



Fondazione
**Centro
per la famiglia**
Cardinal Carlo Maria Martini ETS
— CONSULTORIO PESCHIERA BORROMEO

“

PERCORSI DI PROMOZIONE DEL BENESSERE PSICOLOGICO PER STUDENTI AREA INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA

”



Fondazione
**Centro
per la famiglia**
Cardinal Carlo Maria Martini ETS



**CONSULTORIO
DI PESCHIERA BORROMEO**

🏠 Via 2 Giugno, 6/2

☎️ 351 7881304

✉️ scuole@fondazionemartini.org

🌐 www.fondazionemartini.org

PERCORSI

Area infanzia

- Giocando s'impara





Giocando & impara

Il percorso, attraverso il movimento e il gioco, intende aiutare i bambini e le bambine a riconoscere la propria affettività e le emozioni in maniera adeguata all'età, a favorire l'interazione positiva con gli altri, a interiorizzare le regole dello stare insieme.



DETTAGLI PERCORSO:

- n. 4/6/8 incontri per gruppo della durata di 1h ciascuno
- n. 1 incontro di presentazione agli insegnanti
- n. 1 incontro di restituzione agli insegnanti



OPERATORI:

UNO PSICOLOGO/A DELLO SPORT
ESPERTO IN PSICOMOTRICITÀ



OBIETTIVI:

- Sviluppare, attraverso il gioco, le abilità del riconoscere le espressioni della comunicazione non verbale ed il loro coinvolgimento nelle dinamiche di gruppo.
- Stimolare i bambini e le bambine ad esprimere e valorizzare le proprie emozioni, i propri e gli altrui sentimenti.
- Acquisire una maggiore consapevolezza di sé, del proprio comportamento nelle interazioni.
- Rivedere nell'altro, attraverso lo scambio di esperienze attive, una comunione di stati d'animo e dei vissuti che favoriscono relazioni efficaci e predispongono alla risoluzione dei conflitti.

PERCORSI

Area primaria

- Pensieri in movimento
- Un mondo di emozioni - 1°/2°/3° livello
- Educazione alle relazioni affettive
- Educazione alle relazioni interpersonali
- Bulli e prepotenti....no grazie!





Pensieri in movimento

Percorso che dà la possibilità di esprimersi e riconoscersi attraverso il contatto che si sviluppa in una situazione di gioco che coinvolge tutta la persona, nelle sue espressioni verbali e non verbali.

Il progetto favorisce la consapevolezza di sé e dei propri stati d'animo, riconosce le stesse sensibilità ed emozioni nell'altro e permette di superare il proprio individualismo verso un obiettivo comune che diverte e fa stare bene.

L'attività proposta crea momenti di scambio, socializzazione e di integrazione, educando sia ad una sana competizione, nel rispetto dei compagni, che a momenti ludici di collaborazione e cooperazione.



DETTAGLI PERCORSO:

- n. 4/6/8 incontri per classe della durata di 1h ciascuno
- n. 1 incontro di presentazione agli insegnanti
- n. 1 incontro di restituzione agli insegnanti



DESTINATARI:

Classi di PRIMA e SECONDA ELEMENTARE



OPERATORI:

UNO PSICOLOGO/A DELLO SPORT



OBIETTIVI:

- Stimolare l'espressività e la creatività dei bambini in contesti ludici.
- Rivedere nell'altro, attraverso lo scambio di esperienze attive, una comunione di stati d'animo e di vissuti che favoriscano relazioni efficaci e predispongano alla risoluzione dei conflitti.
- Stimolare i bambini e le bambine ad esprimere e valorizzare le proprie emozioni, i propri e gli altrui sentimenti.
- Acquisire una maggiore consapevolezza di sé, del proprio comportamento nelle interazioni.



