



PARLIAMO DI EMOZIONI

Destinatari: Studenti degli Istituti Secondari di 2° grado (classi 1°)

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. La recente indagine “Emotività e stili di vita” realizzata dall’ASL VC sul territorio vercellese ha mostrato che circa 1 studente su 3 sperimenta livelli intensi di tristezza e di ansia. Tali stati di malessere psicologico sono più alti nelle femmine rispetto ai maschi e tendono ad aumentare con l’aumentare dell’età. Questo disagio si associa a una peggiore relazione con gli adulti, interazioni negative con i pari e coinvolgimento in comportamenti rischiosi per la salute. I livelli di ansia e depressione sono aumentati con il lockdown, ma sono rimasti stabili nonostante la fine delle restrizioni sociali. Il presente intervento intende promuovere nei ragazzi una maggiore comprensione e controllo della propria emotività.

Obiettivo generale: 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
- aumentare la capacità di gestione delle emozioni negative

Ricadute per i ragazzi: aumento delle life skills emotive

Ricadute per gli insegnanti: miglioramento del clima relazionale tra studenti e tra studenti e insegnanti.

Metodologia di lavoro: L’intervento può essere rivolto a singole classi o a gruppi di studenti del primo anno della scuola secondaria di secondo grado. Prima dell’intervento gli studenti saranno invitati dagli insegnanti a valutare il proprio stile emotivo attraverso un questionario on line anonimo in grado di discriminare tre dimensioni emotive: suscettibilità alla depressione, all’ansia, allo stress. Successivamente sarà proposto agli studenti un workshop della durata complessiva di 3 ore condotto da uno/due psicologo/i volto ad 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: Sarà valutato l'eventuale 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 finalizzato a valutare le priorità di intervento e contribuiranno ad agevolare la compilazione del questionario.

Responsabile: Dott. Alessandro Coppo, S.C. Psicologia