

*Emozioni fatte
a mano:
sperimentare per
sentire*



*Servizio Psicosociale
Azienda Sanitaria A.S.L.7
Progetto adolescenti ed adulti*



Servizio psicosociale
Azienda Sanitaria A.S.L.7

*Emozioni fatte
a mano:
sperimentare per
sentire*

Questo opuscolo ha lo scopo di proporre ad adolescenti ed in generale agli adulti, un progetto per promuovere l'ascolto e il riconoscimento delle emozioni attraverso il corpo e le arti creative.

*Servizio psicosociale
Azienda Sanitaria A.S.L.7*

Presentazione

La società attuale sta rendendo sempre più passiva e distaccata ogni esperienza quotidiana. La stessa educazione familiare, scolastica, sportiva, è attenta soprattutto a valorizzare le capacità intellettive e fisiche senza dare spazio sufficiente agli aspetti emotivi e relazionali che sono invece fondamentali per una crescita armonica e completa.

Attraverso questo progetto ci impegneremo a riconquistare la nostra persona nella sua totalità e cioè nei suoi aspetti intellettuale, psicologico, sociale, fisico e affettivo.



La nostra esperienza ci insegna che molti problemi psicologici dei bambini e degli adulti, sono spesso dovuti alla difficoltà a riconoscere le proprie emozioni (paura, frustrazione, aggressività ecc.) durante la vita quotidiana, e a comprendere in modo corretto i nostri pensieri, specialmente se questi ci fanno soffrire.

Quindi diventa importante imparare a capire le spiegazioni che ci diamo delle cose che ci accadono, in modo da modificarle se queste ci fanno star male.



Un altro aspetto poco curato nel processo di crescita della persona che è utile sviluppare, è quello sensoriale come l'attenzione agli odori, ai suoni, ai sapori dei cibi ecc.

6



Inoltre l'educazione in generale da spesso poca importanza al mondo degli affetti e alla "*sfera relazionale*", cioè alla capacità di sapersi confrontare e di saper collaborare con gli altri. Per questo è fondamentale che la persona, all'interno di un gruppo familiare, lavorativo, scolastico ecc. impari a sentirsi parte attiva e responsabile delle proprie azioni tanto per se stesso quanto verso gli altri.

OBIETTIVI DEL PROGETTO

Un primo obiettivo che proponiamo è quello di imparare a riconoscere le emozioni che proviamo, attraverso le occasioni e il piacere di creare, sperimentare e inventare situazioni di gioco e di scoperta.

Proveremo gioia recitando, frustrazione se non sapremo risolvere subito un problema, piacere se sapremo realizzare un oggetto con le nostre mani.



L'importante è capire sempre cosa proviamo in quel dato momento: saper riconoscere le nostre emozioni infatti, è un primo fondamentale passo per imparare a star meglio con noi stessi e quindi, a star meglio con gli altri.

8



Un secondo obiettivo è quello di aiutare la persona ad affrontare, in modo adeguato, le situazioni relazionali della vita quotidiana al fine di stimolarla, attraverso attività di gruppo, a saper stare con gli altri divertendosi nel rispetto reciproco e comunicando non solo con il linguaggio verbale, ma anche attraverso il corpo e le arti creative.



COSA FAREMO?



Per raggiungere questi obiettivi proponiamo dei laboratori creativi nei quali faremo recitazione, animazione, giochi di ruolo, disegno, brainstorming e altre attività.

Vi accompagneremo alla riscoperta delle semplici esperienze sensoriali e corporee come l'olfatto, il tatto, la vista, il rilassamento del corpo.



Impareremo a gustare appieno, con consapevolezza e partecipazione attiva, il momento che stiamo vivendo perché queste attività, apparentemente semplici, sono utili a sviluppare quelle capacità a noi necessarie per rapportarci al mondo in modo più completo.

CHI POTRA' VENIRE?

Il nostro progetto è rivolto ad adolescenti ed adulti in generale, che seguiranno i laboratori in giorni diversi.

I partecipanti verranno suddivisi in gruppi composti al massimo da 15 persone che frequenteranno, nelle ore pomeridiane i laboratori creativi .



Durante le attività saranno costantemente presenti una psicoterapeuta e due psicologhe.

E' importante sapere che i laboratori non hanno la pretesa di insegnare delle tecniche per formare attori, cantanti, pittori, ma sono dei semplici mezzi per

aiutare a diventare persone più serene e consapevoli.

Ogni gruppo parteciperà a un incontro settimanale della durata di circa due ore. Il progetto si concluderà in un mese e mezzo.

CHI CONTATTARE?



Se siete interessati alla nostra iniziativa e volete informazioni a riguardo, potete telefonare alla segreteria del Servizio Psicosociale al numero 0781/3922402/380/407. Se in quel momento il personale è impegnato, lasciate un messaggio alla segreteria telefonica del 407. Per partecipare potete mandare direttamente la vostra domanda di adesione al seguente indirizzo: Servizio Psicosociale dell' ASL 7 c/o Fr.lli. Crobu, 09016 IGLESIAS, indicando i vostri dati o quelli della scuola di appartenenza ed indicando un numero telefonico dove potervi contattare.

DOVE?

L'attività si svolgerà presso il Servizio Psicosociale dell'ASL 7, che si trova all'interno dell'ospedale Fratelli Crobu ad Iglesias, in località Canonica.



La responsabile del progetto è la dott.ssa Marcella Melleddu, psicologa psicoterapeuta del Servizio Psicosociale dell'ASL 7.