



*Psicologo dell'età evolutiva*  
*Iscritto Ordine del Veneto n. 3963*

*Fisioterapista*  
*AIFI n. 057137; Ordine TSRM n. 924 VE-PD*

**Dott. Paolo Zuccaro Destefani**

## ”Progetto respiro”

### *Tecniche di gestione per l'ansia*

Se ti concedi di ascoltarlo, puoi scoprire che il respiro rispecchia in modo fedele il tuo modo di vivere, momento per momento, situazione per situazione. Quando ti trovi in condizioni di particolare stress o tensione, il respiro diventa più bloccato e superficiale (*respirazione toracica*); mentre quando sei più rilassato si fa più profondo e regolare (*respirazione addominale*). Lo stesso meccanismo permette di raggiungere uno stato d'animo sereno, a partire dalla modulazione del respiro stesso.

Attraverso il controllo del respiro possiamo raggiungere una maggiore stabilità emotiva e allenare la capacità di osservare i nostri pensieri ed emozioni senza lasciare che ci travolgano.

Questo progetto si è reso molto utile nelle classi quinte in prospettiva degli esami di maturità, una respirazione efficace se da una parte assolve al compito di apportare una buona quantità di ossigeno al cervello per migliorare il livello di attenzione dall'altra i movimenti all'addome favoriscono un rilassamento muscolare che viene percepito come un benessere psicofisico.

### *Obiettivi e modalità didattica*

La finalità di questo progetto si esplica nel portare a sostegno la scuola nel difficile compito dello sviluppo educativo dell'allievo, in particolare a migliorare la capacità di gestione delle situazioni stressanti e di ansia nelle più comuni situazioni di vita scolastica, extrascolastica, familiare e sociale.

Gli strumenti adottati in questo progetto hanno l'obiettivo :

- prevenzione a situazioni di ansia;
- per alleviare situazioni stressanti;
- per allenare al controllo delle nostre emozioni;
- per allentare il senso di confusione;
- per prenderci un momento in compagnia per noi stessi;
- aiuta nei mantra per aumentare la focalizzazione dei propri obiettivi;
- accompagnare alcune tecniche di ipnosi etc...

## *Struttura dell'intervento*

E' previsto un incontro di 2 ore.

### **Incontro – Gestione del proprio respiro**

- **Presentazione:** Progetto e operatori.
- **Attività iniziale:** “Scrivi qual è il momento più difficile da gestire a livello emotivo” (i foglietti raccolti verranno letti con il lancio della palla verso un compagno chiedendo un'eventuale soluzione )
- **Attività di classe:** spiegazione delle tecniche di rilassamento in particolare la respirazione.
- **Attività del singolo:** ascolto del proprio respiro e tecniche per migliorarlo
- **Attività del singolo:** training autogeno
- **Attività di coppia:** Esperienza di sospensione emotiva attraverso il cranio sacrale
- **Valutazione Partecipata** “Smile emotivo”.