

## DI SANA E ROBUSTA EMOZIONE

*Si tratta dei nuovi laboratori che vengono proposti dal Consultorio Diocesano per la prossima per promuovere nei ragazzi e negli adolescenti life skill e benessere.*

Le life skills, o competenze psicosociali, sono capacità individuali, sociali e relazionali che permettono agli individui di affrontare efficacemente le esigenze e i cambiamenti della vita quotidiana. Allenare nei ragazzi e negli adolescenti queste abilità equivale a permettere loro di avere a disposizione strumenti, competenze, autostima e senso di efficacia sufficienti per affrontare periodi critici o fasi di fragilità. I laboratori che il Consultorio familiare diocesano “Insieme” organizza durante l’anno per ragazzi ed adolescenti sono finalizzati proprio a ciò: prevenire lo sviluppo di disagio e promuovere il benessere. I laboratori creativi sono attivi in Consultorio dal 2018, organizzati secondo una formula che permette da un lato di sperimentare nuovi linguaggi artistico-espressivi, dall’altro intessere buone relazioni tra pari.

In adolescenza è infatti fondamentale sentirsi parte di un gruppo e costruire dei legami con i coetanei, perché anche in questo modo ogni ragazzo costruisce la propria identità e i propri valori. Con questi obiettivi per l’estate 2023, il Consultorio propone e avvia un gruppo dedicato ai ragazzi delle medie e un gruppo per le superiori: l’opportunità è data dal progetto “*Riannodare i fili della vita*” finanziato da Fondazione con i bambini, finalizzato ad azioni di supporto e tutela di bambini e ragazzi, di cui il consultorio è partner con altri enti del territorio. Il 19 giugno partirà il laboratorio di *Teatro Espresso* dedicato ai ragazzi delle medie, mentre il 7 giugno inizierà il laboratorio di *Arteterapia per l’ozio*; entrambi i gruppi sono ad accesso gratuito e si terranno presso la nuova sede del Consultorio familiare diocesano Insieme sito a Crema in via Carlo Urbino 23.

Gli incontri saranno condotti da professionisti: la dott.ssa Chiara **Maccalli**, psicologa, e l’insegnante di teatro Cristian **Raglio** per il Laboratorio di teatro, mentre quello di arteterapia sarà guidato dall’educatrice socio-pedagogica Mara **Emanuelli**.

Per conoscere gli operatori ed avere maggiori informazioni è possibile scrivere alla mail [adolescenti@consultorioinsieme.it](mailto:adolescenti@consultorioinsieme.it) oppure via whatsapp al numero **3479016129**: i posti disponibili sono a numero chiuso.

*A cura del Consultorio diocesano INSIEME*