

PSICOLOGIA

Docente: Prof.ssa Sara Lauria

RIATTIVARE LA MENTE

Al progressivo aumentare dell'età si assiste a una serie di cambiamenti, che coinvolgono alcune abilità. In particolare si assiste ad un peggioramento nelle prestazioni in situazioni che richiedono la memoria di lavoro, contesti in cui sia necessario mantenere ed elaborare temporaneamente le informazioni per lo svolgimento di attività complesse, nella capacità di inibire informazioni non rilevanti e nella velocità con cui si elaborano gli stimoli.

La letteratura è concorde oggi, nell'affermare che gli interventi di potenziamento cognitivo rallentano l'avanzare del declino derivante dall'aumento dell'età, supportando il mantenimento di una certa autonomia in quelle abilità più soggette a peggioramento.

L'obiettivo dell'incontro è quello di proporre delle attività di training attraverso lo svolgimento delle quali, si favorisce il potenziamento indiretto di alcuni processi cognitivi e abilità di vita quotidiana.

LABORATORIO di PITTURA EMOZIONALE

COS'E' LA PITTURA EMOZIONALE?

È una pittura senza regole, è un modo per scoprire se stessi attraverso l'uso dei colori e delle mani.

Non è una lezione per imparare a dipingere o a disegnare, non è necessario avere nessuna dote, talento o capacità. È un modo diverso per esprimere se stessi attraverso il colore.

COSA SI FA?

Di solito un laboratorio di pittura emozionale si svolge in gruppo. Occorre la voglia di mettersi in gioco, per scoprire qualcosa su di sé e la presenza del gruppo, arricchisce l'esperienza grazie alla condivisione del vissuto di ognuno. Tutto questo avviene in un ambiente protetto così che sia permesso il fluire delle emozioni, anche attraverso lo stimolo del colore.