



**Ministero dell' Istruzione**  
**Ufficio Scolastico Regionale per la Lombardia**  
**Ufficio III – Ambito Territoriale di Bergamo**  
**Area D - Supporto alle scuole autonome**  
**Via Pradello, 12 – 24121 Bergamo - Codice Ipa: m\_pi**

ISTITUTO COMPRENSIVO-BREMBATE SOPRA  
Prot. 0003827 del 09/09/2020  
01-05 (Entrata)

Ai Dirigenti Scolastici  
degli istituti di ogni ordine e grado  
statali e paritari  
della provincia di Bergamo

**OGGETTO: Rientro a scuola e gestione impatto emotivo**

Come già comunicato nelle conferenze di servizio del 4 e del 7 settembre u.s., si ricorda che, al fine di supportare e agevolare per il prossimo anno scolastico la gestione degli effetti psicologici della pandemia e della conseguente nuova organizzazione scolastica, l'UOS Prevenzione delle Dipendenze di ATS rende disponibile una selezione di "Pillole LST" e di schede "Quick UNPLUGGED", mutate dai relativi e conosciuti programmi di sviluppo delle abilità di vita, messe a punto e rese disponibili da Regione Lombardia e dalla Rete SPS.

Si allega una sintetica presentazione delle schede che possono rivelarsi particolarmente utili come materiali da utilizzare nella fase iniziale dell'anno scolastico da parte di tutte le scuole, anche non aderenti ai programmi promossi da ATS. Chi fosse interessato a ricevere le schede o ad avere maggiori informazioni sul loro utilizzo, può richiederle all'UOS Prevenzione delle dipendenze del DIPS:

Tel. 035 2270519 ( Referente dott.Luca Biffi)

Email: [promozione.dips@ats-bq.it](mailto:promozione.dips@ats-bq.it)

Cordiali saluti

Il dirigente

*Patrizia Graziani*

Firmato digitalmente ai sensi del Codice  
dell'Amministrazione digitale e norme ad esso connesse



Firmato digitalmente da  
GRAZIANI PATRIZIA  
C = IT  
O = MINISTERO  
DELL'ISTRUZIONE

**Allegato:**

- Presentazione schede ATS – Gestione rientro (pdf, 613 kb)

IF/if

Pec: [uspbq@postacert.istruzione.it](mailto:uspbq@postacert.istruzione.it) - e-mail: [usp.bg@istruzione.it](mailto:usp.bg@istruzione.it) -

Codice Univoco per la Fatturazione Elettronica: BCQ08F

Tel. 035 284 111 – C.F.:80031070164

Sito internet: <http://bergamo.istruzione.lombardia.gov.it/>



Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Bergamo

## Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria

Certificato secondo la norma UNI EN ISO 9001

### UOS Prevenzione delle Dipendenze

Responsabile: **dott. Luca Biffi**

24125 Bergamo–Via B.go Palazzo n. 130–padiglione 9 ☎ 035 2270 591/519–334 6796144

posta elettronica certificata (PEC): [protocollo@pec.ats-bg.it](mailto:protocollo@pec.ats-bg.it)

posta elettronica ordinaria (PEO): [protocollo@ats-bg.it](mailto:protocollo@ats-bg.it)

## Rientro a scuola e gestione dell’impatto emotivo: alcuni semplici strumenti per sviluppare resilienza

L’anno scolastico che sta per iniziare sarà sicuramente molto differente dai precedenti. Non solo per le nuove regole e procedure necessarie a ridurre i rischi di contagio, ma anche per l’**impatto emotivo** che la pandemia, il lockdown, le incertezze sul futuro, la nuova organizzazione scolastica hanno e avranno per tutte le componenti della comunità scolastica.

Diverse ricerche sullo stato di salute evidenziano maggiori livelli di stress psicologico; l’aumento di stati d’ansia, depressione e disturbi del sonno; la presenza diffusa di rabbia, paura, tensione ed irritabilità che interferiscono nelle relazioni interpersonali a diversi livelli.

A tutto ciò, per studenti, docenti, genitori e tutto il personale scolastico si deve aggiungere la fatica di un avvio dell’anno scolastico caratterizzato da incertezza e da un’organizzazione mutata che deve garantire la necessaria attenzione al rispetto delle procedure necessarie ad evitare il contagio.

