altri

CONTENUTI:

Le relazioni e i conflitti in classe

I ruoli: bullo-vittima-spettatore

Le relazioni in rete ed il cyber bullismo

La responsabilità verso sé e verso gli altri



Fondazione
Centro
per la famiglia
Cardinal Carlo Maria Martini Onlus
CONSULTORIO TREZZO SULL'ADDA

SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO

DA VICINI DI BANCO A COMPAGNI DI SCUOLA



OPERATORI: Pedagogista o Psicologo

DESTINATARI: ragazzi di 1^a scuola secondaria di primo grado

DURATA: 3 incontri di 2 ore ciascuno

Incontro di presentazione ai docenti

Verifica finale con i docenti

Finalità del progetto: conoscere le diversità dei compagni, rispettarle ed integrarle, in modo che i tre anni di scuola media non siano vissuti come una convivenza forzata, ma come percorso sereno ed appagante anche sul piano delle relazioni interpersonali.

Contenuti:

facilitare la conoscenza di sé e favorire la conoscenza reciproca
favorire un clima di collaborazione, valorizzando le risorse di ognuno.
capire l'importanza delle regole, in modo che siano vissute come un'opportunità.



Fondazione
Centro
per la famiglia
Cardinal Carlo Maria Martini Onlus
CONSULTORIO TREZZO SULL'ADDA

SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO

IDENTITA' RELAZIONE ED AFFETTI NELLA PREADOLESCENZA



OPERATORI :Pedagogista o Psicologo

DESTINATARI: 1^a scuola secondaria di primo grado

DURATA: 3 incontri di 2 ore ciascuno

Incontro di presentazione ai docenti

Verifica finale con i docenti

FINALITA': Promuovere il processo di definizione dell'identità in ambito pre-adolescenziale favorendo il riconoscimento dei propri bisogni personali e relazionali.

Contenuti:

La mia identità: viaggio tra ciò che vedo e ciò che mostro.

Le relazioni virtuali

Il mio mondo affettivo relazionale: gli amici, il gruppo dei pari e le prime storie sentimentali

.



Fondazione
**Centro
per la famiglia**
Cardinal Carlo Maria Martini Onlus
CONSULTORIO TREZZO SULL'ADDA

SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO

DIRE FARE BACIARE



FINALITA':

Permettere ai ragazzi di affrontare le tematiche, i dubbi e i vissuti legati all'affettività e sessualità in un clima di accoglienza, rispetto e non giudizio

Contenuti:

Definizioni e funzioni della sessualità; aspetti e vissuti di cambiamento legati alla pubertà

Anatomia e fisiologia degli apparati genitali maschile e femminile ,
dimensione relazionale/emotiva della sessualità

Innamoramento, primi approcci, relazione ed emozioni, contraccezione

OPERATORI: Pedagogista o Psicologa e Ostetrica

DESTINATARI: 3^a scuola secondaria di primo grado

DURATA: 3 incontri di 2 ore ciascuno

Incontro di presentazione ai docenti

Incontro di presentazione ai genitori

Verifica finale con i docenti



SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO

STAI CONNESSO



OPERATORI: Pedagogista o Psicologo
DESTINATARI: alunni scuola secondaria di primo grado
DURATA: 3 incontri di 2 ore ciascuno
Incontro di presentazione ai docenti
Incontro per i genitori
Verifica finale con i docenti

La preadolescenza è una fase in cui i ragazzi oggi sono sedotti dai media e sollecitati dal mercato. La tecnologia rende accessibili contenuti ed esperienze che spesso i ragazzi non sono capaci di gestire anche nell'ambito della sessualità: sessualizzazione precoce, pornografia, sexting, adescamento online sono temi presenti nella vita dei preadolescenti di oggi.

Il mondo del web permette ai giovanissimi di soddisfare le loro curiosità in campo sessuale accedendo ad immagini e video, sollecitazioni ed esperienze che spesso non sono in grado di comprendere e gestire in modo sano.

Il mondo virtuale non è a misura di preadolescente se non ben supervisionato dagli adulti di riferimento e rendendo i ragazzi più consapevoli di opportunità e rischi.

Finalità del progetto è quindi quella di ragionare con i ragazzi sulle tematiche dei rischi e delle risorse della rete, sullo sviluppo della consapevolezza di sé e delle conseguenze delle proprie azioni su internet, per orientarsi nei diversi contesti e gestire in maniera attiva e consapevole la propria salute

con i genitori e gli adulti di riferimento sul loro ruolo educativo imprescindibile, informandoli sui rischi e sulle strategie per un corretto monitoraggio sui ragazzi.