Un mondo di emozioni

1° livello- 2° livello- 3° livello

Attraverso esperienze laboratoriali di diverso tipo, viene offerta ai bambini la possibilità di accostarsi al loro mondo emotivo e a quello di chi li circonda. I bambini entreranno in contatto con le loro emozioni, imparando a riconoscerle, accettarle ed esprimere le loro caratteristiche personali come tratti distintivi e di valore della propria persona



DETTAGLI PERCORSO:

- n. 4 incontri per gruppo classe della durata di 2h ciascuno
- n. 1 incontro di presentazione agli insegnanti
- n. 1 incontro di presentazione ai genitori
- n. 1 incontro di restituzione agli insegnanti



DESTINATARI:

Alunni di tutte le classi



OPERATORI:

UNO PSICOLOGO/A



OBIETTIVI:

- Sviluppare la capacità di discriminare segnali non verbali (espressioni del volto, gestualità del corpo, etc.) che sono parte integrante di ogni interazione con gli altri e la capacità di riconoscere le emozioni sottostanti.
- Favorire la comprensione delle situazioni o delle reazioni che producono diversi stati emotivi.
- Potenziare la capacità di controllare i sentimenti in modo che siano appropriati alle situazioni.
- Aumentare la fiducia nelle proprie e altrui potenzialità.



Educazione alle relazioni affettive

Percorso di introduzione al tema dell'affettività e della sessualità per offrire ai ragazzi uno spazio di apertura in merito a questi argomenti in un clima e atteggiamento di rispetto. Uno spazio di riflessione e uno sguardo sulla persona e i cambiamenti della preadolescenza, che richiede apertura e disponibilità per costruire esperienze personali significative.



DETTAGLI PERCORSO:

- n. 4 incontri per gruppo classe della durata di 2h ciascuno
- n. 1 incontro di presentazione agli insegnanti
- n.1 incontro di presentazione ai genitori
- n. 1 incontro di restituzione agli insegnanti



DESTINATARI:

Alunni delle classi quinte della scuola primaria



OPERATORI:

UNO PSICOLOGO/A E UNA OSTETRICA



OBIETTIVI:

- Riconoscere forme di espressione personale di stati d'animo, di sentimenti, di emozioni diverse, in situazioni differenti.
- Attivare atteggiamenti di ascolto, conoscenza di sé, relazione positiva nei confronti degli altri.
- Attivare modalità relazionali positive con i compagni e con gli adulti anche tenendo conto del loro genere.
- Esprimere la propria emotività in situazioni di gioco con adeguata attenzione agli altri.
- Attivare comportamenti di prevenzione adeguati ai fini della salute nel suo complesso, nelle diverse situazioni di vita.



Educazione alle relazioni interpersonali

Percorso per acquisire una maggiore consapevolezza dei rapporti all'interno della classe, favorendo il senso di appartenenza degli alunni, al fine di promuovere comportamenti di collaborazione e di cooperazione tra pari.



DETTAGLI PERCORSO:

- n. 4 incontri per gruppo classe della durata di 2h ciascuno
- n. 1 incontro di presentazione agli insegnanti
- n. 1 incontro di presentazione ai genitori
- n. 1 incontro di restituzione agli insegnanti



DESTINATARI:

Alunni delle classi quarte e quinte



OPERATORI:

UNO PSICOLOGO/A



OBIETTIVI:

- Valorizzazione delle differenze individuali come potenzialità del gruppo classe.
- Miglioramento delle abilità sociali, affettive e comunicative, individuali e di gruppo.
- Utilizzo del gruppo come risorsa per individuare i comportamenti aggressivi e le dinamiche di esclusione dei bambini/e.
- Favorire l'acquisizione di nuovi strumenti per un'interazione positiva con gli adulti di riferimento (genitori, insegnanti), imparando a gestire in maniera adeguata le situazioni conflittuali.



Bulli e prepotenti ... no grazie!

Percorso di prevenzione al bullismo

Percorso di promozione del benessere psicologico degli studenti per migliorare le competenze nella gestione dei conflitti e nelle relazioni con gli altri.



