



***Istituto di Istruzione Secondaria Superiore
"U. Mursia" Carini***

**Circ. n. 291
del 11/02/2012**

**Ai Docenti
Al D.S.G.A.**

Oggetto: Progetto "Riferimenti teorici ed esercizi pratici per la gestione dello stress".

Si porta a conoscenza dei docenti che il CTRH di cui facciamo parte organizza un corso di cui all'oggetto.

I docenti interessanti possono aderire presentando istanza presso URP entro il 15 febbraio 2012.

Verranno selezionati due docenti per ogni Istituzione Scolastica.

Si allega programma

**Il Dirigente Scolastico
Dott.ssa Claudia Corselli**



**Via Trattati di Roma 6, 90044 Carini -PA tel: 091 8660099 / 091 8688072 fax: 091 8668877
Cod. Fisc. 97039720822 E- mail: pais004009@istruzione.it www.iismursia.it**





ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE
Laura Lanza - Baronessa di Carini

Via Prano n. 72 - 90044 - Carini (PA) - C.M. PAIC861009 - C.F. 80056780820
telefono: 0918661056 - fax: 0918689684 - e-mail: paic861009@istruzione.it



C.T.R.H.

CENTRO TERRITORIALE RISORSE PER L'HANDICAP
Capaci - Carini - Cinisi - Isola delle Femmine - Terrasini - Torretta

Prot. n° 1091/B23

del 07/02/2012.

Alla C.A. dei D.S.

D.D. "De Gasperi" - Capaci
S.M.S. "Siciliano" - Capaci
D.D. "Falcone" - Carini
S.M.S. "Calderone" - Carini
I.C. "Laura Lanza" - Carini
I.S. "Mursia" - Carini
I.C. "Guttuso" - Villagrazia di Carini
I.C. "Cinisi" - Cinisi
I.C. "Riso" - Isola delle Femmine
D.D. "Don Dilani" - Terrasini
I.C. "Giovanni XXIII" - Terrasini
I.C. "Papa Giovanni Paolo I" - Torretta

OGGETTO: progetto "Riferimenti teorici ed esercizi pratici per la gestione dello stress"

Tra le attività previste per il corrente anno scolastico si intende promuovere il progetto "*Riferimenti teorici ed esercizi pratici per la gestione dello stress*".

Il corso, di cui in allegato il programma dettagliato, è aperto a due docenti per scuola i cui nominativi dovranno essere formalmente comunicati alla scrivente entro il 17 febbraio.

Gli incontri si svolgeranno presso l'IC Laura Lanza secondo il seguente calendario:

Mercoledì 22 febbraio ore 15/18
Lunedì 27 febbraio ore 15/18
Mercoledì 07 marzo ore 15/18
Lunedì 12 marzo ore 15/18
Mercoledì 21 marzo ore 15/18

la Referente CTRH

Prof.ssa Stefania Mannino

il Dirigente Scolastico

Prof. Giampiero Finocchiaro



Via Trattati di Roma 6, 90044 Carini - PA tel: 091 8660099 / 091 8688072 fax: 091 8668877
Cod. Fisc. 97039720822 E- mail: pais004009@istruzione.it www.iismursia.it



Progetto

“Riferimenti teorici ed esercizi pratici per la gestione dello stress”

La presente proposta progettuale intende attivare presso l'Istituto Comprensivo Laura Lanza-Carini un percorso formativo ad ampio raggio che coinvolgerà i docenti curricolari e di sostegno delle scuole coinvolte dal CTRH. L'iniziativa si strutturerà attraverso cinque incontri che si svolgeranno presso il suddetto Istituto, secondo il calendario prestabilito.

“La gestione dello stress a scuola: spunti teorici e strategie applicative”