Partendo da un'analisi dell'uso che i ragazzi stessi fanno della rete, gli **obiettivi specifici** saranno i seguenti:

- ☑ promuovere negli studenti un uso costruttivo di internet valorizzandone le potenzialità e limitandone i rischi;
- ☑ incrementare in loro capacità critica di giudizio ed un pensiero consapevole rispetto all'uso dei social e all'immagine di sé che attraverso questi promuovono, imparando a tutelare la propria privacy;
- ☑ offrire agli studenti l'opportunità di confrontarsi in gruppo, con la presenza di specialisti;
- ☑ offrire loro una possibilità di espressione e rielaborazione di eventuali dubbi, perplessità o disagi legati alla tematica
- ☑ sensibilizzare all'importanza di *pensare* prima di *clickare* incrementando la consapevolezza dei rischi della rete.



SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO

SPORTING SKILLS MUOVENDOS'IMPARA

Percorso per superare
l'individualismo e sviluppare relazioni sane tra pari



SCHEMA DEL PROGETTO: 8 incontri di 2 ore ciascuno
condotto da uno psicologo dello sport e una
pedagogista.
Destinatari sono ragazzi/e della scuola secondaria di
primo e secondo grado
Incontri di presentazione e verifica con gli insegnanti

Lo sport non è solo un'attività ristoratrice, un passatempo ludico, allenamento e programma di benessere è soprattutto occasione di crescita, di conoscenza di sé, di sperimentare sfide e imparare a stare bene con se stessi e con gli altri. Per la pedagogia lo sport sano, non quello malato di protagonismo, è una delle attività educative performanti, che permette di raggiungere la maturità con leggerezza e piacere; per la psicologia l'atleta quando utilizza le proprie risorse per mettere in campo prestazioni di livello, ne può trarre un'immagine di sé come efficace, competente e di valore. I progetti *Muovendos'impura* e *Facciamo squadra per crescere* si propongono di utilizzare la metafora dello sport come occasione per costruire relazioni sane e gratificanti e per superare le differenze in un'ottica di inclusione e star bene a scuola. Gli studenti verranno condotti in un percorso motorio/sportivo, attraverso la riflessione sui gesti e le attività si addenteranno nella consapevolezza di sé per arrivare a scoprire il benessere attraverso relazioni soddisfacenti con i pari

OBIETTIVI:

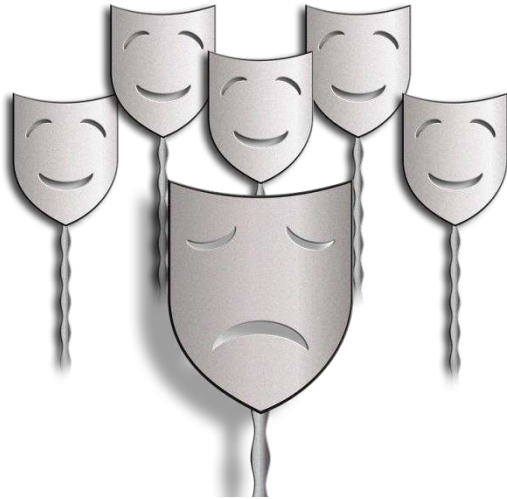
Stimolare nei ragazzi la conoscenza di sé, l'esplorazione delle proprie emozioni, dei propri vissuti e di quelle dei compagni
Facilitare nei ragazzi una comunicazione efficace all'interno del gruppo classe
Favorire la capacità di confronto e di scambio nel gruppo al fine di gestire al meglio i conflitti



Fondazione
Centro
per la famiglia
Cardinal Carlo Maria Martini Onlus
CONSULTORIO TREZZO SULL'ADDA

SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO

BULLISMO E CYBERBULLISMO



OPERATORI: Pedagogista o Psicologo

DESTINATARI: ragazzi

scuola **SECONDARIA** secondaria di primo grado

DURATA: 3 incontri di 2 ore ciascuno

Incontro di presentazione ai docenti

Verifica finale con i docenti

Incontro con i genitori

OBIETTIVI:

Facilitare la riflessione sulle relazioni in classe, sugli atteggiamenti e comportamenti che favoriscono un clima di rispetto

Rafforzare le competenze personali e di gruppo che aiutano a gestire le situazioni di conflitto e a sviluppare pensieri di protezione a tutela di sé e degli altri

CONTENUTI:

Le relazioni e i conflitti in classe

I ruoli: bullo-vittima-spettatore

Le relazioni in rete ed il cyber bullismo

La responsabilità verso sé e verso gli altri



Botvin LifeSkills® Training

Il LifeSkills Training (LST) è un programma educativo di promozione della salute **validato scientificamente** e dimostratosi **capace di ridurre a lungo termine** il rischio di abuso di alcol, tabacco, droghe e comportamenti violenti attraverso l'incremento delle abilità personali e sociali.

Agisce sui principali **fattori di contesto** e **psicologici individuali** che favoriscono l'iniziazione all'uso di sostanze e altri comportamenti a rischio.

