



# Benessere in classe e S.O.S genitori: l'aggiornamento di un Progetto in progress

**Vilma Petricone Presidente Rotary Sarzana Lerici**

30 marzo 2024

**Rotary**  
Distretto 2032



**CREIAMO SPERANZA  
nel MONDO**

# Sportello di sostegno psicologico per preadolescenti.

Rispondendo all'invito del Presidente Internazionale e prendendo atto come, nella scuola come nella società sia cresciuto, nell'era post-covid il disagio giovanile, Il Club Sarzana Lerici accoglie la richiesta dell'Istituto comprensivo di Lerici per la creazione di uno spazio "aperto" di osservazione ed ascolto dove i bisogni di crescita e di emancipazione dei giovani si intrecciano con le capacità educative degli adulti di riferimento ,nell'ottica di un intervento circolare di diffusione di armonia e benessere.



# Ciclo di Conferenze S.O.S genitori

A partire dal 4 aprile, con cadenza mensile, è stato organizzato un ciclo di conferenze per supportare le famiglie dell' Ist. Comprensivo ISA10 nello svolgimento del ruolo genitoriale.

In sede di presentazione i genitori compileranno il modulo google contenente il Questionario di Monitoraggio per raccogliere informazioni sui loro bisogni e definire l' analisi della domanda.

Modulo disponibile al

link: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd9FmSL5pGwnMCyRywL3Ajkv>

**Rotary**  
Distretto 2032



**CREIAMO SPERANZA**  
nel MONDO

Per garantire accessibilità sarà diffuso un questionario anonimo alla fine di ogni incontro anche tramite QR codice cartaceo per:

- monitorare i bisogni specifici delle famiglie
- avere un feedback su contenuto e organizzazione degli incontri
- favorire la loro partecipazione attiva

SCAN ME



# Obiettivi Progettazione per i Genitori

Obiettivi: fornire ai genitori nuove chiavi di lettura per vecchi problemi ed affrontare la vita quotidiana favorendo lo sviluppo cognitivo-emotivo equilibrato dei figli attraverso l'analisi di casi studio declinati secondo due parametri:

1- criterio di coerenza con la letteratura neuroscientifica del caso

2- criterio di aderenza alla realtà quotidiana vissuta dai genitori, anche riferita dagli stessi attraverso il questionario online anonimo

**Rotary**  
Distretto 2032



**CREIAMO SPERANZA**  
nel MONDO

# Macrotematiche e Tempistiche Progettazione Genitori

## **Aprile 2024**

Abitudini e Mondo Digitale: possibilità di sviluppo attraverso un utilizzo consapevole

## **Maggio 2024**

Gestione del conflitto familiare: tecniche di comunicazione efficace

## **Giugno 2024**

Interazione Individuo - Ambiente: un equilibrio dinamico funzionale



# Programma Incontro di apertura, 4 Aprile ore 18.30

- Benvenuto alle famiglie da parte dei Partner del Progetto
- Presentazione della struttura del progetto e modalità interattiva di svolgimento
- Presentazione delle macrotematiche, da declinare in base a risultati Questionario
- Compilazione sincrona del Questionario(tempo compilazione 2 minuti)

Diffusione di  
Infografiche e Video  
sui Social Network  
come illustrato da  
slides che segue



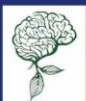


## PROGETTO "SALUTE E BENESSERE IN FAMIGLIA"

### CICLO DI CONFERENZE RIVOLTE ALLE FAMIGLIE

PER SUPPORTARE IL RUOLO GENITORIALE E  
DELLA FAMIGLIA  
ATTRAVERSO :

- L'ANALISI DEI BISOGNI DEI GENITORI
- CONSIGLI E GESTIONE PRATICA DEI BISOGNI ALLA LUCE DELLA PIÙ RECENTE LETTERATURA NEUROSCIENTIFICA
- QUESTIONARI DI MONITORAGGIO



Dott. ssa Giulia Segurini  
Psicologa esperta in Neuropsicologia

PROGETTO FINANZIATO DA ROTARY CLUB SARZANA-LERICI



IN SALA

Rotary  
Distretto 2032



CREIAMO SPERANZA  
nel MONDO



# Intervento in favore dei Docenti: “Benessere e Gestione della Classe”



PROGETTO "BENESSERE E GESTIONE DELLA CLASSE"

INCONTRI RIVOLTI AI DOCENTI

PER :

- IDENTIFICARE LE DINAMICHE CHE NECESSITANO DI SUPPORTO
- CO-COSTRUIRE STRATEGIE OPERATIVE E DI CONFRONTO
- GESTIRE INTERVENTI MULTIDISCIPLINARI

