

REGIONE PIEMONTE – COORDINAMENTO CENTRI FAMIGLIE

Le Pratiche operative

scheda di sintesi su alcune pratiche operative realizzate/attive dai Centri per le famiglie del territorio regionale classificate e descritte secondo le linee del documento “Sostegno alla genitorialità”

Ambito	Interventi di Facilitazione
Titolo	LA MIA AUTOSTIMA DANZA SUL PRECIPIZIO
Contesto territoriale di riferimento e dove si è realizzata la pratica	Si rivolge a tutti i ragazzi tra i 13 e i 14 anni dell'Unione NET. La sede dell'attività è presso il Centro per le Famiglie – Facendo Famiglia – Via Volta 44 Settimo T.se
Periodo realizzazione e fasi	Autunno 2019 Una psicologa del territorio ha partecipato ad un bando, ottenendo il finanziamento per un gruppo di MINDFULNESS per adolescenti. L'iniziativa è stata diffusa tra i ragazzi che per altre attività frequentavano il Centro per le Famiglie, ottenendo una discreta partecipazione. L'attività prevedeva un ciclo di 8 incontri settimanali di due ore.
Obiettivi ,strumenti e metodi utilizzati	Obiettivi: <ul style="list-style-type: none">- Potenziare la capacità degli adolescenti di mettersi in ascolto delle proprie emozioni e del proprio corpo;- Offrire agli adolescenti una tecnica di gestione delle emozioni e dello stress;- Aumentare la consapevolezza del funzionamento di mente e corpo tra gli adolescenti; Strumenti e metodo di lavoro utilizzato: <ul style="list-style-type: none">- Mindfulness- Psicologia Psicosomatica
Conclusioni e prospettive	L'attività ha riscosso successo tra i partecipanti i quali alla conclusione dell'attività hanno dato feedback positivi. La Mindfulness è una pratica psicologica che si sta diffondendo molto negli ultimi anni. L'idea di proporlo ad adolescenti è stata una sfida stimolante e vincente. Un'attività da riproporre.
Operatori di riferimento	Laura Poggioli (psicologa consulente) e Alfia Zappalà (educatrice del Centro per le Famiglie)
Note	Eventuali commenti utili