Fornisce ai giovani un **modo sistematico di imparare** le abilità di vita necessarie per affrontare con successo situazioni impegnative

Si basa su **evidenze scientifiche**: cause e fattori determinanti sul consumo di sostanze

Ha un **approccio comprensivo**: agisce su tutti i fattori che conducono gli adolescenti ad utilizzare una o più droghe

Utilizza **metodi efficaci** di promozione di abilità

La sua **efficacia** è stata dimostrata da diverse ricerche, agisce sui fattori di rischio e di protezione riduce il consumo di tabacco, alcol e altre droghe

Le life skill sono abilità psicosociali e interpersonali che rendono in grado le persone di affrontare efficacemente le richieste e le sfide della vita quotidiana. In particolare, le abilità sono:

Prendere decisioni	Problem solving	Pensiero creativo	Pensiero critico	Pensiero critico
Capacità interpersonali	Autoconsapevolezza	Empatia	Gestione delle emozioni	Gestione dello stress

- Il Middle School Program ha come destinatari i **preadolescenti** (11-14 anni)
- È un **programma longitudinale** da realizzare complessivamente nel corso di 3 anni della scuola secondaria di primo grado
- È composto da **3 livelli**, un livello di base e due di rinforzo:
 - **Livello 1**: sessione base (classe 1^a). 15 unità di lavoro
 - **Livello 2**: sessione di rinforzo (classe 2^a). 10 unità di lavoro
 - **Livello 3**: sessione di rinforzo (classe 3^a). 9 unità di lavoro



Botvin LifeSkills® Training

LST e scuola: legame tra apprendimento e salute

Il legame tra **promozione della salute** e **apprendimento** è stato dimostrato da numerosi studi:

- le persone che hanno **alti livelli di benessere** e comportamenti salutarli apprendono meglio
- chi ha **life skill consolidate** apprende più facilmente
- chi segue un **buon percorso** scolastico ha livelli più alti di **salute**

Le azioni previste a scuola



- Coinvolgimento del **Dirigente**: approvazione del progetto, aggiornamento, ecc.



- Coinvolgimento dell'**Istituto Scolastico**: approvazione negli Organi collegiali, PTOF, ecc.



- **Formazione insegnanti** volta a rinforzare le competenze educative degli insegnanti in tema di salute, conoscere il programma LST e trasmettere metodi di insegnamento



- Realizzazione del **programma LifeSkills Training** in classe da parte degli insegnanti



- **Accompagnamento metodologico** a insegnanti

- **Valutazione** del processo di realizzazione



Fondazione
Centro
per la famiglia
Cardinal Carlo Maria Martini Onlus
CONSULTORIO TREZZO SULL'ADDA

SCUOLA SECONDARIA DI II GRADO

QUANTE NE SO ... DAVVERO NE SO?



OPERATORI: Pedagogista o Psicologo/Ostetrica

DESTINATARI: studenti scuola secondaria

DURATA: 3 incontri di 2 ore ciascuno

Incontro di presentazione ai docenti

Verifica finale con i docenti

FINALITA':

Permettere ai ragazzi di affrontare le tematiche, i dubbi e i vissuti legati all'affettività e sessualità in un clima di accoglienza, rispetto e non giudizio

Contenuti:

Definizioni e funzioni della sessualità; aspetti e vissuti di cambiamento legati alla pubertà

Anatomia e fisiologia degli apparati genitali maschile e femminile, dimensione relazionale/emotiva della sessualità
Innamoramento, primi approcci, relazione ed emozioni, contraccezione

DA CHE DIPENDE...

La ricerca scientifica nell'ambito dell'uso/abuso di sostanze e alcol indica l'adolescenza e la preadolescenza come i momenti più a rischio per l'avvio di tale comportamento.

L'uso di droghe, entrato nella quotidianità, oltre che in risposta ad ansia e noia, ha assunto valenze performative, legate cioè al successo, all'iperattività, all'efficienza, in accordo con una società dove l'individuo è schiacciato dalla necessità di mostrarsi sempre all'altezza.

Inoltre è tipico dell'adolescente fare uso di sostanze e alcol sia per sperimentare i propri limiti come modo di differenziarsi dagli adulti di riferimento, sia come senso di appartenenza ad un gruppo.

Realizzare iniziative di prevenzione significa quindi attivare spazi nei quali gli adolescenti siano stimolati a riflettere sul tema dei consumi di sostanze e delle dipendenze da essi, anche in riferimento ai significati che vengono loro attribuiti.

