

Con il patrocinio di



GEN
LOMBARDIA

GENITORI POSITIVI

Scopriamo l'Educazione Positiva Integrata

L'incontro si concentrerà sull'importanza di essere genitori che accolgono e supportano i propri figli, educandoli alla gestione delle sfide emotive e potenziando la loro forza psicologica. Impareremo a riconoscere e valorizzare le loro forze del carattere, aiutandoli nel diventare le migliori versioni di sé stessi e costruire una visione positiva del futuro.

Sabato
18 Gennaio
2025
Ore 9:00 - 11:00

Introducono l'incontro
Gianpaolo Scarsato e Manuel Cristani

Per il progetto Youth CoLab 2.0
<https://www.youthcolab.it/>

Relatrice
Flavia Cristofolini

psicologa, psicoterapeuta, formatrice e docente

AUDITORIUM PRIMO LEVI
Liceo Scientifico Statale Leonardo
Via Balestrieri, 6 Brescia

Ingresso libero fino ad esaurimento posti

L'evento è organizzato dal Comitato Genitori in collaborazione con il Liceo Scientifico Statale Leonardo e l'associazione Il Chiaro del Bosco

Per informazioni comitatogenitori@leonardobs.it



**LICEO SCIENTIFICO
STATALE LEONARDO**
L'ESPERIENZA MAESTRA VERA



ArticoloUno
cooperativa sociale

Sistema Socio Sanitario
**Regione
Lombardia**
ASST Spedali Civili

LA RONDINE
SOCIETA' COOPERATIVA SOCIALE ONLUS

Con il contributo di

**Regione
Lombardia**

www.youthcolab.it

info@youthcolab.it

339 305 4198

I bambini imparano quello che vivono.

Se crescono con ...

- ... l'incoraggiamento, imparano a essere sicuri di sé*
- ... la tolleranza, imparano a essere pazienti*
- ... la lode, imparano ad apprezzare*
- ... l'accettazione, imparano ad amare*
- ... la comprensione, imparano a comprendere*

Se crescono con ...

*... **la condivisione**, imparano a essere generosi*

*... **l'onestà**, imparano a essere sinceri*

*... **la correttezza**, imparano cos'è la giustizia*

*... **la gentilezza e la considerazione**, imparano il rispetto*

*... **la fiducia**, imparano a fidarsi di sé e degli altri*

Se crescono con ...

... le critiche, *imparano a condannare*

... l'ostilità, *imparano a attaccare*

... la paura, *imparano a essere ansiosi*

... il sarcasmo, *imparano a essere timidi*

... la vergogna, *imparano a sentirsi colpevoli*

Dorothy Law Nolte

Chi sono

- Laurea Lingue e Letterature Straniere UCSC
- Insegnante di ruolo (Lingua e Letteratura Inglese) per 45 anni
- Formatrice di insegnanti e genitori in Educazione Socio-Affettiva
- Laurea Psicologia degli interventi clinici nei contesti sociali UCSC
- Specializzazione Psicoterapia cognitivo-comportamentale, Psicologia Giuridica e Psicodiagnostica
- Docente a contratto UCSC
- Membro di ExperienceLab e PsiCom presso UCSC
- Co-Autrice (con prof. A. Gaggioli): La Felicità si impara (anche) a scuola, Pearson Academy 2021
- Coordinatrice Progetto Erasmus+ DYWA Digital Youth Well-being App 2022-2025 – promozione del benessere dei giovani
- Madre di figlia ventenne

Temi di oggi

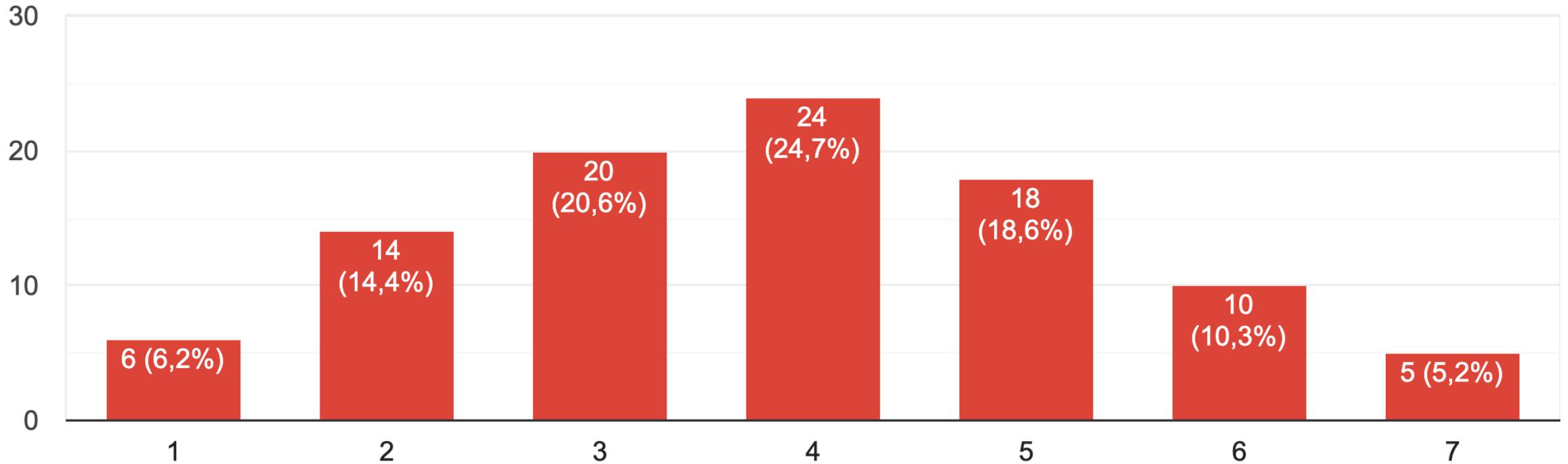
L'incontro si concentrerà sull'importanza di essere genitori che **accolgono e supportano** i propri figli, educandoli alla **gestione delle sfide emotive** e potenziando la loro **forza psicologica**. Impareremo a riconoscere e valorizzare le loro **forze del carattere**, aiutandoli nel diventare le **migliori versioni di sé stessi** e costruire una **visione positiva** del futuro.

Bisogni formativi di 99 genitori

- 53 – dipendenze da nuove tecnologie
- 49 - ansia
- 47 – comunicazione
- 38 – difficoltà nell'apprendimento
- 36 – difficoltà nella gestione delle emozioni difficili: ansia, rabbia, tristezza
- 30 – apatia, demotivazione, disinteresse
- 25 – problemi relazioni con i coetanei
- 23 – disagio connesso con l'umore
- 20 – segnali di disagio connesso con alimentazione
- 13– comportamenti aggressivi, non rispetto delle regole
- 13 – problemi con le sostanze
- 9 – autolesionismo
- 8- difficoltà connesse con la separazione dei genitori

12. quanto valuta l'intensità del suo stress genitoriale in rapporto alla relazione con suo/a figlio/a?

97 risposte



quale è la sua principale difficoltà con suo/a figlio/a in questo periodo?

Dialogo, comunicazione, connessione

- Dialogo 5
 - Comunicazione 6
 - Avere una comunicazione razionale
 - Dialogo spensierato
 - Colloquio tranquillo
 - Trovare il modo di comunicare quando si chiude
 - Chiusura da parte loro per un momento difficile di crescita in autonomia, in indipendenza
 - Capire quello che pensa realmente
 - Riuscire a fargli esprimere quello che prova
 - Trovare punti comuni per relazionarsi maggiormente
 - Spiegare il perché delle scelte
 - In questo momento mio figlio è in chiusura totale verso noi genitori, la scuola. Difficile e' riuscire a penetrare questo muro di rifiuto
- Introverso
 - Quando non parla di ciò che sente o prova
 - Non si confida
 - Mi piacerebbe capire come si sente e cosa le passa per la testa nei suoi momenti di chiusura per poterla aiutare e sostenere al meglio
 - Il dialogo introspettivo
 - Ascolto, comprensione, trovare la giusta sintonia
 - connessione
 - Relazionarmi con lei e capire le sue esigenze
 - Quando ha qualche problema a volte si chiude in se stessa
 - Difficoltà per un dialogo sempre minore dovuto ad una chiusura di mio figlio

quale è la sua principale difficoltà con suo/a figlio/a in questo periodo?

Ansia, insicurezza, emotività 9/99

- Farle credere in sé stessa e capire perché l'ansia stia diventando troppo ingestibile creandole malesseri fisici
- Ansia e attacchi di panico
- Emotività senso di inadeguatezza
- i cambiamenti emotivi
- Cambio di umore
- Aumento dell'autostima
- gestione dell'ansia
- Gestione della frustrazione

quale è la sua principale difficoltà con suo/a figlio/a in questo periodo?
cellulare – 4/99

- STACCARLO" DA DISPOSITIVI VARI (CELLULARE, IPAD, PLAYSTATION)
- limitarle l'uso del cellulare
- fare in modo che il telefonino non diventi la sua unica occupazione nel tempo libero
- Gestione della tecnologia

quale è la sua principale difficoltà con suo/a figlio/a in questo periodo?

Gestione dei conflitti –

- Interagire con lui nei suoi momenti di rabbia e polemica
 - Rispostacce difficoltà di relazione rabbia improvvisa
 - A volte è polemica senza motivo
 - Caparbiaità
 - Testarda
 - Il dialogo quando si mette "alla pari" con gli adulti e sfodera la sua arroganza, spesso a fronte di cose che non conosce affatto e quindi dice sciocchezze.
-
- Essere ascoltato
 - Essere ascoltata
 - Impormi
 - Fargli capire quando sbaglia

quale è la sua principale difficoltà con suo/a figlio/a in questo periodo?

Relazioni con i pari

- Spronarlo ad avvicinarsi ai coetanei
- Spronarla ad aprirsi con le persone
- Vorrei approfondire di più l'aspetto delle relazioni amicali e affettive negli adolescenti

quale è la sua principale difficoltà con suo/a figlio/a in questo periodo?

Problemi di scuola

- He can't sleep because he has a burden of study of all the time. Everyday tests
- Senso di dovere verso lo studio
- crisi di ansia che le impediscono di vivere la scuola serenamente
- La sua ansia per le verifiche
- Fargli capire il concetto di organizzazione e la gestione dell'ansia
- Fargli capire che deve studiare di più anche se ottiene buoni risultati
- La motivazione nello studio .
- motivarlo allo studio
- fare in modo che sia costante nello studio
- Essere sereni rispetto allo studio
- Apprezzamento da parte degli insegnanti

quale è la sua principale difficoltà con suo/a figlio/a in questo periodo?

