

ATTIVITA' DA INSERIRE NEL CATALOGO A.S. 2021/22

Progetto "Questione di stile"

- **Premessa:** in adolescenza emergono e si stabilizzano gli stili emotivi attraverso i quali il soggetto risponde alle diverse esperienze della vita. Tra questi se ne possono identificare alcuni che sono maggiormente correlati con il coinvolgimento in comportamenti a rischio e con disturbi mentali. Indagini recenti, tra cui lo studio vercellese "Emotività e stili di vita", hanno evidenziato come lo stile di vita condizionato dalle restrizioni adottate per contenere l'epidemia di Covid-19 sia responsabile di un aumento della sensibilità all'ansia, alla depressione e allo stress nella popolazione giovanile. Il presente intervento intende sperimentare una strategia per l'identificazione di stili emotivi disfunzionali in adolescenza all'interno del setting scolastico e la realizzazione di un intervento per promuovere nei ragazzi una maggiore comprensione e controllo della propria emotività.
- **Destinatari:** studenti frequentanti il primo anno della scuola secondaria di secondo grado
- **Obiettivi generali:** prevenzione di stati ansiosi, depressivi e caratterizzati da suscettibilità allo stress attraverso la promozione di risorse cognitive ed emotive individuali
- **Obiettivi specifici:**
 - identificazione di aspetti emotivi correlati a una maggiore sensibilità all'ansia, alla depressione e allo stress
 - offerta di un training breve per una maggiore gestione di questi aspetti emotivi
- **Metodologia di lavoro:**

Gli studenti del primo anno della scuola secondaria di secondo grado saranno invitati dagli insegnanti a valutare il proprio stile emotivo attraverso un questionario (DASS 21) on line anonimo in grado di discriminare tre dimensioni: suscettibilità alla depressione, all'ansia, allo stress. Ai ragazzi sarà chiesto di trascrivere i risultati del questionario su una piattaforma online utile a raccogliere i dati in forma anonima. In questa occasione sarà proposta agli studenti la partecipazione su base volontaria tramite email a uno dei seguenti workshop della capienza massima di 10 persone da

realizzarsi a scuola in orario pomeridiano: gestione della tristezza, gestione delle paure, gestione dello stress. I workshop saranno realizzati attraverso due incontri della durata complessiva di 3 ore condotti da uno/due psicologo/i. Lo scopo degli incontri sarà aumentare le conoscenze del proprio stile emotivo e imparare a gestirlo adeguatamente. A conclusione dei workshop sarà proposto ai ragazzi di monitorare le proprie emozioni a livello individuale e di compilare un ulteriore questionario anonimo.

- Valutazione: L'intervento sarà valutato sia in termini di accettabilità da parte dei ragazzi (raggiungimento del target di adesione: almeno 6 studenti a workshop), sia in termini di impatto (cambiamento del proprio stile emotivo prima e dopo la frequentazione del workshop).
- Impegno di lavoro: Gli insegnanti del primo anno parteciperanno a un incontro di presentazione del progetto e contribuiranno a comunicarlo agli studenti e ad agevolare la compilazione del questionario attraverso un'attività in classe della durata di mezz'ora.
- Criteri di realizzazione: L'intervento sarà sperimentato in una scuola secondaria di secondo grado del territorio di Vercelli.
- Responsabile: Alessandro Coppo