



Istituto Serblin per l'Infanzia, l'Adolescenza, l'Età Adulta e la Terza età - A.P.S.

Corso *La Mia Mente Funziona!*

Relazione finale sul percorso svolto per i ragazzi e integrato nel *Piano Scuola Estate* presso il Liceo statale Corradini

Il Corso di Metodo di Studio, Rilassamento e Motivazione *La Mia Mente Funziona*, organizzato dal Liceo Corradini in collaborazione con Istituto Serblin di Vicenza nell'ambito del Progetto *Piano Scuola Estate*, è stato frequentato e portato a termine da 15 studenti del Liceo provenienti da varie classi (dalla prima alla quarta) e dai vari indirizzi di studio.

Il Corso si è articolato in 8 incontri pomeridiani distribuiti tra ottobre 2024 e gennaio 2025, per un totale di 30 ore, secondo quanto richiesto dal progetto.

Il questionario, somministrato ai ragazzi alla fine del Corso, rileva i cambiamenti e i miglioramenti percepiti in ambito scolastico e/o personale, i bisogni da essi soddisfatti in riferimento ai propri obiettivi ed eventuali risultati ottenuti con l'applicazione di determinate tecniche.

Le testimonianze allegate, espresse in forma libera al termine del questionario, sono indicative del gradimento e della validità del Progetto.

Proponiamo qui di seguito una sintesi delle risposte date dai ragazzi.

I.S.I. Vicenza
Marco Ciscato
Segretario Generale

Gradimento dei contenuti

La maggior parte degli allievi ha apprezzato in particolar modo le tecniche di rilassamento fisico, controllo delle emozioni e calma mentale, che hanno stimolato un conseguente lavoro sulla propria motivazione. Inoltre, molti ragazzi hanno apprezzato particolarmente l'approccio nelle spiegazioni, spontaneo e non giudicante, oltre che l'ambiente favorevole al libero confronto, nel rispetto di tutti i partecipanti.

Utilità e soddisfacimento dei bisogni

I bisogni maggiormente soddisfatti dal Corso, secondo quanto dichiarato dalla quasi totalità dei partecipanti, sono quello di un maggior rilassamento e calma e quello di una più efficace e adeguata organizzazione del tempo. È stato rilevato da molti anche un aumento dell'attenzione e della concentrazione, in classe così come nello studio a casa, oltre che un rafforzamento della fiducia e dell'autostima.

Esempi di applicazioni pratiche e risultati ottenuti

Diversi partecipanti hanno già fatto uso delle tecniche di rilassamento e visualizzazione per alleviare gli stati d'ansia e aumentare la propria motivazione, in particolare: 6 di loro hanno utilizzato la tecnica di rilassamento totale per dormire meglio e hanno riscontrato un

miglioramento nella qualità del sonno e un conseguente incremento dell'energia fisica e mentale; 3 studenti hanno rilevato, utilizzando la tecnica, una notevole diminuzione dell'ansia prima di verifiche o interrogazioni. Questo ha comportato in alcuni casi anche un miglioramento nelle valutazioni scolastiche.

Alcuni hanno riscontrato un aumento dell'attenzione e del coinvolgimento in classe, in particolare attraverso l'utilizzo degli appunti. 9 studenti hanno notato un incremento della concentrazione e di ricordare con più facilità i concetti e gli argomenti studiati attraverso l'uso della tecnica di memorizzazione appresa al Corso. Sul fronte dell'organizzazione, c'è chi ha tratto beneficio dai modelli di pianificazione organizzata e di agenda approfonditi durante gli incontri.

Uno studente ha riscontrato, attraverso l'uso delle tecniche, un incremento anche nella prestazione sportiva, mentre una studentessa ha applicato il metodo acquisito anche per migliorare nella tecnica pianistica e vincere le sue insicurezze prima di un'esibizione musicale.

Ipotesi e richieste di approfondimento

Diversi ragazzi del gruppo, stimolati dal lavoro sulle tecniche di rilassamento e visualizzazione creativa, hanno scritto del loro bisogno o desiderio di continuare ad approfondirle.

Testimonianze degli studenti

Questo corso mi è piaciuto molto e mi è servito soprattutto per apprendere un nuovo metodo di studio, avere più autostima in me stessa e rilassarmi. Sono felice di aver partecipato a questo corso anche perché ho avuto la possibilità di conoscere nuove persone.

