LICEO SCIENTIFICO STATALE
"A. GRAMSCI"
VIA ALBERTON 10/A 10015 IVREA (TO) - Codice Fiscale: 84004690016
tel.: 0125.424357 - 0125.424742; fax: 0125.424338
sito web: http://www.lsgramsci.it - http://www.lsgramsci.gov.it
e-mail: TOPS01000G@istruzione.it - TOPS01000G@pec.istruzione.it

Circolare docenti n. 085

Circolare studenti n. 056

Ivrea, 13/10/2025

A tutti i docenti

A tutti gli studenti e alle loro famiglie

Oggetto: Attività dello psicologo dott. Benedetto

Si informano tutti gli studenti, le loro famiglie e tutti i docenti che da giovedì 16 ottobre 2025 riprenderanno anche le attività proposte dal Dott. Benedetto Alessandro, psicologo del Liceo.

La collaborazione e gli interventi dello psicologo si caratterizzeranno come segue:

1) INCONTRI PER LA GESTIONE DI DINAMICHE PROBLEMATICHE ALL'INTERNO DI GRUPPI

Il dott. Benedetto accoglierà le segnalazioni che perverranno dagli insegnanti, nelle situazioni in cui la problematica abbia caratteristiche complesse e non rientri nella normale gestione dei docenti della classe

2) SEDUTE PSICOLOGICHE INDIVIDUALI

Nel corso dell'anno scolastico, sarà possibile, per gli studenti che hanno

il consenso informato, effettuare alcuni colloqui psicologici individuali. In questo spazio, sarà possibile agli studenti confrontarsi rispetto alle loro problematiche, sentirsi accolti nelle loro difficoltà e ricevere indicazioni su diversi strumenti che possono risultare utili nell'affrontare malesseri loro fragilità.

3) MINDFULLNESS

Viviamo in un mondo che corre veloce: tra lezioni, verifiche, impegni scolastici e sociali, spesso ci ritroviamo con la mente piena, distratta o sopraffatta. La Mindfulness, o "attenzione consapevole", è una pratica che insegna a fermarsi per qualche istante, respirare e tornare al momento presente, imparando a gestire con maggiore calma e lucidità ciò che accade dentro e fuori di noi.

Il corso di Mindfulness proposto per gli studenti del liceo nasce con l'obiettivo di offrire strumenti semplici ma profondi per migliorare il benessere personale, la concentrazione e la capacità di affrontare lo stress. Attraverso incontri esperienziali, esercizi guidati e momenti di riflessione, i partecipanti impareranno a riconoscere le proprie emozioni, a osservare i pensieri senza esserne travolti e a coltivare un atteggiamento più gentile verso sé stessi e gli altri.

LICEO SCIENTIFICO STATALE
"A. GRAMSCI"
VIA ALBERTON 10/A 10015 IVREA (TO) - Codice Fiscale: 84004690016
tel.: 0125.424357 - 0125.424742; fax: 0125.424338
sito web: http://www.lsgramsci.it - http://www.lsgramsci.gov.it
e-mail: TOPS01000G@istruzione.it - TOPS01000G@pec.istruzione.it

Durante il percorso verranno proposte pratiche di respirazione, meditazioni brevi e attività corporee leggere, adattate all'età e al contesto scolastico. Non è richiesto alcun tipo di esperienza precedente: ciò che serve è solo curiosità e la disponibilità a mettersi in ascolto.

La Mindfulness non è una tecnica di "rilassamento veloce", ma un modo per conoscersi meglio e affrontare la vita quotidiana con maggiore presenza e serenità.

Coltivare questa consapevolezza, già durante gli anni della scuola, può aiutare a sviluppare risorse utili per tutta la vita: equilibrio, attenzione, empatia e resilienza.

4) CORSO DI PREVENZIONE DELLA DIPENDENZA

Il corso ha l'obiettivo di sensibilizzare gli studenti sul tema delle sostanze, favorendo una maggiore comprensione dei rischi, delle motivazioni che possono condurre al consumo e dei meccanismi che caratterizzano l'uso, l'abuso e la dipendenza.

Il percorso prevede cinque incontri della durata di un'ora o un'ora e mezza, con un massimo di dieci partecipanti per gruppo. Ogni incontro affronterà un aspetto specifico, attraverso un approccio interattivo e riflessivo.

Gli argomenti trattati saranno:

• Meccanismi implicati nell'uso di sostanze

• Definizione di dipendenza e differenza con abitudine e consumo

• Le sostanze più diffuse tra adolescenti e giovani adulti

• Interazione tra sostanze diverse

• Aspetti neurobiologici e ruolo della dopamina

• Motivazioni all'uso delle sostanze

Questo percorso vuole dunque promuovere consapevolezza, sviluppare capacità

critiche e favorire la prevenzione attraverso la conoscenza, l'esperienza e il

dialogo.

Per accedere alle attività sopracitate, studenti e insegnanti potranno:

a) chiedere un appuntamento rivolgendosi al coordinatore della classe o ad altro insegnante
b) inviare una mail all'indirizzo **benedetto.alessandro@lsgramsci.edu.it**
c) cercare la prof.ssa Enrica Merlo e chiederle di fissare un appuntamento.

Si ringrazia per la collaborazione.

Il Dirigente Scolastico

Prof. Marco Bollettino