

INDICAZIONI PER ADULTI DI RIFERIMENTO

## Primo modulo percorso Don't Panic Cos'è l'ansia? Facciamo chiarezza

L'età dell'adolescenza è per definizione un periodo di importanti cambiamenti. Questi cambiamenti sono vissuti con modalità e tempi diversi da ognuno dei/le vostri/e figli/e che provano importanti e complessi vissuti emotivi.

All'interno di questi vissuti emotivi, ricoprono un ruolo significativo quelli legati alla paura e all'ansia. Ascoltando alcuni/e ragazzi/e, può capitare di sentirli parlare delle loro ansie rispetto all'interrogazione del giorno dopo, rispetto al confronto con gli amici o le amiche, rispetto al proprio futuro lavorativo o altro ancora.

Spesso, nel lessico comune, l'emozione dell'ansia è sovrapposta a quella della paura e questo porta ad una confusione che può rivelarsi controproducente nella comprensione delle proprie emozioni e nella capacità di gestirle in modo vantaggioso.

### A cosa serve

In questo modulo spieghiamo cos'è l'emozione della paura e puntiamo a far riflettere i/le ragazzi/e sulle modalità con cui vivono alcune delle loro ansie, rispondendo a queste domande:

- Che cos'è l'ansia?
- Quali differenze ci sono fra la ansia e paura?
- Come possono essere gestite le due emozioni?

L'obiettivo di questa attività è proprio quello di aiutare i/le ragazzi/e a distinguere meglio l'ansia dalla paura, cercando di vederla come una parte "amica", imparando a individuare le sue componenti e l'origine.

### Come si usa

#### FASE 1

Guardate con vostro/a figlio/a il video: **Cos'è l'ansia? Facciamo chiarezza**

#### FASE 2

Invitatelo/a a leggere e compilare la scheda "le componenti dell'ansia" che trovate nell'allegato. Potete compilarla insieme o lasciare che la compili in autonomia seguendo le indicazioni del video.

Nella scheda trovate esempi di situazioni in cui viene richiesto di riconoscere le diverse componenti dell'ansia, come nell'esempio seguente:

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

**N.B.**

È importante che rassicuriate vostro/a figlio/a nel caso dovesse incontrare delle difficoltà nell'identificare le varie componenti. Nei prossimi moduli le affronteremo una ad una in modo più attento e specifico. È importante permettere al figlio/a di decidere autonomamente se vuole condividere o meno con il genitore quanto scriverà nella scheda.

**FASE 3**

Sollecitate la discussione condividendo con il/la proprio/a figlio/a una situazione che ha creato ansia in voi e successivamente chiedete a lui/lei quali siano le situazioni che nella propria vita quotidiana generano questo stato d'animo, cosa accade a livello fisico, mentale e comportamentale.

La condivisione ha lo scopo di far comprendere come l'ansia:

- Sia una reazione emotiva diffusa in ogni persona (da giovani ma anche da adulti!) e possa verificarsi in situazioni differenti;
- Abbia componenti "ricorrenti" che possono essere identificate nel momento in cui si presentano.

---

**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](mailto:oasi@ilcalabrone.org)**

**Collegati a OASI [giornaledibrescia.it/rubriche/progetto-oasi](http://giornaledibrescia.it/rubriche/progetto-oasi)**

