

**L'”Alternanza” al Polo Giovani
PAG - Progetto Area Giovani
a.s. 2018/2019**

Titolo	Imparare a gestire le emozioni con un App per prevenire il disagio dei giovani
Soggetto organizzatore	<ul style="list-style-type: none"> • Regione Autonoma FVG Area istruzione, formazione e ricerca • SISSA • In collaborazione con Comune di Trieste Polo Giovani Toti PAG
Referenti	Canali Stefano (SISSA) – Turconi Marcello Maria (SISSA)
Istituti destinatari	Scuole secondarie di secondo grado del Friuli Venezia Giulia
Aree tematiche	Promozione la salute/benessere nei giovani Neuroscienze cognitive e psicologia Sviluppo Applicativo per smartphone
Finalità	Promuovere l’educazione sociale e la salute tra le nuove generazioni. Migliorare la conoscenza dei processi mentali e l’apprendimento delle tecniche e strategie comportamentali alla base della regolazione delle emozioni e dell’inibizione dell’impulsività. Sviluppo e valutazione del funzionamento e dell’efficacia di una App per smartphone, finalizzata al miglioramento dei processi di regolazione emotiva.
Descrizione sintetica	<p>Il Progetto mira a migliorare le funzioni esecutive degli adolescenti, in particolare per quanto riguarda le capacità di regolazione delle emozioni e il controllo volontario del comportamento, attraverso formazione, aggiornamento scientifico, training cognitivi e comportamentali erogati attraverso una App per smartphone.</p> <p>Il progetto prevede una parte sperimentale finalizzata a valutare l’efficacia dell’utilizzo di una App per smartphone realizzata in collaborazione coi ragazzi coinvolti nel progetto ai fini del miglioramento della regolazione emotiva.</p>
Dettaglio azioni e obiettivi specifici	<p>Il Progetto prevede una formazione (sia di natura teorica sia di applicazione pratica) basata sulle più recenti scoperte nell’ambito della psicologia e delle scienze cognitive, rivolta a:</p> <ul style="list-style-type: none"> - educatori e insegnanti - ragazzi e ragazze che fungeranno da tutor per la peer education per i loro coetanei. <p>In particolare, la formazione si concentrerà su:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sviluppo della conoscenza e della consapevolezza dei meccanismi e dei processi che presiedono e regolano i processi mentali e il comportamento, in particolare quelli coinvolti nelle emozioni, nella ricerca del rischio, dell’impulsività e soprattutto della regolazione e dell’autocontrollo. • Apprendimento e pratica di tecniche e strategie per sviluppare l’attenzione, regolare le emozioni, potenziare le funzioni esecutive, e di conseguenza migliorare il controllo volontario del comportamento, riducendo così l’impulsività. <p>Al termine della formazione, si procederà a una fase di co-progettazione al termine della quale inizierà la sperimentazione vera e propria: ai ragazzi verrà chiesto di scaricare e utilizzare una App tramite la quale</p>



	<p>poter effettuare una valutazione ecologica dello stato emotivo, ricevendo al contempo consigli contestualizzati.</p> <p>I partecipanti al progetto parteciperanno in modo totalmente anonimo, a un monitoraggio basato su brevi esercizi/giochi da svolgere al computer (all'inizio e alla fine del progetto), e durante l'intervento attraverso la App. I risultati ottenuti (ed eventuali differenze pre-post) saranno poi confrontati con quelli registrati in un gruppo controllo che non prenderà parte alla formazione e non utilizzerà la App. In questo modo sarà possibile valutare sperimentalmente l'efficacia dell'intervento e dell'utilizzo della App ai fini della regolazione delle emozioni.</p>
Sedi svolgimento	Polo Giovani Toti PAG – Comune di Trieste
Tempi di svolgimento	Ottobre 2018 – Giugno 2019
Competenze/Skills	<p>Consapevolezza emozionale, ossia fornire gli strumenti per una maggiore consapevolezza del proprio stato emotivo e della percezione della situazione altrui (miglioramento empatia).</p> <p>Miglioramento del lessico emotivo, elemento cruciale nella regolazione delle emozioni: dare un nome corretto, specifico e selettivo, per migliorare la percezione di sé e degli altri nel tempo.</p> <p>Acquisizione di semplici tecniche di regolazione emotiva e di controllo dell'impulsività, per ridurre il rischio di esposizione a comportamenti potenzialmente pericolosi.</p>
N. partecipanti max	50/60
Fascia di età	16-19 anni
N. ore	<p>26 ore totali, così suddivise per gli studenti partecipanti:</p> <ul style="list-style-type: none">- 1 ora: monitoraggio iniziale- 9 ore: formazione e co-progettazione app- 6 ore: utilizzo App da parte dei ragazzi nel corso di tutto l'intervento (circa 1 ora/mese)- 3 progettazione attività di peer education con i coetanei.- 6 ore: interventi di coordinamento/verifica dello stato di avanzamento del progetto con educatori e docenti- 1 ora: monitoraggio finale
Partners e agenzie formative	Regione Autonoma FVG Area istruzione, formazione e ricerca SISSA Comune di Trieste Polo Giovani Toti PAG
Costi eventuali	/
Periodo analisi dei dati	Giugno-settembre 2019
Biblio/sito/filmografia	www.psycoattivo.com