DETTAGLI PERCORSO:

- n. 4 incontri per gruppo classe della durata di 2h ciascuno
- n. 1 incontro di presentazione agli insegnanti
- n. 1 incontro di presentazione ai genitori
- n. 1 incontro di restituzione agli insegnanti



DESTINATARI:

Alunni delle classi quinte della scuola primaria



OPERATORI:

UNO PSICOLOGO/A



OBIETTIVI:

- Presa di consapevolezza delle dinamiche relazionali all'interno della classe.
- Analisi differenti ruoli protagonisti in tale fenomeno sociale.
- Utilizzo del gruppo classe come risorsa per individuare i comportamenti aggressivi e le dinamiche di esclusione dei ragazzi.
- Miglioramento delle abilità sociali, affettive, comunicative individuali e di gruppo.
- Valorizzazione delle differenze individuali come potenzialità del gruppo classe.



PERCORSI

Secondaria di primo grado

- La classe come risorsa.
-e gli altri stanno a guardare. Percorso di prevenzione al bullismo.
- L'immagine corporea in adolescenza.
- Orientamento
- Superare l'ansia e rafforzare l'autostima
- Educazione all'affettività e alla sessualità.



La classe come risorsa

Le relazioni come strumento di scoperta e crescita

Progetto basato sulla “relazione”, il più forte bisogno dei ragazzi e la più importante dimensione dell’affettività, per lo sviluppo dell’identità personale.



DETTAGLI PERCORSO:

- n. 3 incontri per gruppo classe della durata di 1,5 h ciascuno
- n. 1 incontro di presentazione*
- n. 1 incontro di restituzione agli insegnanti*



DESTINATARI:

Studenti delle classi PRIME



OPERATORI:

UNO PSICOLOGO/A



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.

* su richiesta, anche per i genitori



E gli altri stanno a guardare

Percorso di prevenzione al bullismo

Percorso di prevenzione dei comportamenti aggressivi, per migliorare le competenze di gestione dei conflitti e rafforzare il senso di responsabilità.



DETTAGLI PERCORSO:

- n. 3 incontri per gruppo classe della durata di 1,5 h ciascuno
- n. 1 incontro di presentazione agli insegnanti
- n. 1 incontro di presentazione ai genitori
- n. 1 incontro di restituzione agli insegnanti



DESTINATARI:

Studenti della scuola secondaria



OPERATORI:

UNO PSICOLOGO/A



OBIETTIVI:

- Presa di consapevolezza delle dinamiche relazionali all'interno della classe.
- Arricchimento del repertorio di conoscenze sul fenomeno del bullismo e del cyberbullismo.
- Utilizzo del gruppo classe come risorsa per individuare dinamiche di esclusione dei ragazzi.
- Miglioramento delle abilità sociali, affettive, comunicative individuali e di gruppo.
- Valorizzazione delle differenze individuali come potenzialità del gruppo classe.



L'immagine corporea in adolescenza

Percorso di promozione della salute e del benessere psicologico degli studenti per una maggiore presa di coscienza dei condizionamenti sociali che mettono a dura prova il cammino evolutivo verso la costituzione della propria identità.



DETTAGLI PERCORSO:

- n. 3 incontri per gruppo classe della durata di 1,5 h ciascuno
- n. 1 incontro di presentazione agli insegnanti
- n. 1 incontro di presentazione ai genitori
- n. 1 incontro di restituzione agli insegnanti



DESTINATARI:

Studenti della scuola secondaria



OPERATORI:

UNO PSICOLOGO/A



OBIETTIVI:

- Aumentare la consapevolezza della propria identità legata all'immagine corporea.
- Stimolare un atteggiamento critico nei confronti dei condizionamenti esterni.
- Favorire una maggiore conoscenza dei rischi psicologici e fisici legati ai disturbi alimentari.



Orientamento

Percorso di promozione del benessere psicologico degli studenti focalizzato sulla scoperta di sé che consenta di prendere decisioni consapevoli e positive circa l'orientamento scolastico e la progettazione futura.



