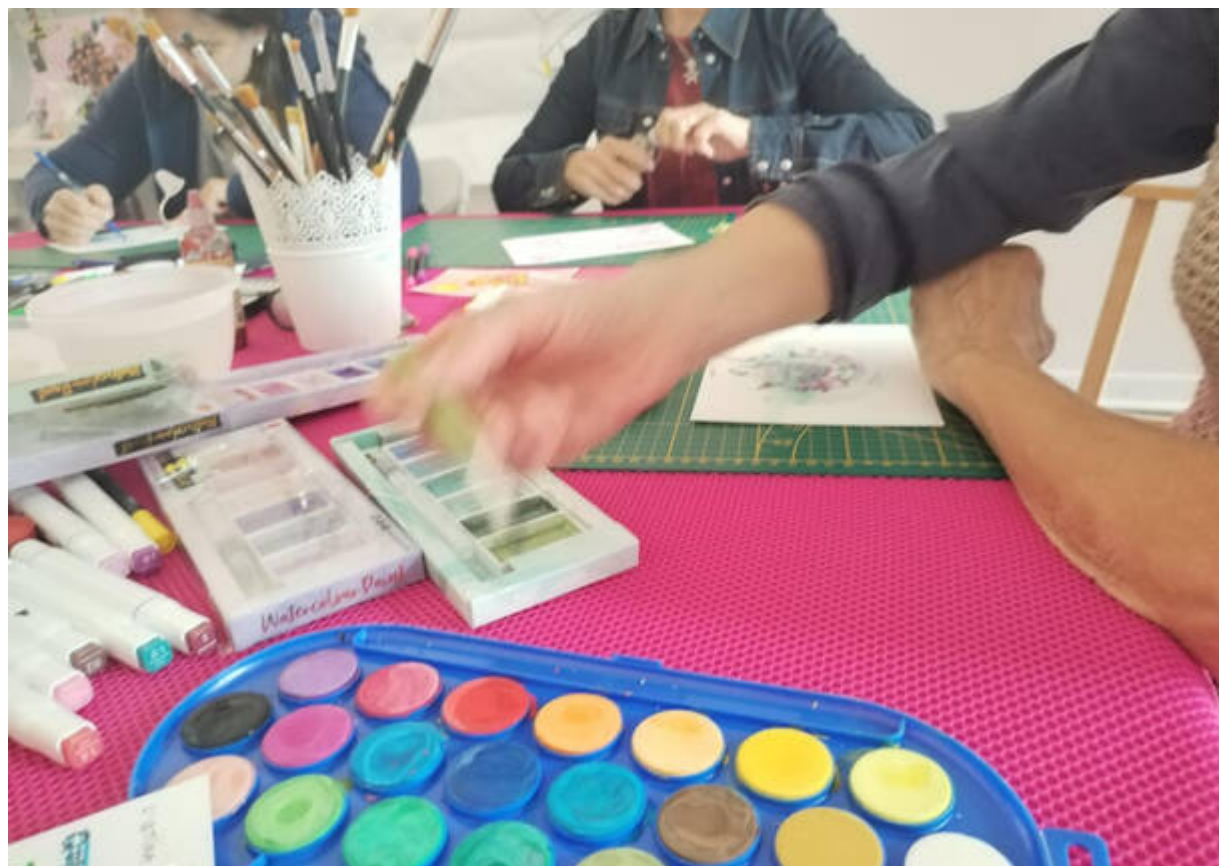


Come stai? – Una domanda semplice nella Giornata della Salute Mentale alla Tana di Oz

Pubblicato: Giovedì 23 Ottobre 2025



Sabato 11 ottobre, in occasione della Giornata Mondiale per la Salute Mentale, **La Tana di Oz di Varese** ha ospitato un incontro rivolto ai ragazzi e ai loro genitori e centrato su una domanda tanto semplice quanto fondamentale: **Come stai?**

Condotto dall'arteterapeuta e counselor **Daniela Di Stefano** e dalla pedagoga clinica **Anita Costanzo**, l'incontro ha coinvolto genitori e adolescenti in un dialogo aperto sul tema del benessere psicofisico, affrontando interrogativi cruciali.

Siamo davvero in grado di esprimere e condividere il nostro bisogno di stare bene? Sappiamo ascoltare e accogliere il malessere, nostro e altrui? E, soprattutto, noi adulti siamo capaci di riconoscere i segnali e favorire una comunicazione autentica con i più giovani?



La ricerca del benessere è un obiettivo comune a tutte le età, ma la strada per raggiungerlo può rivelarsi complessa, soprattutto in fasi di transizione come la preadolescenza e l'adolescenza, periodi caratterizzati da profondi cambiamenti emotivi e identitari.

In un'epoca segnata da iperconnessione, accelerazione e solitudine mascherata, soprattutto adolescenti e preadolescenti faticano a trovare spazi autentici dove sentirsi visti, ascoltati, accolti.

Anche nel territorio varesino, come in tutto il territorio nazionale, i segnali di disagio giovanile sono in crescita – **il 51,4 degli studenti soffre di ansia o di tristezza** secondo i dati diffusi dall'Autorità Garante per l'infanzia e l'adolescenza nel 2024 – soprattutto tra chi vive un malessere “invisibile”, non ancora diagnosticato, ma già profondamente invalidante.

In questa “terra di mezzo”, tra normalità apparente e sofferenza silenziosa, si inseriscono le pratiche dell'arteterapia e della consulenza pedagogica.

Due approcci diversi ma sinergici, che aiutano i ragazzi a ritrovare voce, identità e fiducia.

L'empatia vera è sempre libera da ogni qualità diagnostica o giudicante
Carl Rogers

di bambini@varesenews.it