Autonomia, adultità

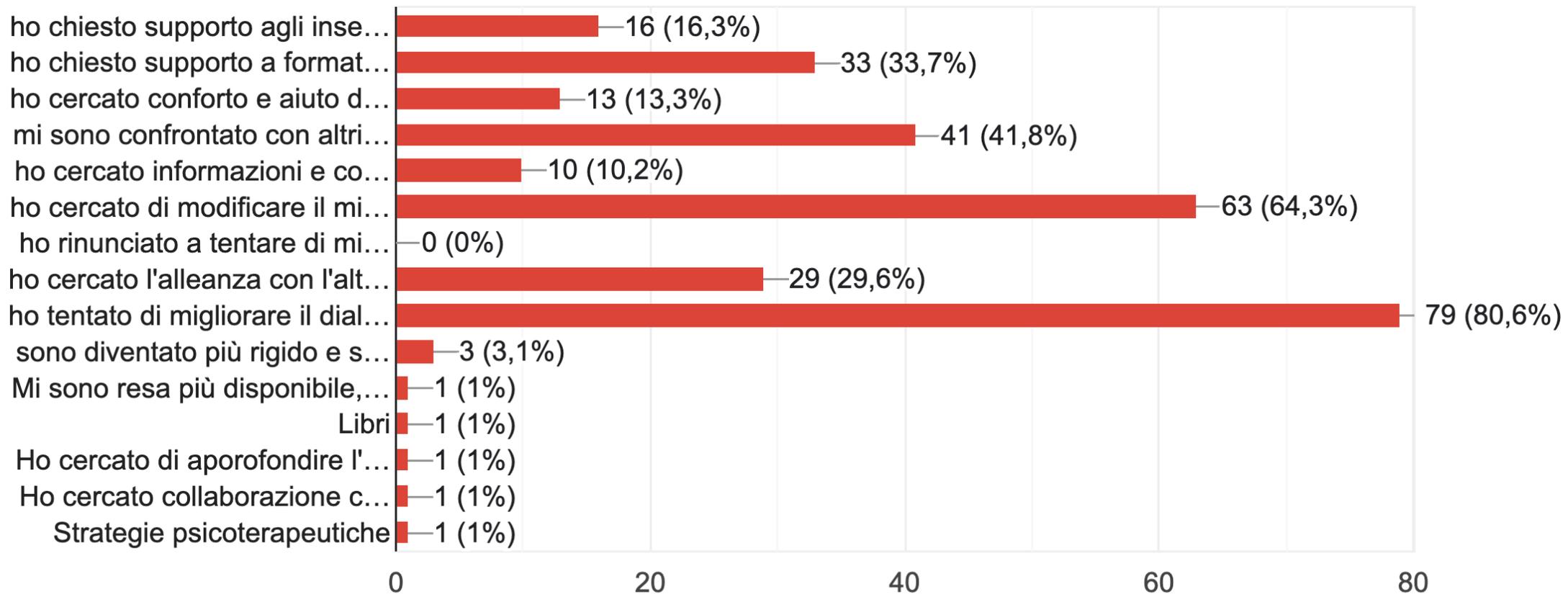
- faccio fatica a farmi aiutare in casa
- Disordine
- Far capire l'importanza dell'ordine (in ogni contesto)
- Adolescenza. Trovare l'equilibrio di lasciare liberi nelle loro scelte
- Renderlo più autonomo / Autonomia
- autostima - obiettivi
- La sua mancanza di puntualità
- Come affrontare e aiutare un figlio procrastinatore
- Gestione del tempo
- "Vincere la pigrizia per impegnarsi e mettere in gioco le sue grandi potenzialità e aver voglia di raggiungere obiettivi più ambiziosi in tutti i campi della sua vita.
- Stimolarlo per crescere

quale è la sua principale difficoltà con suo/a figlio/a in questo periodo? – **varie**

- Poco rispetto delle cose materiali
- Spiritualità
- Essere efficace supporto pur non avendo sempre il supporto dell'altro genitore
- **Mi sento inadeguata e sento un eccessivo senso di responsabilità**
- Il lavoro non mi permette di stare molto tempo con lei

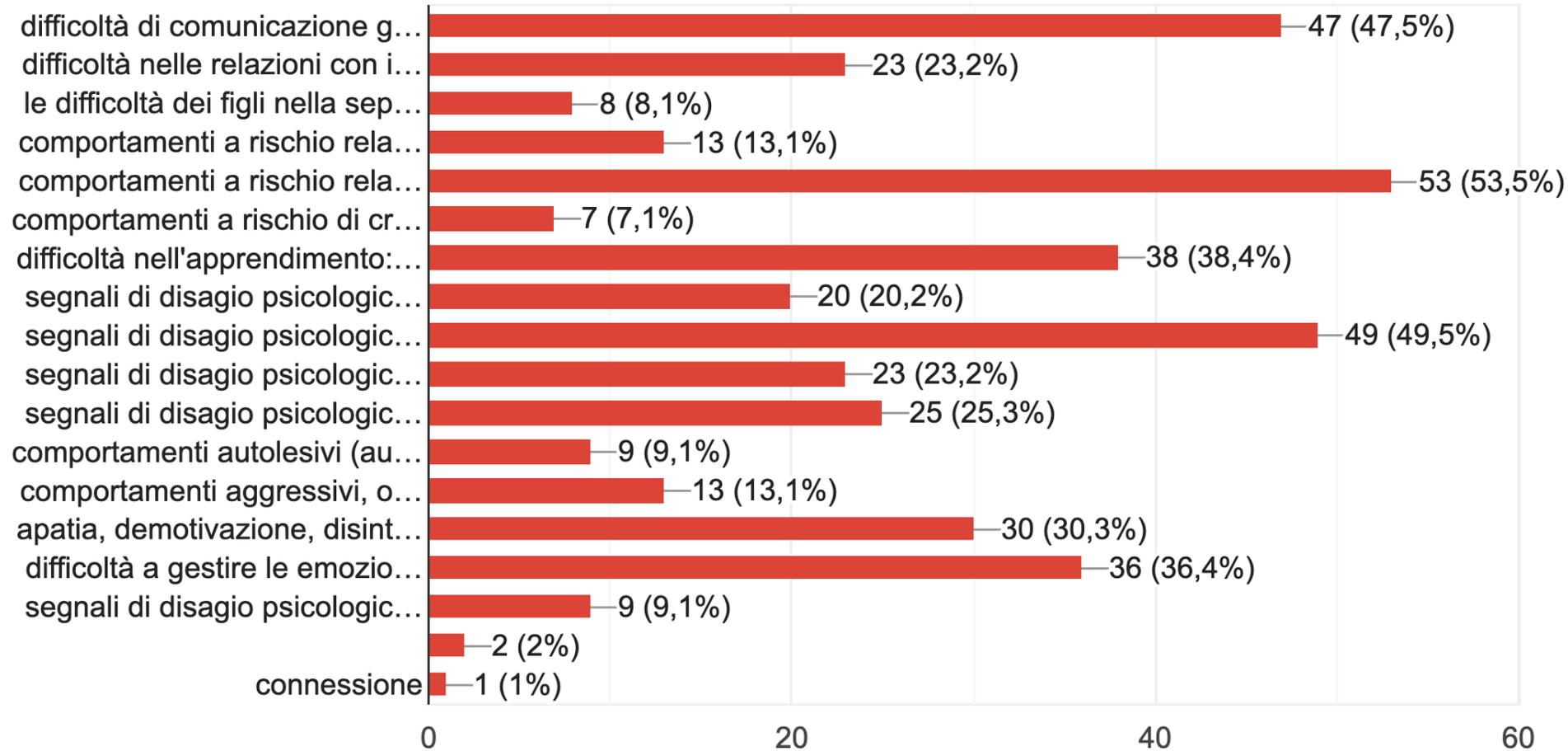
10. indichi quali strategie lei ha sinora attuato in relazione alle aree di difficoltà nella sua relazione con suo/a figlio/a

98 risposte



8. Indichi quale di queste difficoltà nella crescita di un(())adolescente Lei gradirebbe fossero trattate nei prossimi incontri di formazione per genitori (il prossimo anno); (può indicare più risposte)

99 risposte

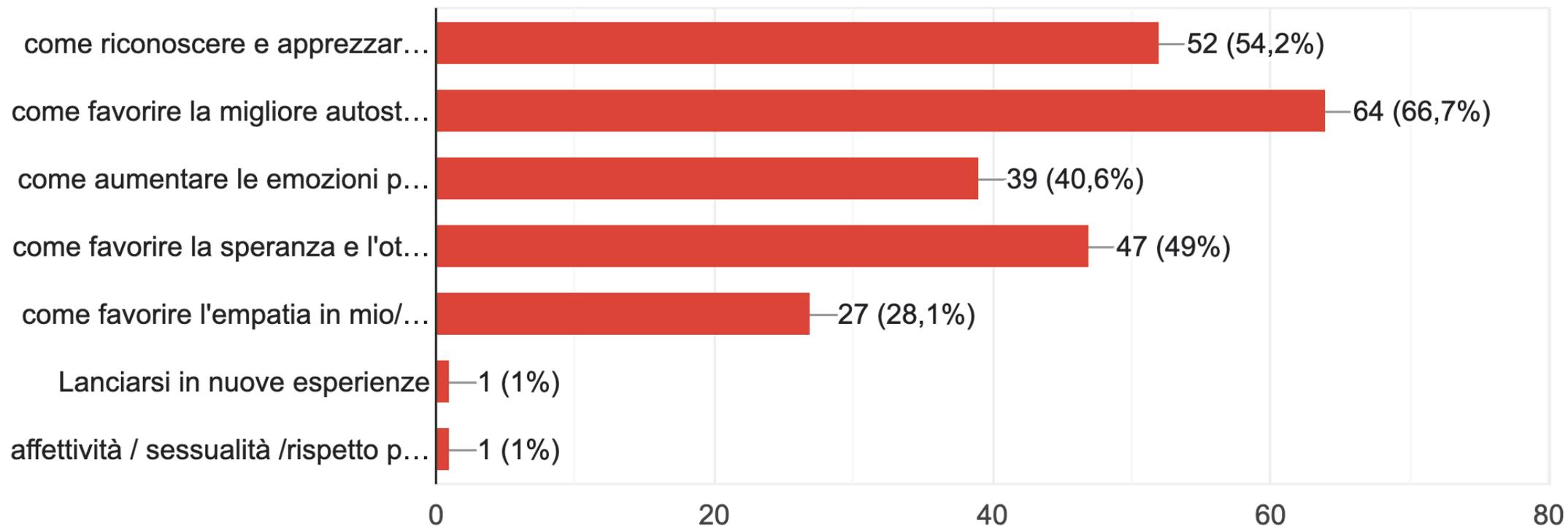


Richieste extra

- Mi interesserebbero corsi sulla Plusdotazione e la doppia eccezionalità
- Come non fare ricadere i problemi di coppia sui figli
- Vorrei che potessero partecipare anche i figli agli incontri
- Comprendere segnali di allarme
- Sport, hobby, salute e benessere personale x migliorare qualita' della vita nei ragazzi

13. Indichi quale di questi argomenti di Psicologia Positiva Lei gradirebbe fossero trattati nei prossimi incontri di formazione per genitori (il prossimo anno); (può indicare più risposte)

