

CHE ANSIA RAGAZZI!

Un percorso di gruppo per dar corpo ai fantasmi che alimentano stress e ansia e apprendere le strategie per mantenerli sotto controllo



Percorso psicologico e di arteterapia per ragazze e ragazzi dai 16 ai 20 anni

L'ansia è un'emozione normale che può svolgere un'importante funzione di tutela, allertandoci rispetto a potenziali pericoli, stimolandoci a migliorare le nostre performances e indirizzando tutte le nostre risorse verso il raggiungimento di un obiettivo.

Può accadere che in alcuni momenti della nostra vita, per i più svariati motivi - e in questo tempo difficile di guerre, pandemie e crisi climatiche i motivi non mancano di certo - si vada incontro a uno sconvolgimento del nostro equilibrio emotivo: alcune emozioni possono essere percepite in modo troppo intenso e prendere il sopravvento: la paura, la rabbia o lo sconforto possono darci la sensazione di travolgerci o di paralizzarci e renderci apatici.

A chi è rivolto?

Il percorso di gruppo è rivolto ai **ragazzi, maschi e femmine dai 16 ai 20 anni**, che desiderano conoscere meglio le risorse della propria mente che possono riportare l'ansia sotto controllo, sciogliere quel nodo alla gola che ad essa si accompagna, calmare il ritmo respiratorio e consentire di immaginare il futuro con colori più rassicuranti.

Che cosa si fa?

Il percorso propone un itinerario che intreccia vari approcci e proposte. Inizieremo con alcuni **momenti di confronto e approfondimento in gruppo** per comprendere il significato funzionale che l'ansia svolge dentro la nostra mente. Attraverso gli **stimoli dell'arte terapia** andremo a dare un corpo e un volto ai fantasmi che alimentano ansia e stress in ciascuno di noi. Grazie alle **tecniche di rilassamento** impareremo ad auto osservarci, a riconoscere le cause del nostro stato di agitazione e a cogliere la funzione che hanno le nostre emozioni, senza esserne travolti. Apprenderemo infine alcune **strategie per affrontare le situazioni fonte di stress** e mantenere entro limiti adeguati il livello dell'ansia. La condivisione in gruppo e la conduzione di professionisti esperti consentiranno di vivere l'esperienza in un clima di rispettosa accettazione ed empatia, al riparo dai giudizi altrui e nel rispetto delle sensibilità e dei tempi di ciascuno

Chi conduce il gruppo?

Il percorso di gruppo sarà condotto dal **dr. Marco Marossi**, psicoterapeuta presso i Consultori Familiari della Fondazione Angelo Custode e dalla **dr.ssa Jessica Semperboni**, arteterapeuta e educatrice della Fondazione Adriano Bernareggi

Quanto costa?

Il percorso di gruppo **non ha costi per i fruitori** in quanto rientra nell'attività accreditata dei Consultori familiari della Fondazione Angelo Custode.

Quando e dove?

Il percorso prevede 10 incontri di 1,5 h a cadenza settimanale il **mercoledì dalle 14.30 alle 16.00 a partire dal 28 settembre 2022** presso la sala riunioni del Consultorio Scarpellini a Bergamo via del Conventino 8 ingr. 3

Come si accede?

Per partecipare è **necessario iscriversi** chiamando **entro l'20 settembre** da lunedì a venerdì dalle ore 14:30 alle 17:00 ai seguenti recapiti telefonici: **035 0072370 / 350** o inviando una email a adolescenti@fondazioneangelocustode.it

L'inserimento nel gruppo sarà preceduto da un incontro individuale con il dr. Marco Marossi

N.B.: Per l'accesso al percorso da parte di ragazzi minorenni è necessaria la **sottoscrizione da parte di entrambi i genitori del consenso a partecipare al gruppo**