

Linee guida per gli specialisti per il lavoro individuale

7.1. Principi di intervento sugli alunni con problemi comportamentali

La letteratura scientifica motiva il grande interesse per il comportamento deviante dei preadolescenti e degli adolescenti di oggi:

- ☉ l'aumento della frequenza del disadattamento in famiglia e a scuola;
- ☉ aumento dell'incidenza di comportamenti devianti a contenuto antisociale tra preadolescenti e adolescenti;
- ☉ l'importanza del ruolo svolto dal comportamento deviante durante la preadolescenza e l'adolescenza nell'emergere della delinquenza giovanile.

Il lavoro degli specialisti in materia di problemi comportamentali si articola in due **direzioni** distinte:

- a) prevenzione dei comportamenti devianti;
- b) rimedio ai comportamenti problematici.

Per garantire l'efficacia dei **programmi** psicosociali **per la prevenzione e la cura dei comportamenti devianti**, gli specialisti devono attenersi a una serie di **principi**:

- ✓ le azioni di prevenzione e intervento devono essere integrate in una struttura specifica e ben definita, adattata alle caratteristiche psicologiche e culturali del gruppo target;
- ✓ l'attuazione del programma dovrebbe essere condotta da un'équipe multidisciplinare (ad esempio, psicologo, consulente scolastico, assistente sociale, insegnante, membri della famiglia, ecc);
- ✓ i processi di intervento devono avere una continuità nel tempo, garantita dall'impegno a lungo termine della famiglia e della scuola;
- ✓ Qualunque sia l'approccio scelto per affrontare i comportamenti devianti, sia i beneficiari che tutte le parti coinvolte nel processo devono essere informati su benefici, costi e rischi dell'intervento.

A livello individuale, va notato che il successo dell'intervento dipende in larga misura dalla buona relazione terapeutica instaurata con l'allievo e dal modo in cui lo specialista interagisce

con l'adolescente. L'alleanza terapeutica - che si riferisce al modo in cui lo specialista riesce a ottenere un sano livello di fiducia da parte del soggetto che riceve l'intervento - gioca qui un ruolo centrale. Affinché l'alleanza terapeutica si stabilisca, è necessario rispettare alcuni **principi di interazione**:

- **riservatezza** - mantenere la privacy delle informazioni ottenute dall'alunno non è solo una regola morale, ma anche legale e prevede pochissime eccezioni, come le situazioni in cui la conservazione delle informazioni metterebbe in pericolo la vita o la libertà dell'alunno o di un'altra persona o in cui sarebbe contro l'interesse dell'alunno;
- **consapevolezza dei propri limiti** - lo specialista deve essere consapevole delle proprie competenze e capacità e sollecitare il supporto dell'équipe multidisciplinare o cedere i casi in cui la complessità dell'intervento supera le sue capacità;
- **evitare richieste eccessive di dettagli irrilevanti** - non perdere tempo e non sovraccaricare l'allievo con domande inutili, poiché l'anamnesi non è l'obiettivo finale e la richiesta di informazioni deve essere bilanciata dalle azioni di intervento;
- **atteggiamento di accettazione** - l'alunno, indipendentemente dalla giovane età o dal problema comportamentale che lo ha consigliato per l'intervento, deve essere trattato con rispetto, gentilezza, onestà e accettazione, evitando la stigmatizzazione e la svalutazione; si noti che l'atteggiamento di accettazione è verso la persona e non verso i comportamenti dell'alunno;
- **non dare consigli** - il compito dello specialista è quello di incoraggiare gli alunni a scoprire nuove alternative per affrontare le difficoltà della vita e non di dire loro cosa fare e come agire; gli alunni con problemi comportamentali di solito sperimentano conflitti decisionali e sentimenti di blocco nel loro pensiero e nel loro comportamento, quindi hanno bisogno di una nuova prospettiva, di essere aiutati a superare schemi rigidi di comportamento disadattivo e a trovare soluzioni al loro problema, in modo da diventare responsabili e autonomi;
- **ridefinire il problema in modo da risolverlo** - sulla base delle informazioni fornite dall'allievo, lo specialista toglierà la colpa e l'impotenza riformulando il problema e gli obiettivi dell'intervento, in modo che diventino risolvibili, raggiungibili, realistici e responsabilizzanti.

Le misure per prevenire e contrastare i problemi comportamentali durante l'adolescenza sono tutte volte a rimuovere o attenuare i fattori di rischio che determinano, formano o innescano i comportamenti devianti. Queste misure

includono anche la garanzia di condizioni per lo sviluppo armonioso della personalità in via di formazione e la necessità di promuovere una politica sociale adeguata a combattere la delinquenza giovanile. Le misure che possono essere adottate dagli specialisti per prevenire e combattere i comportamenti devianti possono essere rivolte all'ambiente familiare o alla comunità - rappresentata da tutti i gruppi sociali che interagiscono o hanno un'influenza sugli adolescenti.

Le misure più importanti da adottare all'interno dell'ambiente familiare per la prevenzione e la riduzione dei comportamenti devianti degli adolescenti sono:

- ✦ garantire il più possibile la presenza dei genitori - l'assenza di un genitore dal microgruppo familiare è un fattore di squilibrio della personalità, che porta a disturbi dell'identità sociale e alla tendenza a modelli comportamentali disadattivi;
- ✦ fornire opportunità di sviluppo intellettuale - stimolare, supervisionare e controllare lo sviluppo intellettuale dell'individuo;
- ✦ fornire opportunità di maturazione emotiva - mantenere un ambiente stabile caratterizzato da affetto, comprensione e protezione, ma anche offrire formazione e stimoli per l'introspezione emotiva e lo sviluppo di abilità sociali;
- ✦ evitare atteggiamenti estremi - l'iperautorità o l'iperprotezione dell'allievo sono entrambi altamente dannosi per lo sviluppo dell'adolescente;
- ✦ l'educazione attraverso l'esempio personale - incoraggiando i genitori a fornire modelli di ruolo adattivi e socialmente desiderabili per i loro figli;
- ✦ educare e preparare i genitori ai compiti associati a questo ruolo - sessioni di parenting o di psicoterapia familiare sono spesso un buon percorso per riposizionare le relazioni in famiglia e assicurare una maggiore funzionalità dell'intero sistema affinché possa sostenere un migliore adattamento sociale degli adolescenti.

Le misure generali più rappresentative che si raccomanda di adottare all'interno della comunità per prevenire e combattere i comportamenti devianti degli adolescenti sono per lo più incentrate sulla formazione di atteggiamenti personali e sociali sani. Possono riferirsi a:

- 🕒 promozione di un'alimentazione razionale ed equilibrata;
- 🕒 alleviare le tensioni intrapsichiche attraverso le attività sportive;
- 🕒 garantire condizioni igieniche e sanitarie ottimali;

- 🕒 stimolare e ottimizzare relazioni interpersonali sane;
- 🕒 sostenere la formazione di una personalità equilibrata, capace di trovare un senso alla vita.

Queste misure si rivelano più efficaci se sono congiunte e applicate per periodi di tempo più lunghi, anche dopo la remissione del comportamento, in modo da evitare che i problemi comportamentali si ripresentino a distanza di tempo. In questo contesto, è necessario assicurare la supervisione dell'adolescente dalle prime fasi di identificazione del comportamento deviante fino al suo completo recupero e reinserimento sociale.

7.2. Sessioni

Sessione introduttiva

SESSIONE INDIVIDUALE 1**Titolo/argomento:**

- Stabilire una relazione terapeutica

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, gli adolescenti potranno:

- conoscere il campo di attività dello specialista e come può essergli utile;
- sentirsi compresi, sicuri e importanti;
- essere in grado di riflettere sul proprio comportamento;
- diventare più fiducioso che l'aiuto che riceve sia autentico.

Preparazione:

- Lo spazio della seduta individuale deve essere amichevole e privato.
- Lo specialista inviterà l'adolescente a mettersi a proprio agio e a esplorare lo spazio.
- Lo specialista descriverà il suo campo di attività e spiegherà in che modo l'alunno potrà beneficiare delle sessioni individuali.
- Lo scopo di questa sessione è quello di conoscersi e stabilire un rapporto di fiducia.

Risorse:

- una storia terapeutica sull'utilità di ricevere una guida quando se ne ha bisogno;
- carta da lettere e strumenti per prendere appunti.

Attività principale:

- Lo specialista chiederà all'adolescente se qualcosa dello spazio ha attirato la sua attenzione e se desidera esprimere un'opinione o porre una domanda al riguardo. Le risposte dello specialista devono essere sincere e incoraggianti. Se l'allievo si rifiuta di scegliere un oggetto, lo specialista può proporgli di condividere alcune cose interessanti o di rispondere a domande su di sé.
- Lo specialista esplorerà quindi gli hobby e la personalità dell'adolescente attraverso una serie di domande, cercando di mantenere un parallelo tra l'oggetto che ha catturato l'attenzione dell'allievo e i suoi interessi, tratti, desideri ecc. (ad esempio, se l'adolescente ha scelto di parlare di un libro, lo specialista potrebbe chiedere: *Ti piace leggere? Cosa leggi? Quale libro ti ha impressionato di più?* Se l'allievo sceglie di parlare di un oggetto personale, come un telefono o un taccuino, lo specialista potrebbe chiedergli: *Per cosa usi il tuo telefono/quaderno? Che cosa ci scrivi? Come lo personalizza? Con chi ne condividi il contenuto?*)
- È molto importante ascoltare ciò che l'allievo ha da dire su qualsiasi cosa e rispondere alle sue domande o paure in modo onesto.
- Verso la fine della sessione, lo specialista introdurrà una storia terapeutica sull'importanza della guida in caso di bisogno e chiederà all'allievo di scrivere ciò che gli passa per la testa mentre la ascolta. Il significato della storia non deve essere discusso in questo momento.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- L'allievo può portare con sé gli appunti presi durante l'ascolto della storia metaforica.
- In base all'input di questa sessione, lo specialista offrirà una delle due opzioni: (a) fino al prossimo incontro, l'adolescente dovrà riflettere sul tipo di guida che desidera dallo specialista oppure (b) l'adolescente non penserà assolutamente, in nessun caso, alla storia che ha sentito durante la sessione (prescrizione paradossale).



www.freepik.com

AUTOSENSIBILIZZAZIONE



SESSIONE INDIVIDUALE 2

Titolo/argomento:

- Il mondo delle emozioni di un adolescente

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, gli adolescenti potranno:

- conoscere il mondo delle emozioni;
- sviluppare le loro capacità di identificare le emozioni e indicare quali emozioni provano più spesso;
- imparare a conoscere le situazioni in cui si prova più spesso una particolare emozione e a identificare i fattori scatenanti delle proprie emozioni.

