

EDUCARE ALLE LIFE SKILLS IN AMBITO SCOLASTICO

La promozione delle life skills “EMOTIVE”

Consapevolezza di sé, gestione delle emozioni, gestione dello stress: strumenti e strategie di intervento nel gruppo classe

EDUCARE ALLE LIFE SKILLS IN AMBITO SCOLASTICO

Formazione docenti per la prevenzione dei comportamenti a rischio in età preadolescenziale e adolescenziale, attraverso la promozione delle Life Skills degli studenti degli istituti comprensivi e delle scuole secondarie di secondo grado dell'area vasta pordenonese.

25-26 ottobre - 1 dicembre 2022

11 gennaio - 28 febbraio - 15 marzo - 16 maggio 2023

Obiettivi

Acquisire conoscenze di base sulle dieci life skills definite dall'OMS e sulla loro rilevanza ai fini della prevenzione dei comportamenti a rischio negli studenti.

Aumentare la consapevolezza del docente rispetto alla propria capacità di fronteggiare le sfide quotidiane, rinforzando il bagaglio di competenze psico-sociali in proprio possesso.

Disporre da parte del docente di strumenti pratico-operativi (tecniche, strategie, attività) da utilizzare nelle classi - in maniera differenziata in base al livello di scolarità - al fine di promuovere e rafforzare le dieci life skills negli studenti.

Metodologia e Contenuti

Gli incontri alterneranno presentazioni teoriche all'offerta di possibili strumenti e strategie di intervento da utilizzare nel gruppo classe. Gli incontri si articoleranno sulla base delle tre aree:

COMPETENZE EMOTIVE
consapevolezza di sé, gestione delle emozioni, gestione dello stress

COMPETENZE RELAZIONALI
empatia, comunicazione efficace, relazioni efficaci

COMPETENZE COGNITIVE
risolvere i problemi, prendere decisioni, pensiero critico, pensiero creativo





1. Decision making



2. Problem Solving



3. Creative Thinking



4. Critical Thinking



5. Effective Communication



- Salute/Benessere psicologico
- Salute/Benessere fisico
- Umore ed emozioni
- Percezione di sé
- Autonomia
- Relazioni familiari
- Risorse economiche
- Pari e supporto sociale
- Ambiente scolastico
- Accettazione sociale/Bullismo
- Alimentazione
- Attività fisica
- Comportamenti a rischio



6. Interpersonal Relationship



7. Self-awareness



8. Empathy



9. Copying with Emotions



9. Copying Stress



➤ La **consapevolezza di sé** ha a che fare con CONOSCERE SE STESSI. Essere consapevoli significa saper identificare:

- i propri punti di forza
- le proprie aree deboli
- il proprio modo di reagire di fronte alle situazioni,
- i propri desideri
- i propri bisogni
- le proprie emozioni

- **Gestire le proprie emozioni** NON è controllarle, ma utilizzarle quali strumenti per “agire”, senza farsi travolgere o trasportare dalle emozioni. Gestire le proprie emozioni rende padroni di se stessi, perché ci permette di rimanere lucidi, efficaci senza perdere la testa: significa scegliere i propri comportamenti, quindi essere intenzionali nelle scelte valutandone gli effetti su noi stessi e sugli altri.
- **Gestire lo stress** significa riconoscere il proprio stato di stress e risalire alle cause della vita quotidiana che lo hanno provocato. Gestire lo stress significa trovare strategie per modificare lo stato in cui ci troviamo, intervenendo sull'ambiente oppure su noi stessi, modificando:
- i pensieri
 - le emozioni
 - le azioni
 - le nostre reazioni abituali.



Sintomi dello stress

- **sintomi fisici:** emicrania, dolore alla schiena, indigestione, tensione al collo e alle spalle, dolori allo stomaco, tachicardia, sudorazione delle mani, extrasistole, agitazione e irrequietezza, problemi di sonno, stanchezza, capogiri, perdita di appetito, problemi sessuali, suoni (tintinni, fischi) nelle orecchie.
- **sintomi comportamentali:** aumento nell'abuso di alcool e fumo, aumento delle critiche verso gli altri e attitudine alla prepotenza, bruxismo, fame compulsiva.
- **sintomi emozionali:** pianto, enorme senso di pressione, nervosismo, ansia, rabbia, solitudine, tensione eccessiva, infelicità cronica e mancanza del senso di vivere, impotenza profonda.
- **sintomi cognitivi:** problemi a pensare in maniera chiara, distrazioni e dimenticanze continue, impossibilità nel prendere decisioni, esigenza di fuga continua, mancanza di creatività, aumento esponenziale delle preoccupazioni, perdita del senso dell'umorismo.



