

**DON'T PANIC!**  
**Percorso sulla conoscenza e la gestione dell'ansia**

**PREMESSA**

Sempre più spesso oggi si sente parlare di ansia anche tra i più giovani, che ne lamentano la presenza, a volte incessante, a volte plausibile in certe situazioni. Il percorso intende offrire uno spazio di elaborazione e di apprendimento rispetto al concetto di ansia, alle sue manifestazioni e alle possibili modalità di gestione; al fine di prevenire un malessere di maggiore entità e ridurre le situazioni di malessere all'interno e all'esterno del percorso scolastico.

**FINALITÀ**

Promozione del benessere attraverso un percorso teorico-esperienziale sulla tematica dell'ansia scolastica e generale

**OBIETTIVI SPECIFICI**

- Aumentare la conoscenza e consapevolezza rispetto alla gestione dell'ansia
- Promuovere un atteggiamento di auto-ascolto e comprensione dei propri sentimenti
- Imparare a normalizzare pensieri ed esperienze per poter interrompere il circolo vizioso dell'ansia

**TARGET**

Tutte le classi. Partecipazione su richiesta del singolo alunno o su invio dell'insegnante.

Gli studenti verranno poi suddivisi in due gruppi sulla base della classe frequentata: dalla prima alla terza e dalla quarta alla quinta. Grandezza gruppo: dalle 5 alle 10 persone.

**DOVE**

Gli incontri verranno svolti in un luogo esterno alla classe, il più possibile privo di sollecitazioni disturbanti da parte del mondo esterno. Verranno condotti da un operatore con competenze psicologiche e tecniche specifiche, in assenza dell'insegnante.

**TEMPI**

Tre incontri di due ore ciascuno con cadenza settimanale.



#### **STRUMENTI E ATTIVITÀ**

Il percorso si svolgerà seguendo un continuum teorico-pratico crescente. Da una definizione condivisa dell'ansia verranno toccati i temi più ricorrenti ad essa legati: il timore del giudizio esterno e la paura di sbagliare. Verranno fornite strategie di gestione delle situazioni tra cui la possibilità di apprendere i fondamenti di una pratica di rilassamento.

Le attività potranno subire variazioni a seconda delle esigenze specifiche del gruppo.

#### **VALUTAZIONE**

Al termine del percorso verrà fornito ai partecipanti un questionario valutativo dell'intervento.

