

DOTT.SSA ELENA CUCCHIARI

CF: CCCLNE88E69G478V

P.IVA:03512310545

[TEL:3884633039](tel:3884633039)

EMAIL: elena.cucchiari@gmail.com

## **“CAPIAMOCI”**

### *Laboratorio di potenziamento delle competenze emotive e relazionali*

La Pandemia di Covid-19 ha provocato una serie di effetti a cascata che hanno esposto a conseguenze complesse soprattutto le fasce più vulnerabili della popolazione.

La preoccupazione degli esperti ricade, in particolare, sugli effetti psicologici che la pandemia ha ingenerato negli individui più fragili e più esposti agli effetti dell'isolamento, quali giovani e anziani.

Diversi studi hanno esplorato gli effetti del Covid-19 sulla sfera psicologica e i risultati mostrano un impatto significativo sulla sfera emotiva e relazionale sia tra gli adulti che tra i minori.

Tra i giovani vari studi evidenziano un aumento tra il 19% e il 64% della prevalenza di sintomatologia ansiosa, e tra il 22% e il 43% della depressione.

Vi è stato un forte incremento anche delle patologie legate all'alimentazione e alle dipendenze tecnologiche, alimentate dalla mancanza di socialità e condivisione con i pari, fattore essenziale per un sano sviluppo psicologico in età evolutiva.

Per questo l'**AUSER Perugia-Media valle del Tevere** e l'**Associazione socioculturale “Il gabbiano”**, hanno scelto di includere nel loro progetto **“Servizio di Sostegno Psicologico post-Covid nell'area di San Martino in Campo”**, una serie di azioni dedicate ai minori del territorio.

L'obiettivo è quello di creare, in collaborazione con le istituzioni territoriali, momenti di condivisione e sperimentazione focalizzati sul benessere psicologico e la condivisione, ai quali la popolazione in età evolutiva possa accedere a titolo gratuito.

### **OBIETTIVI GENERALI**

-Promozione del benessere psicologico e della consapevolezza delle risorse personali dei partecipanti

-Favorire la costruzione di rapporti cooperativi e di reciproco sostegno

### **OBIETTIVI SPECIFICI**

- 1) riconoscere e comprendere le proprie emozioni
- 2) apprendimento di nuove strategie per la modulazione e la gestione di emozioni e pensieri dolorosi
- 3) implementare le abilità assertive di comunicazione dei propri vissuti emotivi
- 4) imparare a lavorare in gruppo, cooperare e imparare a dare fiducia agli altri

### **DESTINATARI**

Un gruppo di studenti della scuola secondaria di primo grado (min 5/max 20)

DOTT.SSA ELENA CUCCHIARI

CF: CCCLNE88E69G478V

P.IVA:03512310545

[TEL:3884633039](tel:3884633039)

EMAIL: elena.cucchiari@gmail.com

## **METODI E AZIONI**

- Laboratorio esperienziale
- Psico-educazione
- Attività ludiche
- Attività di narrazione autobiografica attraverso il fumetto

## **SPAZI E MATERIALI**

- Materiali di cancelleria
- Spazi gestiti dall'Associazione il Gabbiano

## **PERSONALE**

- 1 Psicologa-Psicoterapeuta
- 1 tutor d'aula

## **COSTI**

L'AUSER si farà totalmente carico dei costi del personale impiegato e dei materiali.

## **TEMPI**

Le attività si svolgeranno in 5 incontri da 3 ore ciascuno

## **FASI DI REALIZZAZIONE**

Gli incontri in cui si svolgeranno le attività oggetto del progetto avranno struttura fissa:

- Primo momento di confronto con il gruppo su quanto svolto nell'incontro precedente (fatta eccezione per il primo incontro in cui avverrà la presentazione del progetto)
- Introduzione dell'argomento oggetto delle attività dell'incontro del giorno
- Attività esperienziali
- Debriefing sull'attività svolta in modalità Circle time

### **1° incontro**

*Obiettivi:* Costruzione del gruppo, presentazione delle tematiche del progetto

*Contenuti:* La prima parte delle attività si concentrerà sulla conoscenza reciproca dei partecipanti, attraverso attività ludiche di "rottura del ghiaccio", al fine di creare un clima di complicità e fiducia all'interno del gruppo che faciliti l'esplorazione condivisa di tematiche emotive e la cooperazione.

In un secondo momento si introdurranno gli argomenti oggetto del progetto, valutando il livello di conoscenza dei partecipanti in merito ad essi, attraverso procedure di brain storming, circle-time e attività di approfondimento in piccoli gruppi.

DOTT.SSA ELENA CUCCHIARI

CF: CCCLNE88E69G478V

P.IVA:03512310545

[TEL:3884633039](tel:3884633039)

EMAIL: elena.cucchiari@gmail.com

## **2° incontro**

*Obiettivi:* Conoscere e comprendere le proprie emozioni

*Contenuti:* Utilizzando le riflessioni emerse nell'incontro precedente e i prodotti del lavoro di gruppo, si procederà ad un approfondimento sul tema delle emozioni, focalizzandosi sulle modalità di **automonitoraggio e comprensione** dei propri stati emotivi, con l'utilizzo di psicoeducazione e attività esperienziali in coppie o sottogruppi.

Nella seconda parte dell'incontro saranno proposte attività pratiche con la finalità di portare i partecipanti a riflettere sulle emozioni per loro difficili da modulare e accettare (es "il tuo mostro personale").

## **3° incontro**

*Obiettivi:* Riflettere sui costi dell'evitamento e del controllo delle emozioni e fornire modalità più funzionali di regolazione emotiva.

*Contenuti:* Nel corso dell'incontro si darà seguito al lavoro svolto dal gruppo in merito alle emozioni difficili da gestire, focalizzandosi sulle modalità utilizzate da ciascuno per evitarle o controllarle. Allo scopo si utilizzerà il circle time e attività pratiche in piccoli gruppi.

In seguito il gruppo farà esperienza di tecniche e modalità funzionali di modulazione dei vissuti emotivi intensi (training autogeno, mindfulness e tecniche di defusione).

## **4° incontro**

*Obiettivi:* Implementare le abilità assertive di condivisione e comunicazione delle emozioni

*Contenuti:* Nel corso dell'incontro verranno proposte attività ludiche ed esperienziali incentrate sulle diverse modalità di comunicazione, allo scopo di stimolare nei partecipanti una riflessione sul proprio stile comunicativo (aggressivo/passivo/assertivo) e di esercitarsi nel condividere assertivamente i propri vissuti e pensieri.

## **5° Incontro**

*Obiettivi:* Implementare le abilità di cooperazione e di comunicazione all'interno del gruppo

*Contenuti:* L'ultimo incontro si concentrerà sull'utilizzo delle abilità apprese nei giorni precedenti in situazioni di lavoro di squadra. Ai partecipanti sarà proposta una serie di giochi e sfide da svolgere in sottogruppi, risolvibili solo attraverso l'utilizzo di una modalità relazionale cooperativa. Durante tali attività i partecipanti saranno invitati a monitorare i propri stati emotivi e comunicarli assertivamente ai compagni di squadra per svolgere al meglio il compito assegnato.

L'incontro si chiuderà con una rielaborazione di quanto affrontato nel corso del progetto.