Preparazione:

- Lo specialista saluta il bambino e gli chiede come si sente. Possibili domande da utilizzare: *Com'è andata la giornata? Come ti senti? Cosa è successo oggi o questa settimana che ti ha reso felice? Cosa è successo oggi o questa settimana che ti ha reso triste? Cosa è successo oggi o questa settimana che ti ha turbato?* L'esperto adatta le domande all'adolescente e può chiedere di parlare di emozioni diverse.

Risorse:

- foglio di lavoro "Diario delle emozioni" (vedi allegato a pagina 57);
- foglio di lavoro "Tavolozza delle emozioni" (vedi allegato a pagina 58).

Attività principale:

- Lo specialista introduce l'adolescente all'argomento e agli obiettivi della sessione.
- Come introduzione, lo specialista tiene una mini-lezione sulle 6 emozioni di base: rabbia, paura, gioia, tristezza, imbarazzo, sorpresa. Sottolinea che tutti provano le stesse emozioni, ma ci sono differenze nell'intensità o nel modo in cui le emozioni vengono espresse.
- L'esperto consegna all'adolescente i ritagli del foglio di lavoro "Tavolozza delle emozioni". Fa notare che oltre alle emozioni di base, ce ne sono molte altre che sono collegate al gruppo di base. Lo specialista chiede all'adolescente di suddividere le emozioni sparse in 5 gruppi: 1) emozioni legate alla rabbia 2) emozioni legate alla gioia 3) emozioni legate alla paura 4) emozioni legate alla tristezza 5) emozioni composte (non esplicitamente legate a una delle emozioni di base, le emozioni composte sono spesso legate a più emozioni, ad esempio la gelosia può essere legata sia alla tristezza che alla rabbia; le emozioni composte sono create dalla combinazione di più emozioni di base provate contemporaneamente). Durante l'attività, l'esperto si assicura che l'adolescente conosca ogni emozione e spiega quelle non familiari. L'esperto osserva se il compito viene svolto correttamente e interviene se le emozioni sono classificate in modo errato o se l'adolescente ha difficoltà.
- **EMOZIONI RELATIVE ALL'ANGOSCIA:** frustrazione, odio, fastidio, rabbia, ira, irritazione, impazienza, indignazione, risentimento, vendetta, furore, indignazione, frenesia.
- **EMOZIONI RELATIVE ALLA GIOIA:** beatitudine, felicità, divertimento, entusiasmo, contentezza, delizia, gratitudine, eccitazione, affetto, gentilezza, soddisfazione, rilassamento, animazione, cordialità, tenerezza, sollievo, noncuranza, realizzazione, apprezzamento, piacere, euforia, simpatia, interesse.
- **EMOZIONI RELATIVE ALLA MALATTIA:** amarezza, disperazione, dolore, depressione, sconforto, dolore, ferita, delusione, perdita, dispiacere, impotenza, impotenza.
- **EMOZIONI RELATIVE ALLA PAURA:** ansia, timore, panico, apprensione, incertezza, timidezza, sospetto, confusione, esitazione, preoccupazione, terrore, tensione, preoccupazione, orrore, vigilanza, nervosismo.

- EMOZIONI COMPRENSIVE: vergogna, colpa, imbarazzo, sorpresa, repulsione, desiderio, disagio, trauma, umiliazione, indifferenza, gelosia, compassione, smarrimento, disprezzo, rimorso, insoddisfazione, accettazione, amore, fiducia, agitazione, contenimento, disgusto, sconforto, distrazione, stupore.
- Lo specialista riassume il compito insieme all'adolescente.
- Lo specialista chiede all'adolescente l'intensità delle 6 emozioni di base che prova (gioia, rabbia, paura, ansia, disgusto, sorpresa): *Quale delle emozioni di base provi più spesso e quale meno spesso?* Poi l'esperto fornisce all'allievo il foglio di lavoro "Diario delle emozioni" e gli chiede di elencare esempi di situazioni che scatenano in lui/lei ciascuna delle emozioni di base.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Riassunto della sessione. Lo specialista pone domande sulle riflessioni dell'adolescente dopo l'attività: *Ti è piaciuta l'attività di oggi e perché? Quali cose nuove hai imparato? Cosa è stato difficile per te? Cosa hai trovato particolarmente interessante? Cosa ti ha incuriosito particolarmente?*
- Lo specialista spiega all'adolescente che tutti noi abbiamo dei punti sensibili nella nostra vita, dei fattori scatenanti che, se "premuti", portano a una certa emozione: ad esempio, rabbia, tristezza, gioia, paura, disgusto, sorpresa. Chiede all'adolescente di scrivere sul suo "Diario delle emozioni" nel corso della prossima settimana. Deve annotare sul diario quando e quale emozione ha provato e cosa l'ha scatenata. L'obiettivo del compito è identificare persone e situazioni specifiche che scatenano determinate emozioni. Diventando consapevoli di chi e cosa scatena le emozioni specifiche dell'adolescente, è possibile eliminare l'effetto sorpresa e gestire meglio le emozioni che lo accompagnano in quel momento.



www.freepik.com

GIORNALE DELLE EMOZIONI

Data	Emozione	Situazione

TAVOLOZZA DI EMOZIONI

oltraggio	frustrazione	delizia	impazienza
disprezzo	gentilezza	vergogna	animazione
gratitudine	rabbia	senso di colpa	cordialità
vendetta	felicità	imbarazzo	tenerezza
dolore	risentimento	sorpresa	solievo
eccitazione	rilassamento	repulsione	disattenzione
furia	entusiasmo	desiderio	adempimento
beatitudine	appagamento	disagio	apprezzamento
divertimento	soddisfazione	indignazione	ira
trauma	piacere	indifferenza	irritazione
umiliazione	euforia	agitazione	sospetto
timidezza	timidezza	incertezza	preoccupazione
panico	orrore	smarrimento	ansia
odio	fastidio	affetto	apprensione
paura	vigilanza	esitazione	perso
delusione	ferito	dolore	sconforto
depressione	deiezione	preoccupazione	dolore
disperazione	amarezza	frenesia	nervosismo
costrizione	gelosia	terrore	disgusto
impotenza	impotenza	tensione	simpatia
compassione	confusione	distrazione	interesse
rimorso	fiducia	stupore	insoddisfazione
accettazione	amore	emozioni complesse	
emozioni legate alla rabbia		emozioni legate alla gioia	
emozioni legate alla tristezza		emozioni legate alla paura	

SESSIONE INDIVIDUALE 3**Titolo/argomento:**

- Emozioni e corpo

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, gli adolescenti potranno:

- sviluppare la capacità di riconoscere in se stessi le 6 emozioni di base: rabbia, paura, gioia, tristezza, disgusto, sorpresa attraverso l'espressione del viso, i gesti, la postura, la posizione del corpo.
- conoscere i sintomi somatici, cognitivi e comportamentali che accompagnano rabbia, ansia, tristezza, gioia, disgusto e sorpresa.

Preparazione:

- Lo specialista saluta l'adolescente e gli chiede come si sente.
- L'esperto chiede all'adolescente di presentare il suo "Diario delle emozioni". Insieme discutono delle emozioni scritte e delle situazioni che le hanno scatenate. Lo specialista richiama l'attenzione sulle emozioni o sulle situazioni ripetitive. Può chiedere all'adolescente di descrivere come si è comportato in quel momento o come si è conclusa la situazione e quali riflessioni ha fatto dopo averla vissuta.

Risorse:

- foglio di lavoro "Diario delle emozioni" (vedi allegato a pagina 57).

Attività principale:

- Lo specialista presenta all'adolescente l'argomento e gli obiettivi della sessione.
- Lo specialista chiede all'adolescente di ricordare una (o più) situazione in cui si è sentito felice. Si possono usare i riferimenti del "Diario delle emozioni". Una volta che l'adolescente ricorda tale situazione, lo specialista gli chiede di chiudere gli occhi (se lo desidera) e di ricordare come ha sentito quella gioia nel corpo (si raccomanda all'adolescente di tenere gli occhi chiusi e di rispondere alle domande in sequenza): *Quali pensieri ti hanno accompagnato in quel momento? Cosa succedeva nella tua testa? Come si comportava il tuo cuore? Cosa succedeva con le mani? Come reagivano le gambe? Com'era la vostra postura? Come respirava? Cosa sentiva nell'addome/nel petto? Che suono aveva la vostra voce? Qual era il suo livello di energia?* Dopo tutte le domande, l'adolescente apre gli occhi e l'esperto conduce un debriefing. Parla dell'importanza di conoscere le reazioni del corpo a ogni emozione, per poter identificare correttamente le emozioni e capire noi stessi.
- Lo specialista ripete l'esercizio allo stesso modo per tutte le emozioni di base (tristezza, rabbia, paura, sorpresa e disgusto). È importante fare una pausa dopo ogni esercizio, soprattutto per le emozioni spiacevoli. Le emozioni spiacevoli possono essere particolarmente difficili per gli adolescenti, quindi vale la pena di utilizzare la pausa per aiutare a regolare le emozioni intense dell'adolescente attraverso la conversazione, se del caso.
- L'esperto chiede all'adolescente quale altra emozione prova spesso e vorrebbe approfondire per identificarla meglio.
- Lo specialista tiene una mini-lezione sull'importanza che tutti siano in grado di identificare le emozioni. Dopo tutto, sono le emozioni a muoverci dentro e a scatenare i comportamenti. Le ricerche hanno dimostrato che tutte le persone al mondo provano le stesse emozioni. Tuttavia, differiscono nel modo in cui esprimono le emozioni, motivo per cui è importante che ogni persona impari a identificare le proprie emozioni.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Riassunto della sessione. Lo specialista pone domande sulle riflessioni dell'adolescente dopo l'attività: *Ti è piaciuta l'attività di oggi e perché? Quali cose nuove hai imparato? Cosa è stato difficile per te? Cosa hai trovato particolarmente interessante? Cosa ti ha incuriosito particolarmente?*
- L'esperto ricorda all'adolescente di compilare regolarmente il "Diario delle emozioni" e di portarlo alla seduta successiva. Inoltre, lo specialista elenca le domande a cui l'allievo dovrà rispondere, le cose che dovrà osservare o mettere in pratica nel periodo successivo, ecc.

SESSIONE INDIVIDUALE 4**Titolo/argomento:**

- Emozioni piacevoli e spiacevoli

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, gli adolescenti potranno:

- essere in grado di identificare le emozioni piacevoli e spiacevoli;
- identificare le emozioni piacevoli e spiacevoli che più spesso le accompagnano.

