

COMUNICATO STAMPA N.5 – ASP “PAOLO RICCI”

Corso “Il Giardino Segreto” – 8 incontri per insegnare ai bambini a gestire ansia e stress

Successo di presenze giovedì pomeriggio presso la sede dell’ASP “Paolo Ricci” per la presentazione del corso “Il Giardino Segreto”. La serie di 8 incontri gratuiti della durata di 2 ore ciascuno e rivolti a bambini tra i 7 e i 10 anni, sono organizzati dall’ASP “Paolo Ricci” e dalla Paolo Ricci ODV con l’obiettivo di promuovere esercizi e pratiche di Mindfulness per insegnare ai bambini a gestire ansia e stress.

Grande apprezzamento per le pratiche illustrate dalla dott.ssa Silvia Girotti (psicologa e psicoterapeuta cognitivo – comportamentale) e dalla dott.ssa Chiara Turtù (psicologa). Gli esercizi saranno utili, tra gli altri, anche per la gestione di iperattività, aggressività, sbalzi d’umore, difficoltà di attenzione e concentrazione.

“Siamo molto soddisfatti di una così ampia partecipazione da parte di piccoli e famiglie, segnale chiaro di come soprattutto in quest’epoca sia necessario prestare grande attenzione a questi delicati equilibri che coinvolgono sempre più bambini sin dalla tenera età”, ha commentato il presidente dell’ASP “Paolo Ricci”, Alfredo Perugini.

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.

Primo appuntamento fissato per giovedì 25 maggio. Tutti gli incontri avranno luogo presso i locali dell’ASP “Paolo Ricci”, in via Einaudi 144 a Civitanova Marche.