



Ministero dell'Istruzione  
I.C.S. "CARDARELLI - MASSAUA"  
Via Scrosati, 4 - 20146 Milano



Centralino 02.884.41534 - Didattica 02.884.44511  
Amministrazione 02.884.41541- Personale 02.884.44510  
C.F. 80124050156 - Codice Meccanografico MIIC815005  
E-mail : [MIIC815005@istruzione.it](mailto:MIIC815005@istruzione.it) - [MIIC815005@pec.istruzione.it](mailto:MIIC815005@pec.istruzione.it)  
Web: <http://cardarelli-massaua.edu.it>

Circ. 120/CARD

Milano 22/02/2022

Ai docenti  
Alle Famiglie

## **OGGETTO: PRESENTAZIONE PROGETTO OPEN\_ "BENessere a scuola"**

Il concetto di "benessere scolastico" si sta diffondendo sempre più nella cultura della scuola. Esso si lega strettamente al concetto di salute che negli ultimi anni ha subito un mutamento: l'Organizzazione Mondiale della Sanità non la considera più come una mera "assenza di malattia", ma come uno "stato di benessere a più livelli, fisico, psicologico e culturale".

Anche a scuola, non è sufficiente arginare le emergenze per vivere bene ma, è fondamentale creare un contesto di vita positivo. È acquisita ormai, la consapevolezza che i nostri ragazzi possono accrescere le loro conoscenze e abilità fino a diventare cittadini competenti e responsabili, solo se inseriti in un ambiente di apprendimento fisico e psicologico, sano e favorevole. Il benessere, quindi, diventa un prerequisito, la base su cui innestare tutto il lavoro scolastico. Si tratta di un percorso graduale, di una costruzione alla quale tutti i protagonisti del dialogo educativo sono chiamati: genitori, dirigenti, docenti e in prima persona, in modo attivo, gli allievi. Non produce benefici nel breve periodo ma, le ricadute si coglieranno a lungo termine.

Il nostro Istituto si propone di realizzare degli interventi finalizzati al benessere lavorando in due direzioni:

1. la prevenzione di comportamenti a rischio;
2. la promozione del benessere attraverso l'acquisizione delle *life skills*.

Saranno proposte differenti attività in orario scolastico. In questo modo, potremo affrontare tematiche di varia natura e abbracciare non solo la stretta sfera didattica. Inoltre, il piano approntato è "aperto",

ossia suscettibile di cambiamenti in corso d'opera per soddisfare i bisogni che possono di volta in volta scaturire dai ragazzi.

Tutte le classi dell'Istituto saranno coinvolte in percorsi mirati a promuovere l'acquisizione delle *life skills* (competenze di vita). L'Organizzazione Mondiale della Sanità ne ha individuate dieci:

1. la capacità di **prendere decisioni** ovvero *decision making*: saper elaborare in modo attivo il processo decisionale sostenendo la decisione più opportuna;
2. la **capacità di risolvere i problemi** (il *problem solving*) saper risolvere in modo costruttivo i problemi e le criticità;
3. il **pensiero creativo**, cioè l'abilità di trovare soluzioni alternative alle svariate situazioni che si presentano nella vita. Essa ha un ruolo importante nella richiestissima capacità di *problem solving*;
4. il **senso critico**: la capacità di rielaborare in modo autonomo e oggettivo situazioni e avvenimenti; il pensiero critico potrebbe sostenere moltissimo i giovani a contrastare e gestire meglio quelli che sono gli innegabili "rischi" che si celano in un utilizzo "non etico della Rete internet";
5. la **comunicazione efficace**: sapersi esprimere in modo efficace nelle diverse situazioni, saper esprimere sentimenti, bisogni e stati d'animo in modo appropriato, essere in grado di ascoltare l'altro;
6. la **capacità di relazionarsi** con gli altri, ossia l'abilità di stabilire e mantenere relazioni significative in modo positivo e saper interrompere relazioni, se necessario, in modo costruttivo e non violento;
7. la **conoscenza di sé**, delle proprie abilità, dei propri punti di forza e di debolezza e dei propri bisogni;
8. l'**empatia** ossia la capacità di "mettersi nei panni dell'altro", cioè di ascoltare senza pregiudizi, cercando di capire il punto di vista dell'altro;
9. la **gestione delle emozioni**: consapevolezza delle proprie emozioni e la capacità di gestione delle stesse in un contesto multiplo;
10. la **gestione dello stress** ovvero la capacità di riconoscere le cause che creano tensione, di saper mettere in atto dei cambiamenti, di sapersi adattare alle situazioni.

Tali competenze possono essere raggruppate secondo 3 aree:

**AREA EMOTIVA**: consapevolezza di sé, gestione delle emozioni, gestione dello stress;

**AREA RELAZIONALE**: empatia, comunicazione efficace, relazioni efficaci;

**AREA COGNITIVA**: risolvere i problemi, prendere decisioni, pensiero critico, pensiero creativo.

Come ricordato nella premessa iniziale, la promozione del benessere a scuola non mira ad arginare i comportamenti errati, le situazioni problematiche e le emergenze, ma a favorire una forma di

consapevolezza culturale dell'agire, replicabile in diversi ambiti della quotidianità, in un'ottica di prevenzione dei comportamenti a rischio.

I percorsi, che verranno proposti ai tre ordini di classi (prime, seconde e terze), si muoveranno secondo due principi:

1. saranno longitudinali e quindi lungo l'asse del tempo;
2. permetteranno ai ragazzi di sperimentarsi in prima persona anche con attività di natura pratica: ciò consentirà di passare più facilmente dal "saper fare" al "saper essere".

Ci sarà una sinergia di intenti tra la scuola, APS La Comune, Cooperativa sociale CTA - Centro Terapia Adolescenza – onlus, APS Villa Pallavicini. La supervisione del progetto e la formazione di docenti, genitori e operatori è affidata ai pedagogisti Mattia Lamberti e Noemi Michilini, entrambi impegnati in attività didattica e di ricerca presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore.

La referente progetto Bullismo e Cyberbullismo