

# PROGETTO LABORATORI DI “CRESCITA PERSONALE”

## Laboratori per lo sviluppo di abilità personali e di relazione

### 1. Definizione e analisi del problema

Le problematiche sociali attuali legate alla pandemia di COVID-19 e altre problematiche presenti caratteristiche della nostra epoca influiscono negativamente sull'individuo, riflettendosi inevitabilmente sulla famiglia, e mettendo in discussione i rapporti all'interno della stessa, che in alcuni casi subiscono dei veri rivoluzionamenti. Queste condizioni causano situazioni di disagio nei nostri studenti e ricadono sicuramente anche nell'ambito scolastico.

La confusione dovuta dalla mancanza di punti di riferimento, come l'autorità rassicurante dei genitori, l'ascolto adeguato di un adulto e la mancanza di competenze personali per affrontare le difficoltà della vita, crea nei ragazzi dei disagi che non sempre manifestano apertamente e che, con il tempo, potrebbero trasformarsi in malattie psicosomatiche.

Il corpo e la mente fanno parte di un unico insieme, influenzandosi reciprocamente, per questo una semplice emozione può riflettersi positivamente o negativamente sul fisico, ed il sintomo di una malattia organica potrebbe essere il segnale di un disagio psicologico.

I momenti difficili della vita di un adulto, come la malattia, la perdita del lavoro, i litigi, gli episodi di violenza, o un lutto, possono ripercuotersi in modo grave sulla vita dei propri figli se questi non hanno gli strumenti per gestire queste situazioni o non sono aiutati da adulti competenti.

L'adolescenza è già di per sé un periodo della vita complicato dove si tenta di essere sé stessi ma molte volte non ci si accetta per quello che si è. L'adolescenza è una fase della vita difficile nella quale si deve essere accompagnati da modelli positivi che permettano al ragazzo di risolvere i propri dubbi di guidare le proprie aspettative spesso non realistiche.

In ambito scolastico ci possono essere inoltre molte altre problematiche che causano disagio psicologico come il bullismo, la cattiva relazione con docenti o compagni, problemi disciplinari o didattici.

La promozione della salute mentale nelle scuole diventa sempre più importante, sono ormai molte le evidenze sull'efficacia di programmi di questo tipo come modalità di intervento per prevenire comportamenti a rischio e disadattivi agendo,

anziché specificamente e direttamente su questi comportamenti, sui fattori comuni a essi sottostanti.

Le evidenze mostrano che i programmi più efficaci sono quelli condotti nell'ambito di attività scolastiche finalizzate alla promozione delle capacità di autoregolazione e autoefficacia, fronteggiamento e risoluzione dei problemi, abilità sociali ed empatia.

## **2.Obiettivi generali del percorso di crescita personale**

- promuovere il benessere personale e per quanto riguarda la scuola
- prevenire i casi di disagio
- valorizzare le risorse degli studenti per aiutarli ad affrontare qualunque situazione di vita difficile si presenti.

### **Obiettivi specifici dei laboratori per lo sviluppo di abilità personali e di relazione**

- incrementare nel ragazzo la consapevolezza di sé e della realtà che lo circonda;
- fornire le competenze di gestione delle emozioni;
- potenziare la resilienza;
- diminuire la sofferenza nei momenti di disagio;
- fornire competenze relazionali e di comunicazione funzionale.

## **3.Destinatari dell'intervento**

I laboratori sono stati pensati per gruppi ridotti di studenti che vogliono sviluppare competenze di crescita personale e autoaiuto.

## **4.Metodologia e descrizione delle azioni**

### ELENCO INCONTRI

(5 INCONTRI DI 2 ORE)

**1)PSICOLOGIA:** CONSAPEVOLEZZA - IDENTITA'- AUTOSTIMA - AUTOPERCEZIONE

**LAB. DI ARTISTICA-EDUCATIVA:** AUTORITRATTO - Laboratorio di autorappresentazione

**2)PSICOLOGIA:** LE EMOZIONI SONO SEMPRE POSITIVE, A VOLTE FANNO STARE BENE O MALE - GESTIONE DELLE EMOZIONI

**LAB. DI ARTISTICA-EDUCATIVA:** I COLORI DELLE EMOZIONI - Laboratorio di psicologia del colore

**3)PSICOLOGIA:** DINAMICHE RELAZIONALI - STABILIRE RETI AMICALI - FIDARTI DI TE E DEGLI ALTRI DIFFERENZA: INTOLLERANZA-RISPETTO-ARRICCHIMENTO

**LAB. DI ARTISTICA-EDUCATIVA:** MANDALA - Laboratorio di opera condivisa

**4)PSICOLOGIA:** RESILIENZA E PROBLEM SOLVING- AUTOMIGLIORAMENTO

**LAB. DI ARTISTICA-EDUCATIVA:** L'ALBERO - Laboratorio sul radicamento

**5)PSICOLOGIA:** ASSERTIVITA' – COMUNICAZIONE FUNZIONALE ALLA VITA -CNV

**LAB. DI ARTISTICA-EDUCATIVA:** TEATRINO DELLE OMBRE - laboratorio di comunicazione non verbale e ricerca corporea

## **CALENDARIO LABORATORI**

### **GRUPPO 1**

14-21-28 marzo

4-11 aprile

### **GRUPPO 2**

6-13-27 aprile

4-11 maggio

**dalle 15:30 alle 17:30**