

Psicologia e benessere nella scuola Secondaria di I grado «Gesmundo-Moro-Fiore»

01 Il docente deve aiutare i suoi studenti a **identificare 5 dei loro principali punti di forza**. Incoraggiarli a trovare modi in cui possono utilizzare questi punti di forza durante la settimana



Psicologia e benessere nella scuola Secondaria di I grado «Gesmundo-Moro-Fiore»

02 Il docente deve pianificare una lezione online con propri studenti e per 5 minuti incoraggiarli a addestrare i loro occhi a immaginarsi mentre camminano in un luogo felice e sicuro



Psicologia e benessere nella scuola Secondaria di I grado «Gesmundo-Moro-Fiore»

03 Il docente deve pianificare una lezione con i propri studenti dove possono impegnarsi in **meditazione guidata** o **respirazione profonda**



Psicologia e benessere nella scuola Secondaria di I grado «Gesmundo-Moro-Fiore»

04 Il docente deve aiutare i suoi studenti a fare una programmazione settimanale su cui possono **lavorare per ridurre le interruzioni**



Psicologia e benessere nella scuola Secondaria di I grado «Gesmundo-Moro-Fiore»

05 Consapevolezza: in una lezione, il docente deve aiutare ai propri studenti a scegliere un'attività semplice e vedere come possono concentrare tutta la loro attenzione e i loro sensi su quell'attività



Psicologia e benessere nella scuola Secondaria di I grado «Gesmundo-Moro-Fiore»

06 Il docente deve aiutare i propri studenti a **trovare un'attività che possono padroneggiare e praticare ogni settimana**



Psicologia e benessere nella scuola Secondaria di I grado «Gesmundo-Moro-Fiore»

07 Il docente deve collaborare con i propri studenti per trovare un barattolo vuoto e un pezzo di carta - da metter in quel barattolo - dove **scrivere le attività che possono fare quando si sentono un po' giù o ansiosi**



Psicologia e benessere nella scuola Secondaria di I grado «Gesmundo-Moro-Fiore»

08 Il docente deve incoraggiare gli studenti a costruire una «**scatola della serenità**» che contiene elementi per tutti i 5 sensi e che aiutano a portare calma (ad esempio qualcosa che ha un buon profumo, un'immagine che rilassa, un suono che calma)