Preparazione:

- Lo specialista saluta l'adolescente e gli chiede come si sente.
- L'esperto chiede all'adolescente di presentare il suo "Diario delle emozioni" della settimana precedente. Insieme discutono delle emozioni scritte e delle situazioni che le hanno scatenate. Lo specialista richiama l'attenzione su emozioni o situazioni ripetitive. Può chiedere all'adolescente di descrivere come si è comportato in quel momento o come si è conclusa la situazione e quali riflessioni ha fatto dopo averla vissuta.

Risorse:

- foglio di lavoro "Diario delle emozioni" (vedi allegato a pagina 57);
- foglio di lavoro "Tavolozza delle emozioni" (vedi allegato a pagina 58);
- 2 fogli di lavoro "Piramide" (vedi allegato a pagina 62);
- pennarelli/penne.

Attività principale:

- Lo specialista presenta all'adolescente l'argomento e gli obiettivi della sessione.
- L'esperto consegna all'adolescente le emozioni ritagliate dal foglio di lavoro "Tavolozza delle emozioni" e gli chiede di ordinarle in 2 gruppi: piacevoli e spiacevoli. Le emozioni ordinate vengono lasciate sul tavolo come aiuto per l'attività successiva.
- Lo specialista consegna all'adolescente un foglio di lavoro "Piramide". Il compito dell'adolescente è quello di riempirla con le emozioni piacevoli che prova nella sua vita. Alla base scrive l'emozione che lo accompagna più spesso e poi, man mano che si avvicina alla cima, le emozioni che prova meno spesso. Ogni emozione che l'adolescente scrive è separata da una linea orizzontale da un lato all'altro della piramide. L'adolescente include nella piramide solo le emozioni piacevoli che identifica in se stesso. Per ispirarsi può utilizzare le emozioni ritagliate o il suo "Diario delle emozioni" delle settimane precedenti. Dopo aver completato la piramide, lo specialista chiede all'adolescente di ricordare ed elencare esempi di situazioni che scatenano le emozioni elencate nella sua vita. Poi, intorno alla piramide completata, l'adolescente scrive come esprime le emozioni date: *Cosa dice? Come si comporta?* L'esperto può chiedere all'adolescente quali sono le sue riflessioni dopo aver completato questo compito.
- L'esperto consegna all'adolescente un altro foglio di lavoro "Piramide" e lui/lei ripete il compito precedente, ma questa volta per le emozioni spiacevoli.
- Lo specialista conclude l'attività e tiene una mini-lezione sul fatto che non esistono emozioni cattive e buone, ma piacevoli e spiacevoli, difficili o facili da esprimere. Ogni emozione è necessaria nella nostra vita perché trasmette informazioni (ad esempio, la rabbia ci informa che i nostri confini sono stati violati; la tristezza ci informa che abbiamo perso qualcosa di importante per noi; l'ansia/la paura ci protegge dal pericolo; la vergogna ci informa che abbiamo trasgredito alcune norme; la gioia ci informa che ci sentiamo appagati e felici). L'esperto sottolinea che è importante conoscere i propri modi di esprimere determinate emozioni per poterle identificare e quindi comprendere se stessi e i propri comportamenti/reazioni.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

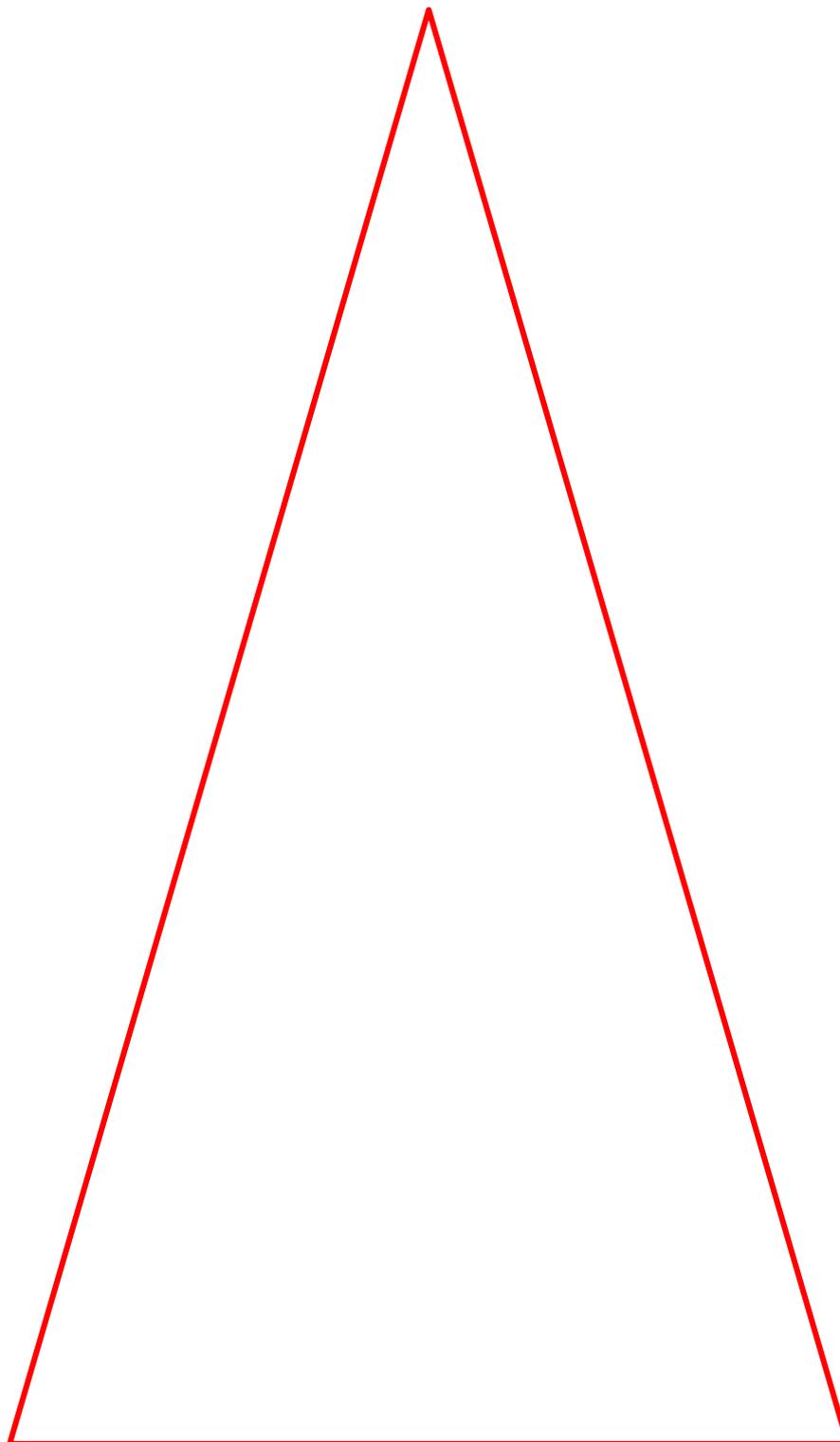
- Riassunto della sessione. Lo specialista pone domande sulle riflessioni dell'adolescente dopo l'attività: *Ti è piaciuta l'attività di oggi e perché? Quali cose nuove hai imparato? Cosa è stato difficile per te? Cosa hai trovato particolarmente interessante? Cosa ti ha incuriosito particolarmente?*
- Lo specialista ricorda all'adolescente di compilare regolarmente il "Diario delle emozioni" e

di portarlo alla seduta successiva.



www.freepik.com

PIRAMIDE



PARTE 2

AUTOSENSIBILIZAZIONE

SESSIONE INDIVIDUALE 5
Titolo/argomento:

- Instabilità emotiva e ambivalenza: cosa significa per me?

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, gli adolescenti potranno:

- imparare il significato di labilità emotiva e ambivalenza;
- essere in grado di riconoscere la labilità emotiva e l'ambivalenza nella propria vita.

Preparazione:

- Lo specialista saluta l'adolescente e gli chiede come si sente.
- L'esperto chiede all'adolescente di presentare il suo "Diario delle emozioni" della settimana precedente. Insieme discutono delle emozioni scritte e delle situazioni che le hanno scatenate. Lo specialista richiama l'attenzione su emozioni o situazioni ripetitive. Può chiedere all'adolescente di descrivere come si è comportato in quel momento o come si è conclusa la situazione e quali riflessioni ha fatto dopo averla vissuta.

Risorse:

- foglio di lavoro "Swing" (vedi allegato a pagina 65);
- foglio di lavoro "Fuoco e acqua" (vedi allegato a pagina 66).

Attività principale:

- Lo specialista presenta all'adolescente l'argomento e gli obiettivi della sessione.
- L'esperto parla con l'adolescente del significato del termine "labilità emotiva". Se necessario, integra le sue conoscenze o chiarisce la questione. Lo specialista fornisce esempi di labilità negli adolescenti.
- Lo specialista invita l'adolescente a ricordare le situazioni in cui ha sperimentato labilità emotiva. Gli consegna il foglio di lavoro "Altalena", sul quale l'adolescente descrive la situazione in cui ha sperimentato un comportamento labile, segna su entrambi i lati dell'altalena le emozioni estreme che ha provato in quel momento, nonché la direzione del passaggio da un'emozione all'altra e stima il momento in cui è avvenuto tale cambiamento. L'adolescente può riflettere su 2-3 situazioni e utilizzare ogni volta un nuovo foglio di lavoro. Alla fine di questo lavoro, l'esperto chiede all'adolescente quali riflessioni ha sui suoi stati emotivi.
- Lo specialista parla con l'adolescente di cosa sia l'ambivalenza emotiva. Se necessario, integra le sue conoscenze o chiarisce la questione. L'esperto fornisce esempi di ambivalenza emotiva negli adolescenti.
- L'esperto invita l'adolescente a ricordare le situazioni in cui ha sperimentato l'ambivalenza emotiva. Gli consegna il foglio di lavoro "Fuoco e acqua", sul quale l'adolescente descrive la situazione in cui ha vissuto l'ambivalenza, segnando le emozioni estreme che provava in quel momento dalla parte del fuoco e dalla parte della nuvola. L'adolescente può riflettere su 2-3 situazioni e utilizzare ogni volta un nuovo foglio di lavoro. Alla fine di questo lavoro, lo specialista chiede all'adolescente quali riflessioni ha sui suoi stati emotivi.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

