

Adolescenza e Pandemia



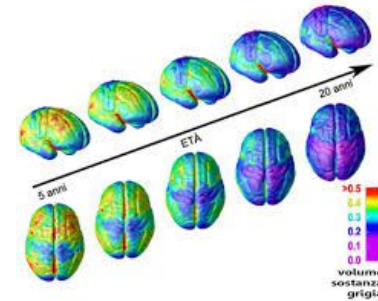
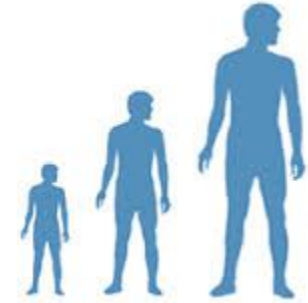
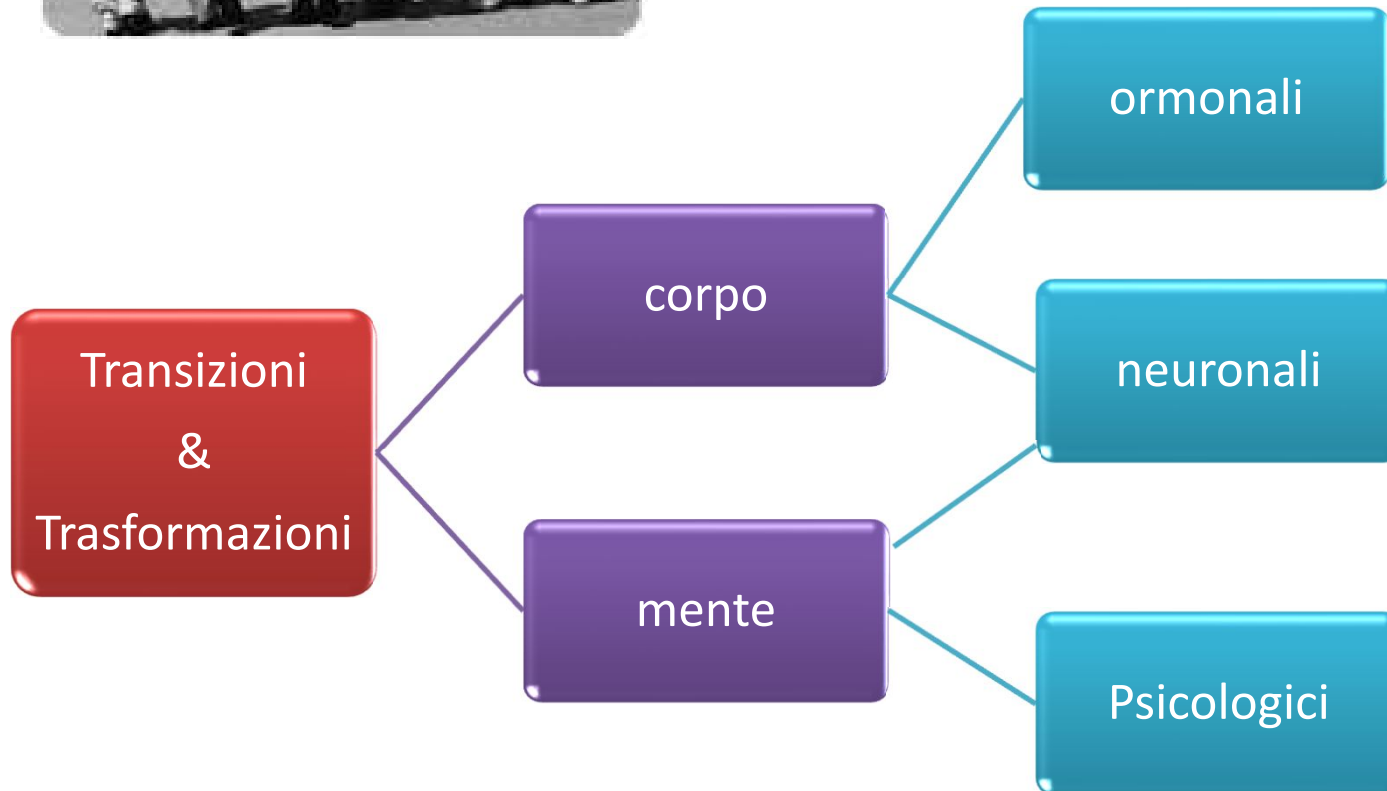
Modalità d'intervento di supporto emotivo e inclusivo a distanza e in presenza: bisogni educativi speciali e nuove fragilità

Stefano Cainelli

Laboratorio di Osservazione Diagnosi Formazione
Dipartimento di Psicologia e Scienze Cognitive-
Università degli Studi Trento

Formazione docenti Liceo G.B. Brocchi 7-21 aprile 2021

Preadolescenza e adolescenza



I cambiamenti nell'adolescenza

1. **Efficienza cognitiva**
2. **Questione di motivazione**
3. **Valutazione dei rischi**
4. **Questione di ritmi...circadiani**
5. **Vivere emotivamente**
6. **Capire gli altri ...e le emozioni**
7. **Differenze di genere**



Jay Giedd, National Institute of Mental Health NIMH
Bethesda, Maryland

Adolescenza

Si conclude quando emerge l'autonomia, la coerenza e la responsabilità con cui l'individuo si rapporta all'ambiente.

- Quando è in grado di stabilire rapporti sociali significativi con un'altra persona e con gruppi di riferimento.
- Quando è in grado di fare scelte consapevoli sul proprio impegno nel mondo sociale (lavorativo).



Le sfide dell'adolescente

Adolescenza è un periodo della vita umana particolarmente ricchi di **situazioni conflittuali** e di **stati di tensione**.

I conflitti sono **biologici e neurologici**, ma dipendono, anche dalle condizioni **sociali e culturali** dell'ambiente, dalle **esperienze** che ha avuto modo di compiere.