96 risposte



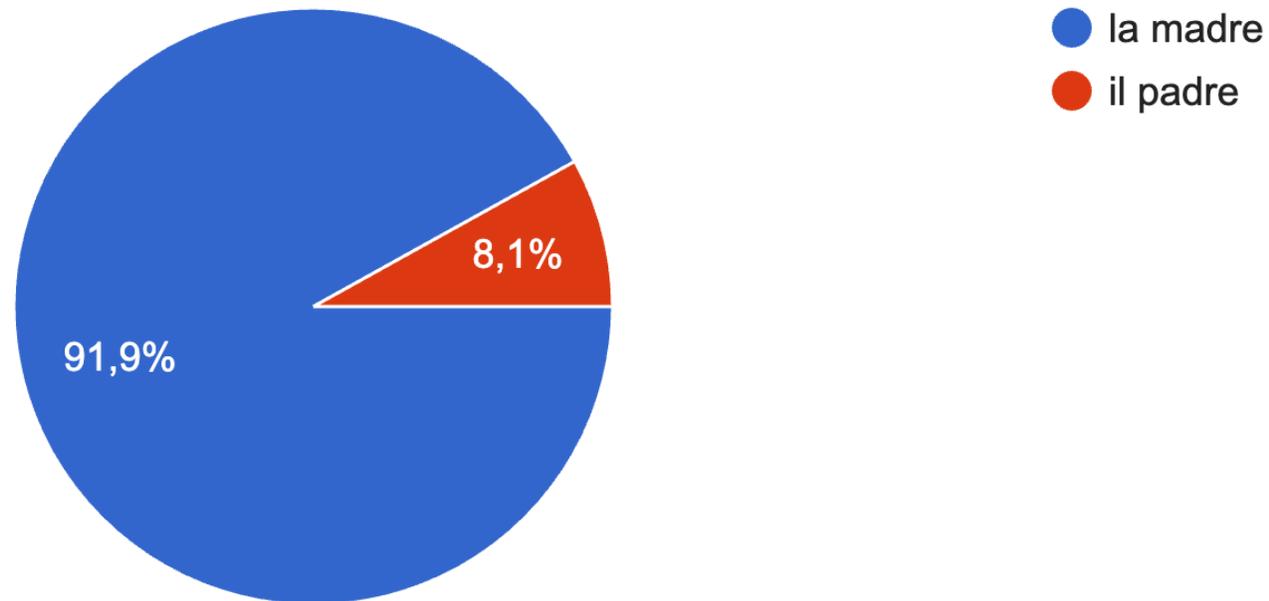
I nemici dei genitori

- Stress
- Solitudine
- Scoraggiamento, disperazione, indifferenza
- Difficoltà a gestire le emozioni difficili
- Insicurezza delle proprie capacità («non sono un bravo genitore»)
- La delega agli altri (genitori, partner, insegnanti, esperti, specialisti)
- Paura di «perdere» il figlio
- Paura di «viziare» il figlio
- Il confronto con i figli degli altri, con sé stesso, con i propri genitori
- Pregiudizi su sé («non sono divertente»)
- Pregiudizi sul figlio («è testardo come suo padre»)
- Stereotipi culturali

Sintesi dei risultati del questionario ai genitori

1. Lei è

99 risposte



Alcuni consigli

1. **Occupati del tuo benessere**
2. **Accetta l'instabilità** come parte del processo di crescita, senza percepirla come un fallimento personale.
3. **Distingui** tra ciò che è normale nel processo di crescita di tuo/a figlio/a e ciò che potrebbe richiedere maggiore attenzione.
 - concetto di "normalità»: ogni figlio è unico e che non esiste un unico modo giusto di crescere.
 - Cosa è normale? cambiamenti tipici di questa fase, come le oscillazioni emotive, il desiderio di indipendenza, e i conflitti genitori-figli.
4. **Mantieni una relazione positiva** e costruttiva.
5. **Gestisci le tue emozioni difficili**: ansie, il senso di colpa, la rabbia, il dolore senza sfogarti su tuo figlio. Comunica, non sfogarti.
6. **Evita il confronto** con i modelli genitoriali, con la pressione sociale e le aspettative, spesso irrealistiche
7. **Ascolta senza giudicare**
8. **Fornisci una guida rispettosa**, che tenga conto dell'individualità del ragazzo o della ragazza.

IL GENITORE PESSIMISTA

PENSIERI	EMOZIONI	COMPORAMENTO
<i>«Mio figlio lo sta facendo apposta per ferirmi»</i>	Arrabbiato	Sgrido o picchio mio figlio
<i>«A mio figlio non importa niente di me»</i>	Depresso	Rinuncio ad aiutare mio figlio
<i>«Mio figlio è cattivo e non posso farci niente»</i>	Sfiduciato	Mi disinteresso di mio figlio
<i>«Devo essere un cattivo genitore se mio figlio si comporta così»</i>	Sentimenti di colpa e di inadeguatezza	Premio mio figlio anche se si è comportato male

IL GENITORE SAGGIO

Pensieri	Emozioni	Comportamento
<i>Le intenzioni di mio figlio sono buone ma non riesce sempre a controllarsi</i>	Amorevole e determinato	Reagisco in modo amorevole ma fermo al comportamento incontrollato
<i>Mio figlio mi vuole bene anche se a volte si comporta male</i>	Felice e sicuro di me	Accompagno mio figlio in modo valido con capacità genitoriali che lo aiutano
<i>Il comportamento di mio figlio può migliorare col mio aiuto</i>	determinato e comprensivo	Presto attenzione al comportamento positivo di mio figlio
<i>Sono un bravo genitore</i>	Mi sento competente	Mi comporto in modo amorevole e fermo

Cosa non è la
psicologia
positiva





**"GLI
OTTIMISTI
VIVONO PIÙ A
LUNGO E
REALIZZANO
PIÙ COSE"**

MARTIN SELIGMAN

WWW.ELECONOMIA.COM

Obiettivo della Psicologia

Comprendere le
cause di:

- Sofferenza
- Stress
- Ansia
- Depressione
- Infelicità
- Rabbia
- Aggressività
- Violenza
- Devianza
- Malattia mentale



Obiettivo della Psicologia Positiva

Comprendere
le cause di:

- Felicità
- Coinvolgimento
- Emozioni positive
- Realizzazione
- Equilibrio
- Salute
- Funzionamento
ottimale
- Successo
- Resilienza

Benefici dell'ottimismo

- Rispetto ai pessimisti, gli individui ottimisti hanno una salute migliore, sia a livello fisico che psicologico, e tendono ad essere più longevi;
- Le persone cronicamente stressate presentano livelli di ottimismo più bassi;
- Le persone più ottimiste sono più motivate e una più ampia cerchia di relazioni sociali;
- Le persone ottimiste perseverano nei propri obiettivi
- L'ottimismo è positivamente correlato alla percezione della soddisfazione della vita e alla qualità della vita.

Martin E. P.
Seligman

Imparare l'ottimismo

Come cambiare la vita
cambiando il pensiero



 GIUNTI

«L'ottimismo è un mezzo potente
per l'adempimento di una vita piena e soddisfacente»
—DALLA LEZIONE «LA VITA E L'OTTIMISMO» (1975)

Martin E.P. Seligman

LA COSTRUZIONE DELLA FELICITÀ



CHE COS'È L'OTTIMISMO,
PERCHÉ PUÒ MIGLIORARE LA VITA

SPERLING & KAUPPACH

Martin E. P. Seligman

Fai fiorire la tua vita

Una nuova, rivoluzionaria
visione della felicità
e del benessere



SPERLING & KAUPPACH

PIRELLA
GÖTTSCHE
LOWE

MARTIN E.P. SELIGMAN

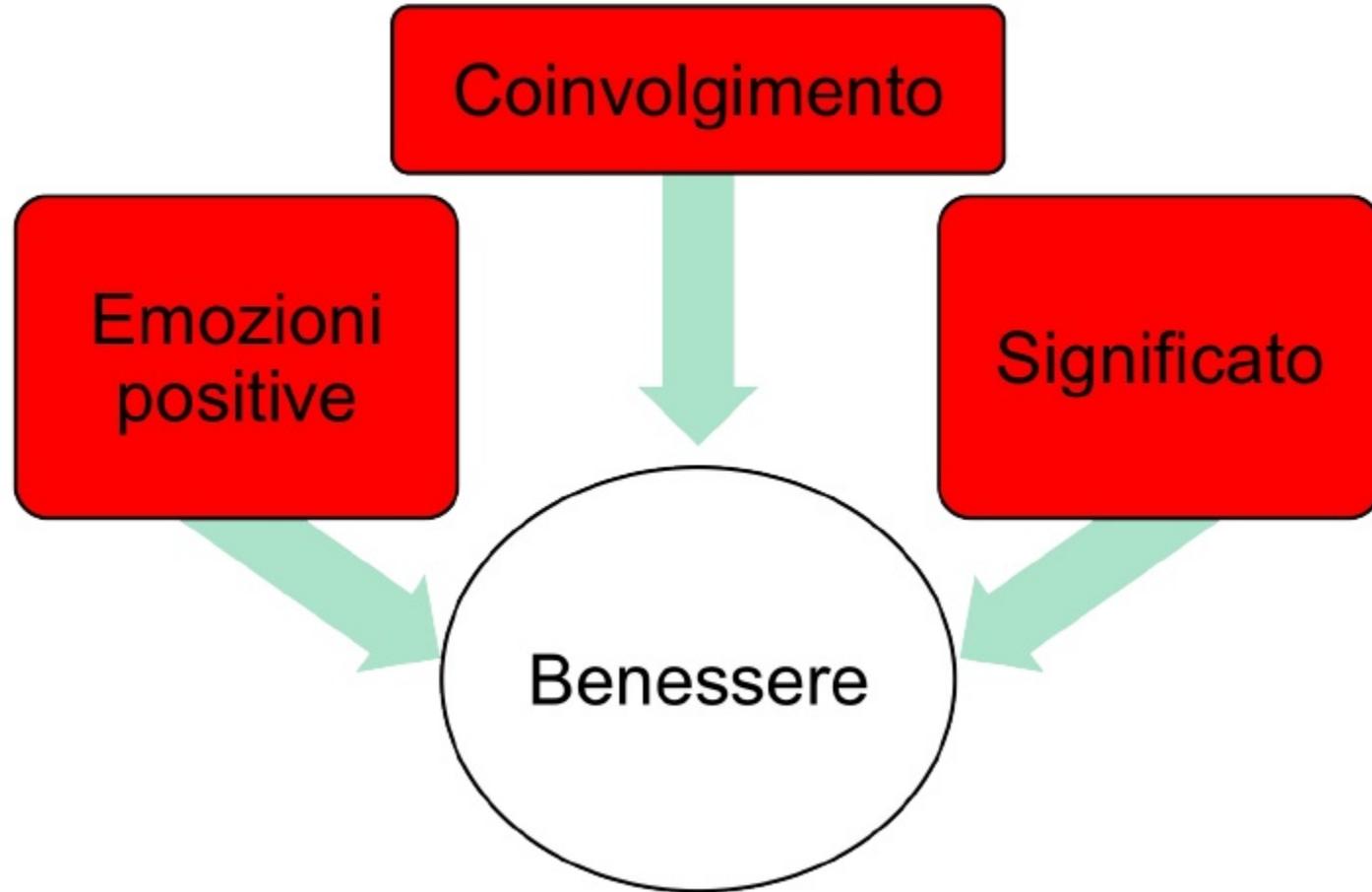
con Karen Reivich, Lisa Jaycox e Jane Gillham

Come crescere un bambino ottimista

Insegniamo agli adulti di domani
a vedere i lati positivi della vita

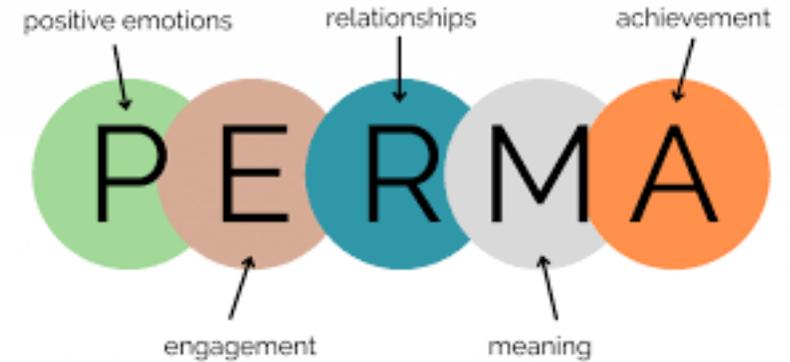


Le “tre vie” al benessere secondo Seligman



1. **Emozioni positive:** gratitudine, elevazione, ottimismo, fiducia; esperienze sensoriali positive;
2. **Coinvolgimento:** assorbimento nella vita quotidiana: al lavoro, nel gioco, nelle relazioni; usare i propri punti di forza per connettersi agli altri
3. **Significato:** la relazione tra sè stessi ed un universo più ampio, contribuire al bene comune

Gli ingredienti del benessere



P: positive emotion: provare piacere;

E: engagement: coinvolgimento nell'azione, slancio

R: relationship, gentilezza, connessioni, condivisione; attività socialmente utili,

M: meaning, ricerca di senso, di qualcosa più grande di noi;

A: accomplishment, raggiungimento di obiettivi e risultati



LA FELICITA' E' UNA SCELTA QUOTIDIANA.
NON LA TROVI IN ASSENZA DI PROBLEMI.
LA TROVI NONOSTANTE I PROBLEMI.



