

INDICAZIONI PER ADULTI DI RIFERIMENTO

Secondo modulo percorso Don't Panic

La componente corporea dell'ansia: un po' di pratica

Prima di procedere con l'attività del secondo modulo, completa anche l'attività del primo modulo **Cos'è l'ansia? Facciamo chiarezza.**

A cosa serve

Con le attività di questo secondo modulo andremo a conoscere meglio la componente corporea dell'ansia e a fornire ai/alle ragazzi/e degli strumenti per imparare a gestirla con esercizi corporei (ad esempio, per far fronte all'aumento della tensione muscolare il giorno prima di un'interrogazione).

Il materiale proposto nella **FASE 2** "un po' di pratica" mostra alcune piccole strategie utili nella gestione dell'ansia partendo dal corpo. Riuscendo a **rilassare il nostro corpo** è infatti possibile **trasmettere alla mente** il messaggio che in quel momento non **ci siano reali pericoli** (se effettivamente la percezione del pericolo in quel momento non è aderente alla realtà).

In questo modo possiamo dunque riuscire a gestire in modo migliore la nostra ansia. È bene sapere che, anche se questa fase è pensata per i/le vostri/e figli/e, questi esercizi possono essere utilizzati da chiunque, anche dagli adulti.

Gli esercizi proposti sono **sconsigliati da svolgere quando si è in uno stato di ansia molto forte**, poiché non si tratta di una medicina che ha effetti immediati; è invece consigliato svolgere questi esercizi per qualche minuto ogni giorno.

Gli obiettivi di questo modulo sono quelli di aiutare i/le ragazzi/e nel discriminare la reazione corporea ansiosa, normalizzare le reazioni corporee e iniziare ad imparare ad ascoltare il proprio respiro.

All'interno di questo modulo troverete anche del materiale specifico per voi genitori. Questo materiale ha l'obiettivo di supportarvi nell'aiutare i/le vostri/e figli/e durante la gestione di alcune situazioni che provocano ansia.

Come si usa

FASE 1

1. Ascoltate il **breve video di spiegazione sui significati delle nostre reazioni corporee.**

FASE 2

Un po' di pratica.

2. Una strategia di conoscenza e controllo del proprio corpo parte dalla **consapevolezza del proprio respiro**. Per l'esecuzione dell'esercizio seguite le indicazioni del video **Mindfulness. Meditazione sul respiro.**
3. Invitate vostro/a figlio/a a guardare il video insieme a voi e provare a mettere in atto l'esercizio proposto.

N.B.

Consigliamo di svolgere questi esercizi quando si sta vivendo uno stato di tranquillità, in un luogo calmo e protetti da eventuali interruzioni.

La pratica è fondamentale, provate questa tecnica per pochi minuti al giorno, aumentando gradualmente il tempo di esecuzione.

Importante: le prime volte, non praticate questi esercizi in caso di situazioni ansiose importanti, non permetterebbe di trarne benefici.

4. Un altro esercizio di rilassamento corporeo è la tecnica del **Body Scan**.

Il Body Scan è una pratica che permette di aiutare le persone ad avere una lenta e precisa attenzione ad ogni parte del corpo e sviluppare una maggiore consapevolezza corporea.

Per l'esecuzione, seguite le indicazioni del video **Pratica del Body Scan**.

5. Una volta conclusi gli esercizi, riflettete sulle sensazioni provate, sugli elementi apprezzati e sugli ostacoli incontrati. L'osservazione di sé stessi e delle proprie reazioni corporee può essere ricondotta alla scheda "le componenti dell'ansia" presente nel **primo modulo**.

Attenzione: in caso di dubbi confrontatevi con gli educatori della cooperativa il Calabrone al numero 3755682170. Qualora dovessero emergere in voi o nei vostri figli paure o ansie che vi preoccupano è a disposizione della cittadinanza anche uno sportello di consulenza al numero 3755682171.

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