AVATAR "Ambiente e stili di Vita negli Adolescenti: una nuova proposta di promozione della salute Attraverso una piattaforma multimediale" nasce all'interno dell'Istituto di Fisiologia Clinica del CNR di Pisa, con l'obiettivo di promuovere il benessere negli adolescenti grazie ad un **approccio multi-stakeholder**, che mira a creare un network tra le diverse figure e ambienti che ruotano intorno all'adolescente (famiglia, scuola, amici, comunità).

COMPILARE I QUESTIONARI CHE TROVERETE CLICCANDO QUI

Scopri di più



SCOPRI
l'approccio



ADERISCI
al progetto



ACCEDI
alle piattaforme



ENTRA
per approfondire

EDUCARE ALLE LIFE SKILLS IN AMBITO SCOLA...

EDUCARE ALLE LIFE SKILLS IN AMBITO SCOLASTICO

Formazione docenti per la promozione dei comportamenti a rischio o alla prevenzione e adozione, attraverso la promozione delle Life Skills degli studenti negli istituti comprensivi e delle scuole secondarie di secondo grado dell'area vasta padovana.

25-26 ottobre - 1 dicembre 2022

11 gennaio - 26 febbraio - 5 marzo - 16 maggio 2023

Obiettivi:
Acquisire conoscenze di base sulle dieci life skills definite dall'OMS e sulla loro rilevanza ai fini della prevenzione dei comportamenti a rischio negli studenti.

Metodologia e Contenuti:
14 incontri di presenza, promossi in modo sincretico e a rotazione di presenze in modalità mista (online e presenza).

Obiettivi del corso: acquisire conoscenze di base sulle dieci life skills definite dall'OMS e sulla loro rilevanza ai fini della prevenzione dei comportamenti a rischio negli studenti; aumentare la consapevolezza del docente rispetto alla propria capacità di fronteggiare le sfide quotidiane, rinforzando il bagaglio di competenze psico-sociali in proprio possesso; deporre da parte del docente di strumenti pratico-operativi (tecniche, strategie, attività) da utilizzare nelle classi - in maniera differenziata in base al livello di scolarità - al fine di promuovere e rafforzare le dieci life skills negli studenti. Il ciclo prevede 7 incontri, il primo, secondo e settimo in modalità mista (online e presenza), il...

Leggi tutto



Strategie di coping:

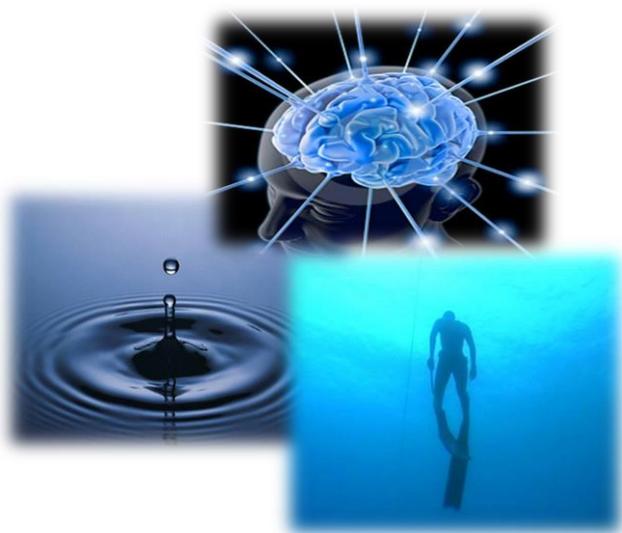
Asse cuore-cervello-polmone

Riduzione:

- ansia sociale;
- sintomatologia depressiva;
- aggressività;
- percezione dello stress;
- reattività cognitiva;
- sintomi di patologie stress-correlate.

Aumento:

- tono dell'umore;
- senso di spiritualità;
- empatia;
- consapevolezza;
- soddisfazione per la propria vita;
- qualità della vita.





