

## PROGETTO “QUESTIONE DI STILE”

- Presentazione dei conduttori e di come si svolgerà l’incontro.
- Nella prima parte (90 minuti circa): attività per conoscersi e Brainstorming sul tema scelto: ansia, tristezza, stress.
- Nella seconda parte (90 minuti circa): attività per:
  - normalizzare il disagio;
  - fornire informazioni circa la natura e le cause del disagio;
  - insegnare specifiche tecniche e strategie utili nella gestione del disagio
- Chiusura incontro con attività “defaticante”

### PRIMA PARTE

**Attività per conoscersi.** Gioco del gomito. Il gruppo forma un cerchio e ciascuno a turno si presenta dicendo il proprio nome abbinandolo ad un'attività che preferisce, un'attività che lo appassiona o una caratteristica peculiare. Chi parla tiene in mano un capo di un filo o nastro e passa la matassa ad un altro che continua il gioco. Dopo un po' si forma un intreccio simile ad una ragnatela;

**Brainstorming sul tema.** Ogni persona del gruppo è stimolata a produrre quante più idee possibili, relativamente al tema in oggetto. Ogni pensiero è registrato e poi discusso all'interno del gruppo e solo in un secondo tempo viene eseguita una cernita qualitativa delle idee. L'ordine degli interventi non è ordinato o determinato a priori; ogni partecipante può esporre le proprie idee liberamente e/o proporre associazioni con quelle degli altri partecipanti all'intervista. È utile che il facilitatore tenga traccia visibile di tutte le idee proposte. Al termine della fase divergente, si passerà alla fase convergente, mantenendo soltanto le idee che, a detta del gruppo, paiono

maggiormente adeguate e/o efficaci per rispondere al problema presentato. Successivamente le idee saranno adeguatamente perfezionate ed approfondite

#### PROPOSTE DI ATTIVITA' PER LA SECONDA PARTE DELL'INCONTRO:

1. **Role Playing.** La messa in pratica del comportamento e della simulazione prevede che i ragazzi sperimentino soluzioni alternative per un determinato problema. Nell'applicare questa pratica il ragazzo sarà invitato a recitare un ruolo a seconda della traccia fornita dal conduttore o emersa dal gruppo.
2. **Problem Solving.** Individuare le alternative disponibili per gestire l'interferenza del disagio in determinate situazioni. La procedura prevede un processo sequenziale, a) orientamento generale, in cui il ragazzo prende consapevolezza del proprio stato emotivo di disagio; b) definizione e formulazione del problema, in cui il soggetto stabilisce quali sono le difficoltà e si pone degli obiettivi da raggiungere; c) l'individuazione delle possibili soluzioni; d) presa di decisione sull'alternativa da scegliere in base alle possibili conseguenze; e) messa in atto della scelta effettuata con la verifica dei risultati ottenuti
3. **Posto al sicuro.** Tecnica immaginativa che consiste nel fare visualizzare un posto sicuro al paziente. E' una delle strategie di grounding possibile da utilizzare sia nel setting clinico che in autonomia, quando l'individuo si sente sopraffatto da emozioni e sensazioni soverchianti. Attraverso questa specifica strategia i ragazzi possono distogliere l'attenzione dalle reazioni "iperattivanti" connesse alla sensazione di paura e di impotenza e dai possibili agiti autodistruttivi e impulsivi. Questa tecnica è molto utile anche per il suo effetto calmante.
4. **Visualizzazione emotiva.** Consiste nell'associare ripetutamente l'immagine dello stimolo che provoca disagio, all'immaginazione di uno stimolo che invece risulta gratificante. In questo modo, lo stimolo dovuto ad una situazione di stress perde gradualmente la sua connotazione ansiogena consentendo un avvicinamento graduale alla situazione reale.

Descrizione del disagio analizzato e delle strategie per gestirlo

Attività defaticante e consegna del volantino con le istruzioni per gestire il disagio e chiedere aiuto.