C.

Questo corso mi ha aiutato a migliorare il mio metodo di studio e la gestione dell'ansia; mi ha fatto ritrovare un po' di sicurezza in me stessa e mi ha insegnato come invogliare la mia mente e studiare anche gli argomenti che non mi piacciono.

D.

Mi ritengo molto contenta ma soprattutto fortunata ad aver partecipato a questo corso perché le tecniche mi hanno aiutato molto in vari ambiti. Il corso mi ha aiutato ad avere più fiducia in me in varie occasioni, a non sottovalutare certe cose e dare più o meno la stessa importanza a tutto, a riconoscere i miei limiti ma allo stesso tempo sapere che se voglio veramente posso superarli. Sono contenta anche di aver conosciuto i pareri degli altri ragazzi del gruppo e vedere come ognuno ha le proprie difficoltà che però con i metodi e l'impegno si possono migliorare.

Z.

Il corso ha rispecchiato le mie aspettative e sono soddisfatta dei progressi ottenuti grazie alle tecniche apprese e gli insegnamenti trasmessi dagli istruttori. Mi è piaciuto molto il "contratto con me stessa" perché mi ha dato la spinta a raggiungere il mio obiettivo. Da questo corso mi porto a casa la fiducia in me stessa, ovvero che posso farcela anche quando penso di no, e il fatto che la perseveranza e la costanza sono due elementi fondamentali per raggiungere il proprio obiettivo personale e/o scolastico.

I.

Ho iniziato a frequentare questo corso sotto il consiglio di una mia professoressa che, secondo suo avviso, era molto significativo e "imprimente". Mi ha appassionata fin da subito perché le tematiche affrontate riguardano ogni persona nel suo complesso. È stato un corso che mi ha fatto maturare sotto molti aspetti, ha gettato le basi per condurre il mio percorso di vita in maniera serena e consapevole, mi ha aiutato a riordinare la confusione che avevo in testa facendomi

riscoprire la parte di me che più volevo riottenere, ossia la mia bambina. Da oggi in poi guarderò ciò che mi circonda con occhi diversi e ricchi di gratitudine.

Il mio problema più grande era quello di affrontare i problemi, li temevo, cercavo di evitarli e nascondermi perché avevo paura chi fossi veramente e guardarmi dentro. Ringrazio gli istruttori perché mi hanno aiutato a riscoprire la mia forza interiore.

G.

Prima di iscrivermi a questo corso sentivo di dover migliorare il mio metodo di studio e prima di questo corso ero una persona molto ansiosa; lo sono ancora adesso, però grazie alla tecnica di rilassamento un po' alla volta sto cercando di migliorare. Quando ho iniziato a mettere in pratica i consigli e i metodi di studio di questo corso, ho visto che sono migliorata molto e ne sono orgogliosa. So che posso migliorare ancora, quindi continuerò ad usare queste tecniche puntando ai miei obiettivi.

C.

Questo corso mi ha aiutato molto per la figura di me stessa, imponendomi degli obiettivi da rispettare che veramente vorrei riuscire a realizzare e per questo non bisogna mai mollare e credere sempre in sé stessi. Oltre a ciò, mi ha aiutato a sprigionare le mie paure e a concedermi più tempo, soprattutto perché con la scusa del carico elevato a scuola non riesco tanto. Grazie, ma veramente grazie per quello che avete fatto per noi! È stato veramente bellissimo!

E.

Questo corso mi è stato molto utile ed è capitato proprio nel momento giusto in cui ero un po' in crisi con la scuola e non credevo tanto nelle mie capacità. Tutto quello che mi è stato insegnato sicuramente continuerò ad usarlo perché mi ha veramente semplificato alcuni aspetti della mia vita.

E.

Inizialmente ero molto scettica, non credevo che un solo corso avrebbe potuto aiutarmi veramente nello studio e nell'organizzazione...ma evidentemente mi sbagliavo. Sono felice dei risultati che sto ottenendo e che ho ottenuto dall'inizio del corso: mi sento meno in ansia e più organizzata.

L.

