

SCHEDA ATTIVITÀ

Primo modulo percorso Don't Panic

Cos'è l'ansia? Facciamo chiarezza

Durante le nostre giornate abbiamo la possibilità di vivere tanti tipi di emozioni: alcune di queste ci possono far stare bene mentre altre possono farci soffrire. Incontrandovi nelle scuole in questi ultimi anni abbiamo potuto ascoltarvi e parlare insieme a voi dei vostri desideri, delle vostre preoccupazioni e delle emozioni.

Molti di voi, raccontandoci le proprie preoccupazioni e paure, hanno parlato anche di ansia: per esempio, l'ansia per un compito in classe, l'ansia per il futuro lavorativo o l'ansia per il futuro del nostro pianeta.

Ma cos'è esattamente l'ansia? Possiamo usarla a nostro vantaggio? Cosa la differenzia dalla paura?

La nostra **“parte ansiosa”** quando è eccessiva, può diventare un'emozione che **ci crea delle difficoltà** e ci spinge ad agire in modo apparentemente irragionevole.

Questa “parte ansiosa” ha però in sé l'importante finalità di **aiutarci a prevenire i pericoli** e ad anticipare il futuro per prepararci a reagire.

Oggi impareremo a conoscerla meglio e identificarne i vari aspetti.

Obiettivi

L'obiettivo di questa attività è quello di saper differenziare meglio l'ansia dalla paura e provare a vederla come una parte “amica”, imparando a distinguere meglio le sue componenti.

Svolgimento

FASE 1

Guarda il video **Cos'è l'ansia? Facciamo chiarezza** che trovi in allegato.

FASE 2

- Pensa a una situazione che ti crea ansia;
- Prova a identificare le varie componenti della reazione ansiosa (cosa succede nel tuo corpo, cosa passa nella tua mente, come reagisci?);
- Compila la scheda “le componenti dell'ansia” che trovi di seguito come nell'esempio:

Situazione	Componente corporea: cosa sento nel corpo	Componente del pensiero: cosa penso	Componente dell'azione: cosa faccio
La professoressa mi chiama alla lavagna per l'interrogazione	Mi batte forte il cuore e sento stringere il petto	Non ce la farò mai a parlare davanti a tutta la classe anche se ho studiato molto bene	Esco alla lavagna e non riesco ad esporre in modo chiaro le cose che ho studiato

Situazione	Componente corporea: cosa sento nel corpo	Componente del pensiero: cosa penso	Componente dell'azione: cosa faccio

Invia i materiali al 375 568 2170
Per ricevere **consulenza psicologica** contatta il **375 568 2171**
Per **informazioni** scrivi una email a **oasi@ilcalabrone.org**
Collegati a OASI giornaledibrescia.it/rubriche/progetto-oasi

