

PROGETTO ARTITERAPIA PER ADOLESCENTI E GIOVANI

Il progetto si rivolge, come da statuto, alla promozione dei valori dell'accoglienza, dell'ascolto, del rispetto per la diversità e dell'individualità, del prendersi cura del prossimo, attraverso l'organizzazione di percorsi di crescita personale, nello specifico in questo caso alla crescita e alla formazione giovanile, per ragazzi dai 14 ai 19 anni, finalizzata alla prevenzione della dispersione scolastica e al successo formativo, alla prevenzione del bullismo e della fragilità emotiva e alla promozione di valori sociali e adattivi.

In questo momento i ragazzi affrontando un cambiamento, fisico, psicologico e sociale. Si trovano infatti di fronte a nuove esigenze, nuove passioni, nuovi interessi che potrebbero essere motore di nuove esperienze e scoperte.

E' il momento tipico dei dubbi e delle difficoltà, della contestazione e dell'incertezza, delle crisi e del bisogno di trovare nuovi punti di riferimento, della paura di non essere accettati e del bisogno di conferme.

Viviamo in un'epoca complessa dove il senso di solitudine e di isolamento caratterizzano la vita dei ragazzi, portando ad una sensazione di mancanza di potere e di controllo sulla propria vita.

Negli ultimi anni si è visto un netto aumento delle problematiche legate all'adolescenza.

I dati dicono che dal 2020 ad oggi l'incremento dei tentati di suicidio nella fascia giovanile segna un aumento del 75% dei casi. Numeri in linea con quelli dell'OMS che indicano da tempo che il rischio di suicidio, durante l'adolescenza e la preadolescenza è alto. Ma non solo, il suicidio è ovviamente l'apice di una serie di problematiche che coinvolgono i giovani, la SINU, società italiana di nutrizione umana, denuncia un aumento sempre più alto di DAN (disturbi alimentazione e nutrizione), in sette casi su dieci si tratta di adolescenti. Anche la criminalità giovanile ha avuto un netto aumento, a testimonianza che la società di oggi non riesce più a dare punti di riferimento stabili e importanti

La psicologia valorizza tutte quelle azioni, come attività creative ed espressive, che possono aiutare le persone a raggiungere un buon livello di autostima e di affermazione personale, attraverso attività ludico espressive per stimolare la consapevolezza delle proprie capacità al fine di agire e trovare soluzioni.

Per stimolare e favorire queste potenzialità è importante e utile porre l'accento sulle risorse e sulle abilità di ognuno, piuttosto che sugli aspetti problematici o negativi.

Per questi motivi, il progetto promuove l'ascolto, l'attenzione e l'accettazione di questi nuovi cambiamenti verso una nuova consapevolezza di sé, proponendo laboratori che stimolano e facilitano l'autoespressione, la crescita personale e il cambiamento attraverso l'uso dell'arte, dove il ragazzo può trovare un luogo e uno spazio per

trasformare e mettere in evidenza tutto quello che non riesce a dire con le semplici parole.

L'arte come pratica terapeutica è stata riconosciuta come uno strumento potente per promuovere la salute mentale ed emotiva, favorendo nei ragazzi l'espressione degli stati d'animo e le emozioni vissute e, attraverso l'uso di tecniche e strumenti specifici, aiutare a mettersi nella condizione di utilizzare le fantasie e i sogni per orientare la propria vita in un'ottica creativa, sottolineando l'importanza del periodo delicato che stanno vivendo per lo sviluppo della loro personalità.

I laboratori diventano "uno spazio di riflessione" dove incontrare i propri limiti, ma anche le proprie risorse, così da provare ad attualizzare la propria vita in un'ottica "creativa" per la promozione delle potenzialità creative, di immagini, pensieri che altrimenti rimarrebbero nascosti, bloccati, accantonati. In questo modo un semplice laboratorio artistico, diventa un "viaggio di scoperta", un luogo per la cura di se stessi e delle proprie risorse personali.