Strategie di coping: *Respiro consapevole*

**Richieste
metaboliche**

**Fattori
psicologici**

**Attività
mentali**



**Ogni stato d'animo trova il suo
corrispettivo nel respiro, ogni
somatizzazione corporea si esprime
mediante il respiro**

Emozioni

**Aspetti
fisiologici**

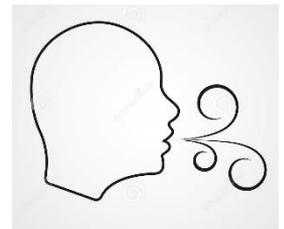
**Aspetti
psicologici**





- Difficile da memorizzare;
- Il corpo ha una memoria maggiore per le esperienze negative;
- Non sentiamo fisicamente quello che stiamo vivendo.

- Sentite il vostro corpo:
- «Cosa vi fa dire che siete vivi?»
- «Cosa potete controllare?»



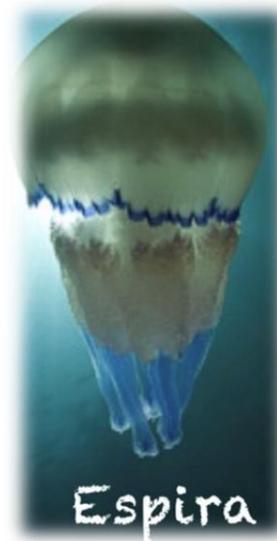


RESPIRO LENTO E CONTROLLATO

Diaframma-medusa

Il diaframma anatomicamente è una cupola composta di fibre muscolari disposte a raggiera e si muove come una medusa.

- Durante la **inspirazione**, contraendosi e accorciando le fibre, **la cupola si abbassa, si appiattisce e si allarga**.
- Nella **espirazione**, le fibre si rilassano e si allungano, **la cupola sale e si incurva**.





TRAINING RESPIRATORIO

Regole principali:

- E' buona regola fare la pratica quotidianamente.
- Fare l'esercizio sempre lontano dai pasti e comunque dopo la digestione completa.
- Per i principianti è importante suddividere le varie fasi dell'esercizio per fare almeno 20 minuti totali.
- Non è importante l'orario di svolgimento, ma è fondamentale finire tutta la serie.
- L'obiettivo finale della pratica sarà di rallentare il ritmo respiratorio e ottenere un benessere generale.





- Se non si è a proprio agio, si rallenta o si fa una pausa per poi riprendere in modo graduale.
- Ogni esercizio deve essere fatto in totale benessere e senza sforzo.
- Si consiglia la posizione comoda sdraiati pancia sopra (gambe leggermente divaricate, caviglie morbide e piedi che cadono verso l'esterno, braccia distese lungo il corpo leggermente divaricate, spalle morbide e palmi rivolti verso l'alto).
- Ogni esercizio deve essere fatto con tutte le parti del corpo più rilassate possibile.



Le fasi dell'esercizio:

- Entrare nella posizione lentamente
- Posizione comoda sul tappetino (consigliata) – 2/3 minuti
- Allineamento testa collo spalle busto gambe piedi - 2/3 minuti
- Visualizzazione del respiro sempre più lento (aria che entra, aria che esce) - 2/3 minuti
- Controllo di tutte le parti del corpo, dalla testa ai piedi - 5/6 minuti
- Esercizi con o senza audio a piacere (3:6 – 4:8 – 3:3:6) - 10/15 minuti
- Chiusura finale con respiro libero e posizione sul fianco - 2/3 minuti
- Uscire dalla posizione lentamente



think simply feel use

mindfulness

focus daily without

go learn aware want thinking ways

process past make past way body

object world present feelings insight emotions concentration mbsr awareness something feeling habitual well

physical mental may moment pain thought one practice sensations experiences mind people become see

arise help just thoughts experience meditation life important place need stress notice

