

PROGETTO

MENTE E CUORE: UN MONDO DI CONNESSIONI

Regione Piemonte ASL Biella

Progetto avviato nell'anno 2025

Abstract

Obiettivo generale

Promuovere la salute mentale tra i giovani di età compresa tra i 12 e i 14 anni attraverso il rafforzamento delle loro competenze di intelligenza emotiva. Il progetto mira ad accrescere la consapevolezza emotiva, l'autoregolazione creando un ambiente favorevole ad una crescita sana e al benessere mentale.

OBIETTIVI SPECIFICI

- la consapevolezza emotiva: aiutare i giovani a riconoscere e comprendere le proprie emozioni.
- Migliorare la comunicazione interpersonale: rafforzare le competenze nel comunicare efficacemente emozioni e bisogni agli altri
- Creazione di un asse cartesiano delle emozioni

Analisi di contesto

Il progetto ? Mente e Cuore? nasce dal confronto tra volontari e volontarie dell'associazione impegnati nelle iniziative e progetti altri nelle scuole primarie e secondarie del territorio biellese.

Dal confronto è emerso un aspetto comune: la difficoltà dei bambini/e, ragazzi/e di dare voce e riconoscere le emozioni che si provano in contesti e situazioni quotidiane. Una situazione di analfabetismo emotivo confermato anche dal dott. Cattaneo nell'ultimo tavolo di lavoro organizzato dal TSM del 19 maggio ? Emozioni e disagio in età adolescenziale?. Il dottore, nello specifico, spiegava come la dispercezione emotiva crea nei giovani un movimento interno che può degenerare e sfociare in esordi patologici. Anche gli altri intervento del tavolo, come quello la dottoressa Patrini, confermano come il grande tema di oggi sia quello di dare voce a questi giovani adolescenti e creare un canale di condivisione di ciò che vivono dando un nome alle emozioni e sentimenti che provano.

Metodi e strumenti

Le attività verranno gestite da due educatori/trici volontari dell'associazione:

Far sperimentare ai ragazzi situazioni che mettono in gioco le emozioni e la gestione delle stesse (ad esempio, situazioni di conflitto, difficoltà scolastiche, relazioni sociali) Creando attività pratiche, di interazione con utilizzo di strumenti tecnologici e gruppal. L'utilizzo delle carte dixit come strumento di comunicazione ed espressione delle proprie emozioni e degli stati d'animo

Discussioni in gruppo sui temi della consapevolezza e gestione emotiva, in cui i ragazzi possono condividere le proprie esperienze in un contesto non giudicante. Le simulate e i role play di conflitti come strumenti empirici per provare e testare situazioni simil-reali dove sperimentarsi e provare insieme a gestire le emozioni e i sentimenti che emergono

Valutazione prevista/effettuata

Sondaggi pre e post intervento per valutare il livello di consapevolezza emotiva

Sondaggi comparativi: somministrazione del sondaggio a classi non partecipanti al progetto e compararne i risultati con chi invece lo ha svolto

Feedback qualitativo tramite discussioni di gruppo e osservazioni dirette durante le attività.

Un incontro aggiuntivo con gli insegnanti delle classi, di restituzione di quanto emerso dagli incontri .

Tema di salute prevalente :	SALUTE MENTALE / BENESSERE PSICOFISICO
Temi secondari :	LIFESKILLS
Setting :	Ambiente scolastico
Destinatari finali :	Scuola secondaria di primo grado
Mandati :	Piano Regionale di Prevenzione (PRP) Piani locali / Aziendali di prevenzione e promozione della salute
Finanziamenti :	Attività corrente istituzionale

Responsabili e gruppo di lavoro

MUSICO ALESSANDRA (responsabile)
associazione.underground@gmail.com
e-mail : ASSOCIAZIONE ANDERGROUND

BERTONI GREGORIO
ASSOCIAZIONE UNDERGROUND
DE SENSI ISABELLA
ASSOCIAZIONE UNDERGROUND
MINARI VERONICA
ASSOCIAZIONE UNDERGROUND

Enti promotori e/o partner

Categoria ente : Amministrazione Locale
asl biella dipartimento di prevenzione
Come promotore;

Categoria ente : Associazione
ASSOCIAZIONE UNDERGROUND
Come promotore; In fase progettuale; In fase di realizzazione; In fase di valutazione;

Categoria ente : Scuola
UFFICIO SCOLASTICO TERRITORIALE
Come promotore;

Categoria ente : Altro ente
TAVOLO DI SALUTE MENTALE
Come promotore; In fase progettuale;

OBIETTIVI