OBIETTIVI DEL PROGETTO

Stimolare la consapevolezza sulle motivazioni al consumo e le motivazioni al rifiuto

Esplorare e confrontare nel gruppo le opinioni sulle sostanze e sui danni provocati

Fornire informazioni relative agli effetti a lungo termine dell'uso di sostanze

Stimolare lo sviluppo di risorse che consentano di rivestire un ruolo attivo nella tutela della propria salute (ad es. capacità critica e assertiva, capacità di resistere alla pressione dei pari).

METODOLOGIA E STRUMENTI

La metodologia usata è di tipo attivo, con il coinvolgimento diretto dei ragazzi attraverso role playing, dibattiti, lavori in piccoli gruppi, e attivazioni individuali, in ottica per lo più formativa, non solo informativa.



OPERATORI: Pedagogista o Psicologo

DESTINATARI: alunni scuola secondaria di secondo grado

DURATA: 2/3 incontri di 2 ore ciascuno

Incontro di presentazione ai docenti

Verifica finale con i docenti



SPORTING SKILLS

FACCIAMO SQUADRA PER CRESCERE

Percorso per superare l'individualismo e sviluppare relazioni sane tra pari

OPERATORI: Pedagogista e psicologo dello sport

DESTINATARI: alunni scuola secondaria di secondo grado

DURATA: 4 incontri da 2 ore l'uno
Incontro di presentazione ai docenti
Verifica finale con i docenti

Lo sport non è solo un'attività ristoratrice, un passatempo ludico, allenamento e programma di benessere è soprattutto occasione di crescita, di conoscenza di sé, di sperimentare sfide e imparare a stare bene con se stessi e con gli altri. Per la pedagogia lo sport sano, non quello malato di protagonismo, è una delle attività educative performanti, che permette di raggiungere la maturità con leggerezza e piacere; per la psicologia l'atleta quando utilizza le proprie risorse per mettere in campo prestazioni di livello, ne può trarre un'immagine di sé come efficace, competente e di valore. I progetti *Muovendo s'impara* e *Facciamo squadra per crescere* si propongono di utilizzare la metafora dello sport come occasione per costruire relazioni sane e gratificanti e per superare le differenze in un'ottica di inclusione e star bene a scuola. Gli studenti verranno condotti in un percorso motorio/sportivo, attraverso la riflessione sui gesti e le attività si addenteranno nella consapevolezza di sé per arrivare a scoprire il benessere attraverso relazioni soddisfacenti con i pari.

OBIETTIVI:

Stimolare nei ragazzi la conoscenza di sé, l'esplorazione delle proprie emozioni, dei propri vissuti e di quelli dei compagni;

Facilitare nei ragazzi una comunicazione efficace all'interno del gruppo classe;

Favorire la capacità di confronto e di scambio nel gruppo al fine di gestire al meglio i conflitti.

METODOLOGIA: Ogni incontro è un team building per lavorare sulla coesione del gruppo classe, pertanto in ogni giornata le attivazioni devono convogliare al raggiungimento di un obiettivo prestabilito: in che modo il singolo, con le sue caratteristiche e capacità possa contribuire a raggiungere un obiettivo comune e ad affrontare una prova "di squadra".



#MATURINESS

imparare la Mindfulness per affrontare la maturità



Le verifiche e gli esami scolastici sono spesso vissuti con una dose di sana preoccupazione, ma una recente ricerca dell'Università di Roma sugli esami di maturità evidenzia un aumento drastico dei vissuti di ansia e stress, e delle sintomatologie psico-fisiche correlate, all'avvicinarsi degli esami.

Gli studenti cercano di far fronte a questi stati con metodologie non sempre ottimali al loro benessere e al raggiungimento degli obiettivi di studio

Finalità del progetto è fornire agli studenti degli strumenti validi e positivi per riconoscere e, di conseguenza, agire positivamente sugli stati ansiosi e di stress eccessivo.

Obiettivi Specifici

Diminuire l'intensità degli stati ansiosi

Abbassare il livello di stress soggettivo

Ridurre l'attuazione di comportamenti di coping non salutari

Ridurre i cali di concentrazione

Migliorare la performance sia nello studio che nelle prove

OPERATORI: Psicologo

DESTINATARI: Ragazzi della classe V^o di secondo grado

DURATA: 3/4 incontri di 2 ore l'uno



ORARI DI APERTURA DELLA SEGRETERIA

Dal Lunedì a Venerdì
Dalle 9,00 alle 12.00
Dalle 14,00 alle 17.00

Sede

Piazza Nazionale, 9- 20056 Trezzo sull'Adda (MI)
Tel. 02,9090495 int. 4
Corsi_scuole.trezzo@fondazionemartini.org

SOSTIENI LA FONDAZIONE MARTINI

DONA IL TUO 5 PER MILLE! C.F. 91581890158 - PER DONAZIONI: IBAN IT49 H08453 33920 000000 502798

www.fondazionemartini.org; <https://www.facebook.com/FondazioneCentroPerLaFamigliaMartiniOnlus/>