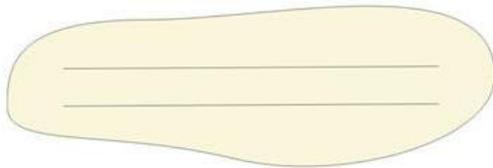
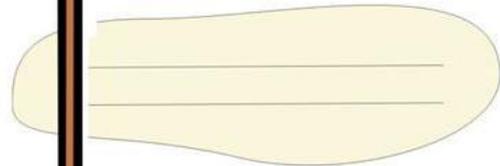
- Riassunto della sessione. Lo specialista pone domande sulle riflessioni dell'adolescente dopo l'attività: *Ti è piaciuta l'attività di oggi e perché? Quali cose nuove hai imparato? Cosa è stato difficile per te? Cosa hai trovato particolarmente interessante? Cosa ti ha incuriosito particolarmente?*
- Lo specialista incoraggia l'adolescente a continuare a tenere un "Diario delle emozioni" per conto proprio. Sottolinea i benefici dell'autosviluppo della sfera emotiva e quelli di una migliore conoscenza/comprendimento di sé e delle proprie emozioni. Insieme all'adolescente, l'esperto elenca gli adulti di fiducia nel suo ambiente a cui può rivolgersi se ha bisogno di parlare di una particolare situazione/emozione.



www.freepik.com

SWING

○ _____
○ _____
○ _____
○ _____
○ _____
○ _____



FUOCO E ACQUA

Descrivere una situazione:

<input type="radio"/>	

PARTE 2

AUTOSENSIBILIZAZIONE



AUTOGESTIONE



SESSIONE INDIVIDUALE 6

Titolo/argomento:

- "La mia cerchia di controllo" - Introduzione all'autogestione e all'ambito del controllo individuale

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, gli adolescenti potranno:

- comprendere il concetto di autogestione.
- essere in grado di identificare le proprie risorse personali che possono essere utili per l'autogestione;
- essere in grado di identificare le cose che sono sotto il loro controllo e quelle che non lo sono;
- applicare strategie utili per adattarsi a situazioni che sfuggono al loro controllo.
- essere più aperti alle novità.

Preparazione:

- Rapido controllo con l'adolescente. Possibili domande: *Com'è andata la giornata? Come ti senti oggi? Cosa è successo oggi o questa settimana che ti ha reso felice? Cosa è successo oggi o questa settimana che ti ha reso triste? Cosa è successo oggi o questa settimana che l'ha turbato?* Lo specialista adatta le domande e chiede di provare emozioni diverse.

Risorse:

- Foglio A4;
- penne/ matite/ pennarelli.

Attività principale:

- Lo specialista introduce all'adolescente l'argomento e gli obiettivi della sessione. Chiede all'adolescente se sa cosa significa e cosa comporta l'autogestione e chiarisce i concetti. Si chiede poi all'allievo di fornire alcuni esempi in cui può dare prova di autogestione (suggerimenti: seguire le istruzioni e attenersi alle routine, essere in grado di trattenersi dal fare cose che non dovrebbero, mostrare autocontrollo, essere in grado di calmarsi di fronte a emozioni difficili, risolvere problemi o prendere decisioni, ecc.) Lo specialista può discutere e aiutare a identificare queste abilità che l'adolescente possiede.
- L'esperto spiega poi che, sebbene gestire e controllare noi stessi sia importante, ci sono sempre cose che sfuggono al nostro controllo. All'allievo viene chiesto di spiegare come intende l'essere in controllo e fuori controllo e quali emozioni accompagnano ciascuna situazione. Poi gli si chiede di disegnare un cerchio su un foglio di carta. Questo rappresenta il cerchio del controllo, che comprende tutte le cose che rientrano nella nostra portata e nel nostro controllo. Gli viene chiesto di scrivere queste cose all'interno del cerchio e quelle che sono fuori dal suo controllo all'esterno del cerchio. Lo specialista può aiutare con alcuni suggerimenti se l'adolescente ha difficoltà a trovarne alcuni (suggerimenti: il mio atteggiamento, le mie emozioni, il mio stato d'animo, il tempo, l'opinione di qualcun altro, le mie reazioni a certe situazioni, come reagiscono gli altri, le parole che dico, la mia altezza, il programma preferito del mio amico, il mio linguaggio del corpo, ecc.)
- Lo specialista spiega poi che, sebbene molte cose siano fuori dal nostro controllo, possiamo controllare il modo in cui reagiamo alla situazione e il nostro atteggiamento. Lo specialista procede chiedendo all'adolescente di pensare a come potrebbe reagire alle situazioni fuori dal suo controllo che ha scritto. Lo specialista può fare un esempio (ad esempio: "Avevo programmato di andare a fare una gita domenica, ma piovè. Perciò ho deciso di invitare i

- miei amici e pranzare insieme").
- Lo specialista sottolinea che la mancanza di controllo spesso ci fa sentire impotenti e suscita emozioni spiacevoli. È importante imparare ad adattarsi a queste situazioni e ad affrontarle con flessibilità e apertura mentale, in modo che, anche se non possiamo controllare la situazione, possiamo controllare come la percepiamo e fino a che punto ci lasciamo influenzare.
 - L'adolescente può conservare il cerchio di controllo e collocarlo in un luogo ben visibile come promemoria per le cose che sono sotto il suo controllo.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Riassunto dell'attività. Lo specialista pone domande sulle riflessioni dell'allievo dopo le attività: *Ti è piaciuta l'attività di oggi e perché? Quali cose nuove hai imparato? Che cosa è stato difficile per te? Cosa hai trovato particolarmente interessante? Cosa farai in modo diverso la prossima volta?*

SESSIONE INDIVIDUALE 7

Titolo/argomento:

- Affrontare preoccupazioni, stress e ansia

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, gli adolescenti potranno:

- essere in grado di identificare i fattori o le situazioni che causano preoccupazione, stress, paura, ansia;
- riescono a calmarsi e ad affrontare situazioni difficili.

Preparazione:

- Lo specialista saluta l'adolescente e gli chiede come si sente. Possibili domande: *Com'è andata la giornata? Come ti senti oggi? Cosa è successo oggi o questa settimana che ti ha reso felice/triste/arrabbiato? Come l'hai affrontato? Cosa avresti potuto fare di diverso?* Lo specialista adatta le domande e chiede informazioni su emozioni e comportamenti diversi.

Risorse:

- Fogli A4;
- penne/ matite/ pennarelli.

Attività principale:

- Lo specialista introduce l'argomento e gli obiettivi della sessione all'adolescente. Spiega che l'adolescenza è un periodo di transizione con molti cambiamenti che avvengono all'interno e all'esterno del corpo dell'adolescente: nuovi ambienti scolastici, maggiori responsabilità, cambiamenti relazionali, ricerca dell'indipendenza e costruzione del sé, sviluppo del corpo ecc. Tutte queste nuove situazioni e cambiamenti possono causare sentimenti di preoccupazione, stress, paura e ansia. Queste emozioni, anche se spiacevoli, sono molto importanti perché possono spingerci ad agire. A questo punto, lo specialista può condividere un'esperienza personale di un fattore di stress e di come l'ha affrontato.
- Poi lo specialista chiede all'adolescente di pensare e scrivere un elenco di situazioni o cose che potrebbero fargli provare preoccupazione, stress o paura. All'adolescente viene chiesto di dire qualche parola su ogni fattore di stress identificato, come la frequenza, l'intensità, come si sente e come lo affronta, se lo affronta.
- Prendendo spunto dalla lezione precedente sul cerchio del controllo, si chiede all'adolescente di inserire nel cerchio le cose su cui può avere il controllo (ad esempio, se riferisce di essere preoccupato per il suo rendimento scolastico, potrebbe avere il controllo di studiare di più o di cercare un tutor per un aiuto extra). Come prima, l'individuo colloca le cose che non sono sotto il suo controllo al di fuori del cerchio (ad esempio, se la famiglia sta attraversando un periodo difficile). Per le cose che sono sotto il suo controllo, lo specialista e l'adolescente cercano insieme i modi per gestirle, le soluzioni che possono essere trovate per alleviare le emozioni spiacevoli associate a queste situazioni. Lo stesso si fa per le cose che sono fuori dal suo controllo. Pensano insieme a come cambiare la prospettiva o

l'atteggiamento nei confronti di queste situazioni, in modo che abbiano un impatto minore sull'adolescente.

- A questo punto, potrebbe essere una buona idea chiedere all'adolescente di valutare l'intensità di queste circostanze stressanti, paurose o ansiogene, dalla più bassa alla più alta. In questo modo, l'allievo potrebbe essere incoraggiato a iniziare il suo percorso di coping con la situazione di intensità più bassa, per prendere confidenza con le sue capacità di coping e ottenere un po' di sollievo o di conforto e, da lì, salire di livello.
- Un altro esercizio che può seguire è quello di valutare la probabilità che queste situazioni si verifichino. Ci sono molte cose che causano emozioni di stress o paura a cui pensiamo, ma che alla fine non accadono mai. Se questo può essere applicato alle situazioni che l'adolescente ha identificato durante questa sessione, potrebbe essere un buon esercizio di razionalizzazione e di gestione dello stress, in modo da spostare l'attenzione altrove.
- Verso la fine della sessione, sarebbe utile che lo specialista discutesse di alcune tecniche di calma che l'adolescente può utilizzare quando si sente stressato o impaurito, come ad esempio prendersi del tempo per calmarsi, fare un'attività che lo renda felice, cercare aiuto e parlare con qualcuno di cui si fida, fare qualche forma di esercizio fisico o sport, ecc.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Riassunto dell'attività. Lo specialista chiede all'allievo di riflettere sulla sessione: *Ti è piaciuta l'attività di oggi e perché? Quali cose nuove hai imparato? Che cosa è stato difficile per te? Cosa hai trovato particolarmente interessante? Cosa farai di diverso d'ora in poi?*

SESSIONE INDIVIDUALE 8

Titolo/argomento:

- Definizione degli obiettivi con intenzione

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, gli adolescenti potranno:

- essere in grado di stabilire e pianificare efficacemente gli obiettivi desiderati.

Preparazione:

- Un rapido check-in con l'adolescente sui suoi sentimenti dell'ultima settimana. Possibili domande: *Cosa è successo oggi o questa settimana che ti ha reso felice/triste/arrabbiato? Come l'hai gestita? Pensi che avresti potuto fare qualcosa di diverso?* Lo specialista adatta le domande e verifica se ci sono comportamenti diversi relativi all'autogestione.

Risorse:

- Foglio di lavoro "Definizione degli obiettivi SMART" (vedi allegato a pagina 71);
- penne/matite.

