

## LE EMOZIONI CHIAMANO, IMPARA A RISPONDERE!



Qualcuno mi capirà mai?

Se non vado a quella festa non mi  
parlerà più nessuno

Nessuno mi vuole bene, ce l'hanno  
tutti con me

Se prendo un brutto voto sarò visto come  
uno stupido

Devo sempre fare quello che vuoi

tu! Non mi ascolti mai!

Sarò mai all'altezza?

Non gli si può dire niente  
che subito ci aggredisce!

C'è da fare una guerra per ogni cosa!

Non ci vuole più bene, non ci parla più

Ho paura che ci sia qualcosa che non va

Non sembra più nostro figlio



Attraverso lo sviluppo della consapevolezza di sé, delle proprie emozioni e della loro gestione, la Dott.ssa Francesca Gamba e la Dott.ssa Francesca Arganetto propongono 13 incontri di gruppo, con lo scopo di aiutare i ragazzi adolescenti a definire e a raggiungere i loro obiettivi superando le difficoltà, e a volgere lo sguardo verso il futuro, per diventare ciò che vorrebbero essere.

Gli incontri sono rivolti a tutti i ragazzi con un'età compresa tra i 13 e i 18 anni, della durata di 1.30H ciascuno e al costo di 25 euro ad incontro per iscritto.

Il gruppo verrà attivato dall'1 febbraio con un minimo di 5 ragazzi, con cadenza settimanale.

Per iscriversi contattare i numeri 3479084631 o 3468310833.

### **Perché io genitore dovrei mandare mio figlio a questo gruppo?**

Come genitore, mi ritrovo spesso ad affrontare le complesse sfide dell'adolescenza, a vedere mio figlio in difficoltà senza sapere come aiutarlo, ad avere la percezione di star parlando con una persona diversa, a volte iriconoscibile.

L'adolescenza è una fase di profonda crisi e trasformazione che non coinvolge solo il ragazzo, ma tutto il sistema familiare; forte preoccupazione, rabbia, frustrazione, incomprensione, sono sentimenti che io e mio figlio ci troviamo ad affrontare quotidianamente e abbiamo la necessità di trovare un nuovo equilibrio, diverso dal precedente.

A questo proposito, molti genitori intraprendono esperienze di incontri individuali, senza però ottenere i risultati sperati. Questo perché, proprio per le caratteristiche peculiari dell'adolescenza, rispetto agli incontri individuali, il gruppo si rivela uno strumento più potente e più in linea con i bisogni del ragazzo. In un momento infatti, in cui i pari acquisiscono un'enorme importanza, affrontare questo percorso con loro e con il loro supporto, diventa un'arma privilegiata da sfruttare per sviluppare il benessere e la crescita personale.

Gli incontri di gruppo sono un prezioso aiuto in tutti quei casi in cui abbia la percezione che mio figlio sia in difficoltà, disorientato, insoddisfatto, trasportato da emozioni contrastanti e che non riesca a socializzare o a trovare spunti di aggregazione sani.

Una migliore consapevolezza di sé e capacità di gestire le proprie emozioni, ad un'età in cui le emozioni e gli impulsi sono percepiti in modo molto intenso, può aiutarlo sia nel presente che per il suo futuro.

### **Perchè io adolescente dovrei partecipare a degli incontri di gruppo?**

Il gruppo mi consente di trovare la vicinanza, il supporto e il confronto con ragazzi della mia età, che condividono esperienze e difficoltà simili e da cui posso sentirmi capito, sperimentando un maggior senso di appartenenza ed empatia.

In questo percorso, posso inoltre trovare degli strumenti per comprendermi meglio e per capire dove voglio andare e in cosa voglio impegnarmi.

Tutto ciò, sviluppato all'interno di un contesto dinamico e divertente, in cui scoprire me stesso senza affrontare il carico di una terapia individuale, ma attraverso tecniche interattive, giocose ed esperienziali. Il dialogo, la riflessione e il divertimento si articolano all'interno di uno spazio riservato, in cui trovare un atteggiamento aperto e non giudicante.

### **Struttura del percorso**

Il progetto si articola attraverso le tecniche dell'Acceptans and Commitment Therapy (ACT), insegnando ai ragazzi una serie di modalità per riconoscere e gestire le proprie emozioni, sia a livello individuale che relazionale.

Da ciò, deriva una migliore gestione emotiva e consapevolezza di sé che, migliorando il benessere, si dimostra utile nella vita di tutti i giorni, così come nel raggiungimento dei propri obiettivi.

A questo proposito, gli ultimi incontri saranno dedicati proprio a questo, a sviluppare punti di forza, valori e obiettivi, in modo da aiutare il ragazzo a capire dove vuole andare e come arrivarci.

<b>1°-8° INCONTRO</b>	Comprendere il ruolo delle emozioni positive e negative, imparare a capire cosa stiamo sentendo e quando accade, imparare a gestire le emozioni a livello individuale attraverso le tecniche dell'Acceptans and Commitment Therapy (ACT). Tra le tecniche di gestione emotiva disponibili verranno utilizzate la mindfulness, la defusione e la compassione.
<b>9°-10° INCONTRO</b>	Imparare a gestire le proprie emozioni non solo a livello individuale ma anche all'interno delle relazioni interpersonali. Imparare l'assertività come migliore modalità comunicativa.
<b>11°-13° INCONTRO</b>	Imparare a riconoscere i propri punti di forza ed aspetti positivi, delineare obiettivi coerenti con essi e coerenti con i propri valori, cominciare a muoversi nella loro direzione, utilizzando le capacità apprese fino ad ora.