DETTAGLI PERCORSO:

- n. 3 incontri per gruppo classe della durata di 1,5 h ciascuno
- n. 1 incontro di presentazione agli insegnanti
- n. 1 incontro di presentazione ai genitori
- n. 1 incontro di restituzione agli insegnanti



DESTINATARI:

Studenti della scuola secondaria



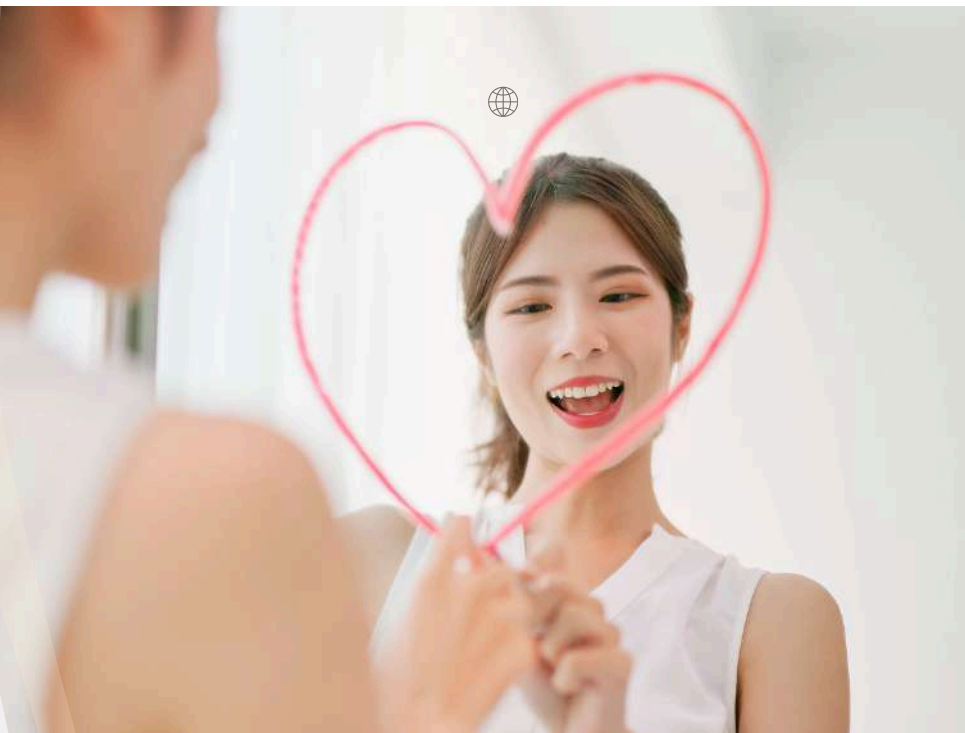
OPERATORI:

UNO/A PSICOLOGO/A



OBIETTIVI:

- Promuovere l'autoconsapevolezza: favorire la scoperta delle proprie attitudini e interessi.
- Fornire conoscenze sul sistema scolastico e sulle professioni
- Favorire una riflessione sulla propria progettualità futura.
- Sviluppare la capacità di scelta e pianificazione.



Superare l'ansia e rafforzare l'autostima

Percorso di promozione del benessere psicologico degli studenti con focus sull'ansia per poterla riconoscere e comprendere e rinforzare l'autostima.



DETTAGLI PERCORSO:

- n. 3 incontri per gruppo classe della durata di 1,5 h ciascuno
- n. 1 incontro di presentazione agli insegnanti
- n. 1 incontro di presentazione ai genitori
- n. 1 incontro di restituzione agli insegnanti



DESTINATARI:

Studenti della scuola secondaria



OPERATORI:

UNO/A PSICOLOGO/A



OBIETTIVI:

- Sensibilizzare gli studenti sul tema dell'ansia
- Offrire strumenti pratici di gestione dell'ansia
- Favorire lo sviluppo dell'autostima
- Creare un ambiente scolastico positivo e di supporto reciproco



Educazione all'affettività e alla sessualità

Percorso di prevenzione e promozione della salute sul tema dell'affettività e sessualità. Gli incontri proposti sono finalizzati a creare un clima di gruppo che faciliti il confronto e la discussione, promuovendo la cultura della prevenzione ed instaurando un atteggiamento consapevole rispetto alla sessualità e il proprio corpo.