LE SFIDE: cambiamenti psicologici

CORPO

- accettazione
- sessualità

FAMIGLIA

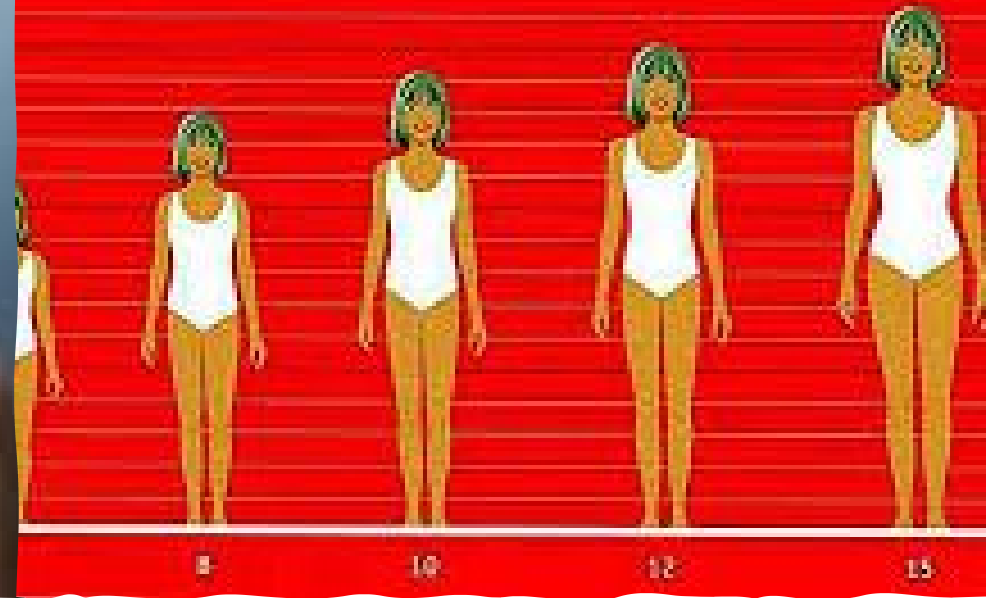
- separazione
- accettazione

IDENTITA'

- Distacco da modelli
- costruzione



HEIGHT AND AGE



Preadolescenza
e adolescenza

Il corpo cambiasessualità e
immaturità psicologica

Il corpo

L'adolescente deve riconoscere le nuove funzioni del corpo (**sessualità, la forza fisica, la capacità di procreazione**) e delle modalità con cui funziona.

Deve costruire una nuova immagine corporea attribuendo al corpo un nuovo significato affettivo e relazionale

Si può dire che il corpo precede la mente nella crescita dell'adolescente ed un compito evolutivo importante è la **mentalizzazione del corpo**.



Costruisce la sua immagine sociale differenziandosi dai genitori e ***confondendosi*** con i pari.



CORPO

Utilizza il corpo per come **mezzo** di comunicazione sociale, per esprimere i contenuti profondi della mente.

Talvolta si vergogna di un corpo imperfetto non rispondente all'ideale di bellezza. E quindi può mettere in atto condotte auto-lesive che mettono a rischio la sua incolumità.

Può spostare sull'imperfezione del corpo **la vergogna** legata a forme di inadeguatezza più profonde e meno accettabili



Paura del corpo

Non riuscire ad accettare il carattere sessuato del corpo.

Si cerca di annullare la sessualità del corpo con condotte alimentari alterate.

**Si manipola fortemente il corpo nell'illusione di controllarne la natura.
Diete , piercing,
potenziamento fisico, etc.**

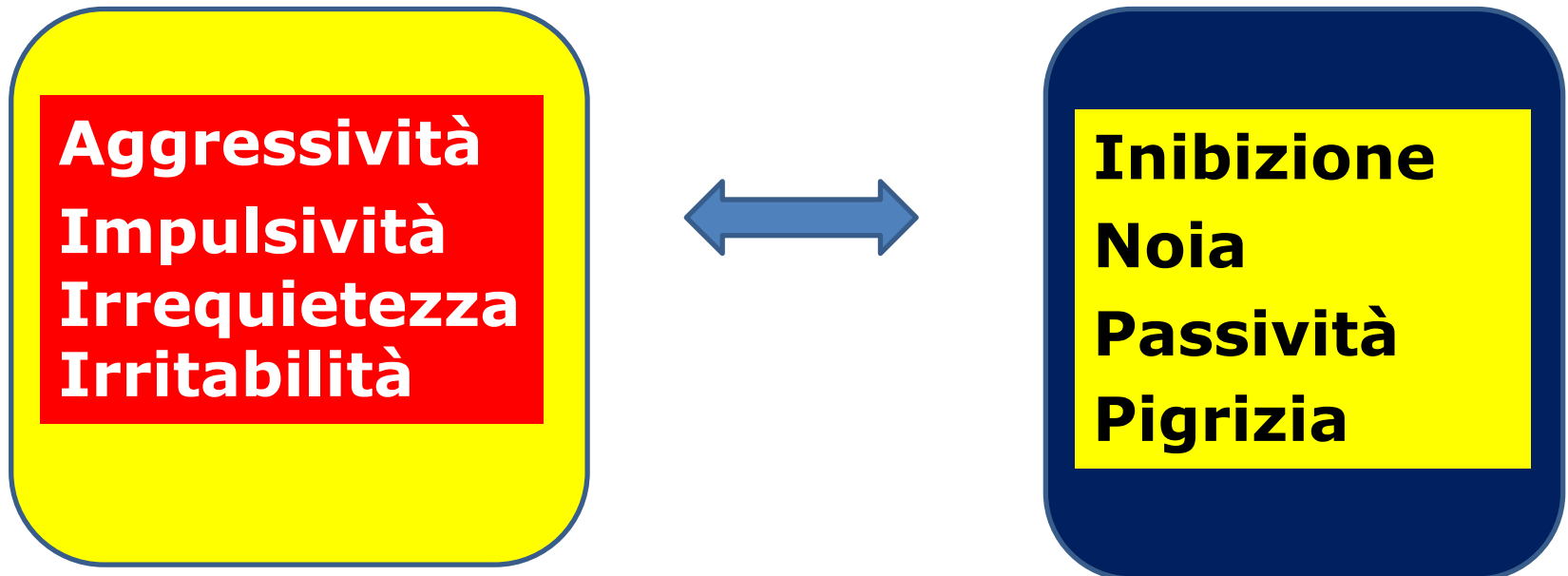


Compito evolutivo: riconoscere come proprie le pulsioni che nascono dal corpo, senza temerle, negarle, reprimerle e integrandole nell'immagine di sé.