bring negative time breath work even depression find attention skills others

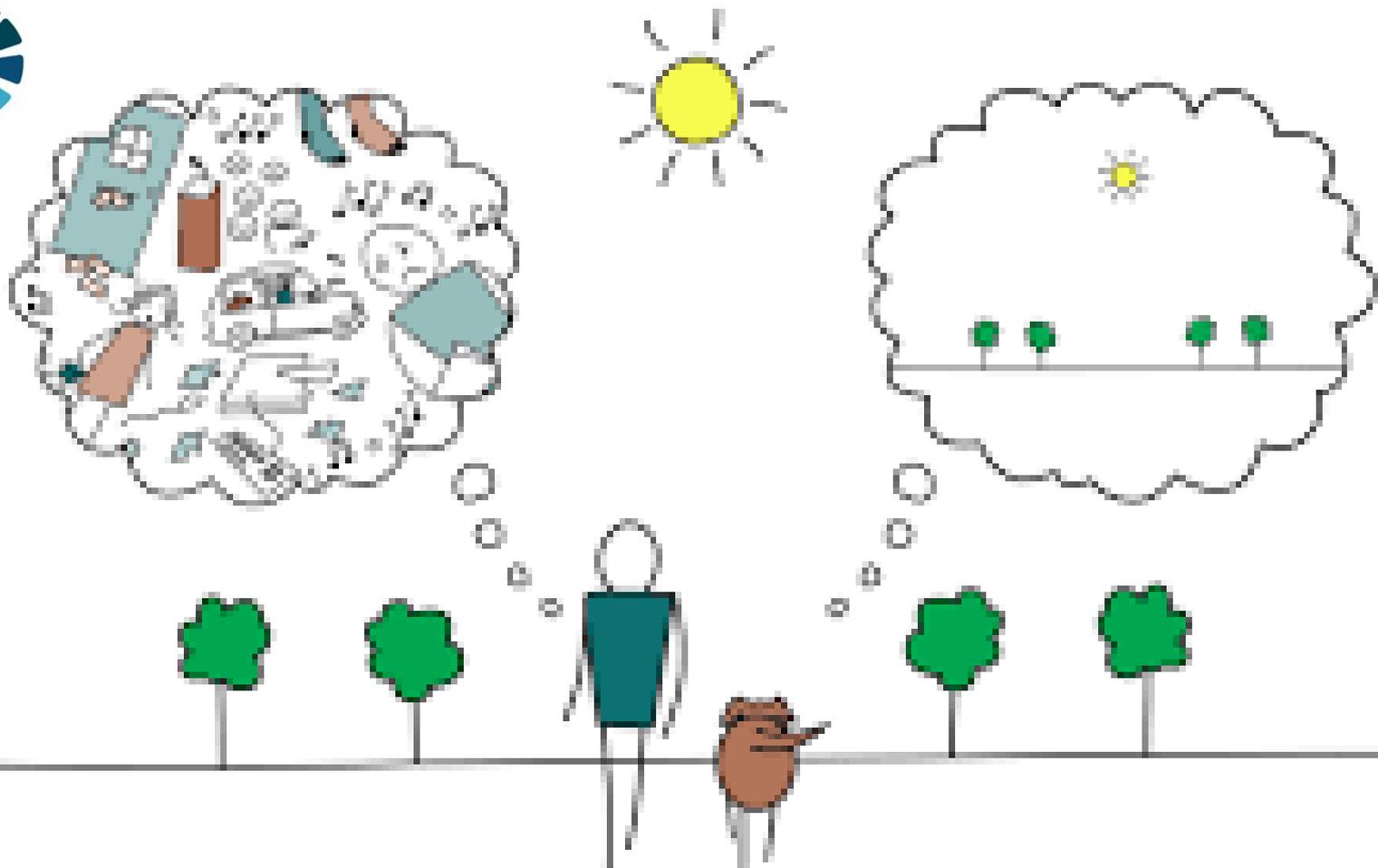
research mindful research away painful learning



Mindfulness

Traduzione inglese della parola Pali “*sati*” che connota essere cosciente (“awareness”), attenzione (“attention”) e ricordare (“remembering”)