Attività principale:

- Lo specialista introduce l'argomento e gli obiettivi della sessione all'adolescente e gli chiede come si realizzano i sogni e gli obiettivi secondo lui, se ha a che fare solo con la fortuna o ci sono altri fattori in gioco.
- Lo specialista chiede quindi all'adolescente quali sono i suoi sogni, i suoi obiettivi e le sue aspirazioni. Possono essere sogni che durano tutta la vita, grandi o piccoli, da realizzare in un futuro prossimo o lontano. Lo specialista può poi condividere un proprio sogno o obiettivo, realizzato o aspirante tale. L'esperto può raccontare come questo sogno è stato realizzato o come sarà realizzato in futuro. Spiega poi all'adolescente che gli obiettivi devono essere attentamente pianificati e pensati per essere realizzati. Un modo per farlo è suddividere l'obiettivo in passi più piccoli e facilmente raggiungibili (esempi). Un altro modo è quello di pianificare secondo le linee guida SMART per la definizione degli obiettivi.
- Lo specialista presenta quindi all'adolescente il foglio di lavoro "Definizione degli obiettivi SMART". Chiede all'allievo di scegliere un obiettivo che vorrebbe realizzare nel prossimo mese, ad esempio, e di ridefinirlo secondo il foglio di lavoro SMART. Lo specialista spiega cosa significa l'acronimo SMART (Specific, Measurable, Attainable, Relevant and Time-bound) e aiuta l'adolescente in ogni fase del processo, poiché si tratta di qualcosa che

probabilmente l'allievo non ha mai fatto prima.

- Dopo aver completato il foglio di lavoro, lo specialista e l'adolescente possono lavorare insieme per definire i passi successivi da compiere per raggiungere l'obiettivo. Questi passi devono essere chiari e relativamente facili da eseguire. L'allievo dovrebbe conservare il foglio di lavoro e consultarlo spesso, per poter verificare i propri progressi, ma anche per apportare modifiche e cambiamenti se necessario.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Riassunto dell'attività. Lo specialista chiede all'allievo di riflettere sulla sessione: *Ti è piaciuta l'attività di oggi e perché? Quali cose nuove hai imparato? Che cosa è stato difficile per te? Cosa hai trovato particolarmente interessante? Cosa farai di diverso d'ora in poi?*

www.freepik.com



DEFINIZIONE INTELLIGENTE DEGLI OBIETTIVI

S
Specifico

M
Misurabile

A
Raggiungibil
e

R
Rilevante

T
Legato al
tempo

PARTE 2

Qual è il vostro obiettivo?

Come lo misurerete?

Cosa vi aiuterà a raggiungerlo ?

Quanto è rilevante?

Quanto tempo ci vorrà per raggiungerlo

AUTOGESTIONE

SESSIONE INDIVIDUALE 9**Titolo/argomento:**

- Riconoscere e apprezzare i punti di forza individuali

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, gli adolescenti potranno:

- essere in grado di riconoscere i propri punti di forza e pensare a come utilizzarli.
- comprendere meglio se stessi.

Preparazione:

- Rapido controllo con l'adolescente. Possibili domande: *Come è andata la settimana? È successo qualcosa che ti ha reso felice/triste/arrabbiato ecc. Come l'hai gestita? Cosa avresti potuto fare di diverso? C'è qualcos'altro che vorrebbe discutere dall'ultima seduta?* Lo specialista adatta le domande e controlla che le risposte mostrino segni di capacità di autogestione.

Risorse:

- stampare la "Nuvola di parole dei punti di forza dei caratteri" (vedere l'allegato a pagina 73);
- computer portatile o smartphone con accesso a Internet;
- Fogli A4 e penne/matite.

Attività principale:

- Lo specialista introduce all'adolescente l'argomento e gli obiettivi della sessione. Spiega all'adolescente che, sebbene sia più facile identificare e sottolineare i "difetti" o le "debolezze" del carattere di una persona, è altrettanto importante identificare i suoi punti di forza, cosa che a volte potrebbe essere più difficile da fare. Pertanto, questa sessione ruoterà attorno all'identificazione dei propri punti di forza da parte dell'allievo, che verrà sfidato a ricordare le situazioni in cui li ha utilizzati (se lo si ritiene opportuno, si può mostrare il seguente video: <https://www.youtube.com/watch?v=U3nT2KDAGOc>).
- L'esperto consegna all'adolescente la stampa "Nuvola di parole sui punti di forza del carattere". L'esperto spiega che i punti di forza del carattere sono qualità personali che rendono le persone ciò che sono e che aiutano una persona nel corso della vita. Alcune persone sono più forti di altre in queste caratteristiche, senza che ciò significhi che sono superiori agli altri. Ognuno possiede diversi punti di forza e virtù e conoscerli aiuterà una persona a essere più felice e a sentirsi più forte. All'alunno viene chiesto di guardare la nuvola di parole e di scegliere quali di queste caratteristiche lo descrivono meglio o risuonano maggiormente con lui/lei e quali vorrebbe possedere.
- Poi, per ogni punto di forza individuato dall'adolescente (o se sono molti, magari sceglierne i primi 5), lo specialista gli chiede di pensare e scrivere su un foglio di carta una situazione in cui l'ha usato e quali sono stati i risultati.
- Se lo ritiene opportuno, lo specialista può invitare l'adolescente a partecipare al sondaggio VIA sui punti di forza caratteriali (<https://www.viacharacter.org/survey/account/register>), che può aiutarlo a identificare i suoi punti di forza caratteriali dopo aver risposto a una serie di domande. I risultati sono scaricabili e l'adolescente può conservarne una copia per avere una visione completa delle sue caratteristiche più forti (perché l'adolescente possa completare l'indagine, lo specialista deve avere un account registrato con un nome, un'e-mail e una password; quindi, lo specialista deve scegliere l'indagine per i giovani, inserire i dati dell'adolescente e poi dare 10-15 minuti all'allievo per compilare il questionario nel modo più onesto e veritiero possibile).

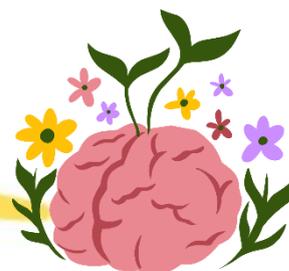
Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Riassunto dell'attività. L'esperto pone domande sulle riflessioni degli adolescenti dopo l'attività: *Ti è piaciuta l'attività di oggi e perché? Quali cose nuove hai imparato? Cosa è stato difficile per te? Cosa hai trovato particolarmente interessante?*

NUVOLA DI PAROLE SUI PUNTI DI FORZA DEL CARATTERE

Creatività **Prospettiva**
Giudizio **Curiosità**
L'onestà **Coraggi** *Equità* **Zest**
Umori
PERSEVERANZA *Lavoro di*
L'a **GENTILEZZA** **Leadership**
Intelligenza *Amore per*
IL PERDONO **SPERANZA** **Prudenza**
Apprezzamento della bellezza e
AUTOREGOLAZIONE **Umiltà**
Gratitudo *Spiritualità*

CONSAPEVOLEZZA SOCIALE



SESSIONE INDIVIDUALE 10

Titolo/argomento:

- "Sentire ciò che vedo"

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, gli adolescenti potranno:

- comprendere i concetti di consapevolezza sociale ed empatia;
- essere in grado di concentrarsi e riconoscere i pensieri e le emozioni degli altri.

Preparazione:

- Lo specialista saluta l'adolescente e gli chiede come si sente, spostando l'attenzione sui sentimenti degli altri. Possibili domande da utilizzare: *Com'è andata la giornata? Come ti senti? Come si sono sentiti gli altri in tua presenza? Come si sono sentiti gli altri? Come ti hanno fatto sentire gli altri?* L'esperto adatta le domande all'allievo, tenendo conto di tutte le informazioni raccolte finora su di lui/lei.
- Prima di mentalizzare eccessivamente ciò che vediamo nei comportamenti degli altri e nelle relazioni di un gruppo, dovremmo cercare di identificare ciò che accade dentro di noi in relazione a ciò che ci circonda, in modo da attivare non un livello cognitivo, ma uno emotivo: "come ci sentiremmo in quella situazione?". Iniziamo quindi a costruire la consapevolezza sociale, concentrandoci sull'empatia.
- Lo specialista presenta l'obiettivo del successivo ciclo di sedute (costruzione di abilità sociali), al fine di fornire all'adolescente una mappa semplice e chiara del processo passato e futuro e metterlo in grado di conoscere e gestire la propria posizione.

Risorse:

- un gruppo di personaggi: action figures/ Lego, in numero sufficiente a simulare dinamiche di coppia o di piccolo gruppo, 3-5 componenti (da utilizzare se l'adolescente ha bisogno di utilizzare un oggetto di mediazione per il confronto e/o la conversazione);
- 5 immagini di volti che esprimono le 5 emozioni di base (modello di Ekman): gioia, paura, rabbia, disgusto e tristezza.

Attività principale:

- L'esperto introduce i concetti di consapevolezza sociale (*Come si sente il mio amico? Come stanno i miei amici?*) e di empatia (*Come mi sentirei io in quella situazione?*).
- Lo specialista avvia una discussione mentre presenta le 5 immagini con volti che esprimono emozioni e invita l'adolescente a ricordare le situazioni che di solito scatenano queste emozioni (se necessario con l'uso di personaggi).
- Vengono condivise due o tre situazioni, caratterizzate proprio da una di queste emozioni, il più possibile simili al contesto dell'adolescente (ad esempio, la scuola, lo sport che pratica, una festa, un'uscita con gli amici). Ad esempio, l'esperto può raccontare di un'uscita tra amici in cui il gruppo è indeciso su dove andare e cosa fare, ma scopre che uno degli amici non ha abbastanza soldi per andare a mangiare in un certo posto. L'adolescente sarà invitato a partecipare e ad aggiungere dettagli alla storia.
- Quando l'allievo sembra completamente coinvolto nella narrazione, lo specialista porrà le seguenti domande: *Come si sente quella persona? Come ti sentiresti tu in quel momento? Come mai? Cosa pensi che abbia pensato? Cosa voleva? Come vorrebbe sentirsi? Cosa vorrebbe che accadesse?*
- La discussione sarà accompagnata dall'uso di carte delle emozioni, o almeno dovranno essere tenute a portata di mano.
- Al momento giusto, con poche parole, in particolare utilizzando il linguaggio dell'adolescente, lo specialista racchiude ed esplicita il significato di consapevolezza sociale

- ed empatia.
- L'esperto facilita alla fine della storia una possibile soluzione co-costruita con l'adolescente, in cui vi è una situazione di soddisfazione e di conclusione degli eventi.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- L'esperto può utilizzare schede di uscita/ flash card (un metodo di gamification per riflettere su un'esperienza che può essere acquistata o realizzato su misura) per concludere la sessione, chiedendo al bambino di condividere pensieri e sentimenti sull'esperienza vissuta durante la sessione:
 - Una nuova parola che hai imparato.
 - Il momento più difficile.
 - Una cosa che state cercando di capire.
 - Il momento più divertente.
 - Come vi sentite in questo momento.
 - Un suono che rappresenta l'esperienza vissuta insieme.
 - Realizzate una statua che rappresenti l'esperienza vissuta insieme.
- Che si tratti di una carta, di un gioco o di una richiesta diretta, lo specialista deve offrire all'allievo la possibilità di dare un feedback.
- All'adolescente viene assegnato un compito di osservazione per la settimana successiva: osservare come si sentono le persone intorno a lui/lei e quali sono i loro bisogni.

