

## COMUNICATO STAMPA N.4 – ASP “PAOLO RICCI”

### **Presentazione corso “Il Giardino Segreto” – Tecniche per insegnare ai bambini a gestire ansia e stress**

L’ASP Paolo Ricci e la Paolo Ricci ODV organizzano il corso “Il Giardino Segreto”, una serie di 8 incontri gratuiti della durata di 2 ore ciascuno per esercizi e pratiche di Mindfulness rivolte a bambini tra 7 e 10 anni.

L’obiettivo del corso è quello di insegnare ai bambini a gestire ansia e stress. Le pratiche proposte dalla dott.ssa Silvia Girotti (psicologa e psicoterapeuta cognitivo – comportamentale) e dalla dott.ssa Chiara Turtù (psicologa) saranno utili alla gestione di iperattività, aggressività, sbalzi d’umore, difficoltà di attenzione e concentrazione.

Il progetto è rivolto a tutti i bambini e risulta particolarmente indicato per coloro che vivono situazioni di vita stressanti; sperimentano frequentemente ansia o nutrono eccessive preoccupazioni; hanno difficoltà di concentrazione; sono frequentemente tesi, irritabili o irrequieti.

Inoltre, per coloro che tendono alla ruminazione e ad avere un tono dell’umore orientato in senso negativo; hanno disturbi psicosomatici; mostrano ansia da separazione o ansia scolastica; hanno disturbi del sonno o incubi notturni; praticano comportamenti ritualizzati o ripetitivi.

Il corso sarà presentato alle famiglie giovedì 18 maggio, alle ore 18, presso i locali della sede dell’ASP “Paolo Ricci” in via Einaudi 144 a Civitanova Marche. I posti per partecipare sono limitati.