DETTAGLI PERCORSO:

- n. 3 incontri per gruppo classe della durata di 1,5h ciascuno
- n. 1 incontro di presentazione agli insegnanti
- n. 1 incontro di presentazione ai genitori
- n. 1 incontro di restituzione agli insegnanti



DESTINATARI:

Studenti delle classi TERZE



OPERATORI:

UNO PSICOLOGO/A E UNA OSTETRICA



OBIETTIVI:

- Approfondire la conoscenza di se stessi e la propria identità.
- Riflettere sul cambiamento della relazione con i coetanei e la nascita del desiderio di rapporti nuovi.
- Conoscere lo sviluppo sessuale maschile e femminile: anatomia e fisiologia degli organi riproduttivi maschili e femminili. Modificazione del corpo durante la pubertà.
- Confronto sulle problematiche emerse attraverso domande-risposte con i ragazzi.

PERCORSI

Secondaria di secondo grado

- Educazione all'affettività e alla sessualità
- Superare l'ansia e rafforzare l'autostima
- Relazioni tossiche: riconoscerle, comprenderle e prevenirle
- Orientamento
- Dipende da me: progetto sulle dipendenze
- Sporting Skills



Educazione all'affettività e alla sessualità

Percorso di prevenzione e promozione della salute sul tema dell'affettività e sessualità. Gli incontri proposti sono finalizzati a creare un clima di gruppo che faciliti il confronto e la discussione, promuovendo la cultura della prevenzione ed instaurando un atteggiamento consapevole rispetto alla sessualità e il proprio corpo.



DETTAGLI PERCORSO:

- n. 2 incontri per gruppo classe della durata di 1,5h ciascuno
- n. 1 incontro di presentazione agli insegnanti
- n. 1 incontro di presentazione ai genitori
- n. 1 incontro di restituzione agli insegnanti



DESTINATARI:

Studenti delle classi SECONDE/TERZE



OPERATORI:

UNO PSICOLOGO/A E UNA OSTETRICA



OBIETTIVI:

- Approfondire la conoscenza di se stessi e la propria identità.
- Definizioni e funzioni della sessualità
- Anatomia e fisiologia degli apparati riproduttivi maschile e femminile
- Confronto sulle problematiche emerse attraverso domande-risposte con i ragazzi.



Superare l'ansia e rafforzare l'autostima

Percorso di promozione del benessere psicologico degli studenti con focus sull'ansia per poterla riconoscere e comprendere e rinforzare l'autostima.



DETTAGLI PERCORSO:

- n. 3 incontri per gruppo classe della durata di 1,5 h ciascuno
- n. 1 incontro di presentazione agli insegnanti
- n. 1 incontro di presentazione ai genitori
- n. 1 incontro di restituzione agli insegnanti



DESTINATARI:

Studenti della scuola secondaria



OPERATORI:

UNO/A PSICOLOGO/A



OBIETTIVI:

- Sensibilizzare gli studenti sul tema dell'ansia
- Offrire strumenti pratici di gestione dell'ansia
- Favorire lo sviluppo dell'autostima
- Creare un ambiente scolastico positivo e di supporto reciproco



Relazioni tossiche: riconoscerle, comprenderle e prevenirle

Percorso di prevenzione con l'obiettivo di riconoscere le caratteristiche di una relazione disfunzionale e comprenderne le dinamiche sottostanti.



DETTAGLI PERCORSO:

- n. 3 incontri per gruppo classe della durata di 1,5h ciascuno
- n. 1 incontro di presentazione agli insegnanti
- n. 1 incontro di presentazione ai genitori
- n. 1 incontro di restituzione agli insegnanti



DESTINATARI:

Studenti delle classi
SECONDE/TERZE/QUARTE/QUINTE



OPERATORI:

UNO/A PSICOLOGO/A



OBIETTIVI:

- Sensibilizzare gli adolescenti sulla tematica
- Educare i ragazzi a relazioni sane e rispettose
- Riconoscere i comportamenti di controllo, gelosia e manipolazione
- Prevenire situazioni di violenza
- Promuovere strumenti di supporto



Orientamento

Percorso di promozione del benessere psicologico degli studenti focalizzato sulla scoperta di sé che consenta di prendere decisioni consapevoli e positive circa l'orientamento scolastico e la progettazione futura.