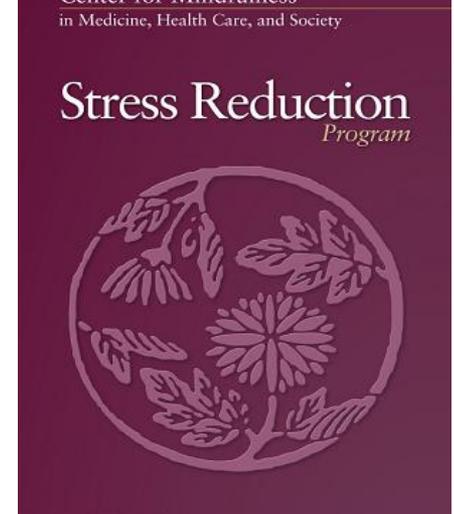
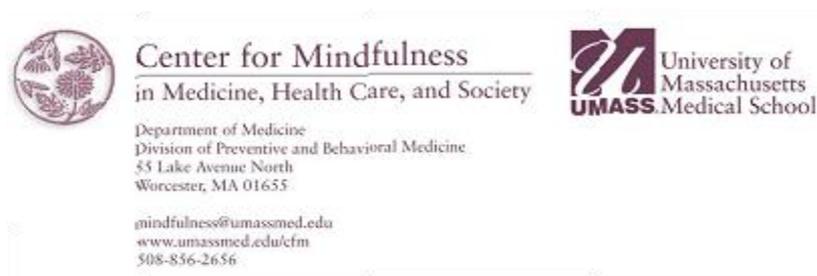
- Awareness: osservare cosa sta occurring dentro e intorno a noi
- Attention: awareness focalizzata, ancora più potente dell’awareness; redirezionare l’attenzione invece di cercare di controllare o reprimere emozioni intense
- Remembering: non si riferisce alla memoria del passato, ma al ricordarsi di essere coscienti e attenti → l’importanza della intenzione nella pratica mindfulness



Mind Full, or Mindful?



Protocollo MBSR



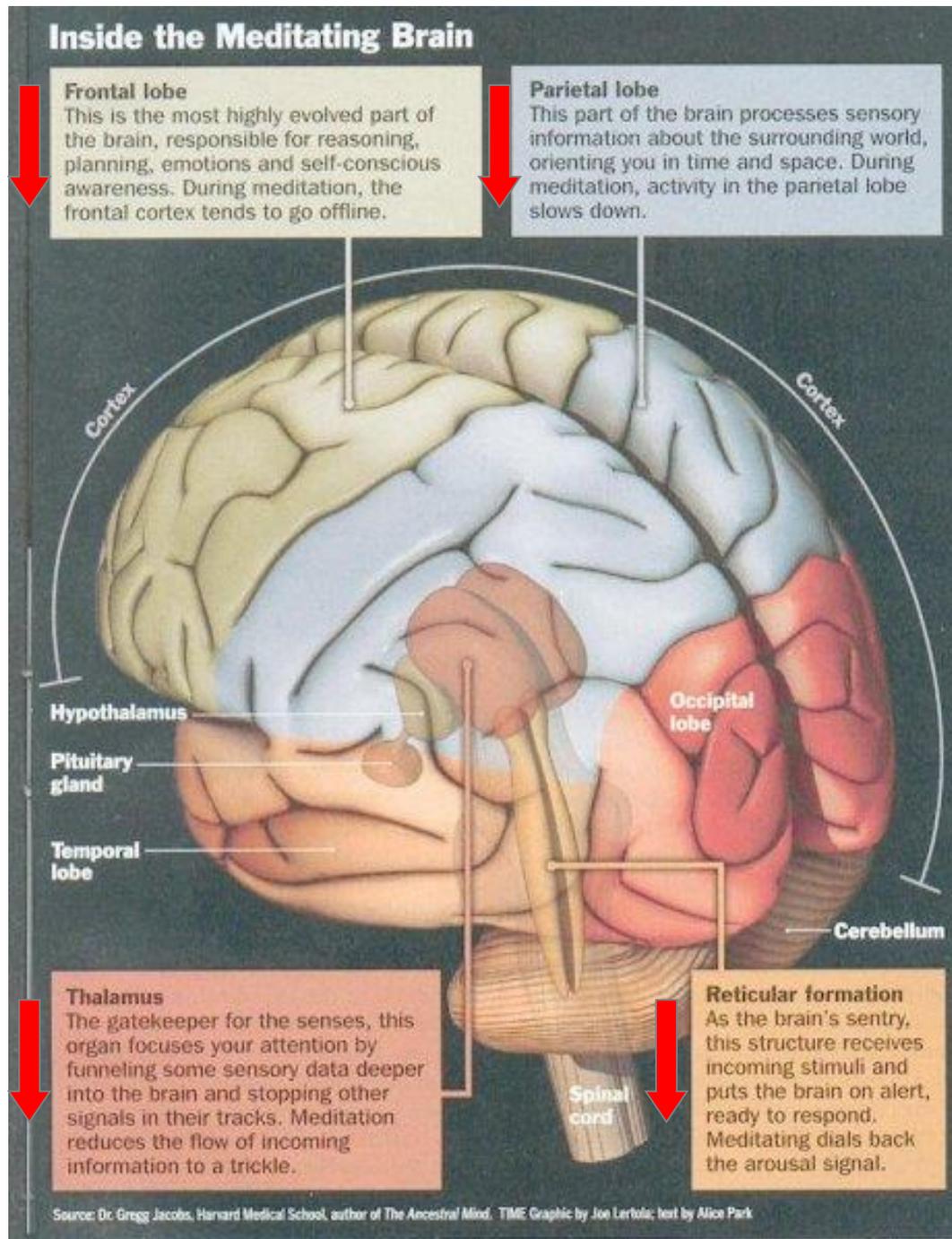
Sviluppato alla fine degli anni '70 presso l'Università di Worcester (Boston) Massachusetts