SESSIONE INDIVIDUALE 11

Titolo/argomento:

- Riconoscere le differenze tra le emozioni

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, gli adolescenti potranno:

- riconoscere i diversi livelli di espressione emotiva (viso, postura e voce).

Preparazione:

- Lo specialista saluta il bambino e gli chiede come si sente.
- La sessione si concentrerà su tre livelli di espressione emotiva:
 - viso: le forme principali che possono essere tracciate (bocca e linea delle sopracciglia) utilizzando un volto stilizzato per spostare le linee.
 - postura: identificazione delle macrostrutture fisiche (macro segnali di disponibilità/rifiuto e tensione/rilassamento) attraverso attività di simulazione con il proprio corpo.
 - voce: riconoscimento delle principali intonazioni di Ekman legate alle emozioni attraverso attività di simulazione a occhi chiusi e uso della voce.
- Per il lavoro sul viso è necessario preparare tre fasi:
 - prima fase con emoticon che rappresentano emozioni semplici, come le fondamentali secondo Ekman, 6 carte con emoticon.
 - seconda fase un foglio bianco con occhi stampati/disegnati e cartoncini ritagliati che possono essere spostati e posizionati sul foglio. I cartoncini devono essere: due linee rette che rappresentano le sopracciglia e una linea curva, a forma di arco, che rappresenta la bocca.
 - terza fase con foto di volti di adolescenti/adulti che provano emozioni (ce ne sono molte sul web), comprese quelle di base ma anche emozioni miste e più sofisticate.
- Per il lavoro sulla postura lo specialista può riutilizzare le emoticon o le immagini degli adolescenti/adulti.
- Per il lavoro vocale non sono necessari materiali o immagini dei volti degli adolescenti/adulti.

Risorse:

- 6 schede con emoticon (vedere l'allegato a pagina 78);
- fogli con occhi stampati/disegnati e cartoncini ritagliati con sopracciglia e bocche;
- immagini di volti di adolescenti/adulti che provano emozioni.

Attività principale:

- L'esperto introduce i lavori della sessione presentando in poche e chiare parole il lavoro su tre aspetti del riconoscimento delle emozioni. Offre inoltre uno spazio per le domande o la condivisione dell'incontro precedente.
- Parte 1: Emozioni attraverso il viso. L'esperto spiega come funziona questo gioco e perché: *Scoprire le emozioni osservando le espressioni del viso e immaginare come ci si sente.* Utilizzando i materiali descritti in precedenza e nell'ordine concordato, l'esperto inizia a presentare le emoticon e a giocare a "indovina come ti senti" con il viso in quell'espressione, cercando di imitarla. È importante prestare attenzione a due dettagli, la forma delle sopracciglia e della bocca, e studiare le differenze tra l'immagine e il proprio volto mentre lo si imita.
- Seconda fase dell'esercizio: l'esperto mostra come giocare con le carte e commenta gli effetti e i cambiamenti della faccia che si trasforma sul foglio di carta. L'esperto cercherà di mantenere un buon ritmo seguendo la disponibilità e l'attenzione dell'adolescente.
- La terza fase dell'esercizio è rappresentata dalla proiezione delle immagini con gli adolescenti/adulti che provano emozioni diverse, invitando l'alunno a immaginare cosa stiano dicendo o pensando i personaggi delle immagini in quel momento.
- Parte 2: Emozioni attraverso tutto il corpo. In questo caso lo specialista riutilizza le emoticon e poi, in modo più complesso, le immagini, per chiedere all'adolescente di giocare con il corpo per impersonare statue che rappresentano un'emozione. Le domande guida sono: *Come sarebbe la posizione del corpo di questa espressione facciale? Come camminerebbe? Se risulta difficile coinvolgere l'adolescente, lo specialista può chiedergli come si siederebbe o starebbe in piedi mentre prova un'emozione specifica.*
- Dopo aver sperimentato giocando, l'esperto invita il bambino a riprendere alcune posture, esplorando come il corpo è: *Quale parte del corpo è tesa e quale rilassata? Si può fare l'esempio di una mano aperta o chiusa per differenziare la tensione dal rilassamento. Descrivete come si sentono le spalle/le braccia in quella posizione. Di cosa avete bisogno quando vi trovate in quella situazione? Cercare di immaginare i possibili risultati.*
- Parte 3: Emozioni attraverso la voce. A questo punto, lo specialista invita l'adolescente a sedersi di nuovo e a giocare con la voce, spiegando che ora l'obiettivo è cercare di scoprire se è possibile comprendere le emozioni a occhi chiusi. L'esperto proverà insieme all'adolescente a scegliere una frase che potrebbe capitarli di dire a un compagno di classe, a un insegnante o a un familiare: ad esempio "Prestami il telefono!", "Posso andare in bagno?" ecc. L'esperto e l'adolescente si alternano, a occhi chiusi, nel cercare di indovinare il tipo di emozione che può accompagnare le diverse frasi o scegliendo un'emoticon/immagine che meglio rappresenta la voce.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Come nella sessione precedente, lo specialista offre all'adolescente l'opportunità di dare un feedback/condividere la propria esperienza con l'aiuto di schede, domande dirette o qualsiasi altro pedaggio ritenuto più utile.
- Possibile compito per la sessione successiva: lo specialista invita l'adolescente a prestare attenzione ai suoi amici e compagni di classe nella settimana successiva per identificare le emozioni che provano, spiegando che le emozioni sono come un mare e non stanno mai ferme, cambiano spesso come i vestiti, ma anche che a volte indossiamo gli stessi vestiti per molti giorni. Se l'adolescente vuole, può condividere se qualche amico fa spesso una determinata espressione con il viso o si muove o parla spesso in un modo che è stato esplorato durante la sessione.



www.freepik.com

	GODIMENTO
	MALATTIA
	ANGOSCIA
	PAURA
	DISGUSTO
	SORPRESA

SESSIONE INDIVIDUALE 12**Titolo/argomento:**

- Dare un nome alle differenze tra emozioni di diversa intensità

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, gli adolescenti potranno:

- descrivere con dovizia di particolari e differenziare le emozioni riconosciute;
- familiarizzare con il concetto di intensità emotiva.

Preparazione:

- Lo specialista saluta l'adolescente e gli chiede come si sente e come è riuscito a osservare le emozioni dell'altro.
- I materiali della sessione precedente (le emoticon) possono essere riutilizzati. È necessario aggiungere due copie extra per ogni emoticon.
- Possono essere aggiunte altre emoticon, più complesse e sofisticate da interpretare, ma comunque definibili emotivamente con precisione.
- Se possibile, in base alle capacità dell'adolescente, l'esperto introdurrà la variabile dell'intensità emotiva (alta/bassa).
- È necessario preparare schede separate con i nomi delle emozioni per ogni emoticon. Inoltre, per ogni emozione si devono preparare schede con un'emozione più intensa e una meno intensa. Ad esempio: felicità, come emozione di media intensità; entusiasmo di alta intensità e piacere di bassa intensità. Fare riferimento agli studi di Ekman e alla piattaforma scientifica www.atlasofemotions.org.

Risorse:

- 2 set di carte con emoticon e 1 set di carte con nomi di emozioni - 3 parole di emozioni per ogni emoticon corrispondenti a 3 diverse intensità di emozioni.

Attività principale:

- Lo specialista introduce l'argomento della sessione. Inoltre, offre spazio per le domande o per condividere le riflessioni sulla sessione precedente.
- Parte 1: l'esperto presenta le emoticon e inserisce i cartoncini con i nomi di ciascuna emozione, descrivendo al ragazzo le particolarità di ogni immagine. Prima di passare alla fase successiva, l'esperto sceglie o fa scegliere all'allievo quale emozione iniziare e libera il tavolo/lo spazio di lavoro dalle altre immagini, lasciando solo l'emoticon di riferimento.
- Parte 2: lo specialista propone di diminuire un po' l'intensità di quell'emozione, come se si abbassasse il volume e si avesse, ad esempio, una "piccola" felicità, ma pur sempre felicità. Si possono usare domande chiave: *Cosa accadrebbe al viso? Al corpo? Alla voce?* L'adolescente può giocare con queste variabili e modificare l'emoticon (una delle copie viene utilizzata per questo), mentre l'esperto introduce la carta di intensità inferiore che descrive l'emozione precedentemente preparata, ad esempio "piacere". La modifica può essere molto creativa: un segno particolare, un cambiamento nella posizione di qualche elemento, l'inserimento di una parola.
- Lo stesso processo verrà ripetuto aumentando l'intensità dell'emozione, utilizzando la seconda copia delle emoticon e le schede preparate in precedenza.
- L'esercizio verrà ripetuto con tutte le emozioni più interessanti per l'adolescente e non necessariamente con tutte le emozioni.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Lo specialista offre all'adolescente l'opportunità di dare un feedback/condividere la propria esperienza durante la sessione, utilizzando una scheda, domande dirette o qualsiasi strumento sia più utile.
- Un possibile compito per la sessione successiva può essere quello di chiedere all'adolescente di osservare i suoi amici o compagni di classe in termini di intensità delle emozioni che provano.

SESSIONE INDIVIDUALE 13**Titolo/argomento:**

- Lezioni apprese

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, gli adolescenti potranno:

- essere in grado di consolidare la propria comprensione dei concetti e dei progressi.

Preparazione:

- L'esperto introduce i lavori della sessione presentando in poche e chiare parole una panoramica sulla consapevolezza sociale. Offre inoltre uno spazio per le domande o la condivisione della sessione precedente.

Risorse:

- biglietti con emoticon;
- foglio di lavoro con la ruota delle emozioni (vedi allegato a pagina 81);
- immagini di volti di adolescenti/adulti che provano emozioni;
- vecchie riviste, forbici, colla.