Flavia Cristofolini, Andrea Gaggioli

La felicità si impara (anche) a scuola

Una guida all'Educazione Positiva Integrata

Con esempi di attività didattiche



MALESSERE PSICOLOGICO

- Scetticismo verso le emozioni positive (“non posso essere felice; essere felice è da stupidi”)
- Pessimismo cronico (“andrà male”), bassa speranza
- Non vedere le proprie forze, sentirsi non efficaci

- Eccessiva dominanza del futuro, con ansia, o del passato, con depressione
- Sé concettualizzato (io sono quello che credo di essere e di dover essere)
- Fusione con rigide convinzioni di inadeguatezza (“non sono abbastanza bravo”) e incapacità (“non ce la farò mai”)



- Mancanza di contatto con i miei valori autentici
- Apatia, impulsività, procrastinazione, azione senza valori
- Fragilità nello stress

- Lotta contro o evitamento di pensieri/emozioni difficili (attraverso il rimuginio, la negazione, la distrazione)
- Sguardo giudicante su sé e gli altri

BENESSERE PSICOLOGICO

- Coltivo le **emozioni positive**, la gioia “nonostante tutto”
- Potenzio **ottimismo, autoefficacia, speranza, resilienza** (il capitale psicologico positivo)
- Vedo, apprezzo e potenzio le mie **FORZE** del carattere

- Sto nel **FLOW**
- Nutro **profonda meraviglia**
- Sto nel **qui ora**, notando in modo consapevole e non giudicante i miei pensieri, le mie emozioni e sensazioni
- **Mindfulness**



- Chiarisco e mi connetto con i miei valori autentici e con il **significato** della mia vita
- **agisco con impegno e vitalità** nella direzione dei valori scelti
- Sono **resiliente** nello stress e nelle avversità

- **Accetto e accolgo** le emozioni pensieri/emozioni difficili
- Coltivo uno sguardo **compassionevole** su me e gli altri
- Prendo le distanze dalla mente (attraverso la **de-fusione** e la **messa in discussione**)

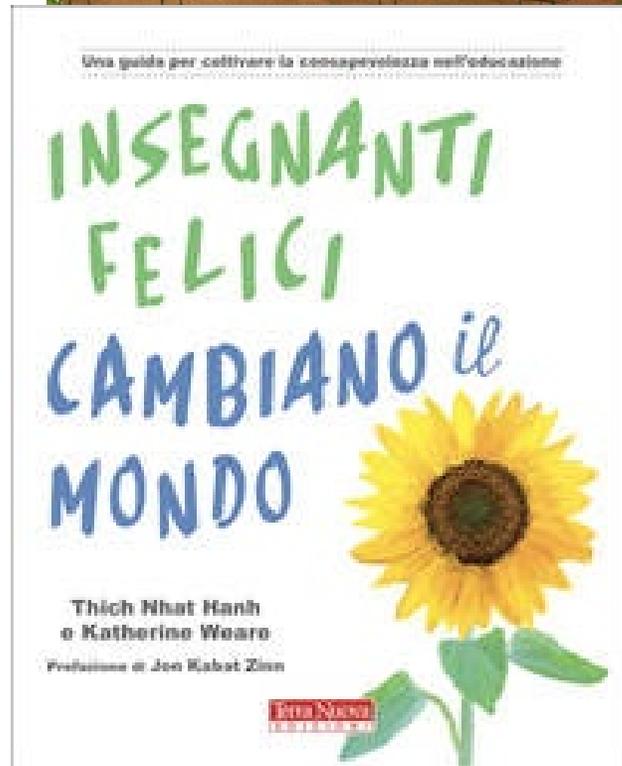
RUOLO DELLE EMOZIONI POSITIVE a scuola

- Nei contesti educativi, le EMOZIONI POSITIVE influenzano l'apprendimento
 - influenzando l'attenzione degli studenti
 - promuovendo la loro motivazione
 - supportando l'uso di strategie di apprendimento
 - attivando modalità auto-regolative dell'apprendimento



gli **insegnanti che praticano la consapevolezza** vanno incontro in minor misura a problemi di salute mentale come stress, depressione e ansia. Riferiscono di sperimentare un **maggior senso di benessere**, e in particolare calma, soddisfazione per la vita, fiducia in se stessi e compassione per se stessi.

Mostrano maggiore **gentilezza e compassione** per se stessi e per gli altri, più **empatia, tolleranza, disponibilità al perdono e pazienza**, e meno **rabbia e ostilità**.



La loro performance cognitiva migliora, incluse le **capacità di mantenere attenzione e concentrazione**, prendere decisioni e **risolvere i problemi in modo flessibile**.

Sono insegnanti migliori, con un'accresciuta capacità di gestire e organizzare la classe, stabilire priorità considerando il quadro d'insieme, oltre che più motivati e autonomi.

Sono più in sintonia con le esigenze dei loro studenti e stabiliscono con loro **relazioni più positive**. Inoltre tendono ad avere **una salute fisica migliore**, con un abbassamento della pressione sanguigna, una diminuzione dei livelli di cortisolo (un ormone dello stress) e una riduzione dei problemi di salute fisica sul lavoro e delle assenze.

Il “Capitale Psicologico Positivo”

1. l'**ottimismo**: vedere in modo favorevole (attribuzione positiva) il successo ora e in futuro
2. l'**autoefficacia**: convinzione di poter attivare gli sforzi necessari per riuscire in un compito sfidante,
3. la **speranza**: perseverare verso gli obiettivi e se necessario correggere il percorso verso essi
4. la **resilienza**, ovvero la capacità di sostenere l'urto delle avversità reagendo con slancio

LE FORZE DEL CARATTERE

Vedere le forze di carattere di tuo/a figlio/a

*Pensa ad una **sfida** che ha dovuto affrontare e rifletti su quale dei suoi **punti di forza** ha usato per superarla:*

- come ha fatto?*
- in che modo questa sua forza lo ha aiutato?*

I PUNTI DI FORZA DELLA PERSONALITA'



Saggezza e conoscenza

CREATIVITA'

originalità, ingegno, capacità di adattamento

CURIOSITA'

cercare novità, esplorare, essere aperti alle esperienze

AMORE PER L'APPRENDIMENTO

padroneggiare nuove abilità e nuovi argomenti, accrescere in modo sistematico la conoscenza

GIUDIZIO

capacità di pensiero critico, mente aperta

PROSPETTIVA

saggezza, sapere dare buoni consigli, avere la visione di insieme



Coraggio

AUDACIA

non ritirarsi davanti alla paura, prendere posizione per ciò che è giusto

DETERMINAZIONE

perseveranza, industriosità, portare a termine ciò che si comincia

ONESTA'

essere persone autentiche, integrità morale

ENTUSIASMO

vitalità, vigore, energia, sentirsi attivi



Umanità

AMORE

capacità di amare e lasciarsi amare, dare grande valore alle relazioni personali

GENTILEZZA

generosità, capacità di prendersi cura degli altri, compassione, altruismo

INTELLIGENZA SOCIALE

intelligenza emotiva, capire i sentimenti e le ragioni (proprie e degli altri), capire come mettere le altre persone a proprio agio



Giustizia

CAPACITA' DI LAVORARE IN GRUPPO

senso civico, responsabilità sociale, lealtà

IMPARZIALITA'

equità, capacità di trattare gli altri in modo giusto senza farsi influenzare dalle proprie sensazioni

LEADERSHIP

capacità di guidare un gruppo, di organizzarne le attività, di incoraggiarlo a fare le cose



Temperanza

COMPrensIONE

indulgenza, accettare i limiti degli altri, dare alle persone una seconda possibilità

UMILTA'

modestia, lasciare che siano i risultati a parlare per te

PRUDENZA

essere cauti, discreti, non assumersi rischi ingiustificati

AUTOCONTROLLO

disciplina, capacità di gestire le emozioni e gli impulsi



Trascendenza

APPREZZARE ECCELLENZA E BELLEZZA

provare sentimenti di meraviglia, riconoscere la competenza e l'eccellenza in tutti i campi della vita

GRATITUDINE

sentire ed esprimere gratitudine per ciò che si ha

SPERANZA

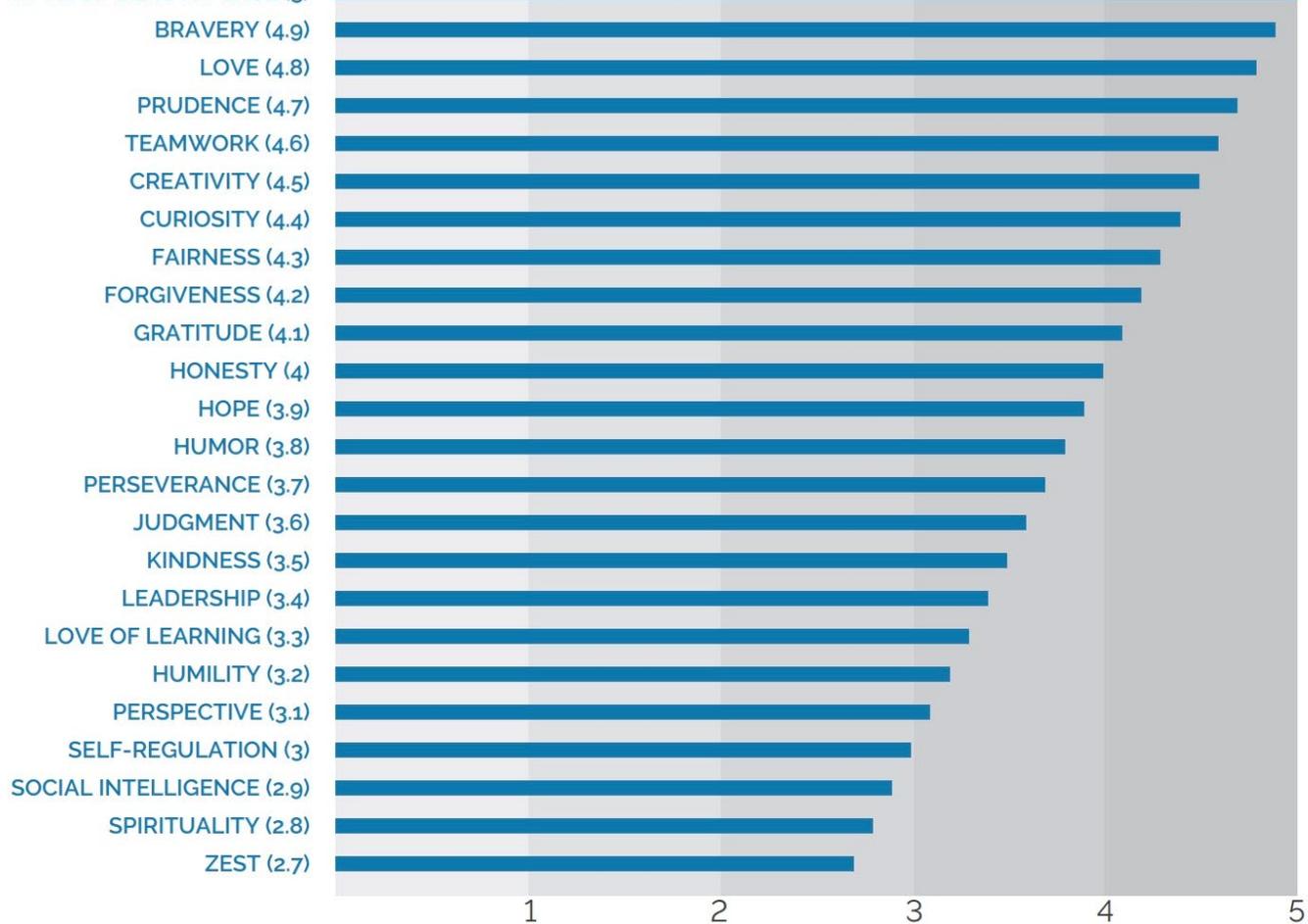
ottimismo, orientamento al futuro

UMORISMO

allegria, capacità di fare ridere gli altri, essere spensierati e leggeri

SPIRITUALITA'

fede, religione, scopo, significato



1 = Very much unlike me 3 = Neutral 5 = Very much like me

Find Your Top Character Strengths!