La sessualità

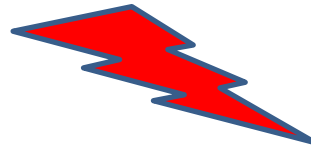
Alternanza tra impulso sessuale e suo controllo

Le fasi alterne di questa lotta si evidenziano negli sbalzi di umore, e negli atteggiamenti mutevoli



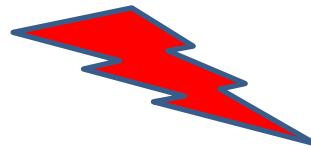


Nostalgia



Autonomia

Desiderio di
scoperta



Rifiuto altro
sesso

Elementi di conflitto

Come vivere la sessualità

Scelta consapevole



Aiuta l'adolescente nel processo di crescita (appropriazione di un corpo sessuato, separazione dalla famiglia).

Scelta forzata



Può portare ad un appiattimento dei significati affettivi e relazionali della sessualità.

Controllo autoritario



Può portare a scelte irrazionali, autolesioniste o all'apatia.

L'adolescenza: separazioni e autonomie

Lo sviluppo puberale ha un costo energetico molto alto.

Può verificarsi un calo rendimento scolastico, scarsa motivazione e difficoltà ad accettare le regole istituzionali



Ragazzi e ragazze sentono l'esigenza di adottare condotte ed esprimere interessi tipicamente maschili e femminili

Acquisizione di nuove abilità relazionali e sociali che permettono lo sviluppo cognitivo e affettivo

La separazione dalla famiglia



**Conflitto
principale**

Fasi alternanti di litigi e riavvicinamenti.

2- la separazione dalla famiglia

Il nucleo conflittuale con la famiglia si articola tra il bisogno dell'adolescente di crescere e di essere autonomo:

- di farsi guidare da proprie idee e valori e il suo sentirsi ancora molto legato alla famiglia
- il nutrire sentimenti intensi per i genitori e il non sentirsi interiormente libero dai valori ed ideali della famiglia

Emergono nuove parti di sé difficili da esprimere ai genitori



L'adolescenza: conquiste

- Conquista di autonomie personali e sociali
- Progressiva costruzione dell'identità personale



Dai genitori, al gruppo dei pari, alla propria identità

3- costruzione dell'identità

Il compito evolutivo dell'adolescenza è l'acquisizione dell'identità: **ossia l'insieme unico di caratteristiche psicologiche che distinguono specificatamente la persona.**

- In passato: Riti di passaggio
- Attualmente: Processo di elaborazione simbolico. La società moderna con la sua complessità richiede la capacità di integrare tra loro ruoli diversi. RITI COLLETTIVI TRASGRESSIVI



L'IDENTITÀ



L'identità si raggiunge gradualmente mediante un'intensa attività di esplorazione che interessa tutti i campi dell'esperienza

L'IDENTITÀ

Come si costruisce l'immagine di se stessi?

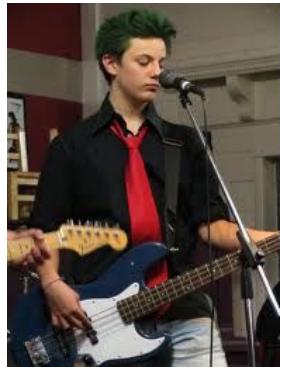
- il giudizio di realtà
- il giudizio degli altri
- il confronto con i modelli



Il giudizio degli altri



Consapevolezza di voler puntare allo sviluppo della sua speciale individualità



Dipende dal riconoscimento altrui per sentirsi veramente tale.



Forti emozioni negative e stati di disagio



A- La vergogna

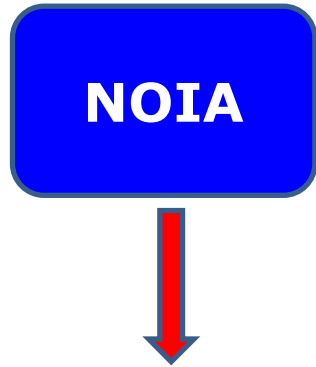
L'adolescente prova vergogna
si sente umiliato e mortificato



**Disinteresse
Allontanamento
Spavalderia
isolamento**

**Si tratta di ferite profonde che cerca di evitare
prediligendo contesti in cui sa di poter ricevere
apprezzamento.**

B- La noia



Per evitare di dover dipendere dal riconoscimento altrui, l'adolescente cerca di annullare l'importanza delle persone e delle cose.

Rimane apatico e non sente la motivazione a lasciarsi coinvolgere da persone e attività

Questa indifferenza può suscitare l'ira e il disappunto delle figure educative



Azioni trasgressive e rischiose

È assodato che trasgredire le regole è un fenomeno largamente diffuso in adolescenza che coinvolge la maggioranza dei ragazzi

- Piccoli furti
- Alcol/droghe leggere
- Comportamenti rischiosi
- Marinare la scuola
- Importunare alcuni compagni
- Andare male a scuola



Azioni trasgressive e rischiose

Un tempo i comportamenti trasgressivi erano incanalati nella necessità di seguire un'ideologia "ribelle".

Attualmente sempre più spesso i comportamenti trasgressivi sono vissuti in una dimensione privata in cui **prevale il divertimento o la rabbia**



Significato della trasgressione

Espressione di un disagio che non si riesce ad elaborare e ad esprimere in modo alternativo

Espressione del desiderio di manifestare il proprio punto di vista di chi sta diventando adulto



Corona Virus

Scuola

Solo problemi o opportunità di cambiamento?



Come stanno gli
insegnanti?