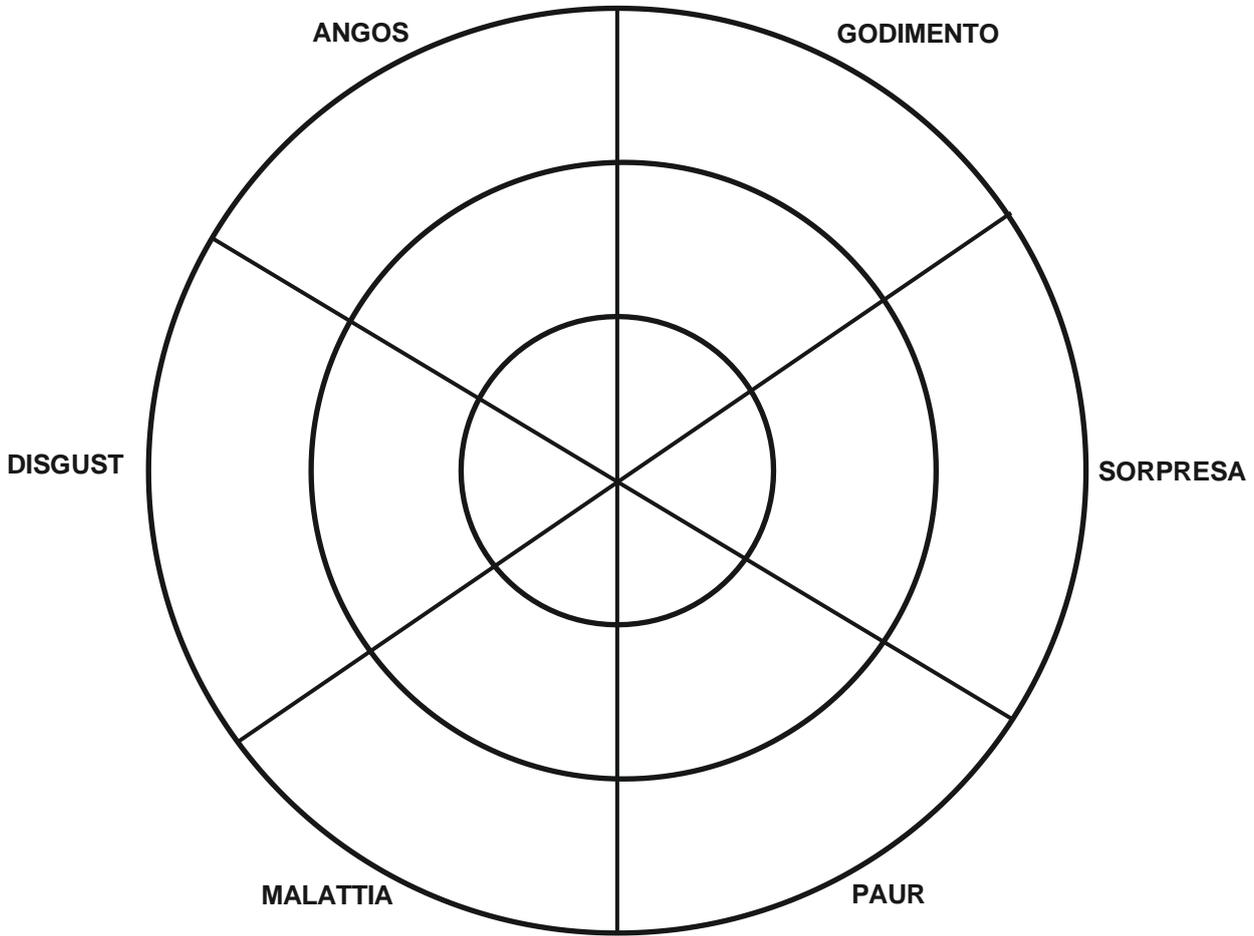
Attività principale:

- Lo specialista invita l'adolescente a riflettere sui suoi progressi in materia di consapevolezza sociale: *Cosa hai imparato?*
- Per dare all'adolescente l'opportunità di concentrarsi su ciò che è stato fatto negli incontri precedenti, lo specialista ricorda le attività e sottolinea le osservazioni sull'allievo, ad esempio: *"Ho visto che ti sei divertito quando... o questo gioco invece era più difficile, e sei riuscito a..."*.
- L'esperto guida la riflessione dell'allievo sulla narrazione incoraggiando l'interazione e, se lo ritiene necessario, offre la possibilità di ripercorrere le esperienze di apprendimento, rivedendo i materiali/le attività svolte nelle sessioni.
- Lo specialista propone all'adolescente un'attività incentrata sulla costruzione di una ruota/un fiore/un bersaglio di emozioni (si può usare la metafora più adatta). Lo specialista invita l'adolescente a ritagliare da vecchie riviste immagini di volti con espressioni emotive percepibili e a incollarle sul foglio di lavoro, all'interno dei tre cerchi concentrici. Ogni ramo appartiene a una famiglia emotiva di base: felicità, tristezza, rabbia, sorpresa, disgusto, paura, mentre dall'interno verso l'esterno c'è un aumento di intensità: il cerchio più interno conterrà immagini di volti con emozioni tenui; il cerchio centrale quelle con intensità media; il cerchio più esterno, invece, avrà emozioni con forte espressività.
- Lo scopo è quello di creare una comprensione integrata delle coordinate emotive di base, senza l'obbligo di completare l'intero collage. Un buon risultato sarà quello di commentare le immagini selezionate e i contesti di provenienza, ma anche il modo in cui sono collegate in qualche misura alla propria esperienza sociale.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Lo specialista offre all'adolescente l'opportunità di dare un feedback/condividere la propria esperienza durante la sessione e sottolinea i progressi dell'adolescente in materia di consapevolezza sociale e gli aspetti che necessitano ancora di pratica.

RUOTA DELLE EMOZIONI



PARTE 2

CONSAPEVOLEZZA
SOCIALE

GESTIONE DELLE RELAZIONI



SESSIONE INDIVIDUALE 14

Titolo/argomento:

- Che cos'è la gestione delle relazioni?

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, gli adolescenti potranno:

- capire cosa sia la gestione delle relazioni;
- essere in grado di comunicare chiaramente i sentimenti.

Preparazione:

- Le attività si svolgeranno in una stanza tranquilla, con luce naturale e sedili comodi, che consentano allo specialista di non sedersi di fronte all'allievo, dietro una scrivania, ma accanto a lui/lei e allo stesso livello dell'allievo.
- Tutti i materiali devono essere preparati in anticipo. Per guardare il video proposto è necessaria una connessione a Internet.
- Lo specialista saluta l'adolescente e gli chiede come si sente. Si può avviare un'ulteriore conversazione, utilizzando le informazioni già raccolte, al fine di creare un'atmosfera di lavoro rilassata.

Risorse:

- foglio di lavoro e schede (vedi allegati alle pagine 84-85);
- pezzi di carta bianca;
- matite, matite colorate, gomma, temperino, gomma, pennarelli;
- connessione a Internet.

Attività principale:

- L'esperto spiega che l'argomento delle sessioni successive sarà la gestione delle relazioni e chiede all'allievo cosa pensa che significhi.
- Per maggiori dettagli, lo specialista può scegliere di mostrare il seguente video: <https://www.youtube.com/watch?v=ELLaMPiPqPM>.
- Lo specialista procede poi con l'attività "La piramide dei valori": all'allievo viene chiesto di guardare le carte contenenti diversi valori e di scegliere i suoi sei valori principali. *Nota:* nella sua scelta, l'adolescente deve pensare a chi è come persona e a cosa vuole dagli altri. Poi, l'adolescente creerà la piramide dei valori, organizzando i suoi sei valori in base alla loro importanza (il più importante sarà in cima) e scrivendoli sulla piramide inclusa nel foglio di lavoro. L'obiettivo è che l'alunno rifletta sui propri valori e li comunichi.
- In seguito, lo specialista propone all'adolescente alcuni scenari e gli chiede come si sentirebbe in queste situazioni e come reagirebbe, in base ai valori che ha definito in precedenza. Scenari:
 1. Avete chiesto a un amico di prestarvi il suo portatile per realizzare un progetto, ma ora sembra essersi bloccato.
 2. Avete un cellulare nuovo di zecca e il vostro amico vi chiede se può usarlo per scattare foto.
 3. Siete al centro commerciale e il vostro amico ha un forte mal di pancia.
 4. L'insegnante vi chiede di risolvere un problema di matematica molto difficile alla lavagna.
 5. Tua madre ti ha detto che può accompagnarti a casa del tuo amico più tardi. Vi ha detto l'ora esatta in cui dovrete uscire di casa. Hai già chiesto a tua madre se puoi andare prima, ma lei ti ha risposto che ha altre cose da fare prima. Volete davvero andarci adesso.

