



Sei un/una docente appassionato/a?  
Contattaci se vuoi partecipare

[meet.scuole@univr.it](mailto:meet.scuole@univr.it)

**MEET** me @SCHOOL  
FACCIA A FACCIA CON LA RICERCA

## 3. StressOut

**Cosa ti fa stare bene a scuola?**

**Cosa ti stressa?**

**Lavora con noi per creare degli stimoli per studiare il benessere e lo stress nelle nostre scuole!**

### Ricercatrici

Prof.ssa Valentina Tobia  
Prof.ssa Anna Lucia Ogliari  
*Facoltà di Psicologia,  
Università Vita-Salute San Raffaele*

### Quando

Da gennaio 2025: le classi saranno coinvolte in due incontri di Co-creazione con le ricercatrici e i ricercatori.

### Per chi

Studenti delle scuole secondarie di primo grado, dal secondo al terzo anno

Studenti delle scuole secondarie di secondo grado, dal primo al secondo anno

### Durata incontri

4 h di percorso di Co-creazione diviso in 2 incontri:

- 2h: presentazione dell'argomento, brainstorming, lavori a gruppi
- 2h: creazione e condivisione stimoli

### Sommario attività

I ragazzi e le ragazze passano a scuola gran parte delle loro giornate, per quasi tutti i mesi dell'anno. Le esperienze fatte a scuola e tutte le emozioni associate sono quindi elementi centrali per la vita di preadolescenti e adolescenti. Spesso ci sono situazioni relazionali, didattiche o disciplinari che possono costituire una fonte di stress per loro. Pensiamo al fallire un esame, al fare una scena muta durante un'interrogazione, all'essere ripresi dai docenti o prendere una nota da dover portare a casa. Ancora, pensiamo al confronto con i propri pari, al sentirsi esclusi dai propri compagni di classe, ad avere conflitti con loro o all'essere preso di mira. Ma quali sono le situazioni che fanno stare meglio e peggio a scuola, e quali emozioni elicitano? Le ricercatrici che organizzano questo percorso di occupano di studiare questo tema, e chiederanno ai/le ragazzi/e di lavorare insieme per costruire stimoli di ricerca partendo dalla loro esperienza.

I progetti  
per l'A.S.  
2024/2025



Funded by  
the European Union

MEET – Missions: Engagement and Education for Tomorrow

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Research Executive Agency (REA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.