Situazione attuale:

-
-
-

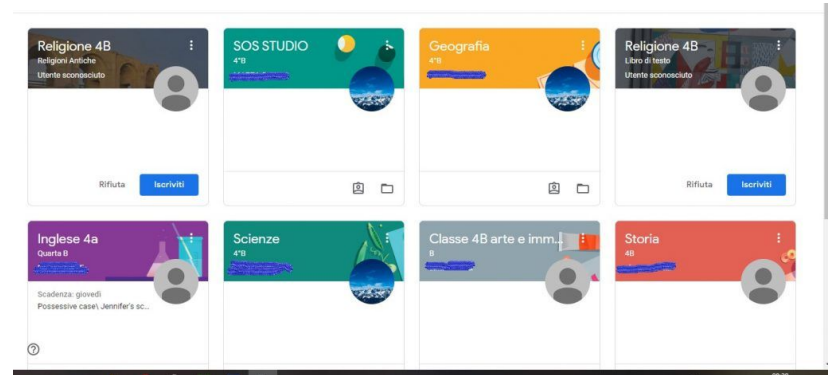


Zoom fatigue

- Mancanza di ancoraggi comunicativi e sociali
- Elementi distrattori
- Stanchezza e ansia



Comunicazione non verbale



Nuove necessità

- I programmi e la raccolta dei risultati
- Organizzazione fra insegnanti
- Calendario condiviso ?



Adolescenza e pandemia

Situazione attuale:

-
-
-
-



Social media e connessioni

- **Utilizzo intensivo della tecnologia**
- **Sistemi cognitivo e affettivo in disequilibrio**



Dov'è il gruppo?

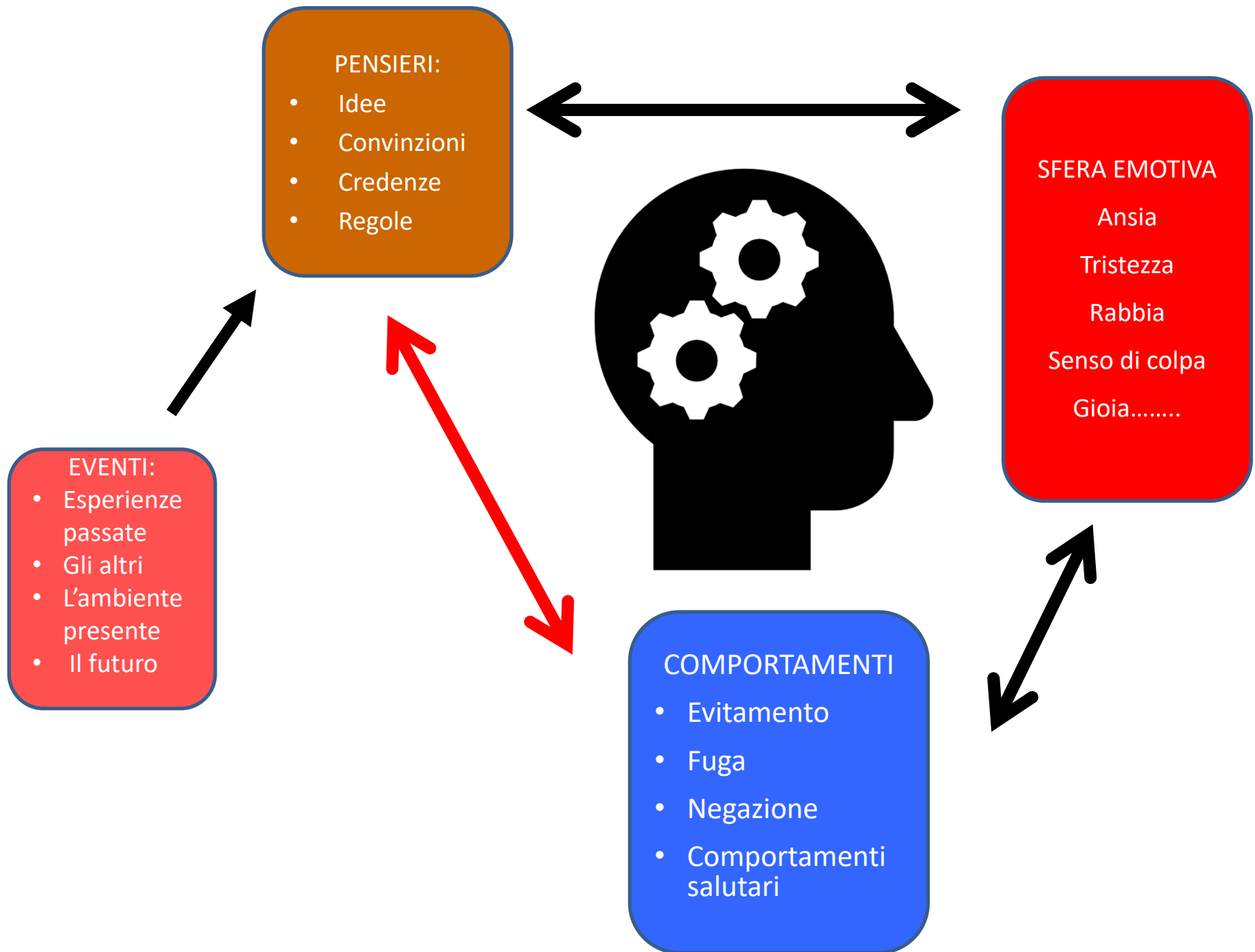
A scuola?

Occasioni di ritrovo sport, musica e altro molto limitate o assenti



Quali rischi per ragazze e ragazzi?

