

Passo a due

Laboratorio di danzaterapia e ascolto psicologico sulla relazione

Premessa:

Partire dal gioco come attività ludicamente seria e relazionale, per imparare a "giocare" ed interagire nella vita. Partire dal corpo, lasciandolo libero di comunicare e di esprimere, giocando con l'altro, attraverso movimenti dolci e rilassanti o anche forti ed energici, favorire l'espressione delle proprie esperienze, emozioni, impressioni, facilitando la socializzazione e la condivisione attraverso la conoscenza delle proprie capacità e potenzialità corporee ed espressive con l'obiettivo di raggiungere armonia, equilibrio e scioltezza.

Finalità:

Il progetto si articola in due direzioni, con finalità diverse ma complementari:

- Nel laboratorio, gli studenti potranno esplorare gli aspetti pre-riflessivi della relazione, lavorando, attraverso la danzaterapia, sulla drammatizzazione, sull'attuazione, riconoscimento, gestione e rielaborazione degli stati emotivi e relazionali. Tali vissuti saranno poi rielaborati verbalmente, alla fine di ogni ciclo di incontri, insieme alla psicologa.
- Nello sportello di ascolto, i ragazzi potranno richiedere una consulenza o un supporto psicologico su problematiche inerenti le relazioni.

La mancata partecipazione a una delle due attività non preclude la partecipazione all'altro.

Obiettivi specifici:

- Il piacere funzionale: La danzaterapia è innanzi tutto un'attività fisica e la prima sensazione ad essa collegata è il puro piacere dato dal movimento in sé.
- Corpo-mente-relazione: lavorando su questi tre elementi con l'obiettivo di creare unità psico corporea, possibile attraverso la relazione con l'altro: lavorando sui comportamenti muscolari collegati ad un'emozione, si tende a farla esternare. La persona ha così modo di rivivere un sentimento cognitivamente permettendone una rielaborazione.
- L'affinamento delle funzioni psicomotorie: potenziamento e ottimizzazione delle funzionalità delle articolazioni ; miglioramento della coordinazione psico-motori dei gesti.
- Rielaborare i vissuti problematici legati all'aspetto relazionale, riconoscerne gli aspetti cognitivi ed emotivi.
- Elaborare strategie di comunicazione funzionali e coerenti al proprio stato emotivo.
- Aumentare il proprio senso di autoefficacia.

Destinatari:

Studenti delle scuole superiori, in gruppi di max 16 partecipanti per il laboratorio, individualmente per lo sportello.

Articolazione del progetto:

Il progetto si svolge nell'arco di 5 mesi, con frequenza settimanale per il laboratorio e quindicennale per lo sportello.

Laboratorio di danzaterapia

- 1 incontro iniziale di presentazione, con la danzaterapeuta e la psicologa.
- 20 incontri esperienziali con la danzaterapeuta. Gli incontri, della durata di un'ora e mezza, saranno organizzati in orario extracurricolare e avranno frequenza settimanale.
- 5 incontri di rielaborazione concettuale dei vissuti con la psicologa. Tali incontri, della durata di un'ora e mezza, saranno organizzati in orario scolastico, con frequenza mensile.
- 1 incontro di chiusura alla presenza di insegnanti, genitori, rappresentanze di alunni e personale non docente.

Sportello di ascolto

Sono previste 20 ore di sportello psicologico, distribuite in due ore ogni due settimane, cui si accederà tramite prenotazione da parte degli studenti interessati. Le consulenze per ogni studente non dovranno superare i tre incontri previsti dalla regolamentazione.

Il progetto sarà preceduto e seguito dalla somministrazione di due questionari, costruiti appositamente, per conoscere le problematiche inerenti le relazioni il primo, e per valutare l'integrazione delle competenze il secondo.

Metodologia:

Tutto il progetto si articola su una metodologia esperienziale in prima persona, attraverso i vissuti e le problematiche portate dai soggetti, in maniera esplicita o implicita. L'ascolto empatico, la ridefinizione del problema, la ricostruzione del contesto, la rivisitazione dell'agito e del sentito, saranno presi in considerazione, all'interno di una visione ontologica del soggetto come parte integrante della relazione, e della relazione come costituente il soggetto.

Preventivo:

Per l'intero progetto viene richiesto un contributo di E. 920, comprensivo di:

- 20 incontri di gruppo di danzaterapia con una educatrice danzaterapeuta esperta;
- 5 incontri di rielaborazione con la psicologa;
- Incontro iniziale di familiarizzazione e incontro conclusivo di rielaborazione;

- 20 ore di sportello di ascolto con una psicologa dell'Età evolutiva, psicoterapeuta in formazione;
- Riunioni di equipe in itinere;
- Costruzione e somministrazione questionari di valutazione iniziale e finale;
- Materiali;
- Spese di segreteria.