

# Azienda Sanitaria Locale N° 5 “Spezzino”



S.C Formazione e Promozione alla Salute

## “L’ansia, come riconoscerla, come affrontarla”

PROGETTO D’EDUCAZIONE ALLA SALUTE PER LE SCUOLE MEDIE SUPERIORI DELLA SPEZIA

-----  
Ideato da: Cavallini & Cultrera

# **LINEE GUIDA ED OBIETTIVI DEL PROGETTO**

Questo progetto si muove nell'ambito della sensibilizzazione e della prevenzione al disagio psicologico dell'adolescente. In particolare, si fa riferimento al disagio legato ai disturbi d'ansia e di panico, ma anche alla sofferenza che sottende, in modo più generale, ai disturbi della comunicazione e, quindi, della relazione.

E' indirizzato ai ragazzi e agli insegnanti, mediante incontri separati e adeguati all'interlocutore.

## **ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO**

Partendo dall'esplorazione del mondo emozionale, il progetto ha lo scopo di consentire agli studenti la sperimentazione dell'espressione di stati emotivi ed affettivi, facilitando la comunicazione tra loro e con i tutor, ed individuando strategie di gestione dell'ansia utilizzabili dal ragazzo; inoltre, saranno fornite informazioni teoriche sul mondo emozionale, sul disagio psicologico, cercando di stimolare a classe nell'espressione di ciò che ritiene più utile approfondire ed esplorare.

Tale intervento tende altresì a comprendere, gestire e incanalare in modo positivo le dinamiche che si sviluppano all'interno del "gruppo classe" (alunni-alunni/insegnanti-alunni/insegnanti-insegnanti) attraverso un ascolto attento ed efficace, con la massima attenzione alla tutela dell'equilibrio del gruppo stesso.

Agli insegnanti saranno dedicati incontri di informazione teorica sul disagio psicologico e sulle sue manifestazioni, sulle strategie di comunicazione più efficaci da utilizzare in situazioni problematiche, sulle tecniche comunicative che, di per sé, possono prevenire o aiutare a sostenere situazioni di malessere dell'alunno.

## **ESPERTI**

- Psicologi e Formatori Specializzati

## **DESTINATARI**

- Istituti superiori
- E' indirizzato ai ragazzi e agli insegnanti, mediante incontri separati e adeguati all'interlocutore.

## **OBIETTIVI FORMATIVI SPECIFICI ED OBIETTIVI DI RISULTATO**

- Il mondo emozionale.
- Comunicare e gestire le emozioni
- strategie di gestione.
- Tecniche di ascolto efficace.
- Le facce del disagio psicologico.

## **METODO**

- Esperenziale, con: approfondimenti teorici, role playing e attività esperienziali guidate, lavoro in piccoli gruppi; discussione di gruppo.

## **TEMPI e PROGRAMMA**

Per ogni intervento sono previsti:

- presentazione del corso ai docenti responsabili del progetto
- due incontri, di 2 ore ciascuno
- verifica finale