Premessa

Stress è uno dei termini che oggi siamo più abituati a sentire, i ritmi di vita veloci e frenetici tipici dell'epoca moderna, creano spesso un disequilibrio all'organismo che reagisce con sintomatologie spesso di natura ansiosa e psicosomatica (mal di testa, mal di pancia, disturbi del sonno ecc.) . Per questi motivi lo stress viene generalmente definito uno stimolo nocivo, fastidioso, comunque negativo per il soggetto che lo avverte. Lo stress infatti è caratterizzato da una serie di risposte che l'organismo emette sotto la pressione di un ambiente disturbante. Il **rilassamento** invece è la capacità di essere consapevoli e di dare attenzioni ad ogni momento della nostra esistenza, risorsa già presente in ciascuno di noi, per questo motivo è accessibile a tutti. Coltivare l'attenzione per il momento presente, promuove la consapevolezza e l'accesso, attraverso precise tecniche, ad uno stato di rilassamento profondo che rigenera il corpo e la mente. Diventa altresì più evidente osservare con maggiore chiarezza il modo automatico con cui a volte si portano avanti precisi comportamenti di vita quotidiana, con la possibilità a questo punto, di poter apportare cambiamenti utili per migliorare la qualità di vita. Da una ricerca condotta da psicologi della salute, è emerso come a seguito di test sull'ansia, su un campione di 1000 insegnanti di scuole statali italiane, più di uno su tre, mostrava un'alta soglia di ansia di stato mentre un insegnante su cinque mostrava un'ansia di tratto patologica. Il mestiere degli insegnanti, è risultato dall'indagine empirica, secondo solo agli infermieri, come professione a rischio di stress e ansia. La prevenzione attraverso specifiche tecniche di rilassamento muscolare, diventa il criterio fondamentale per riuscire a gestire le probabili situazioni di stress che si possono accumulare durante l'anno, e che possono condurre poi all'ansia patologica.



Via Trattati di Roma 6, 90044 Carini –PA tel: 091 8660099 / 091 8688072 fax: 091 8668877
Cod. Fisc. 97039720822 E- mail: pais004009@istruzione.it www.iismursia.it



OBIETTIVI

Il corso di formazione proposto, elabora la possibilità di tracciare le interconnessioni fra stress e comportamenti condizionati insanamente dall'ambiente di vita, tracciando un percorso fra un tipo di aggressività fisiologica, filo-geneticamente tramandata dal nostro ramo evolutivo al fine di salvaguardare le specie, da un tipo di aggressività intesa come indice di fattore a rischio, distruttiva per il sano sviluppo delle piccole comunità, proprio come avviene dentro le aule delle scuole.

Va considerata a parte, invece, il tipo di aggressività riconducibile ai disturbi dell'età evolutiva come l' ADHD (disturbo da deficit dell'attenzione e iperattività), il Disturbo della Condotta e il Disturbo Oppositivo Provocatorio.

Verranno presentate quelle tecniche della fase educativa per bambini aggressivi, come problem solving, ascolto attivo e le tecniche di rilassamento (che inizialmente verranno sperimentate dagli insegnanti, per poi poterle ri-trasmettere attivamente ai loro allievi), attraverso la costruzione di alleanza collaborativa, si può arrivare a comprendere in maniera più approfondita la natura della rabbia e i conseguenti comportamenti aggressivi, identificando e riconoscendo dunque, gli stimoli ambientali specifici o i problemi che attivano l'aggressività e le fonti di stress.

PROGRAMMA

Incontro 1

- ✓ La genesi dello stress
- ✓ Reazioni psicologiche allo stress: "aggressività e pensieri automatici"

Incontro 2

- ✓ Classificazione dei livelli di rabbia, aggressività e violenza nei bambini
- ✓ Disturbi da deficit dell'attenzione e comportamento dirompente

Incontro 3

- ✓ L'assertività, training di autoistruzione, l'ascolto attivo e il problem solving
- ✓ La gestione dell'ansia e il rilassamento



Incontro 4

- ✓ Imparare le tecniche base di rilassamento (respirazione e rilassamento muscolare)
- ✓ La desensibilizzazione agli *stressor* ambientali.

Incontro 5

- Esercitazione di gruppo
- Discussione finale
- Chiusura dei lavori

DURATA

Cinque incontri della durata di 3 ore ciascuno per un totale di 15 ore complessive (in conduzione)

Risorse professionali impiegate

- A. 1 Psicologo Coordinatore**
- B. 1 Psicologo Psicoterapeuta Gestalt**
- C. 1 Psicologo Psicoterapeuta Cognitivo - Comportamentale**



Via Trattati di Roma 6, 90044 Carini –PA tel: 091 8660099 / 091 8688072 fax: 091 8668877
Cod. Fisc. 97039720822 E- mail: pais004009@istruzione.it www.iismursia.it