FREE SURVEY ▶▶

- <https://www.viacharacter.org/survey/account/register?registerPageType=popup>

Le forze dell'insegnante – un esempio

<p>Giustizia</p> <ul style="list-style-type: none">■ Senso civico e capacità di lavorare in team■ Imparzialità ed equità■ Leadership	<ul style="list-style-type: none">• Si adopera per costruire comunità collaborative di alunni non limitandosi a occuparsi dei singoli studenti.• Svolge in modo etico e responsabile l'insegnamento tenendo conto delle differenze tra gli allievi.• È in grado di identificare distorsioni nella propria visione degli studenti; si accorge delle eventuali preferenze e antipatie verso gli studenti che potrebbero inficiare una valutazione imparziale.• Ragiona e mette in campo azioni eticamente corrette a scuola.• È in grado di gestire in modo corretto e sicuro le dinamiche dei rapporti interpersonali nell'ambiente scolastico.
--	--

Successi e fallimenti

Ottimismo e pessimismo

Tuo/a figlio/a come spiega i suoi successi e insuccessi?

	PESSIMISTA E DEPRESSO	NEGATORE	STRATEGICO
SUCCESSI	Esterno	Interno	Interno/esterno
INSUCCESSI	Interno	Esterno	Interno/esterno

Esempi di stili attributivi

Successi

1. Ho studiato molto
2. Sono fortunato
3. mi riesce facile
4. Ho il mio portafortuna
5. il mio compagno mi ha suggerito
6. Ho un buon metodo di studio
7. Ho un santo protettore il caso
8. Non so come ma ce l'ho fatta
9. sono intelligente
10. sono sempre stato capace a fare questo

Insuccessi

1. Non mi sono impegnato
2. Sono stato sfortunato
3. mi agito troppo
4. non sono capace
5. non ha funzionato il mio portafortuna
6. non ho utilizzato un metodo adeguato
7. non ho avuto tempo di studiare come avrei dovuto
8. non sono portato per la materia
9. Il prof è severo/ingiusto
10. Sono sempre sfortunato
11. il mio amico non mi ha aiutato

STILI DI ATTRIBUZIONE DELLA RESPONSABILITA'

- **Stile strategico:** cause controllabili e variabili con un buon equilibrio tra interno ed esterno
- **Stile depresso:** cause esterne per il successo e interne per l'insuccesso
- **Stile negatore:** cause esterne per l'insuccesso e interne per il successo
- **Stile pedina:** attribuzione generalizzata a cause esterne sia per il successo che per l'insuccesso. Manca completamente il controllo

Stile attributivo dei fallimenti

(da Seligman, 2002) Positive Psychological Interventions page 111

esercizio: identifica lo stile attributivo delle affermazioni

PESSIMISTA	OTTIMISTA
<i>Interno</i>	<i>Esterno</i>
<i>Stabile</i>	<i>Variabile</i>
<i>Globale</i>	<i>Specifico</i>

«è finita ...

1. perché non eravamo fatti l'uno per l'altra
2. Perché ho un brutto carattere
3. le mie relazioni falliscono sempre
4. è improbabile che accada nella mia prossima relazione
5. questo evento negativo è limitato a questa particolare relazione
6. Finirà così anche se dovessi incontrare un'altra persona

Stile attributivo dei fallimenti

(da Seligman, 2002) Positive Psychological Interventions page 111

soluzione

PESSIMISTA	OTTIMISTA
Perché ho un brutto carattere	perché non eravamo fatti l'uno per l'altra
le mie relazioni falliscono sempre	è improbabile che accada nella mia prossima relazione
6. Finirà così anche se dovessi incontrare un'altra persona	questo evento negativo è limitato a questa particolare relazione



Il ruolo degli adulti negli stili attributivi

- Le **credenze dei genitori** rispetto al successo/insuccesso scolastico sono predittive del rendimento dello studente
- Stili educativi troppo critici e rivolti solo alla valutazione rende gli studenti più vulnerabili di fronte all'insuccesso.

I rinforzi: lode, ringraziamento,
feedback positivo

I rinforzi

il rinforzo è un'energia positiva, una scossa di gioia che viene trasmessa all'altro

Si rinforza il comportamento **desiderato**

- Con le parole: lode, ringraziamento
- Con l'espressione del volto (sorriso, contatto oculare, gestualità)
- Con i fatti: situazioni, piccoli «premi», coccole, attenzione

Rinforzo Continuo

- Il comportamento desiderato viene rinforzato ogni volta che viene emesso.
- È utilizzato nella fase iniziale di una nuova risposta

Rinforzo Intermittente

- Il comportamento desiderato non è rinforzato tutte le volte che viene emesso.
- È utilizzato quando un comportamento nuovo è stato consolidato.
- Può essere a rapporto o a intervallo fisso o variabile.

La tecnica della lode

il primo principio

- La critica in privato

- La lode in pubblico

lodare tuo figlio ...

1. aumenterà la probabilità che egli **ripeta** quel comportamento (rinforzo positivo)
2. lo aiuta a sviluppare un'idea positiva di sé (**autostima**)
3. costituisce un buon esempio di come egli dovrebbe interagire **con gli altri**.

Tipi di lode

- la lode **immediata** è più efficace di quella posticipata
- la lode **specifica** (*“con etichetta”*) identifica esattamente che cosa ha fatto tuo figlio di buono.

NB: loda anche i **tentativi**

La tecnica della lode

Quando lodi tuo figlio, dovresti:

- mantenere un buon contatto oculare
- parlare chiaramente
- specificare il comportamento per il quale stai lodando tuo figlio
- Esprimere la tua emozione e pensiero:
**ammirazione, orgoglio, riconoscenza,
ringraziamento**
- Aggiungere un commento o una richiesta

incoraggiamento e attenzione positiva

- solo **durante o immediatamente dopo** un comportamento che si desidera incrementare
- Non dare nessun incoraggiamento e nessuna attenzione quando il comportamento dell'alunno è inadeguato
- l'incoraggiamento **descrive** il comportamento che si vuole incrementare
- Incoraggiare il comportamento **che si avvicina** a quello desiderato, anche se non è ancora del tutto adeguato
- Esprimere gli incoraggiamenti in modo **sincero**

le carezze psicologiche

Anche un minimo comportamento positivo accennato ci offre l'occasione per fare una "carezza psicologica".

Si comincia a instillare **goccia goccia una relazione positiva.**

Alcuni consigli di lettura



coping

STILI DI COPING

Individua tra le seguenti le modalità di fronteggiamento dello stress da valutazione negativa: **COPING ATTIVO** o **COPING EVITANTE?**

1. *Ho evitato di pensarci.*
2. *Ho cercato aiuto e consigli da parte degli altri*
3. *Ho continuato a pensarci con un rimuginio fastidioso fatto di pensieri negativi, autocritici o pessimistici*
4. *Ho perso motivazione per il mio lavoro*
5. *Ho messo in atto azioni per cercare di migliorare la situazione*
6. *Ho cercato di non pensarci*
7. *Mi sono detto che quella situazione sfidante era una opportunità di crescita –*
8. *Ne ho parlato con amici per sfogarmi*
9. *Ho colto l'aspetto comico di quella situazione*
10. *Ho progettato una sequenza di azioni per gestire la difficoltà*
11. *Ho accettato facendo appello alla mia pazienza, perseveranza e forza interiore*
12. *Ho accettato perché la scuola va a rotoli e non ci posso fare niente*

SOLUZIONE

1. *Ho cercato aiuto e consigli da parte degli altri* – coping: richiesta di aiuto
2. *Ho evitato di pensarci* – coping evitante: negazione.
3. *Ho continuato a pensarci con un rimuginio fastidioso fatto di pensieri negativi, autocritici o pessimistici* – coping evitante dell'azione: eccessiva fusione con i pensieri, rimuginio.
4. *Ho perso motivazione per il mio lavoro* – coping evitante: *disengagement* (disimpegno).
5. *Ho messo in atto azioni per cercare di migliorare la situazione* – coping attivo: attivazione.
6. *Ho cercato di non pensarci* – coping evitante: negazione.
7. *Mi sono detto che quella situazione sfidante era una opportunità di crescita* – coping attivo: reinterpretazione positiva delle difficoltà.
8. *Ne ho parlato con amici per sfogarmi* – coping evitante: sfogo.
9. *Ho colto l'aspetto comico di quella situazione* – coping attivo: *humor*.
10. *Ho progettato una sequenza di azioni per gestire la difficoltà* – coping attivo: pianificazione.
11. *Ho accettato facendo appello alla mia pazienza, perseveranza e forza interiore* coping attivo: accettazione, «fare spazio», non «arrendersi».
12. *Ho accettato perché la scuola va a rotoli e non ci posso fare niente* – coping evitante: *disengagement*, rinuncia.

Il potere dei pensieri

A → **B** → **C**

cos'è B?

- Pensieri automatici «*ecco ora sbaglio*»
- Credenze «*sono il solito disastro*»
- Distorsioni:
 - Catastrofismo «*Andrà tutto male*» «*Mi dimenticherò tutto*» «*Andrò in panico*»; «*ho sbagliato e ormai ho rovinato l'orale*»
 - Negativismo: «*ho fatto solo errori*»
 - Generalizzazione: «*io sono sempre un disastro, non so mai cosa dire*»
 - Lettura della mente: «*la prof sta pensando che sono una stupida*»
 - Terribilismo: «*Avere l'ansia è terribile*» «*Ho l'ansia, che ansia!*» «*Fare un errore davanti a tutti è terribile*»

il dialogo interiore ansiogeno

*Non ce la farò mai
Fare un errore davanti a
tutti è terribile
Sono un disastro
Ora mi dimenticherò tutto
Che ansia!
Sta pensando che ...
Sto per svenire
Ho l'ansia, che ansia!*



Bias culturali ansiogeni

2 esempi

- «Mai abbastanza»
 - inflessibilità con sé
 - Autocritica pervasiva
 - Senso cronico di inadeguatezza
 - Continuo confronto con altri (su corpo, performance)



Che fare con i pensieri errati? - ABCD

1. Accorgersi
2. Metterli in discussione: «*Ma è proprio vero?*» Trovare «prove» contrarie
3. Correggere i pensieri
 - «*Non sono capace*» → «*non sono ancora capace*», «*altre volte sono stato capace di superare le difficoltà*»
 - «*ho sbagliato, ormai ho rovinato l'esame*» → «*ho fatto un errore ma posso ancora fare bene*»
 - «*devo essere perfetto*» → «*faccio del mio meglio*» «*meglio fatto che perfetto*»

un esempio della tecnica dell'ABCD applicata a:
“non ce la posso fare”

non ce la farò mai

1. identifica il critico interiore

*(sono un disastro
sono uno sfigato
non sono intelligente
non so niente
non mi ricordo più niente
devo prendere almeno 8
farò scena muta
ecco ora ho l'ansia
ecco mi verrà il panico)*



2. metti in discussione

«non ce la posso fare»



- sei sicuro?
- hai usato le strategie opportune?
- hai dato il tuo meglio?
- potresti fare qualcosa di diverso?
- in passato sei riuscito a fare bene? (ricorda i tuoi successi)
- questa è la mia mente ansiosa, so che produce scenari catastrofici. Questa volta non la ascolto.