Ho scelto questo corso perché fortemente consigliato dalla mia coordinatrice che lo descriveva come un'occasione. Certe volte al pensiero di dover stare a scuola un'ora in più non mi veniva troppa voglia, ma poi quando entravo in aula per il corso, questo tempo volava e si rivelava sempre utile e produttivo. Lo consiglio fortemente a tutti!

V.

Questo corso mi ha molto aiutata da un punto di vista organizzativo per organizzare bene il tempo e non sprecarlo, e da un punto di vista motivazionale perché avendo cambiato indirizzo ero molto insicura, credevo che non ce l'avrei fatta visto che già dall'altra parte andavo male, adesso invece sono più sicura in me stessa e so che se voglio ce la posso fare senza paranoie.

Questo corso mi ha aiutata anche a mantenere un senso di calma interiore, utilizzo le tecniche di rilassamento che mi aiutano a tranquillizzarmi e mi aiutano a far passare anche le giornate più brutte (verifiche/interrogazioni). Soprattutto, mi hanno fatto capire che non sono strana e che molti ragazzi della mia età hanno le stesse frustrazioni e gli stessi problemi di "ansia da studio", mi sento meno sola. Questo corso per me è una soddisfazione personale, ora ho un obiettivo e so che lo raggiungerò, un passo alla volta, ma ce la farò. Grazie!

I.

Sono molto contenta della mia esperienza in questo corso perché mi ha aiutato molto nelle difficoltà che avevo. Mi sono piaciuti molto i rilassamenti, soprattutto perché mi sono stati utili anche per delle gare importanti o prima delle verifiche.

E.

La cosa che mi ha colpito maggiormente di questo corso è come gli istruttori si sono posti verso di noi: si sono messi nei nostri panni e ci hanno offerto consigli appositamente per studenti. Uno dei consigli che mi è piaciuto maggiormente è quello inerente all'organizzazione nello studio; dopo aver provato la tecnica ho notato che mi ha portato numerosi benefici: essere più tranquilla, avere la mente libera e riuscire a studiare meglio.

G.

Nella mia esperienza in questo corso ho notato un continuo miglioramento nello studio, sia a livello di qualità che di costanza. Ho apprezzato molto il rapporto che si è instaurato con gli istruttori e soprattutto la loro disponibilità.

G.

Oltre a darmi delle tecniche per migliorare in ambito scolastico e non, mi ha aiutato a capire che ciò che mi serviva era già dentro di me. Inoltre, ho trovato uno spazio dove poter imparare ma anche staccare la spina e lasciarmi alle spalle una o più settimane pesanti. Ho riscoperto me stesso e sono riuscito a vedere molte cose sotto una luce diversa. Mi hanno insegnato che ogni merito è importante, non importa se piccolo o grande, è un mio successo e potrebbe essere la nota dolce di una giornata amara oppure può coronare una giornata di successi. Infine, la cosa più importante, devo prendermi cura di me stesso per essere nel pieno delle mie capacità e di conseguenza performare al massimo e poter aiutare anche le persone vicino a me.

F.

Conclusione

Ogni partecipante si è messo in gioco con curiosità e voglia di migliorare, ognuno ha dato il suo contributo per creare un clima positivo, vitale, profondo, serio ma non serio. I 15 ragazzi che sono arrivati alla fine si sono dati una grande possibilità e abbiamo apprezzato molto il loro impegno nella partecipazione, nonostante la gran quantità di ore di cui il Corso si è composto. Sicuramente l'ampio monte ore programmato dal progetto ha consentito a noi di approfondire ulteriormente molti contenuti e ai ragazzi di assimilarli in maniera più profonda.

Siamo certi che sapranno fare tesoro di ciò che hanno appreso, in base ai loro bisogni, desideri e obiettivi. Siamo grati a ognuno di loro per aver contribuito a rendere unica e stimolante questa nuova collaborazione con il Liceo Corradini, che ci auguriamo possa continuare ed evolvere ancora, dando "una mano in più" a tanti ragazzi, genitori e insegnanti.

A tutti i ragazzi che hanno partecipato, grazie e in bocca al lupo!

Marco Ciscato



Istituto Serblin per l'Infanzia, l'Adolescenza, l'Età Matura e la Terza Età - A.P.S.

36100 Vicenza, Viale della Pace n. 174

www.villaggioglobale.com istitutoserblin@villaggioglobale.com