



L'AUTOSTIMA E LA CONOSCENZA DI SE

a cura della dott.ssa Sonia Ferrarotti

(psicologa e psicoterapeuta)

PREMESSA

Il progetto si colloca nel campo della prevenzione del disagio giovanile e dell'attività di sostegno dei ragazzi nella delicata fase dell'adolescenza. L'adolescenza è definita anche come fase della separazione/individuazione, ovvero quella fase nella quale il ragazzo si distacca gradualmente dalle figure genitoriali per costruire la propria identità adulta. La scuola può diventare un valido sostegno proprio in questa delicata fase di ricerca della propria identità. Negli interventi in classe è importante creare occasioni in grado di sviluppare nei ragazzi momenti di consapevolezza e autostima rispetto alla loro identità, favorendo l'espressione a scopo orientativo di interessi, di punti di vista, di propensioni e di bisogni di apprendimento personali. Il gruppo-classe può diventare una valida risorsa per sviluppare la cooperazione, lo scambio e l'autoefficacia relazionale dell'adolescente.

OBIETTIVI

L'obiettivo di questi incontri è creare uno spunto di riflessione sulle modalità comunicative dell'adolescente, facendo emergere le capacità e le risorse di ognuno:

- favorire la scoperta di sé stessi, accrescendo atteggiamenti di autostima e fiducia;
- migliorare la capacità comunicativa attraverso lo sviluppo di diversi stili d'espressione;
- migliorare la conoscenza di sé e del proprio modo di relazionarsi;
- acquisire consapevolezza delle proprie emozioni;
- migliorare la qualità della comunicazione interpersonale;
- comprendere il valore dell'altro come persona nella sua diversità;
- accrescere la capacità di relazione e cooperazione nel gruppo.

METODOLOGIA E CONTENUTI

Sono previsti **quattro incontri** della durata di **due ore** ciascuno per un totale di **8 ORE**.

In questi incontri si utilizzeranno prevalentemente tecniche "prese in prestito" dal training teatrale, seguiti da riflessioni personali e di gruppo. A seconda delle esigenze del gruppo potranno essere attivate tecniche dell'*ascolto attivo*, della *comunicazione efficace*, del *circle time* e del *problem solving*.

TEMPI, LUOGHI E PARTECIPANTI

Gli incontri sono rivolti principalmente a gruppi-classe, ma è possibile anche strutturare un lavoro per gruppi interclasse. Luogo ideale degli incontri sarebbe un'Aula Magna o, comunque, un'aula un po' grande dell'edificio scolastico, purché ci sia la possibilità di liberare lo spazio per lavorare sul movimento. Gli orari saranno definiti in base alle esigenze ed alle disponibilità della scuola

MATERIALE

Non si richiede materiale particolare. Agli allievi è consigliato abbigliamento comodo (possibilmente tuta)

DOCENTI

Il corso è condotto dalla *dr.ssa* Sonia Ferrarotti, psicologa e psicoterapeuta, esperta di comunicazione, dinamiche e lavoro di gruppo, animazione teatrale.

Per informazioni: dr.ssa Sonia Ferrarotti - cell. 340/4902505 - e-mail: s.ferrarotti@libero.it