**Problemi nascosti e
nuove emergenze**

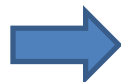




STRESS da PANDEMIA

- Riadattamento del sistema lavorativo (lavoro, smart working part time, cassa integrazione, perdita del lavoro)
- **Riadattamento delle famiglie al loro interno rispetto a relazioni, tempi impegni**
- **Riadattamento della scuola e della modalità di fare didattica**
- Riadattamento delle attività del tempo libero (spesa, viaggi, palestra) e delle relazioni sociali

Evento stressante
Covid 19 - lock down



Attacco - Fight
Fuga - Flight
Congelamento - Freezing



Influenza sul nostro stato
emotivo, corporeo,
comportamentale,
affettivo



Le usiamo per adattarci e si
accompagnano a sensazione
di iperattivazione, vigilanza,
ansia oppure al contrario di
ipoattivazione, distacco
emotivo e abbassamento del
tono dell'umore

Stress

E' la risposta psicofisica a richieste dell'ambiente che l'individuo valuta come eccessive rispetto alla propria capacità di affrontarle



Eustress

Uno o più eventi stressanti allenano la capacità di adattamento psicofisico dell'individuo

Distress

Gli stimoli stressanti instaurano un logorio progressivo fino alla rottura delle difese psicofisiche

Un evento stressante per una persona potrebbe non esserlo per un'altra e lo stesso evento potrebbe essere stressante in modo diverso nel corso della vita



STRESS

- Dove si attacca lo stress



Cause



Alcuni eventi risultano tipicamente **stressanti** per la maggior parte delle persone, sia eventi piacevoli come il matrimonio, la nascita di un figlio o un nuovo lavoro, sia quelli spiacevoli come la morte di una persona cara, una separazione o il pensionamento.

Sono fonte di stress anche ambienti rumorosi, inquinamento, malattie, catastrofi ambientali

Ambiente

Stress condizione
determinata dagli stimoli
ambientali

Individuo

Stress condizione
determinata dalle reazioni
dell'individuo

L'esperienza che abbiamo vissuto e che stiamo vivendo ci ha imposto dei cambiamenti

Sintomi

sintomi fisici

- mal di testa, mal di schiena, tensione muscolare, problemi digestivi, insonnia

sintomi cognitivi

- difficoltà di concentrazione, di attenzione, difficoltà a prendere decisioni, mancanza di creatività

sintomi emotivi

- rabbia, nervosismo, ansia, irritabilità, infelicità, senso di impotenza, facilità al pianto





Paura preoccupazione e irritabilità

Gli adolescenti mostrano forti preoccupazioni rispetto alla loro salute ma ancora di più per quel che riguarda la salute dei propri genitori

Difficoltà di elaborazione e comunicazione delle emozioni



**Tristezza e
Rabbia**

Effetti diversi dello STRESS
psicologico



Ansia e Angoscia

Aumento dei disturbi del sonno

Comparsa di quadri di **ansia e di depressione**, quindi anche di forte chiusura.



Attacchi di panico

Aumento di attacchi di panico

Solitudine

(I e II ondata)

- Genitori a casa
- Genitori al lavoro





**Autolesionismo
e
tentato suicidio**

Richieste di aiuto nell'ordine del
25/30 % in più
(Ambulatori e centri clinici)



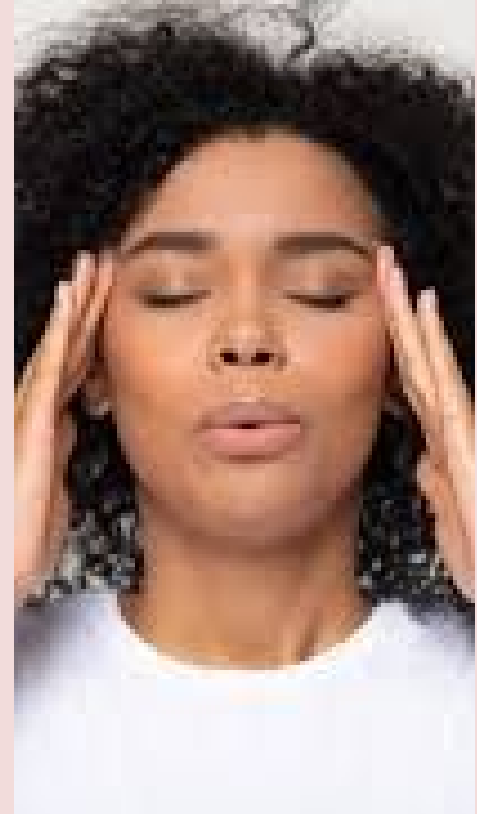
STRESS

- Come si supera lo stress



Strategie di Coping

Il coping consiste negli sforzi orientati all'azione ed intrapsichici per gestire (cioè controllare, tollerare, ridurre, minimizzare) le richieste ambientali ed interne, ed i conflitti tra esse che mettono alla prova o vanno al di là delle risorse personali". (Lazarus, 1978)





Stress e resilienza

Quali attività per controllarlo e scioglierlo?

Pandemia e Lockdown: situazione di crisi

Il modo in cui affrontiamo una situazione di crisi dipende dalla capacità di adattamento in base alla struttura di personalità, al sentimento di sicurezza, alle modalità di difesa

- **concetto di resilienza:** è la capacità di un corpo di resistere agli urti, di non rompersi e/o di ritornare allo stato originario, quando viene sollecitato da forze esterne.
- **concetto di resistenza:** le forze esterne determinano un cambiamento, e l'individuo integra questo cambiamento nel proprio modo di essere.

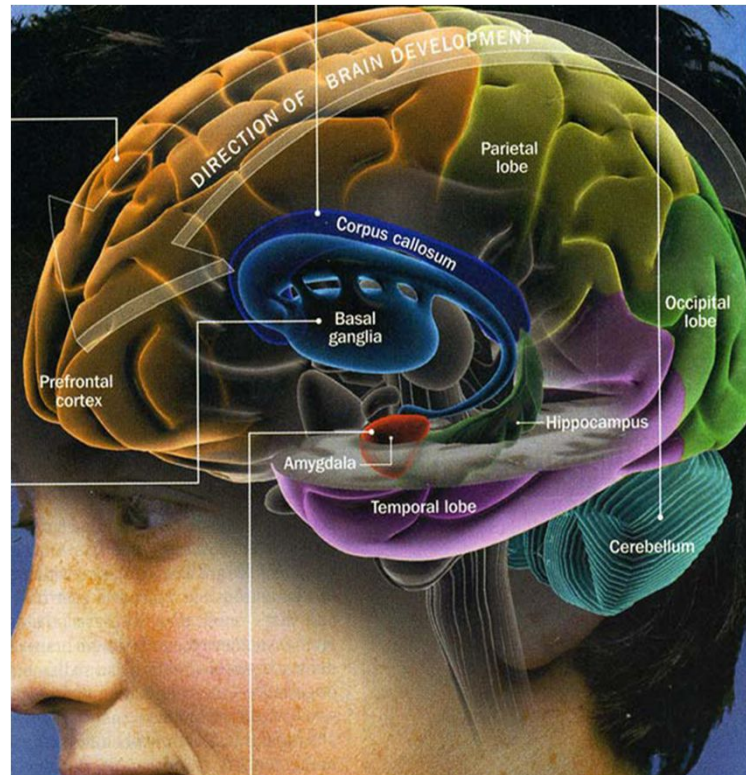
Difficoltà sul campo

Stanchezza,
paura e ansia
influenzano le
prestazioni e i
processi cognitivi
sottostanti di