SERVIZIO ATTIVATO SU RICHIESTA DEL/DEI DOCENTI INVIANDO UNA MAIL A  
DOTT.GIULIA.SEGURINI@GMAIL.COM



Dott. ssa Giulia Segurini  
Psicologa esperta in Neuropsicologia

PROGETTO FINANZIATO DA ROTARY CLUB SARZANA-LERICI

Obiettivi:

- identificazione della tipologia e natura delle dinamiche di classe
- co-costruzione coi docenti di strategie operative
- Gestione multidisciplinare degli interventi

Modalità:

Servizio attivato su richiesta del/dei docenti e partecipazione agli incontri organizzati con i referenti di plesso

Rotary  
Distretto 2032



CREIAMO SPERANZA  
nel MONDO

Saranno inoltre prodotti i seguenti strumenti:

- Questionari di monitoraggio e Questionari di feedback alla fine di ogni incontro
- Slides da proiettare per gli incontri con le famiglie
- Slides da proiettare per la formazione/supporto dei docenti
- Relazioni di restituzione
- La modalità di intervento è generalmente strutturata sulla mappatura dei bisogni e l'analisi della domanda per favorire il loro coinvolgimento e la loro partecipazione attiva



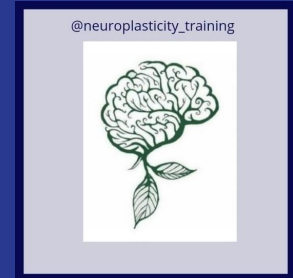


## *Progetto "Salute e Benessere in Famiglia"*

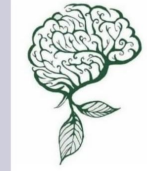
Progetto Proposto in favore della Comunità Educante ISA10

Progetto Finanziato da Rotary Club Sarzana Lerici

In collaborazione con Comune di Lerici



A cura di Giulia Dott. ssa Segurini



## Progetto "Salute e Benessere in Famiglia"

- Presentazione del Progetto - Modalità Ricerca Azione
- Presentazione delle Macro Tematiche, da approfondire anche in base ai risultati del Questionario per le Famiglie
- Compilazione Sincrona del Questionario

A cura di Giulia Dott. ssa Segurini:  
Ricercatore in Neuroscienze, University of Turku(FI)  
Psicologo esperto in Valutazione e trattamento Neurodiversità  
Riabilitatore Disabilità visive, Mututalité Française-Nizza  
MSc Big Data Analytics & Artificial Intelligence

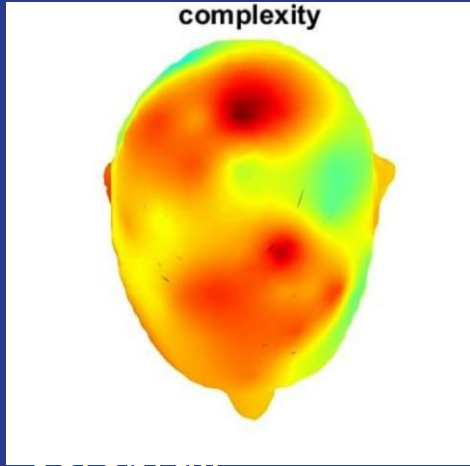
I miei Articoli Scientifici:

<https://scholar.google.com/citations?user=dYv3JS8AAAAJ&hl=it&authuser=1>

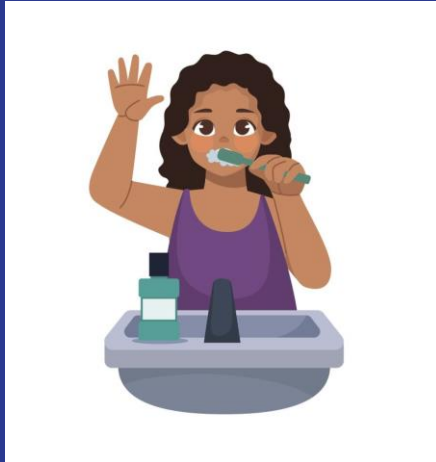
# ART Theory

## Watching Nature Videos Promotes Physiological Restoration: Evidence From the Modulation of Alpha Waves in Electroencephalography

