

PROGETTO INSIEME SI PUO'

approvato dal Collegio dei Docenti del 29 ottobre 2021 all'unanimità, CON DELIBERAZIONE N. 26

ASSOCIAZIONE DUCA ONLUS-Lodi

Progetto finanziato da Regione Lombardia-Sostegno al Terzo Settore

PROGETTO "INSIEME SI PUÒ"

PSICOSOMATICA PER LA SALUTE

CICLO DI INCONTRI DI FORMAZIONE RIVOLTI A DOCENTI E GENITORI

VIDEOCONFERENZE ATTRAVERSO LA PIATTAFORMA GO TO MEETING

Al fine di

- Orientare
- diminuire il senso di vulnerabilità
- aumentare le risorse individuali delle persone
- fornire corrette informazione sullo stile di vita e la prevenzione

è stato ideato un ciclo di incontri rivolti a genitori e insegnanti in cui un medico e una psicologa forniranno preziose informazioni per gestire lo stress psicofisico derivante dalla pandemia e migliorare il proprio stile di vita per favorire la propria salute.

Gli incontri saranno così strutturati:

FASE I: LE/GLI ADULTE/I

MERCOLEDI' 18 NOVEMBRE 2020 ORE 21

RELATRICE D.SSA CHIARA MAIORANI Psicologa-psicoterapeuta

TITOLO DELLA RELAZIONE: "IL POTERE STRUTTURANTE DELLA CULTURA NELLA PERCEZIONE DELLA SALUTE: TEORIA DEL GERME E TEORIA DEL TERRENO"

La psicologa illustrerà il potere strutturante della cultura etnica occidentale sulle componenti biologiche, psicologiche e culturali dell'essere umano all'interno dell'approccio transculturale. Seguirà la presentazione della teoria del Germe e della Teoria del terreno per la cura della salute.

MERCOLEDI' 25 NOVEMBRE 2020 ORE 21

RELATORE DR. STEFANO MANERA- Medico specialista in Anestesia e Rianimazione

TITOLO DELLA RELAZIONE "IMPORTANZA DELLA PREVENZIONE DI FRONTE ALLE NUOVE SFIDE PER LA NOSTRA SALUTE"

Dopo l'esperienza nel reparto COVID dell'Ospedale Papa Giovanni XXIII di Bergamo, il Dr. Manera illustrerà quanto sia importante lavorare sulla nostra salute partendo dalla prevenzione.

MERCOLEDI' 2 DICEMBRE 2020

RELATORE D.SSA CHIARA MAIORANI

TITOLO DELLA RELAZIONE "L'IMPATTO PSICOLOGICO DELLA PANDEMIA COVID-19 SULLE/SUGLI ADOLESCENTI"

La psicologa presenterà i risultati della ricerca condotta negli istituti superiori Pandini-Piazza per valutare lo stato di salute psicologica degli studenti e i vissuti rispetto alla Didattica a distanza. La psicologa illustrerà anche il progetto (FASE II) pensato per gli studenti con l'obiettivo di aumentare le risorse e la resilienza di fronte alla seconda ondata della Pandemia.

MODALITA' DI PARTECIPAZIONE

L'intero progetto verrà svolto in modalità da remoto attraverso la piattaforma **Go To Meeting**. Ogni genitore e ogni docente riceverà alla propria casella email istituzionale l'invito a partecipare ai tre incontri

FASE II: LE/GLI ADOLESCENTI

La ricerca condotta nel precedente anno scolastico sugli effetti psicologici della pandemia, delle misure restrittive e della Didattica a distanza (DAD) ha messo in luce un disagio significativo nel 35% degli studenti che hanno risposto al questionario. Tale disagio ha avuto anche ripercussioni negative sulla percezione della DAD. I risultati impongono di pianificare un intervento psicologico di psicoeducazione per migliorare la propria autoconsapevolezza sugli stati interni e fornire tecniche adeguate a contenere e ridurre il disagio. L'intervento dovrebbe poter arrivare potenzialmente a tutti gli studenti, soprattutto nel periodo storico attuale che vede una nuova ondata di SARS-COV-2. Gli studenti infatti si preparano a vivere un anno scolastico facendo i conti con il crescente numero di contagi e con una Didattica in presenza ridotta che nella migliore delle ipotesi sarà "a singhiozzo".

La psicologa terrà un incontro psicoeducativo in remoto rivolto a ciascuna classe per illustrare e "normalizzare" le più comuni reazioni psicologiche alle emergenze globali e fornire agli studenti strumenti per la gestione dello stress. All'inizio dell'incontro verrà somministrato in remoto un test di autovalutazione sul proprio stato psicologico. L'incontro si concluderà con la realizzazione di 3 brevi tecniche di gestione dello stress (mindfulness, installazione del posto al sicuro e delle risorse). In seguito e in base alle esigenze espresse dalle/dagli studenti nel questionario di gradimento verranno organizzati ulteriori interventi (defusing e quattro quadranti) in gruppo (non necessariamente il gruppo classe) o attraverso video-corsi sulle tecniche di gestione dello stress.