Attenzione

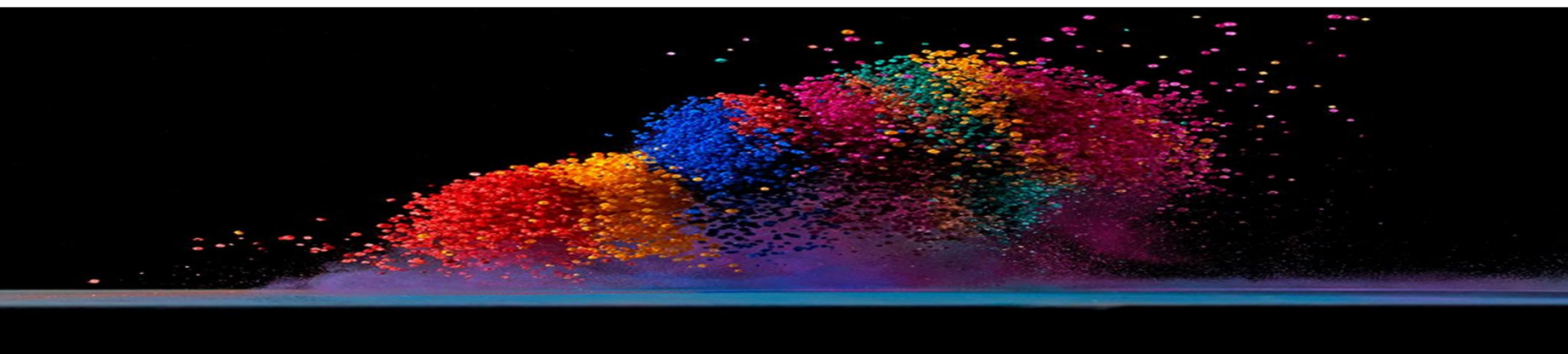
Memoria

Percezione



Forte effetto sulle
capacità di:

concentrazione,
comprensione e
apprendimento



Nuove Strategie

per l'attenzione

il contatto
sociale




l'interattività



la produttività
e l'efficacia

il coinvolgimento
emotivo

Bisogni emergenti

- **Relazione** 
 - **Espressione** 
 - **Creatività** 
- **Gruppo**
 - **Sentimenti e valori: fiducia, aiuto, amicalità**
 - **Soluzioni ai problemi, nuove modalità di apprendimento**

Strategie e attività per controllare lo Stress



Tecnica di rilassamento:

- penso alle persone che mi fanno stare bene, cosa posso fare per sentirli e per far sentire loro che ci sono?
- immagino un luogo che mi fa stare bene e ci torno ogni volta che mi sento spaventato

ESPRESSIONE E CREATIVITA'



GIOCO



MUSICA



MOVIMENTO



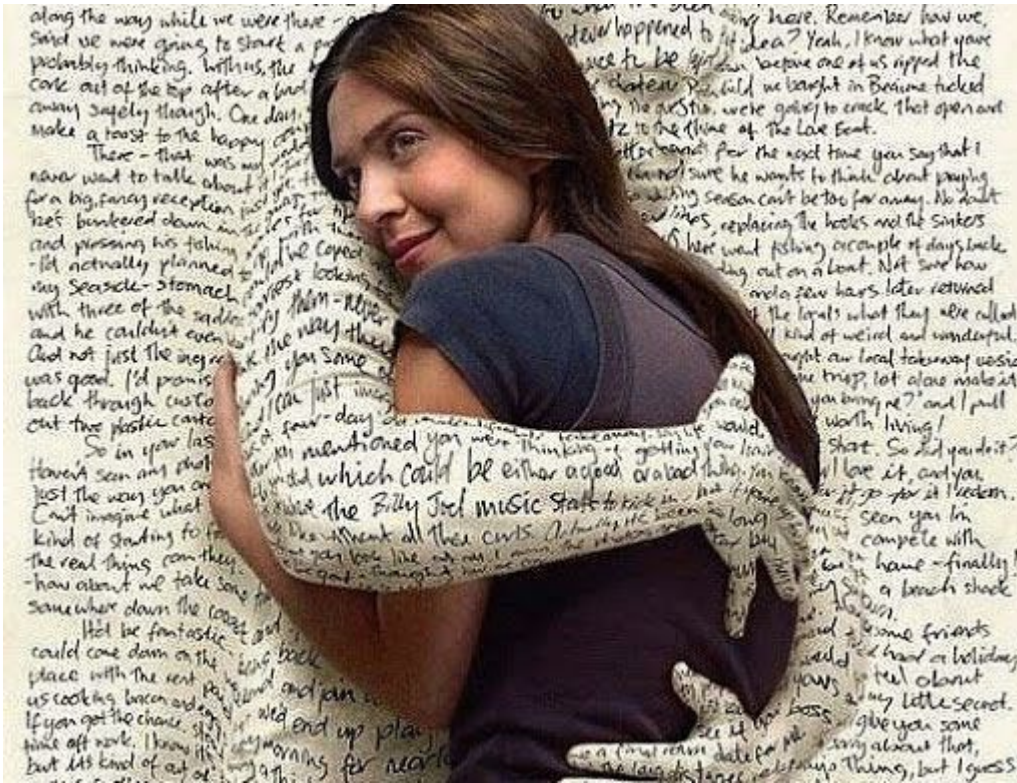
TEATRO



**INTERESSI
CONDIVISI**



Narrazione



- Scrittura libera di sé
- Scrittura in gruppo
- Lettura in gruppo

Si esprimono le emozioni, si comprendono e si condividono con gli altri... e si regolano