3. riformula

«non ce la posso fare»



- *posso farcela*
- *sono riuscito in passato e posso farlo anche ora*
- *mi sono preparata*
- *posso chiedere un aiuto*
- *non ho ancora raggiunto la sufficienza ma sto migliorando, sono sulla strada giusta*
- *ho capito dove sbagliavo, ora adotterò un metodo più efficace*
- *riconosco la «mente ansiosa» e so che ha spesso torto*

Che fare con i pensieri errati? (2)

- 1. Accorgersi**
- 2. Distaccarsi** da essi, sono solo pensieri, non la realtà. Tu non sei la tua mente.
- 3. Lasciarli fluire:** come le foglie nella corrente, le nuvole nel cielo, i treni nella stazione
- 4. fare spazio alle emozioni difficili** (come gli ospiti della Locanda)
- 5. Ritornare al presente:** «Qui ed ora» (con l'aiuto dei 5 sensi e di una tecnica di rilassamento) impegnandosi nello studio

Esercizio della montagna

- [https://www.youtube.com/watch?v= 1O2XR26GQc](https://www.youtube.com/watch?v=1O2XR26GQc)
- Lascia che le emozioni difficili «fluiscono» attraverso di te senza combatterle.
- lascia che siano presenti anche se sono sgradevoli
- Una volta appresa questa abilità, se queste emozioni riemergono, puoi rapidamente fare spazio e lasciare che «fluiscono via», così da poter investire il tuo tempo e le tue energie in attività che migliorano la tua vita, invece di lottare

Perché tu sei molto più di quel disagio.

valori

- 1. Accettazione: essere aperto e accettare me stesso, gli altri, la vita, ecc
- 2. Avventura: essere avventuroso, a cercare attivamente, creare, o esplorare novità o esperienze stimolanti
- 3. Assertività: fare richieste e rifiutare richieste in modo rispettoso
- 4. Autenticità: essere autentico, genuino, vero, essere fedele a me stesso
- 5. Bellezza: apprezzare, creare, coltivare la bellezza in me stesso, negli altri, nell'ambiente..
- 6. Cura: la cura verso me stesso, gli altri, l'ambiente ecc
- 7. Sfida: continuare a sfidare me stesso per crescere, imparare, migliorare
- 8. Compassione: agire con gentilezza nei confronti di coloro che soffrono
- 9. Connessione: impegnarsi pienamente in qualunque cosa stia facendo, ed essere pienamente presente con gli altri
- 10. Aiutare: contribuire, aiutare, assistere, o fare una differenza positiva per me stesso o per gli altri
- 11. Conformità: essere obbedienti e rispettosi delle regole e degli obblighi
- 12. Cooperazione: essere cooperativo e collaborativo con gli altri
- 13. Coraggio: essere coraggioso; persistere di fronte alla paura, minaccia, o difficoltà
- 14. Creatività: essere creativo o innovativo, inventare, costruire,
- 15. Curiosità: essere curioso, di mentalità aperta e interessato; esplorare e scoprire

- 16. Incoraggiamento: incoraggiare e premiare i comportamenti a cui do valore in me stesso e negli altri
- 17. Parità: trattare gli altri come me stesso e viceversa
- 18. Stimoli: cercare, creare e impegnarsi in attività che sono eccitanti, stimolante o entusiasmanti, che facciano sentire vivi
- 19. Correttezza: ad essere corretto con me stesso e con gli altri
- 20. Fitness: mantenere o migliorare la mia forma fisica, prendersi cura della mia salute fisica e mentale e del mio benessere
- 21. Flessibilità: regolare le proprie azioni e adattarsi facilmente al mutare delle circostanze
- 22. Libertà: vivere liberamente; scegliere come vivere e come comportarsi, o aiutare gli altri a fare altrettanto
- 23. Cordialità: essere amichevole, socievole, o gradevole nei confronti degli altri
- 24. Perdono: perdonare me stesso o gli altri
- 25. Divertimento: ricercare divertimento; cercare, creare, e impegnarsi in attività divertenti
- 26. Generosità: essere generosi, condividendo e dando, a me stesso o gli altri
- 27. Gratitudine: essere grati e riconoscenti per gli aspetti positivi di me stesso, degli altri e della vita

- 28. Onestà: essere onesti e sincero con me stesso e gli altri
- 29. Umore: vedere e apprezzare il lato umoristico della vita
- 30. Umiltà: essere umile o modesto; lasciare che i miei risultati parlino da soli
- 31. Operosità: essere industriosi, lavorare sodo, essere dediti al proprio lavoro
- 32. Indipendenza: essere di sostegno a se stessi, e scegliere il proprio modo di fare le cose
- 33. Intimità: aprire, rivelare, condividere me stesso - emotivamente o fisicamente – nei miei rapporti personali più stretti
- 34. Giustizia: sostenere la giustizia e l'equità
- 35. Gentilezza: essere gentile, compassionevole, premuroso, e prendersi cura di me stesso o degli altri
- 36. Amore: agire pieno di amore o affetto verso me stesso o gli altri
- 37. Mindfulness: essere consapevoli, aperti, e curioso circa la mia esperienza nel qui-e-ora
- 38. Ordine: essere ordinato e organizzato

Relazioni positive

- l'empatia: disponibilità affettiva, benevolenza, comprensione, vicinanza emotiva (Lucantoni e Marano, 1999).
- l'accettazione positiva incondizionata dell'altro: abbiamo bisogno di relazioni nelle quali siamo accettati incondizionatamente
- l'autenticità nella relazione: essere genuini nei confronti degli altri, liberandosi dal timore del giudizio negativo,

Tipi di ascolto

- **Ascolto distorto** (barriere culturali, pregiudizi di ruolo, razza, genere; antipatie precedenti)
- **Ascolto aggressivo** (interrompe, attacca, giudica)
- **Ascolto apatico** (disinteresse, no domande)
- **Ascolto intermittente** (distratto, deconcentrato)
- **Ascolto selettivo**: solo una parte del messaggio (ad es solo verbale);
- **Ascolto attivo**: apertura, interesse genuino, domande, riformulazioni, body language
- **ascolto empatico**: ascolto delle emozioni più profonde, vicinanza, affetto, calore umano. No paura del silenzio.

Ascolto attivo



*Se vuoi comprendere ciò che lui sta dicendo, devi partire dal presupposto che **ha ragione = ha le sue ragioni** e chiedergli di aiutarti a vedere le cose e gli eventi dalla sua **prospettiva**.*

Tecnica dell'ascolto attivo (metodo Gordon)

1. Silenzio accettante quando lo studente parla

2. Messaggi d'accoglimento.

- non verbali (costante contatto visivo, annuire, fare cenni di testa, sorridere, chinarsi verso ...)
- verbali: pronunciando ogni tanto parole e suoni, piccole interiezioni ("Oh!", "Mmm...", "Capisco ...",) ; Espressioni facilitanti e incoraggiamenti a parlare, ad approfondire (*ti va di parlarne?*)

3. Verifica della comprensione (*del contenuto, della relazione e del contesto*) in modo da capire se e quanto stai comprendendo del suo messaggio. «*se ho capito bene ...è così?*»

- ripetere
- Riassumere
- parafrasare, riformulando il suo pensiero con le tue parole
SENZA INTERPRETARE (*come nuovi Sherlock Holmes o novelli Freud*)

Come reagisci ai comportamenti degli altri che ti creano disagio?

- Mi chiudo in me stesso e soffro in silenzio
 - Faccio finta di niente ma dentro di me sto male
 - Mi dissocio dal mio malessere, non sento niente
 - Contrattacco e mi vendico
 - Altro
-
- **OPPURE: parlo con la persona → messaggio-io**

Il messaggio Io

(integrato con la CNV)



1. Descrizione del comportamento

- che crea problemi senza esprimere giudizi
 - (*quando tu...*)
 - 2. Descrizione dell'effetto concreto che provoca su di te il comportamento (*mi sento ...*)
 - 3. Spiegazione del perché in base ai bisogni personali (**Perché ho bisogno di ...**)
 - 4. → esprimere la richiesta «**potresti per favore ...?**»
-
- anche detti **messaggi di responsabilità**.
 - Assumersi la responsabilità di come ci sentiamo, della nostra situazione, dei nostri pensieri e delle nostre emozioni.
 - Senza colpevolizzare gli altri di come *'ci fanno sentire'*. (*Nessuno ci «fa sentire» in un certo modo, siamo noi che reagiamo in un modo o nell'altro*).

CNV: Differenza tra giudicare e osservare

comunicazione violenta	osservazione mescolata al giudizio	Comunicazione non violenta: osservazione separata dalla valutazione
Uso del verbo «essere» senza indicare che chi valuta si prende la responsabilità della valutazione	«sei troppo generoso»	quando ti vedo dare ad altri tutti i soldi del tuo pranzo, penso che tu sia troppo generoso.
Confusione tra previsione e certezza	se non fai i pasti equilibrati, la tua salute ne risentirà	Se non fai pasti equilibrati, temo che la tua salute ne risentirà.