DETTAGLI PERCORSO:

- n. 3 incontri per gruppo classe della durata di 1,5 h ciascuno
- n. 1 incontro di presentazione agli insegnanti
- n. 1 incontro di presentazione ai genitori
- n. 1 incontro di restituzione agli insegnanti



DESTINATARI:

Studenti della scuola secondaria



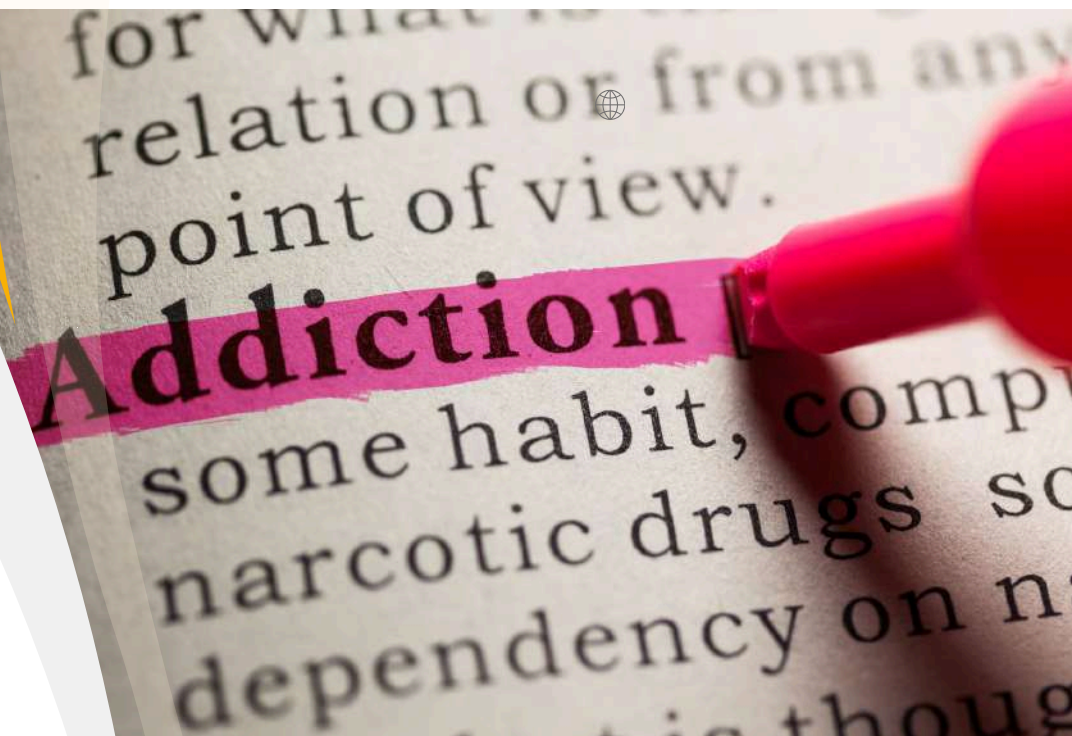
OPERATORI:

UNO/A PSICOLOGO/A



OBIETTIVI:

- Promuovere l'autoconsapevolezza: favorire la scoperta delle proprie attitudini e interessi.
- Fornire conoscenze sul sistema scolastico e sulle professioni
- Favorire una riflessione sulla propria progettualità futura.
- Sviluppare la capacità di scelta e pianificazione.



Dipende da me: progetto sulle dipendenze

Si riscontra spesso tra gli adolescenti una scarsa capacità di valutazione e percezione della pericolosità del comportamento di rischio e del suo effetto. Attraverso attività di prevenzione, informazione e riflessione si propone ai ragazzi un percorso rivolto alla presa di coscienza delle motivazioni e dei significati del comportamento a rischio, devianti e di dipendenza sollecitando la ricerca di modalità alternative di risposta ai bisogni sottostanti.