Il focus dell'arteterapia, più che sul prodotto artistico finito, è sul processo creativo in sé. Diventa importante soprattutto l'esprimersi, il creare; l'atto di produrre un' "impronta creativa". Questo permette all'individuo di accedere agli aspetti più intimi e nascosti di sé, di contattare ed esprimere le emozioni spesso inaspettate e di sperimentare e potenziare abilità spesso ignorate o non utilizzate. Il disegno e la pittura per esempio vengono utilizzate in arteterapia per acquisire o potenziare le capacità di contattare le emozioni, le sensazioni e i pensieri e rappresentarli in una dimensione fantastica attraverso la forma e il colore. Richiede l'attivazione della coordinazione visuo-motoria e la capacità di movimenti fini e precisi, comportando un giovamento anche da un punto di vista strettamente motorio. Si inizia a ritenere che l'espressione grafica di ciò che non si riesce a comunicare e quindi, il linguaggio dell'arte, debba diventare il tramite attraverso cui strutturare aspetti psico-affettivi/emotivi e socio-relazionali e nel contempo migliorare le capacità funzionali residue. Non è necessaria alcuna competenza tecnica da parte dei partecipanti; l'arteterapia è una tecnica espressiva in cui si assume il significato del processo creativo-espressivo, attraverso un percorso con il quale la persona arriva a produrre la propria opera. Non è significativo l'aspetto estetico nei termini classicamente intesi, quello che è importante è che la persona si senta soddisfatta di quanto ha creato ed espresso. Si tende a favorire la libertà di espressione del singolo.

Il progetto propone laboratori di espressione artistico/creativa, quali:

- laboratori di espressione plastico pittorica
- laboratori di danzamovimento creativa (metodo danzamovimentoterapia fux)
- laboratori di espressione grafica
- laboratori di scrittura creativa

OBIETTIVI:

- Promuove la guarigione emotiva: Articolando i loro sentimenti attraverso l'arte, gli adolescenti possono ottenere un sollievo emotivo e iniziare il loro processo di guarigione.
- Migliorare l'autostima: Le attività di arteterapia aumentano la fiducia degli adolescenti nelle loro capacità. Il senso di realizzazione dopo aver creato un'opera d'arte può aumentare notevolmente la loro autostima.
- Sviluppare le capacità di adattamento: L'arteterapia permette agli adolescenti di esplorare le capacità di risoluzione dei problemi, sviluppando così le loro abilità di adattamento.
- Potenziamento delle abilità sociali: Le attività di arteterapia di gruppo promuovono l'interazione sociale, migliorando così le abilità sociali dell'adolescente.
- Migliora l'espressione di sé: Offre agli adolescenti una piattaforma sicura e accogliente per esprimere le loro emozioni e i loro pensieri profondi in modo non verbale.

Laboratorio Plasticopittorico

L'espressione plastico pittorica all'interno di un percorso di arteterapia permette di utilizzare l'arte come mezzo di espressione personale. Mettere in forma percezioni, sentimenti e pensieri diventa strumento di crescita affettiva, cognitiva e relazionale, in grado di creare un contatto con il proprio mondo interiore in relazione con l'altro. L'arte per sua natura sensoriale attiva linguaggi creativi e processi di simbolizzazione con profondi contenuti interni personali e culturali. Il tipo di comunicazione che permette di sviluppare narra emozioni, idee, sentimenti sogni ed aspirazioni in grado di potersi rappresentare ed attivare processi di trasformazione. Lo spazio in cui si sviluppano i laboratori è un contesto in cui diventa possibile esplorare una parte di sé in modo sicuro, attraverso la relazione con i materiali artistici e gli altri partecipanti. Creatività e gioco diventano azioni che aiutano ad accogliere, comprendere e conservare tutto quello che espressione del dialogo interiore e con gli altri che condividono le esperienze proposte. Lo spazio interiore ed esteriore che assume un valore pratico e simbolico richiama a contare e riconoscere le proprie radici, in prospettiva di poter andar fuori da zone conosciute per rendendosi capaci di esplorare distanze e nuovi passaggi. Tra gli obiettivi prevale la possibilità di sollecitare le risorse personali, stimolare l'immaginazione e il pensiero creativo, andando oltre le parole attraverso le quali alle volte diventa difficile poter comunicare tutto il significato che si vorrebbe esprimere.