Le barriere della comunicazione empatica



- **Ordinare, comandare, esigere**
- **Avvertire, minacciare**
- **Far la predica, rimproverare, dire cosa si deve o non si deve fare**
- **Consigliare, offrire soluzioni o suggerimenti**
- **Redarguire, ammonire, fare argomentazioni logiche**
- **Giudicare, criticare, disapprovare, biasimare**
- **Definire, stereotipare, ridicolizzare**
- **Interpretare, analizzare, diagnosticare**
- **Consolare in modo superficiale**
- **Fare domande, indagare, mettere in dubbio, controinterrogare**
- **distrarre, fare del sarcasmo, fare dello spirito, cambiare argomento**

Siamo tutti **responsabili**

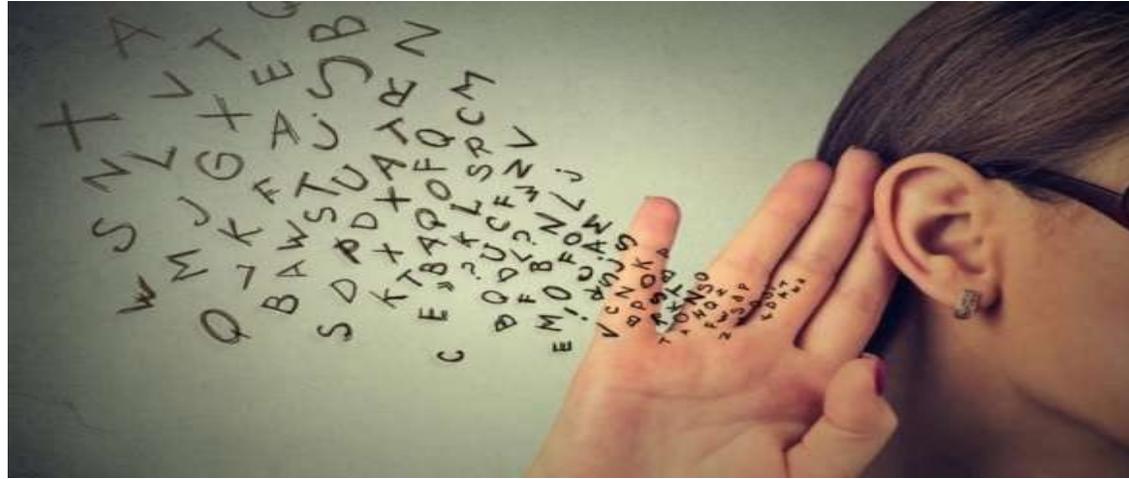
delle nostre relazioni



La base dell'empatia



ESERCITARE IL POTERE DELL'EMPATIA



SIGNIFICA CONNETTERCI ALLE
EMOZIONI E AI BISOGNI
CHE STANNO DIETRO LE PAROLE
DELL'ALTRO

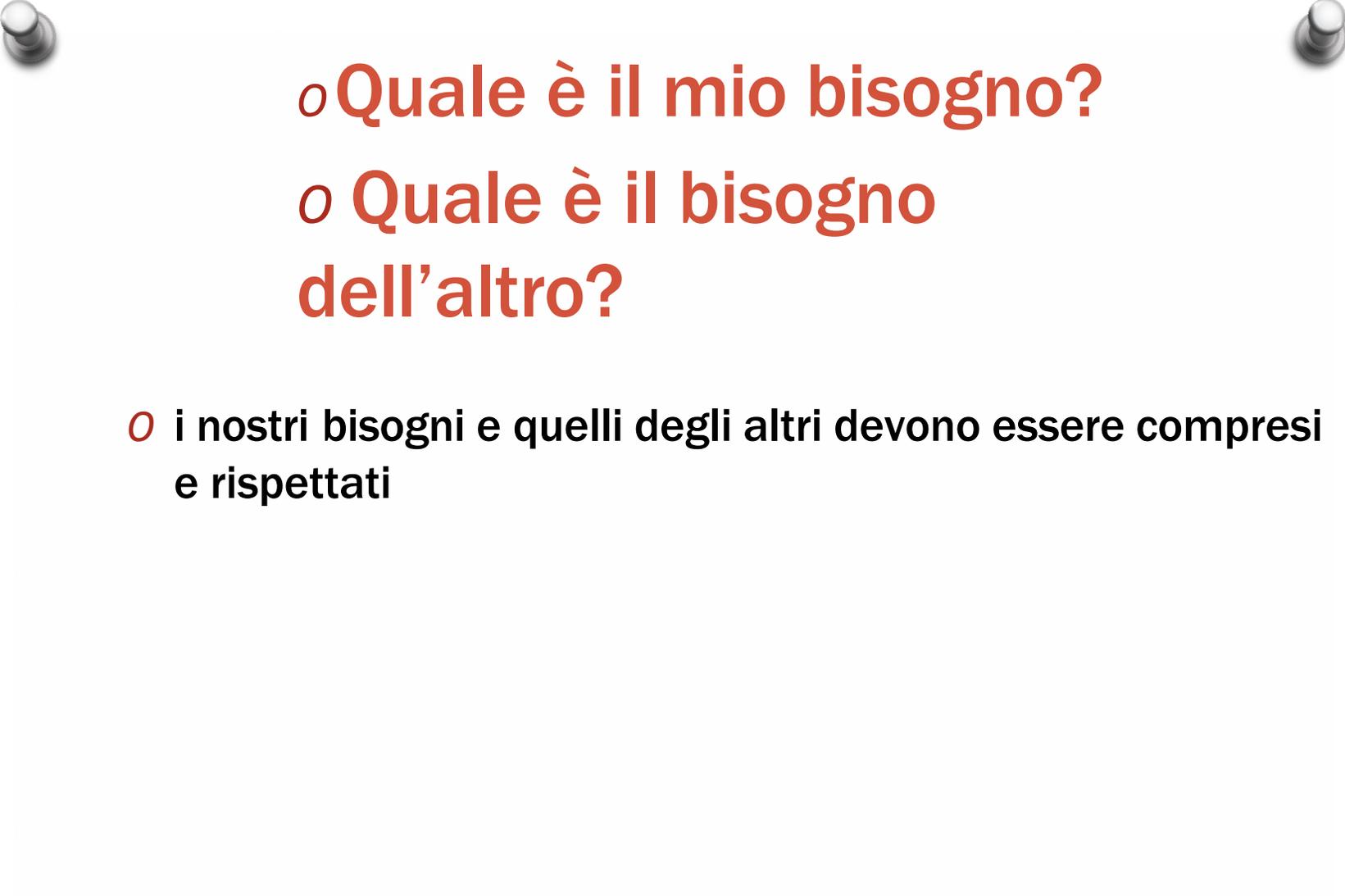
Tipi di ascolto

- ❖ **Ascolto distorto** (barriere culturali, pregiudizi di ruolo, razza, ecc; antipatie precedenti)
- ❖ **Ascolto aggressivo** (interrompe, attacca, giudica)
- ❖ **Ascolto apatico** (disinteresse, no domande)
- ❖ **Ascolto intermittente** (distratto, deconcentrato)
- ❖ **Ascolto selettivo**: solo una parte del messaggio (ad es solo verbale);
- ❖ **Ascolto attivo**: apertura, interesse genuino, domande, riformulazioni, body language
- ❖ **ascolto empatico**: ascolto delle emozioni più profonde, vicinanza, affetto, calore umano. No paura del silenzio.

Cosa significa ascoltare



*Se vuoi comprendere ciò che l'altra persona sta dicendo, devi partire dal presupposto che **ha ragione = ha le sue ragioni***
*Prova a vedere dalla sua ⁹⁸**prospettiva**.*



o Quale è il mio bisogno?
o Quale è il bisogno
dell'altro?

O i nostri bisogni e quelli degli altri devono essere compresi e rispettati

Bisogni umani universali

Autonomia

libertà di scegliere i propri sogni, obiettivi, valori,
libertà di scegliere i propri progetti per realizzare i propri sogni, obiettivi, valori

Integrità

autenticità, autorealizzazione, creatività,
dare significato alla vita, alle cose...

Interdipendenza

accettazione, amore, appartenenza, apprezzamento, calore umano, comprensione,
considerazione, contribuire all'arricchimento della vita, empatia, fiducia, giustizia,
intimità, onestà, rispetto, sicurezza, stima, sostegno, prossimità, delicatezza

Bisogni fisiologici

aria, acqua, cibo, contatto, espressione sessuale, movimento, protezione, riposo

Gioco

divertimento, ridere, scherzare

Comunione spirituale

Armonia bellezza ispirazione ordine pace

Tratto dal libro "Le parole sono finestre oppure muri" di Marshall Rosenberg Ed. Esserci

Alcuni sentimenti che si manifestano quando i bisogni sono soddisfatti



Alcuni sentimenti che si manifestano quando i bisogni NON sono soddisfatti

DISTACCATO

AFFLITTO

PESSIMISTA

IRRITATO

ABBATTUTO

ASTIOSO

**PUNTO SUL
VIVO**

ESASPERATO

ANSIOSO

AFFANNATO

ALLARMATO

PREOCCUPATO

IMPAZIENTE

INDIGNATO

INASPITO

SFINITO

AGITATO

SOLO

SOSPETTOSO

SPAVENTATO

INNERVOSITO

TRISTE

SPOSSATO

STRAZIATO

ASSONNATO

Adolescenza

L'adolescenza è una delle età in cui maggiormente viene affrontato il tema della **differenziazione e definizione della propria identità**. L'adolescente deve realizzare:

INDIVIDUAZIONE

- comprendere i propri sentimenti come diversi dagli altri all'interno di sé
- capire i propri confini esterni, nel senso di autonomia, aree di interesse, conoscenze

SEPARAZIONE

- Ridefinire i vecchi legami: gli equilibri interni raggiunti sul piano degli affetti vengono messi a dura prova.
- L'adolescente si scontra tra il desiderio di crescita e di autonomia e il senso di abbandono, la paura di allontanarsi dalla famiglia

Adolescenza

- L'età di conclusione è più difficile da definire in quanto risente dell'influenza della cultura di appartenenza e dipende dalle caratteristiche individuali
- Si considera conclusa con l'emergere dell'autonomia, con l'acquisizione di una identità intesa come consapevolezza di essere un individuo unico, diverso dagli altri, con un proprio modo di pensare e di rapportarsi agli altri.
- Si concorda di porre come conclusione il raggiungimento della maggiore età, 18 anni, con la scelta della facoltà universitaria o con l'ingresso nel mondo del lavoro.

Adolescenza: dinamiche psicologiche

- Allargamento cognitivo: capacità di ragionamento astratto
- Atteggiamenti di sfida e da “super” per provare il nuovo se → creano preoccupazione e controllo nei genitori
- l’adolescente si sente “grande”, esige fiducia
- i genitori lo trattano da bambino e tendono a mantenere il controllo (guerre per l’indipendenza).

Adolescenza: dinamiche psicologiche

- Un nuovo modo di stare in famiglia: “con lo sguardo al di fuori” ...
- La casa diventa il luogo in cui ritrovare se stesso...la stanza, le proprie cose, il silenzio..tutto contribuisce al lavoro di costruzione della propria identità
- L'adolescente ha bisogno di sentire di poter contare sulla famiglia nel suo percorso verso l'autonomia.

Adolescenza: conflitti

Legati al processo di separazione dai legami infantili:

- distacco dai genitori, de-idealizzazione, perdita del tipo di relazione protettiva e con precisi punti di riferimento
- L'adolescente si scontra tra il desiderio di crescita e di autonomia e il senso di abbandono, la paura di allontanarsi dalla famiglia
- E' importante tenere presente la dimensione depressiva legata al senso di perdita insito nelle trasformazioni adolescenziale, dimensione più silente e a volte meno evidente, ma da non trascurare

Adolescenza: modalità difensive

- Anna Freud distingue tra
 - Difese contro i legami oggettuali infantili
 - Difese contro gli impulsi

Adolescenza: modalità difensive

Difese contro i legami oggettuali infantili:

- *Spostamento della libido*: l'angoscia provocata dall'attaccamento alle figure familiari viene affrontata con un ritiro improvviso dell'investimento libidico dei genitori e il trasferimento su figure al di fuori della famiglia: i leader dei gruppi, i gruppi, un professore, i cantanti...
- L'investimento del gruppo adolescenziale appare l'aspetto più normale della età come modalità di passaggio dalle relazioni dell'infanzia con i familiari a quelle intime, di coppia della vita adulta

Adolescenza: modalità difensive

- *Difese mediante inversione dell'affetto*
 - nell'impossibilità di ritirare l'investimento dai genitori trasforma le emozioni nel loro opposto: amore in odio, la dipendenza in ribellione, il rispetto e l'ammirazione in disprezzo e derisioni.
 - Tali atteggiamenti segnalano che il distanziamento non è ancora avvenuto.
 - Il rischio è che tali sentimenti sentiti come intollerabili o vengano attribuiti ai genitori (proiezioni) che vengono vissuti come persecutori ed ostili o vengono rivolti contro di se generando depressione, tendenze all'autodenigrazione