DETTAGLI PERCORSO:

- n. 2 incontri per gruppo classe della durata di 1,5h ciascuno
- n. 1 incontro di presentazione agli insegnanti
- n. 1 incontro di presentazione ai genitori
- n. 1 incontro di restituzione agli insegnanti



DESTINATARI:

Studenti delle classi PRIME/SECONDE



OPERATORI:

UNO PSICOLOGO/A



OBIETTIVI:

- Stimolare la consapevolezza sulle motivazioni al consumo e 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).



Sporting Skills

Si tratta di un percorso per superare l'individualismo e sviluppare relazioni sane tra pari.

Lo sport non è solo un'attività ristoratrice, un passatempo ludico o allenamento ma è soprattutto occasione di crescita, di conoscenza di sé, di sperimentare sfide e imparare a stare bene con se stessi e con gli altri.

Gli studenti verranno condotti in un percorso motorio/sportivo, attraverso la riflessione sui gesti e le attività si addentreranno nella consapevolezza di sé per arrivare a scoprire il benessere attraverso relazioni soddisfacenti con i pari.



DETTAGLI PERCORSO:

- n. 3/4 incontri per gruppo classe della durata di 1,5h ciascuno
- n. 1 incontro di presentazione agli insegnanti
- n. 1 incontro di presentazione ai genitori
- n. 1 incontro di restituzione agli insegnanti



DESTINATARI:

Studenti delle classi PRIME/SECONDE/TERZE



OPERATORI:

UNO PSICOLOGO/A



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

ALTRI PERCORSI A SUPPORTO DI RAGAZZI, GENITORI ED EDUCATORI

- Formazione sulla violenza di genere
- Formazione Life Skills Training - scuola primaria



Formazione sulla violenza di genere

Si intende affrontare il tema della violenza di genere promuovendo una logica di condivisione e di rete con l'obiettivo di favorire la comprensione e l'emersione del fenomeno e la costruzione di un sistema antiviolenza.



DETTAGLI PERCORSO:

- n. 2 incontri per gruppo docenti della durata di 2 ore ciascuno
- Modalità di svolgimento: in presenza oppure online.



DESTINATARI:

Docenti della scuola dell'infanzia, primaria, secondaria



OPERATORI:

UNO PSICOLOGO/A



OBIETTIVI:

- Favorire la comprensione e l'emersione del fenomeno della violenza di genere
- Promuovere una logica di condivisione e di rete nei soggetti coinvolti
- Diffondere contenuti teorici quali definizione e caratteristiche del fenomeno, fattori di rischio e protettivi.
- Condividere dati statistici aggiornati sul fenomeno
- Approfondire il fenomeno della Adolescent dating Violence (per docenti della scuola secondaria)



Formazione

Life Skills Training

LifeSkills Training Program è un programma educativo validato scientificamente nella promozione della salute della popolazione scolastica, dimostratosi in grado di ridurre a lungo termine il rischio di uso di alcol, tabacco, droghe e comportamenti violenti attraverso l'incremento delle abilità personali e sociali.



DETTAGLI PERCORSO:

Il percorso formativo è differente a seconda dell'ordine di scuola a cui si appartiene e della classe in cui si insegna. Per dettagli contattare il consultorio.



DESTINATARI:

Docenti della scuola primaria o secondaria



OPERATORI:

DUE OPERATORI FORMATI LST



OBIETTIVI:

- Sviluppare competenze personali utili a fronteggiare situazioni rischiose per la salute: problem-solving, decision-making, abilità per riconoscere, identificare e resistere alle influenze dei mass-media ect...
- Incrementare le abilità sociali per gestire utilmente alcune situazioni di vita.
- Potenziare la capacità di resistenza all'influenza che i pari e i media hanno nell'incentivarne comportamenti non funzionali per la salute.