

INDICAZIONI PER DOCENTI

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 nostri studenti 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 studenti 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 ragazzi sulle modalità con cui i vivono alcune delle loro ansie, rispondendo a queste domande:

- Che cos'è l'ansia?
- Quali differenze ci sono fra la paura e l'ansia?
- 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 il video: **Cos'è l'ansia? Facciamo chiarezza** e condividetelo con i vostri studenti.

FASE 2

Inviare ai vostri studenti la scheda "le componenti dell'ansia" che trovate in allegato. I ragazzi potranno compilare la scheda in gruppo seguendo le indicazioni del video o l'esempio qui sotto.

Successivamente potete lasciarlo agli studenti come strumento da consultare e compilare in autonomia.

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 gli studenti qualora dovessero incontrare delle difficoltà nell'identificare le varie componenti. Nei prossimi moduli andremo ad affrontarle una ad una in modo più attento e specifico.

FASE 3

Sollecitate la discussione di gruppo chiedendo **a chi se la sentisse** di condividere una situazione o una delle componenti individuate.

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!), nonostante possa verificarsi in situazioni differenti;
- Abbia componenti "classiche" 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**

Collegati a OASI giornaledibrescia.it/rubriche/progetto-oasi



Online A Scuola Insieme