MK Simone Grassini, Giulia Virginia Segurini  
Frontiers in Psychology, 2865

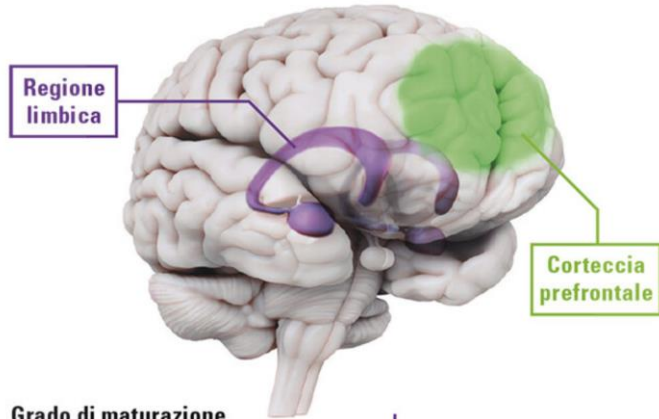


alpha waves  
promuovono  
neuroplasticità nell'  
adulto mentre eda  
dimostra diminuisce  
stress

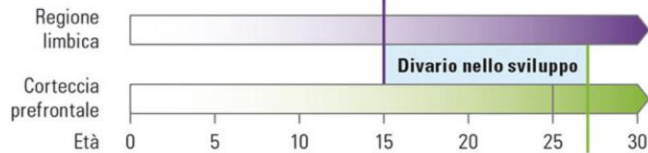




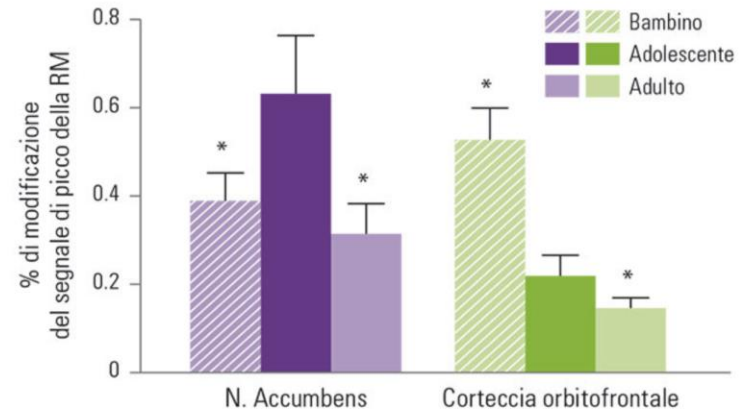
# Sviluppo strutturale: tra Vulnerabilità e Opportunità



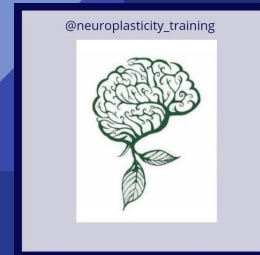
## Grado di maturazione



sistema limbico vs corteccia orbitofrontale



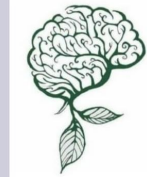
## Obiettivi:



Fornire ai genitori nuove chiavi di lettura per vecchi problemi ed affrontare la vita pratica quotidiana favorendo lo sviluppo cognitivo -emotivo equilibrato dei figli attraverso l'analisi dei bisogni

la formazione scientifica attraverso la revisione di casi studio esemplificativi

declinati secondo due parametri:



## Modalità di Intervento:

- 1- criterio di coerenza con la letteratura neuroscientifica del caso
- 2- criterio di aderenza alla realtà quotidiana vissuta dai genitori, anche riferita dagli stessi attraverso il questionario online anonimo ( consegnato prima di ogni conferenza - Moduli Google )

PAROLA D' ORDINE RISVOLTO PRATICO...a che cosa dovrebbe servire la Ricerca se non a veicolare soluzioni applicabili nella vita di tutti i giorni?



# Modalità di Intervento:

Saranno inoltre prodotti i seguenti strumenti:

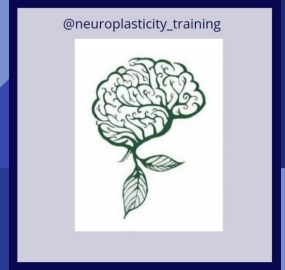
-Questionari di monitoraggio e feedback alla fine di ogni incontro

La modalità di intervento è strutturata sull'interazione con le famiglie secondo la  
MAPPATURA DEI BISOGNI e ANALISI DELLA DOMANDA per favorire coinvolgimento e partecipazione attiva.