Adolescenza: modalità difensive

- *Difesa mediante ritiro della libido verso di se*

Se l'angoscia e le inibizioni bloccano la strada verso nuovi oggetti al di fuori della famiglia, la libido ritirata dai genitori e non investita verso l'esterno viene canalizzata sull'io e il Super-io : si manifesta con idee di grandezza, fantasie di potere illimitato sugli altri. In altri casi può verificarsi uno spostamento sul corpo con preoccupazioni ipocondriache, dismorfofobie e disordini alimentari

- *Difesa mediante regressione*

Se l'angoscia è molto forte, una delle modalità per affrontarla è la regressione a stadi precedenti di sviluppo: non avviene il distacco dalle figure genitoriali e c'è un aumento della confusione e perdita di identità

Adolescenza: modalità difensive

Difese contro le pulsioni

- L'ascetismo
 - miglior controllo del corpo, rispetto alla sessualità e rispetto all'appagamento dei bisogni fisiologici di cibo, sonno: una guerra contro il perseguimento del piacere in quanto tale.
 - In questo quadro vanno letti i comportamenti adolescenziali: compiti e restrizioni fisiche come corse campestri, astenersi da un certo alimento, rigido controllo della masturbazione
 - Alla base c'è una forte paura di perdere il controllo sugli impulsi

Adolescenza: modalità difensive

Difese contro le pulsioni

- L'intellettualizzazione
 - La strategia per controllare le emozioni si situa a livello del pensiero: adolescenti che passano ore interminabili a discutere dei massimi sistemi e aderiscono in modo acritico a teorie filosofiche, politiche
- Assenza di compromessi
 - Quei ragazzi che difendono a spada tratta le proprie idee rifiutando qualsiasi concessione ad atteggiamenti più pratici e realistici e rimanendo fortemente abbarbicati ai propri principi morali ed estetici

Adolescenza:
modalità difensive

Difese contro le pulsioni

- Acting-out
 - La tendenza all'agito è una tipica modalità di funzionamento adolescenziale determinata dalla incapacità di tollerare il conflitto e il dolore mentale ad esso associato. Sono forme di agito: la fuga da casa, il marinare la scuola, il picchiare, il rubare

Adolescenza: esiti

- Esito ottimale
 - Pur tra momenti di regressione all'infanzia e fughe in avanti il soggetto affronta e sperimenta il processo di crescita, confrontandosi in modo critico con i pari e gli adulti
- Adolescenza ritardata
 - L'adolescente di fronte alle difficoltà della crescita, nega ogni forma di conflitto con la convinzione che se non si allontana dalla strada indicata dagli adulti diventerà senza sforzo un adulto riuscito

Adolescenza: esiti

- **Adolescenza abbreviata**
 - Adolescenti che devono far fronte alle difficoltà concrete (iniziare subito a lavorare per sostenere la famiglia)..si verifica una sorta di adattamento forzato all'ambiente esterno
- **Esito dissociale**
 - Adolescenti che mantenendo una rigida scissione tra buoni e cattivi, idealizzano ciò che la società e i genitori disapprovano

Adolescenza: considerazioni

- Ognuno ha un suo ritmo di sviluppo
- Lo sviluppo comporta l'adeguamento all'ambiente..i genitori e il mondo degli adulti in generale
- Se l'adeguamento è sincronizzato, c'è interazione ed interscambio: l'adolescente accetta tutto ciò che è utile per diventare grande
- Se non è sincronizzato, l'individuo sente come intrusiva la presenza dell'ambiente e la rifiuta e finisce per difendersi
- Si instaura un ritmo di crescita rallentato o si verifica un blocco nell'evoluzione

Adolescenza: considerazioni

- Il blocco può avvenire
- A livello cognitivo: difficoltà negli apprendimenti scolastici
- A livello emotivo: difficoltà di relazione con i coetanei
- A livello affettivo: scontri con il genitore dello stesso sesso, nell'ambito della dinamica di definizione della propria identità

Giovani adulti

- Fase evolutiva compresa fra l'adolescenza e l'età adulta
- Conseguenza del ritardo nell'acquisizione di un'autonomia finanziaria rispetto alla famiglia e della permanenza nella condizione di studente
- Una lunga preparazione è davvero efficace nell'assumere migliori competenze o è un alibi per ritardare l'assunzione di responsabilità?
- Tale condizione di dipendenza è veramente efficace per un individuo? Oppure ostacola il suo processo di individuazione?

grazie



COMITATO GENITORI LEONARDO

QUESTIONARIO GRADIMENTO PERCORSI FORMATIVI

QUESTIONARI RACCOLTI : N. 83

A quale degli incontri proposti finora hai partecipato?			
<p>28</p> <p>VECCHIE FATICHE E NUOVE TRAPPOLE NELL'ESSERE GENITORI OGGI</p> <p>Relatrice Dott.ssa Enza Corrente Sutera</p>	<p>29</p> <p>COME STA ANDANDO?</p> <p>Relatrice Dott.ssa Sara La Malfa</p>		
MOLTI VOTI DISGIUNTI			
Mezzi di comunicazione e la loro efficacia			
Come hai saputo dell'incontro:			
51 Ricevendo l'e-mail del Comitato Genitori (61,45%)			
10 Dall'home page del sito del Leonardo (12%)			
36 Tramite la circolare inviata sul registro scolastico (43,38%)			
17 Attraverso i rappresentanti di classe (20,48%)			
1 MEMBRO COMITATO (1,2%)			
Utilità e modalità degli incontri: valutazione			
2 Per l'incontro di oggi esprimi le tue valutazioni (da 1 a 5 barrando le stelline)			
È stato interessante	È stato utile	Ho imparato qualcosa in più	Mi sono sentito/a coinvolto/a
MEDIA 4,98	MEDIA 4,7	MEDIA 4,6	MEDIA 4,67
3 La durata dell'incontro di oggi è stata a tuo avviso:			
12 Insufficiente (14,46%)		63 Adeguata (75,9%)	
			1 Eccessiva (1,2%)
4 Quale modalità ritieni più idonea/utile per gli incontri rivolti ai genitori?			
Sabato mattina in presenza 74		Infrasettimanale, la sera in modalità a distanza 13	
5 Se hai proposte di argomenti di tuo interesse per il prossimo anno, puoi indicarle di seguito			
<p>> COME AIUTARE I FIGLI NELL'ORIENTAMENTO (IN USCITA DAL LICEO)</p> <p>> "RAGAZZI PROTAGONISTI DELLA LORO CRESCITA"</p> <p>> "ABBASSO LA PIGRIZIA E L'ABUSO DIGITALE"</p> <p>> LA DIPENDENZA DA SOCIAL: RICONOSCERLA E GESTIRLA</p> <p>SOCIAL E UTILIZZO ECCESSIVO/DIPENDENZA SOCIAL E GESTIONE</p> <p>LA DIPENDENZA DA SOCIAL</p> <p>DIPENDENZA DA SOCIAL: COME USARLI BENE</p> <p>IL TEMA DEI SOCIAL E' DA AFFRONTARE DI PIU'</p> <p>SOCIAL E CELLULARI</p> <p>> ALCOOLISMO E DROGHE</p> <p>> PARITA' DI GENERE NELL'EDUCAZIONE</p> <p>> LO STRESS DEI RAGAZZI E L'ANSIA</p> <p>> IL RIFIUTO DEL MONDO DEGLI ADULTI DA PARTE DEGLI ADOLESCENTI</p> <p>> IL DIALOGO GENITORI-FIGLI E I LORO SILENZI</p>			

- > I RAPPORTI CON ADOLESCENTI IN FAMIGLIA
 - > EDUCARLI AD UN RAPPORTO AMOROSO ED AFFETTIVO
 - > L'INTELLIGENZA EMOTIVA
 - > REGOLE, PUNIZIONI – GENITORI AUTORITARI E AUTOREVOLI
 - GENITORI AUTORITARI E AUTOREVOLI (FARSI RISPETTARE NON CON AUTORITA' MA PER AUTOREVOLEZZA)
 - > RESPONSABILITA' E POSSIBILI CONSEGUENZE (MORALI NON LEGALI) NEL TRASGREDIRRE LE REGOLE (ANCHE QUELLE DECISE IN CASA)
 - > CREARE PONTI
 - > PEDAGOGIA SENTIMENTALE
- ARGOMENTI INTERESSANTI E PERTINENTI...GRAZIE

Target partecipanti

6 Puoi indicare di seguito indirizzo e classe di tuo figlio/a?

INDIRIZZO	Scienze applicate 56	Linguistico 7	Artistico 18
CLASSE	PRIMA 29 SECONDA 21 TERZA 14 QUARTA 13 QUINTA 6		

RISPETTO AL SOLITO, MOLTO PIÙ DISTRIBUITI SU TUTTE LE CLASSI,
 PROPORZIONALMENTE AL NUMERO DI STUDENTI PER INDIRIZZO

Varie

7 Spazio libero suggerimenti per migliorare la struttura di ogni incontro o altre osservazioni / commenti

- > PIU' INCONTRI FORMATIVI PER I GENITORI

- > FARE INCONTRI SPECIFICI PER I PROFESSORI
- SENSIBILIZZARE ANCHE GLI INSEGNANTI
- PROPORRE QUESTI INCONTRI AI DOCENTI DELL'ISTITUTO.

- > FACEVA FREDDO
- RISCALDARLA
- RISCALDARE L'AUDITORIUM
- PECCATO PER IL FREDDO
- AMBIENTE AD UNA TEMPERATURA TROPPO BASSA (FA FREDDO)
- "IN SALA FACEVA DAVVERO FREDDO. E' STATO INTERESSANTE FARE UN CONFRONTO CON LA NOSTRA SITUAZIONE ATTUALE IN FAMIGLIA"
- "HO PREFERITO LA BIBLIOTECA, MA OGGI ERAVAMO DECISAMENTE PIU' NUMEROSI,
- PECCATO PER IL FREDDO, MA LA DOTTORESSA E' STATA VERAMENTE COMUNICATIVA CHE LE DUE ORE SONO VOLATE!"

- > SAREBBE STATO MEGLIO AVERE 3 ORE VISTI GLI ARGOMENTI TRATTATI
- FARE ANCORA INCONTRI CHE SVILUPPANO GLI ARGOMENTI TRATTATI DALLA DOTTORESSA CRISTOFOLINI

- > PIU' SPAZIO PER LE DOMANDE DEI GENITORI

> MODALITA' TEATRO-FORUM DELL'ANNO SCORSO ERA STATA MOLTO EFFICACE

> "E' STATO MOLTO INTERESSANTE, SARO' PRESENTE LA PROSSIMA VOLTA"

> "OTTIMO INTERVENTO DELLA DOTTORESSA CRISTOFOLINI, RINGRAZIO PER AVER ORGANIZZATO QUESTO INCONTRO.

INTERESSANTI ANCHE GLI INTERVENTI PRECEDENTI"

> "GRAZIE!"

TUTTO BENE GRAZIE

"GRAZIE AL COMITATO PER QUESTE OPPORTUNITA'.

> INVITARE STEFANO ROSSI PER I NOSTRI RAGAZZI DELL'ISTITUTO."

> "OGGI E' STATO DATO SPAZIO A DUE ARGOMENTI E RELATORI, ENTRAMBI INTERESSANTI, MA IL TEMPO ASSOLUTAMENTE INSUFFICIENTE. L'ARGOMENTO "GENITORI POSITIVI" NON HA AVUTO SPAZIO PER ESSERE AFFRONTATO IN MODO ADEGUATO. IO HO PARTECIPATO PERCHÉ' ERO MOLTO INTERESSATA AL TEMA E PURTROPPO NON MI SENTO SODDISFATTA.

CONSIGLIO VIVAMENTE DO ORGANIZZARE GLI INCONTRI SOLO CON UN RELATORE E UN ARGOMENTO."