Il programma MBSR ha trovato impiego su pazienti affetti da patologie organiche quali:

- Dolori cronici
- Malattie cardiovascolari
- Cancro
- Malattie polmonari (asma)
- Ipertensione
- Cefalea
- Disturbi del sonno
- Disturbi d'ansia e attacchi di panico
- Disturbi digestivi connessi allo stress (colite, gastrite)
- Malattie della pelle (psoriasi)
- Difficoltà di memoria e concentrazione
- AIDS



Strutture cerebrali coinvolte nella meditazione





Suggerimenti per il Body Scan



1. A prescindere da quello che succede (ad esempio, se ti addormenti, perdi la concentrazione, continui a pensare ad altre cose o ti focalizzi sulla parte sbagliata del tuo corpo, o non senti nulla), continua! Queste sono le tue esperienze del momento. Vedi se è possibile essere consapevole di esse per quello che sono.
2. Se la tua mente divaga molto, semplicemente nota i tuoi pensieri (come eventi che passano), e poi riporta gentilmente la tua mente al body scan.
3. Lascia andare le idee di “successo”, “fallimento”, “farlo realmente bene”, o “provare a purificare il corpo o a rilassarsi”. Questa non è una gara. Non è un’abilità per cui competere. L’unica disciplina coinvolta è la pratica regolare e frequente. Semplicemente fallo con un atteggiamento di apertura e curiosità, poi permetti al resto di essere.
4. Lascia andare qualunque aspettativa su quello che il body scan farà per te: immaginalo come un seme che hai piantato. Più frughi e interferisci, meno sarà in grado di crescere. Lascia essere ciò che c’è. Lo stesso con il body scan, basta semplicemente dare le condizioni giuste – pace e quiete, pratica frequente e regolare. Questo è tutto. Più provi a influenzare quello che sarà per te, meno lo sarà.
5. Prova ad avvicinarti alla tua esperienza in ogni momento con l’atteggiamento “Ok, questo è semplicemente il modo in cui stanno le cose adesso”. Se provi a sbarazzarti dei pensieri, delle emozioni o delle sensazioni fisiche negativi, i sentimenti sgradevoli semplicemente ti distrarranno dal fare qualunque altra cosa. Sii consapevole, non cercare di raggiungere nulla, nemmeno il rilassamento, sii nel momento, accetta le cose per quello che sono.
6. Il body scan fornisce l’opportunità di praticare semplicemente portando una consapevolezza curiosa, interessata e amichevole al modo in cui stanno le cose in ogni momento, senza dover fare nulla per cambiare le cose. Non c’è alcun obiettivo da raggiungere oltre a quello di portare la consapevolezza come suggeriscono le istruzioni. Ricordiamo inoltre che raggiungere uno stato speciale di rilassamento non è l’obiettivo dell’esercizio.



Stress:

per combatterlo bastano

15 minuti in solitudine

Personality and Social Psychology Bulletin, 2017

PEOPLE-CENTRED HEALTH CARE

A POLICY FRAMEWORK

SALUTE

BENESSERE

QUALITA' DELLA VITA