@neuroplasticity\_training



# MACROTEMATICHE:



- Abitudini e Mondo Digitale: possibilità di sviluppo attraverso un utilizzo consapevole
- Gestione del conflitto familiare: tecniche di comunicazione efficace
- Interazione Individuo - Ambiente: un equilibrio dinamico funzionale

# Abitudini e Mondo Digitale: possibilità di sviluppo attraverso un utilizzo consapevole

Metabolismo dopaminergico

Baseline cerebrale più alta perchè ogni giorno sovraderminazione di stimoli



Metodo: Dopamine Fasting- Digiuno dalla dopamina a rapido rilascio

California psychiatrist Dr. Cameron Sepah CBT COGNITIVO COMPORTAMENTALE

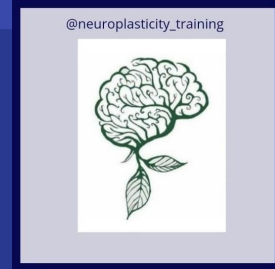
Azione: Pratiche Mindfulness come camminare e stare all' aria aperta, imparare ad annoiarsi e gestire la frustrazione (circuito di dopamina a lento rilascio)



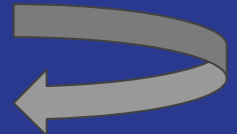
Cellulari spenti ma reperibili

Minori Risorse attentive

Ma tecnologia assistiva per apprendimenti/ bisogni educativi speciali (attenzione alle luci blu però che intaccano la retina)



RISCHIO  
MA  
ANCHE  
RISORSA



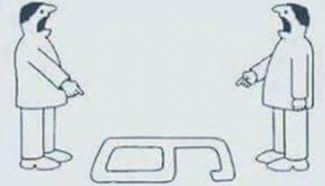
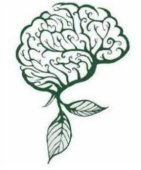
# Gestione del conflitto familiare: tecniche di comunicazione efficace - Psicoeducazione

**“Between stimulus and response there is a space. In that space is our power to choose our response. In our response lies our growth and our freedom.**

**IF YOU ARE LACKING A POSITIVE ENVIRONMENT,  
CREATE ONE.**

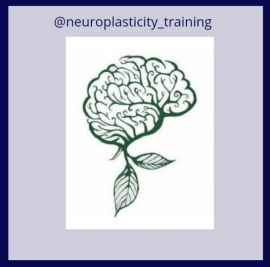
Se ben gestito, il conflitto, è decisamente funzionale perché può diventare per gli individui coinvolti occasione di crescita personale: è un momento di scambio e condivisione di idee che stimola il pensiero critico e creativo

@neuroplasticity\_training



IL FATTO CHE HAI RAGIONE,  
NON VUOL DIRE CHE L'ALTRO SBAGLI.  
SEMPLICEMENTE POTRESTI NON AVER  
GUARDATO LA VITA  
DAL SUO PUNTO DI VISTA

# Interazione Individuo - Ambiente: un equilibrio dinamico funzionale



TEORIA DI CAMPO - LEWIN

CIRCONDARCI DI PERSONE CHE VANNO NELLA NOSTRA DIREZIONE, SIAMO IL  
RISULTATO DI CHI FREQUENTIAMO-STUDIO **Jim Rohn**

WORK MORE VS WORK MORE EFFICIENTLY - RICONOSCERE I BIAS CULTURALI  
PER SCEGLIERE INTENZIONALMENTE ABITUDINI SOSTENIBILI

POSITIVE EFFECTS OF NATURAL ENVIRONMENTS studio

ART Theory

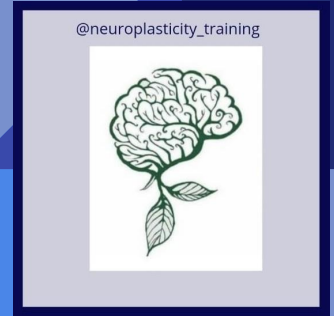
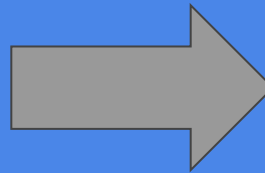
**Watching Nature Videos Promotes Physiological Restoration: Evidence From the Modulation of Alpha Waves  
in Electroencephalography**

MK Simone Grassini, Giulia Virginia Segurini

Frontiers in Psychology, 2865

# Questionario Preliminare(anonimo)

per aiutarci a rispondere ai vostri  
bisogni specifici (tempo di  
compilazione 3minuti)



**SCAN ME**



## Contatti:

dott.giulia.segurini@gmail.com

Perverrà avviso tramite circolare  
relativamente alle date degli incontri  
prossimi venturi (cadenza mensile)

@neuroplasticity\_training