Social corner

Condivisione interessi da
condividere in relazione all'età

Per motivare tutti anche nella
DAD



INTERESSI CONDIVISI



Aula tecnologie



Aula di musica



Laboratori di gruppo



Laboratori di apprendimento



Attività di comunicazione



Il piccolo gruppo

**Metodologia
didattica e
strategia
psicoeducativa**

Le attività di piccolo gruppo vanno **progettate**:

- Quali attività sono adatte
- Quali ragazzi coinvolgere
- Come strutturare l'ambiente e la disposizione

SPAZIO

TEMPO



RUOLI

OBIETTIVI

Lavoro per piccoli gruppi 2-4 alunni distanziati

INSEGNANTE guida
osserva e media

IDEA

materiali

attività

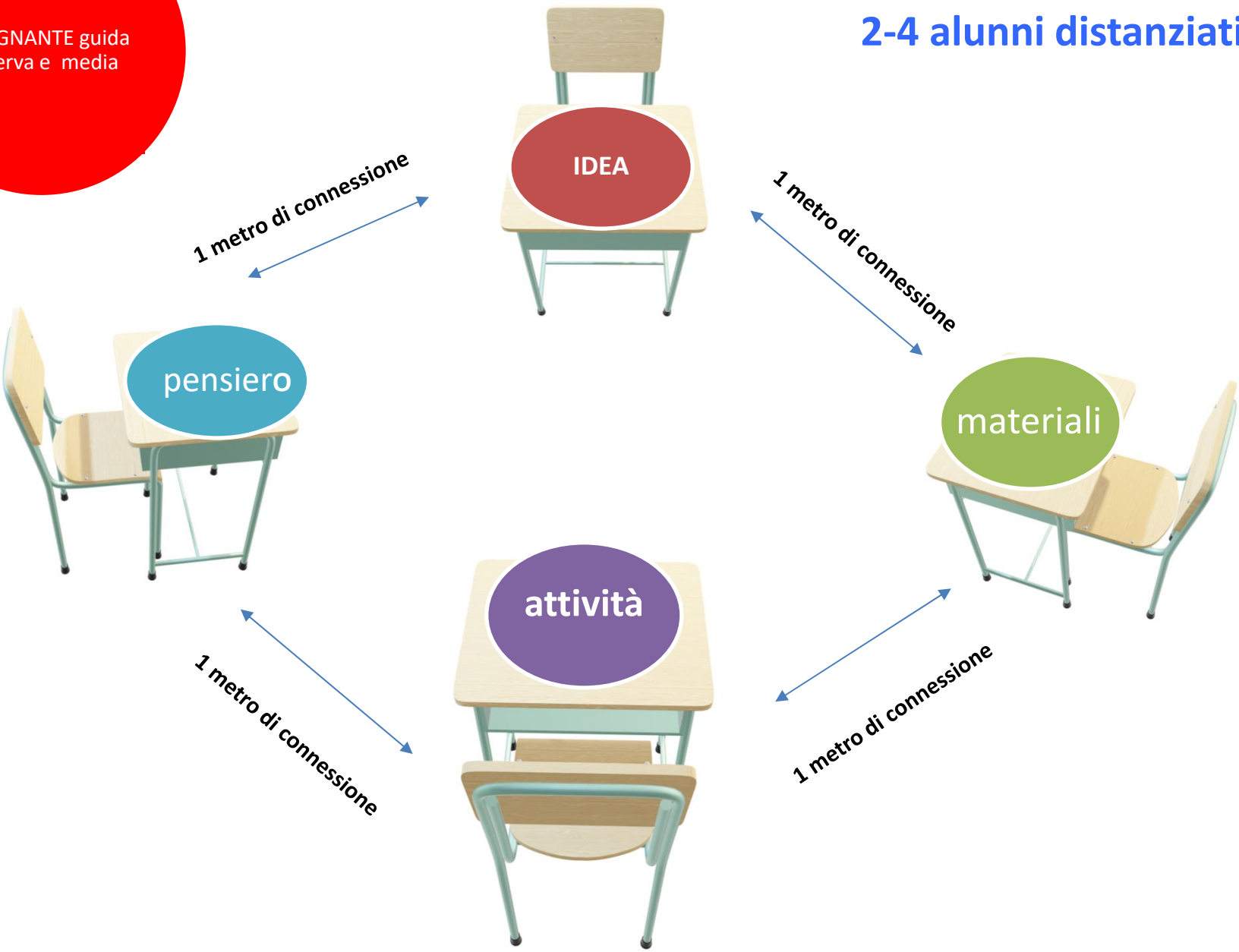
pensiero

1 metro di connessione

1 metro di connessione

1 metro di connessione

1 metro di connessione



Il piccolo gruppo



Gruppi di discussione per analizzare e ragionare su situazioni o problemi e trovare possibili soluzioni



Fare o stare?

Non sempre far fare attività.

E' possibile stare insieme per ascoltare ,
osservare, percepire, sentirsi a contatto e con
gli altri

**Ragazzi e ragazze vanno coinvolti nella
progettazione di attività**

INFORMAZIONE AL TEMPO DEL COVID-19
**LE FONTI PIÙ CHIARE/IMMEDIATE
PER LE INFO SULL'EMERGENZA
CORONAVIRUS**



* Percentuali calcolate su user canale di informazione

80% SITI WEB ISTITUZIONALI

63% TV (telegiornali,
programmi di attualità, ...)

53% PAGINE SOCIAL
ISTITUZIONALI

48% GIORNALI
(cartacei/online)

**Informare e
formare**

- **Trattare la situazione attuale**
- **Dare informazioni adeguate,
insegnare a individuare le fonti**

Informare e formare

- **Ricerca attiva individuale online**



- **Collaborazione in gruppo sia online che offline**

- **DEBAT**



Sviluppare la comunicazione in gruppo: **Circle time**

Metodologia per lo sviluppo
della comunicazione e
dell'individualità nel gruppo

Insegna a mettere a
confronto le idee

Permette di intervenire sulle
relazioni interne al gruppo



Situazione attuale

- Formazione in aula, con insegnante, erogata in tempo reale
- Formazione online, in cui gli studenti e studentesse cercano di seguire il processo formativo.

