

# INCONTRI PROGETTO BEEP

## Istituto Bertacchi

### CLASSI COINVOLTE

---

Tutte le classi III dell'Istituto

### OBIETTIVI DEL PROGETTO

---

Il progetto "BEEP – Azioni per il benessere emotivo e psicologico", finanziato da Fondazione Cariplo e che vede il Consorzio Consolida come capofila, ha l'obiettivo di intercettare precocemente forme di fragilità e/o malessere negli adolescenti, promuovendo la consapevolezza dei ragazzi e delle ragazze rispetto al proprio benessere relazionale, psicologico ed emotivo e favorendo una collaborazione tra scuole, servizi socioeducativi e i servizi sanitari del territorio.

La proposta alle scuole, in particolare, si articola in attività laboratoriali per gruppi classe e desk rimotivazionali individuali modulati e organizzati in base al contesto scolastico specifico.

Alla luce della cornice progettuale i percorsi laboratoriali presso l'Istituto Bertacchi lavoreranno sui seguenti obiettivi trasversali:

- Creare un clima di classe accogliente e non giudicante che possa far emergere le diverse individualità (fragilità e risorse)
- Dare la possibilità ai ragazzi e alle ragazze di sperimentarsi fuori dalla loro comfort zone relazionale ed esperienziale, favorendo la reciprocità della relazione tra pari, la percezione e l'ascolto di sé e dell'altro
- Condividere con i ragazzi e le ragazze le opportunità e i servizi presenti sul territorio che possano rispondere ai bisogni specifici della loro età

Verrà quindi proposto un percorso di psicoeducazione sulle tematiche del benessere psicologico.

### PERCORSO DI PSICOEDUCAZIONE

---

2 INCONTRI DA 2 ORE NEI MESI DI SETTEMBRE E OTTOBRE (Secondo calendario condiviso con la scuola)

#### ATTIVITA' PREVISTE

*"Fai un passo in avanti se...":* i ragazzi e le ragazze saranno portati a riflettere che spesso condividono emozioni simili di fronte alle stesse situazioni di vita quotidiana oppure che situazioni simili sono vissute da soggetti diversi in modo diverso.

*Sto bene quando, sto male quando:* tramite un lavoro prima di riflessione individuale e successivamente di riflessione di gruppo gli alunni saranno chiamati a identificare quali situazioni sono per loro benessere e quali

invece malessere. Si lavorerà successivamente insieme per individuare quali strategie si possono mettere in campo di fronte a un momento di difficoltà.

*Kahoot*: attraverso il quiz sui falsi miti della salute mentale i ragazzi sperimenteranno uno spazio di confronto ed arricchimento delle proprie informazioni sul tema salute mentale e verranno informati e orientati sulla mappa territoriale dei servizi e progetti promossi dalla comunità educante in cui abitano.

#### TEMATICHE CHE SARANNO TRATTATE:

- Differenza tra emozioni e fragilità
- Utilizzo di alcol e cannabis come lenitivi
- Attacchi di panico (definizione e strategie)
- Differenza tra tristezza e depressione
- Uso degli psicofarmaci
- Servizi e opportunità presenti sul territorio

Al fine di poter calibrare l'offerta del progetto, al termine del secondo incontro verrà somministrato agli alunni un questionario di gradimento dove avranno anche la possibilità di esprimere un eventuale bisogno di supporto ed ascolto individuale che verrà poi gestito in collaborazione con la scuola e la psicologa dell'Istituto.