E’ importante quindi **non perdere di vista gli effetti che la pandemia e lo scenario attuale possono avere dal punto di vista emotivo anche nei contesti scolastici**. Effetti che possono essere mitigati e gestiti anche stimolando e potenziando risorse e skills di docenti e studenti.

Per questo motivo, ATS mette a disposizione alcuni **semplici strumenti, utilizzabili nell’immediato** dai docenti, che possono contribuire a **sviluppare resilienza e potenziare le abilità utili a gestire al meglio la situazione attuale**.

Si tratta di una selezione delle “Pillole LST” e delle schede “Quick UNPLUGGED”, mutuata dai relativi e conosciuti programmi di sviluppo delle abilità di vita; messe a punto e rese disponibili da Regione Lombardia e dalla Rete SPS, in fase di lockdown in funzione della didattica a distanza.

Di seguito una sintetica presentazione delle schede che possono rivelarsi particolarmente utili anche in questa fase.

Le schede **possono essere utilizzate da tutte le scuole**, anche non aderenti ai programmi promossi da ATS.

Chi fosse interessato a ricevere le schede o ad avere maggiori informazioni sul loro utilizzo, può richiederle all’UOS Prevenzione delle dipendenze del DIPS:

Tel. 035 2270519

email: [promozione.dips@ats-bg.it](mailto:promozione.dips@ats-bg.it)

**SCUOLA SECONDARIA DI I° - "PILLOLE LST"**

<b>SCHEDA</b>	<b>COSA E'</b>	<b>PERCHÉ È IMPORTANTE ORA</b>	<b>Alcuni esempi di metodi e strumenti</b>
<b>PROGETTO DI AUTO-MIGLIORAMENTO</b>	Scheda che lavora sullo sviluppo dell'abilità di ciascun studente di <b>monitorare in autonomia aspetti di sé che desidera migliorare</b> nella quotidianità.	Può aiutare gli studenti ad individuare e perseguire obiettivi personali e sotto-obiettivi che li aiutino ad <b>affrontare le criticità legate all'adattamento</b> alla nuova situazione scolastica.	<i>Gli studenti dovranno stabilire un obiettivo di miglioramento realistico, raggiungibile in un arco di tempo ragionevole e definito, sia suddivisibile in una serie di piccoli step.</i>
<b>PUBBLICITA' E MEDIA</b>	Lavora sullo sviluppo del <b>pensiero critico</b> : aiutando gli studenti a riconoscere le tecniche pubblicitarie e lavorare sull'attendibilità delle fonti. Fornisce strumenti per <b>distinguere le fake news dalle notizie attendibili</b> , che proteggono la salute,	In questo momento storico è importante più che mai veicolare messaggi di salute attendibili e sviluppare al <b>capacità degli studenti di individuare le FAKE NEWS</b>	<i>In piccoli gruppi, dopo aver letto le tecniche della pubblicità, analizzare le notizie e stabilire se le tecniche che fanno riferimento alle voci autorevoli e alle evidenze scientifiche sono realmente autorevoli e corrispondono alle informazioni ufficiali dei siti istituzionali.</i>
<b>GESTIONE DELL'ANSIA</b>	Questa scheda offre alcuni <b>semplici strumenti per gestire efficacemente le situazioni d'ansia</b> che stiamo vivendo, favorendo il benessere e prevenendo l'adozione di abitudini non funzionali alla salute.	L'ansia è stata ed è tuttora, una delle due emozioni maggiormente rilevate, in risposta alla situazione di emergenza sanitaria	<i>Vengono proposte alcune semplici tecniche per gestire l'ansia attraverso la respirazione profonda e alcuni esercizi di rilassamento.</i>
<b>GESTIONE DELLA RABBIA</b>	Questa scheda offre alcuni strumenti per sviluppare negli studenti l'abilità di <b>riconoscere la rabbia</b> , le situazioni che la provocano e i sintomi che segnalano la comparsa.	L rabbia è stata ed è la seconda emozione maggiormente rilevata. E <b>importante che gli studenti imparino a riconoscere e gestire questa emozione</b> , che le difficoltà insite nella nuova organizzazione scolastica, potrebbero attivare.	<i>Dopo aver definito la rabbia e spiegati i suoi effetti fisici;. vengono suggerite alcune semplici tecniche per riconoscerla e gestirla (per es.: la luce di avvertimento, auto-affermazioni e rielaborazione, ...</i>
<b>RISOLVERE I CONFLITTI</b>	La scheda lavora sull'abilità della gestione dei conflitti che si possono presentare nella vita di relazione sia tra singoli che all'interno di un gruppo.	Le forti emozioni generate dalla pandemia (ansia, rabbia, ...), le criticità e le novità che caratterizzeranno il nuovo anno scolastico, possono causare una maggiore tendenza alla conflittualità. È quindi importante imparare e a gestire in modo produttivo i conflitti.	<i>Gli studenti possono esercitarsi nella gestione dei conflitti attraverso alcune semplici tecniche: la gestione della rabbia, la costruzione del consenso, la risoluzione dei problemi, il cambiamento da "io e te" a "noi", ...</i>