Gli insegnanti preparano ed erogano i contenuti ai propri utenti all'interno di corsi strutturati



Face to Face
Learning

BLENDED
LEARNING



Online
Learning

**Cosa
modifichiamo?**

La formazione mista

Unisce **l'apprendimento offline** (formazione tradizionale, faccia a faccia) con **la formazione online**, in modo che questi due approcci si completino a vicenda



Altri modelli formativi

Alcuni modelli formativi es: (70.20.10)
il 70% della formazione è di tipo esperienziale,
il 20% è sociale
il 10% è formale.

I ragazzi/e apprendono di più attraverso i canali informali, le interazioni sociali, le attività concrete e il coaching, rispetto a quanto non facciano con mezzi più formali.

Due principi chiave della formazione blended:

- **Gli studenti/ studentesse condividono le informazioni e lavorano direttamente con gli altri in un ambiente collaborativo e sociale,** generando un'esperienza formativa più arricchita.
- **La collaborazione tra gli utenti è più efficace** quando le attività di gruppo si basano su risorse o lezioni da condividere offline /online.

Gruppi di lavoro online e offline



Imparare ad apprendere insieme

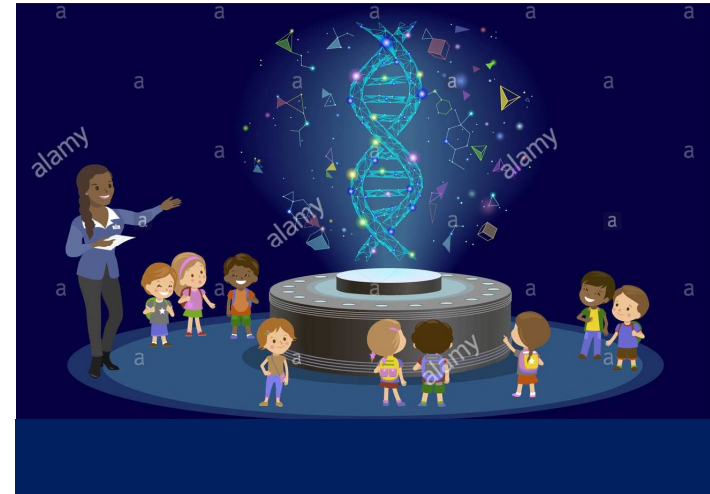
Individuare il problema

Condividere contenuti con un gruppo di compagni

Trovare soluzioni in piccolo gruppo

Ogni studente/ssa espone l'idea

L'insegnante media le proposte



**Ogni studentessa studente
partecipa con le proprie risorse e
competenze**



Estensione
della didattica

I materiali possono essere proposti dall'insegnante o ricercati dai singoli studenti o in gruppo

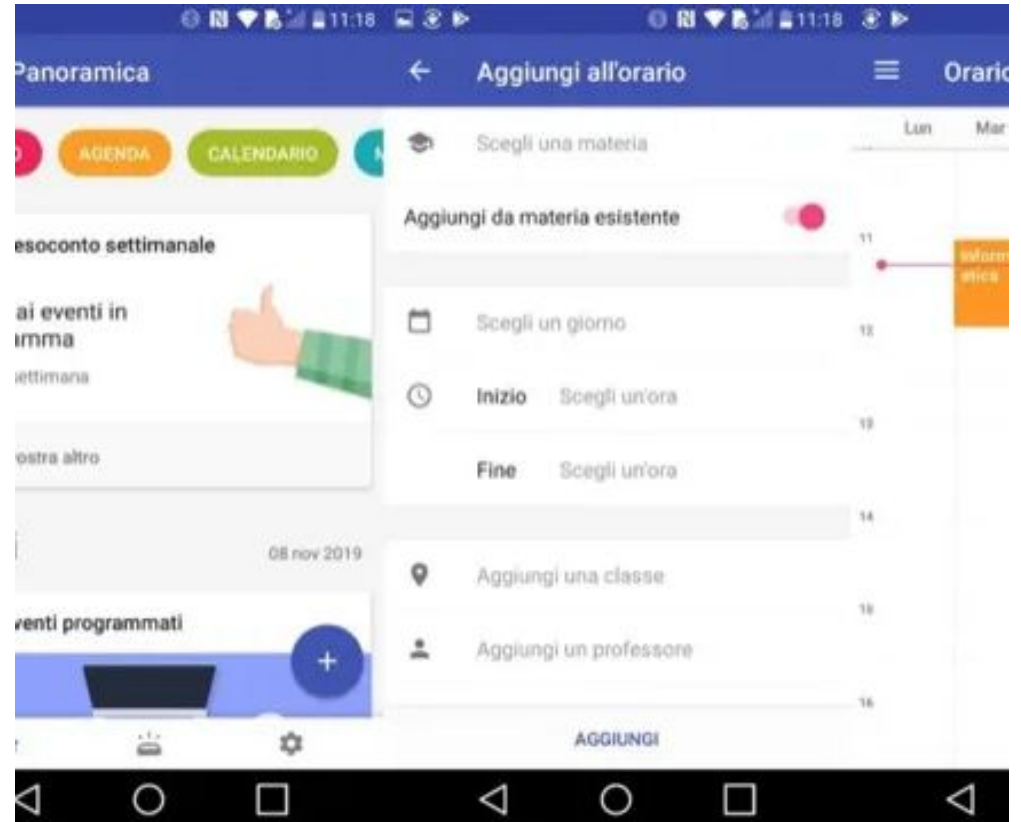
Materiali e Strategie

Materiali

- Guide per la costruzione dei materiali online
- Immagini e video
- Sequenze di lavoro

Strategie

- Obiettivi
- Ruoli e funzioni (interattività e coinvolgimento)
- Modalità di presentazione degli studenti



Organizzazione e pianificazione



**GRAZIE PER
L'ATTENZIONE**