Laboratorio di Danza movimento creativa

La Danza movimento creativa o Danzamovimentoterapia è una disciplina pedagogico terapeutica tipicamente non verbale che favorisce nelle persone un cambiamento nella percezione di sé e dell'altro.

Offre la possibilità di far affiorare la creatività, che molte volte resta latente, in forma di movimento corporeo.

Ciò avviene grazie ad un percorso guidato, attraverso l'esperienza del movimento libero, intuitivo, creativo, prodotto dallo stimolo della musica, della voce dell'operatore, dal silenzio, dagli oggetti usati,... .

Arte e creatività sono le componenti fondamentali del metodo Fux che genera, attraverso il movimento danzato, un'evoluzione importante nelle persone.

La proposta è semplice: stimolare le potenzialità nascoste in ognuno, mostrare un percorso di ricerca, intuitivo e personale, che si armonizzi con le possibilità e i limiti.

La danzamovimentoterapia promuove così la trasformazione dei "NO" del corpo (non posso, non ce la faccio, non ci riesco) in successivi "SI" (tutto ciò che sto facendo mi appartiene). Attraverso la danza e il setting altamente contenitivo, indispensabile per una corretta applicazione della metodologia, il corpo diventa protagonista e con lui tutta la sfera cognitivo-psicologica a cui è strettamente legato.

Le zone dimenticate tornano alla luce per cercare un dialogo con il limite, lo spazio, la musica, l'altro, che come me sta tentando di esprimersi.

Il Laboratorio di espressione grafica

Il laboratorio di espressione grafica va a proporre un diario artistico, dove il diario visivo per gli adolescenti, diventa il contenitore di emozioni, pensieri, idee ed espressione di sé. Questa attività coinvolge il disegno, la pittura e la scrittura e diventa un processo creativo che favorisce la crescita personale e il benessere emotivo. Consiste semplicemente nell'esprimere i pensieri, i sentimenti o le attività della giornata utilizzando una miscela di parole, disegni e colori in un diario personale. Non esiste un modo giusto o sbagliato di fare un diario artistico. L'unica regola è lasciare che la creatività e le emozioni fluiscano liberamente.

Questo laboratorio attiva:

- Espressione di sé: I diari possono essere uno spazio sicuro per gli adolescenti per esprimere le loro emozioni.
- Riduzione dello stress: L'atto di creare può essere molto rilassante e terapeutico, soprattutto come metodo per alleviare lo stress.
- Aumenta l'intelligenza emotiva: Riflettere sulle esperienze e illustrarle può migliorare la comprensione emotiva e l'empatia.

- Favorisce la creatività: Avere uno sbocco creativo come un diario artistico può anche stimolare la creatività.

Il Laboratorio di Scrittura Creativa

Il Laboratorio di scrittura creativa racchiude tutta la scrittura che coinvolge la dinamica del pensiero. Ovvero, tutta quella scrittura che ha l'obiettivo di conoscere meglio il modo in cui pensiamo.

Si tratta di uno scrivere artistico vero e proprio, in cui lo **scrittore creativo** esplora e racconta sé stesso attraverso le sue storie – che possono essere inventate oppure reali.

Scrivere, è sempre una scoperta. Chi scrive **inventa storie**, ma non solo: disegna personaggi, crea mondi e li intreccia tra loro in un incredibile gioco senza fine.

Attraverso il sapiente uso delle parole, del lessico, della grammatica e del vocabolario, lo scrittore evoca immagini, ricordi, emozioni, andando a far incontrare le persone reali con quelle inventate, proiettando sul fluire del racconto tutto ciò che gli appartiene, nascondendo dietro la maschera del protagonista, un sé timido e timoroso di essere riconosciuto e accettato per quello che è.

Il Progetto prevede 4 incontri di 2h ciascuno per laboratorio, per gruppi composti da un massimo di 12 utenti.

Gli incontri si svolgeranno a cadenza settimanale, da i primi di settembre a fine dicembre, con una giornata finale aperta, dove ci sarà un evento/incontro con le 'creazioni' dei vari partecipanti.

Si prevede inoltre un 'diario/storia' dove ci saranno raccolti i passaggi più importanti dell'esperienza vissuta.

Lucca, 30/01/25

Rappresentante legale dell'Associazione

Paola Frizza