**SCUOLA SECONDARIA DI II° - "QUICK UNPLUGGED"**

SCHEDA	COSA E'	PERCHÉ È IMPORTANTE ORA	<i>Alcuni esempi di metodi e strumenti</i>
<b>ESPRIMERE EMOZIONI</b>	La capacità di esprimere le emozioni è un'abilità sociale non innata ma appresa, importante per la crescita personale. La scheda offre alcuni strumenti che facilitano il riconoscimento e la gestione delle emozioni.	La capacità di riconoscere e gestire le emozioni, soprattutto in questo periodo, può aiutare gli studenti ad essere più resilienti e ad adattarsi meglio alla mutata situazione.	<i>Si propongono alcune esercitazioni che consentono agli studenti di sperimentarsi nell'esprimere e riconoscere differenti emozioni e stati d'animo</i>
<b>LE TUE OPINIONI RIFLETTONO LA REALTA'?</b>	La scheda lavora sulla capacità critica, riconoscendo il collegamento esistente tra i comportamenti e la rappresentazione della realtà costruita attraverso le informazioni di cui disponiamo e che è importante saper verificare.	In questo periodo ancora più del solito, i media nelle diverse forme dai social alle fonti ufficiali giocano un ruolo molto importante rispetto alla reale rappresentazione della realtà, orientando di conseguenza i comportamenti individuali. E' molto importante allenare la propria capacità critica.	<i>In questa unità gli studenti potranno esercitare la propria consapevolezza per proteggere sé stessi e gli altri dall'uso dei social media, dall'eccesso di informazioni e notizie verificandone le fonti e confrontando le proprie percezioni con i dati reali.</i>
<b>COME AFFRONTI LE SITUAZIONI?</b>	La scheda lavora sullo sviluppo della capacità di risoluzione dei problemi.	La situazione attuale propone continue sfide e rende necessario individuare strategie efficaci per affrontare problemi e situazioni difficili.	<i>Partendo dall'individuazione e riconoscimento dei propri limiti e risorse si analizzano, attraverso esercitazioni, le modalità di gestione delle situazioni difficili e le relative strategie di problem solving.</i>
<b>OBIETTIVO RAGGIUNTO: DECIDO, IMPARO E RACCONTO!</b>	Scheda che lavora sullo sviluppo dell'abilità di ciascun studente di monitorare in autonomia aspetti di sé che desidera migliorare nella quotidianità.	Può aiutare gli studenti ad individuare e perseguire obiettivi personali e sotto-obiettivi che li aiutino ad affrontare le criticità legate all'adattamento alla nuova situazione scolastica.	<i>Gli studenti dovranno stabilire obiettivi di miglioramento realistico, raggiungibile in un arco di tempo ragionevole e definito, suddivisibile in una serie di piccoli step.</i>
<b>ORGANIZZARSI A CASA</b> <i>(da utilizzare in caso di DAD)</i>	La scheda lavora sulla capacità di identificare regole individuali e condivise che orientino e sostengano durante l'attività a distanza.	La pandemia ha costretto a riprogrammare la vita quotidiana. La diversa organizzazione degli impegni, il tempo a disposizione e le modalità di interazione con gli altri richiedono la capacità di sperimentare nuove modalità organizzative.	<i>Definire regole e comportamenti adeguati ad una forzata condivisione del tempo e spazio.</i>