



PROGETTO

"Il Giusto peso delle cose"

Intervento di sensibilizzazione e prevenzione sui Disturbi della Nutrizione dell'Alimentazione

Premessa

L'adolescenza e la preadolescenza rappresentano fasi di transizione complesse, caratterizzate dalla comparsa di rapidi e cospicui cambiamenti fisici, emotivi e psicologici. Durante questo periodo, il rapporto con il corpo e con il cibo può diventare un tema centrale: esso, infatti, può divenire crocevia di preoccupazioni relative alla propria crescita congiunte al bisogno di soddisfare le aspettative sociali, di allinearsi a modelli estetici proposti dai media nonché di stare dentro alle proprie dinamiche familiari. Ciò può portare i ragazzi ad essere più a rischio per lo sviluppo di condizioni cliniche come i Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione.

Il presente progetto mira a fornire agli studenti uno spazio di riflessione su tematiche quali il corpo e il rapporto con il cibo al fine di promuovere una maggiore consapevolezza e accettazione di sé e del proprio corpo. Tale progetto, inoltre, si propone di rintracciare eventuali segnali di disagio o sofferenza affinché possa essere fornito a tali ragazzi e alle loro famiglie una possibilità di aiuto.

Obiettivi del progetto:

- 1. Riflettere sul rapporto con il corpo e il cibo:** Offrire agli adolescenti la possibilità di esplorare come percepiscono il proprio corpo e soprattutto come tale percezione può influenzare ed essere influenzata dai propri vissuti e dalle proprie esperienze.
- 2. Promuovere la consapevolezza emotiva:** Aiutare i ragazzi a identificare e comprendere le emozioni che influenzano il loro comportamento alimentare e la loro immagine corporea.
- 3. Combattere stereotipi e aspettative sociali:** Contrastare gli stereotipi culturali e mediatici legati al corpo ideale e alle aspettative su come si "dovrebbe" mangiare o apparire.
- 4. Favorire la costruzione di un rapporto positivo con il cibo:** Stimolare un approccio consapevole e sano al cibo, inteso come fonte di nutrimento e piacere e non come strumento per conformarsi a modelli esterni.

**Struttura del progetto:**

Il progetto si articolerà in sessioni pratico-esperienziali della durata di circa 120 minuti per ciascuna classe. Attraverso la creazione di piccoli focus-group, verrà data ad ogni partecipante l'opportunità di esprimersi in modo libero e sicuro. Le attività proposte stimoleranno la riflessione personale e collettiva attraverso modalità esperienziali, come discussioni, giochi di ruolo, esercizi di consapevolezza corporea e attività creative.

Destinatari del progetto:

Classi II della scuola secondaria di primo grado.

Professionisti coinvolti:

Dott.ssa Chiara Mennitto, psicologa-psicoterapeuta

Dott.ssa Marta Barone, psicologa-psicoterapeuta

Dott.ssa Ginevra Di Maio, psicologa e psicoterapeuta in formazione.