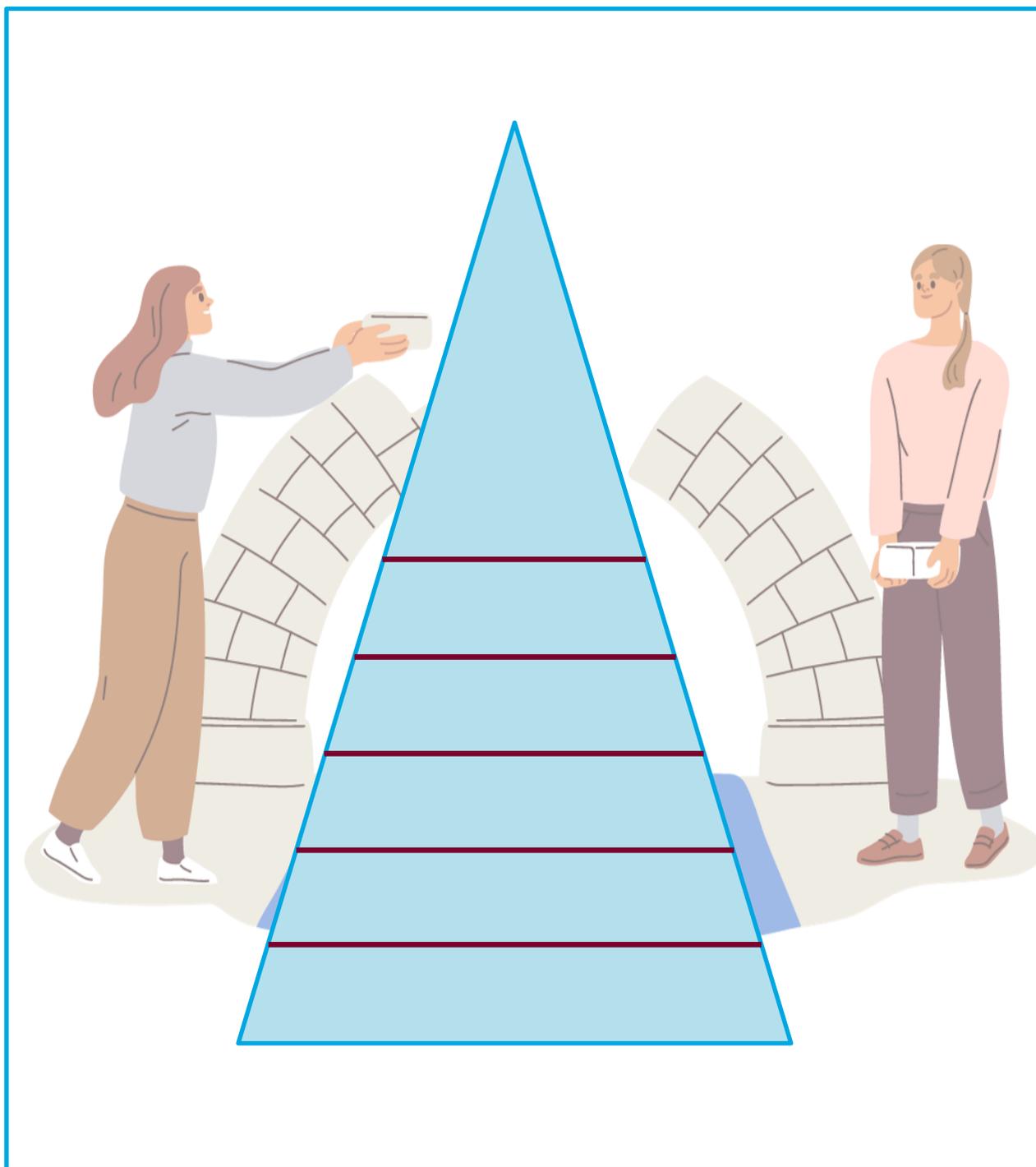
Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Lo specialista chiede all'allievo cosa pensa di dover fare o come potrebbe utilizzare la piramide nella sua vita quotidiana e nelle sue relazioni.
- L'esperto chiede all'allievo di fornire esempi di momenti in cui i suoi valori sono stati rispettati e di momenti in cui non lo sono stati. L'esperto gli chiede di descrivere come si è sentito e cosa ha fatto in entrambi i casi.
- Lo specialista aiuta l'adolescente a capire che i suoi valori, chi è come persona e di cosa ha bisogno dagli altri rappresentano il fondamento di tutte le relazioni.
- Per la sessione successiva può essere assegnato il seguente compito: l'adolescente è invitato a comunicare chiaramente come si sente e di cosa ha bisogno almeno una volta al giorno con una persona della sua famiglia, un compagno di classe/amico, il suo insegnante. Nella sessione successiva l'allievo deve raccontare tre casi in cui ha comunicato chiaramente ciò che prova e ciò di cui ha bisogno secondo i suoi valori.





LA MIA PIRAMIDE DI VALORI



PARTE 2

GESTIONE DELLE
RELAZIONI

SESSIONE INDIVIDUALE 15**Titolo/argomento:**

- -Connettiamoci!

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, gli adolescenti potranno:

- essere in grado di riconoscere e prestare attenzione ai sentimenti degli altri;
- capire che tutte le emozioni sono valide e accettabili, ma non tutti i comportamenti lo sono;
- connettersi con gli altri in modi che li aiutino a sentirsi compresi e sostenuti.

Preparazione:

- Lo specialista saluta l'adolescente e gli chiede come si sente e quali sono stati i progressi nel compito della sessione precedente.

Risorse:

- foglio di lavoro e schede (vedi allegato a pagina 87);
- fogli bianchi;
- matite, matite colorate, gomma, temperino, gomma, pennarelli.

Attività principale:

- L'esperto mostra le carte con le emoticon all'allievo e lo invita ad abbinare le etichette delle emozioni alle emoticon. L'esperto può chiedere all'adolescente di disegnare una nuova emoticon e di scrivere un tag per essa.
- In seguito, l'esperto invita l'allievo a usare l'immaginazione per descrivere come si comporterebbe in determinate situazioni: *Prestare attenzione ai sentimenti degli altri e agire con empatia e compassione, ma senza disonorare i propri valori.*
- Scenari:
 1. Su un autobus, un uomo anziano vi chiede di cambiare posto con sua moglie, in modo che possano sedersi insieme. Siete arrivati prima per avere un posto al finestrino e non vi piace la posizione della moglie. Cosa fate?
 2. Il vostro amico non vuole uscire con voi nel fine settimana e sembra avere nuovi amici. Che cosa fate?
 3. Vi rendete conto di aver ferito i sentimenti di un amico condividendo i suoi segreti privati con un altro amico. Che cosa fate?
 4. Siete al centro commerciale e un vostro amico ha dimenticato di portare con sé i soldi per pagare il cibo. Voi ne avete un po', ma non bastano per tutti e due. Che cosa fate?
 5. Il vostro amico ha perso il suo telefono e alcuni altri alunni dicono che lo avete voi, anche se non è vero. Questi altri alunni insistono sul fatto che il telefono è tuo. Che cosa fate?

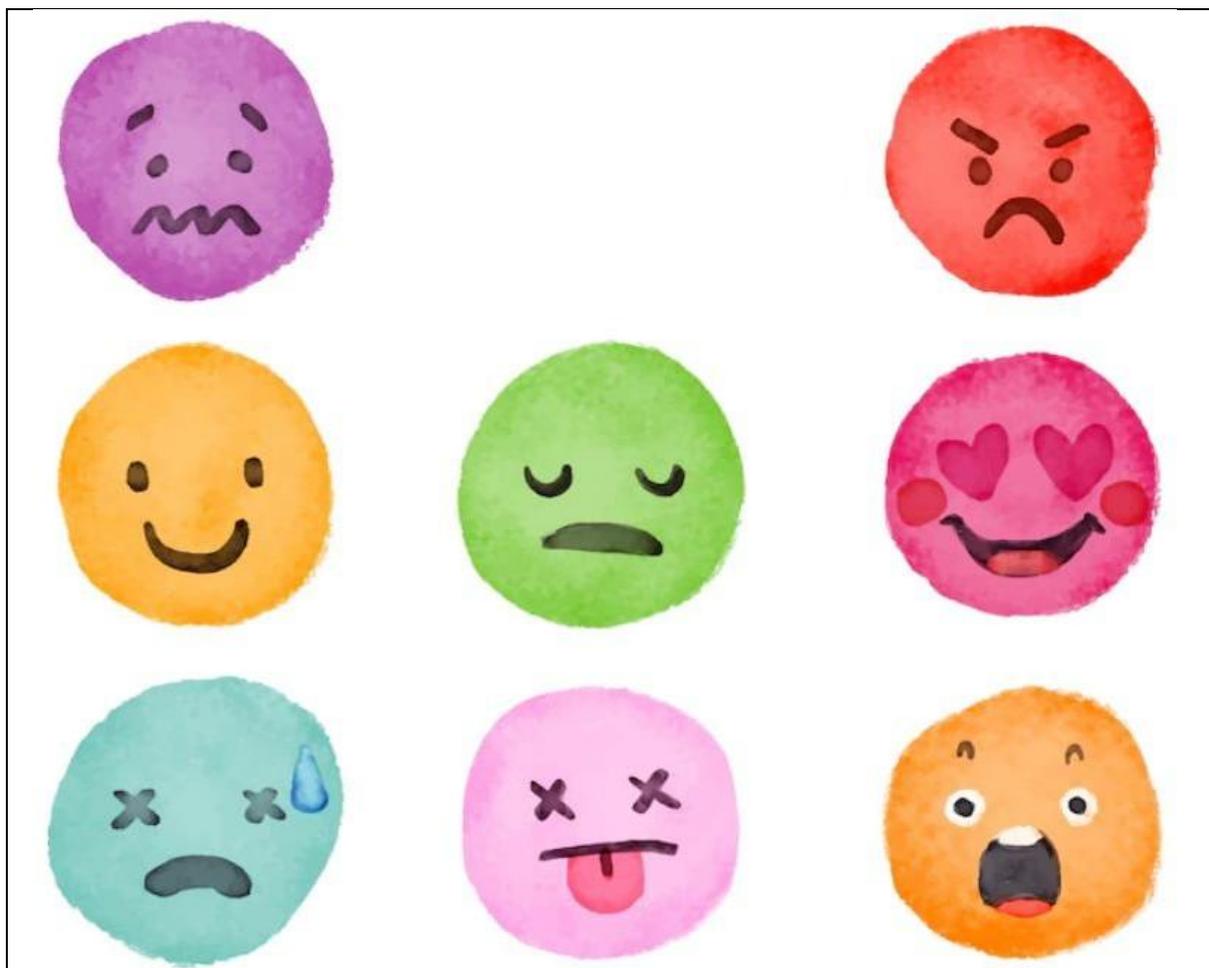
Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Lo specialista discuterà le risposte dell'adolescente in merito agli scenari e spiegherà che tutte le emozioni sono valide e accettabili, ma non tutti i comportamenti lo sono.
- Può essere assegnato un compito per la settimana successiva: l'esperto fissa l'obiettivo per l'allievo di aiutare 3 persone bisognose (amici, compagni di classe, familiari) a superare un sentimento difficile, chiedendo loro se hanno bisogno di aiuto o facendo direttamente qualcosa di carino per loro. Questo compito aiuta l'adolescente ad esercitarsi a riconoscere le emozioni altrui e a relazionarsi con gli altri in modo da sentirsi compreso e sostenuto.

EMOTICON E TAG PER LE EMOZIONI

ANGOSCIA	MALATTIA	PAURA
GODIMENTO	AMORE	SORPRESA
DISGUSTO	VERGOGNA	

PARTE 2

GESTIONE DELLE
RELAZIONI

SESSIONE INDIVIDUALE 16**Titolo/argomento:**

- "Cose da dire e cose da non dire" - Definizione di un confine sano

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, gli adolescenti potranno:

- essere in grado di stabilire dei limiti nelle relazioni con gli altri;
- rispettare e onorare tali confini.

Preparazione:

- Lo specialista saluta l'adolescente e gli chiede come si sente e quali sono stati i progressi nel compito della sessione precedente.

Risorse:

- foglio di lavoro e schede (vedi allegati alle pagine 89-90);
- fogli bianchi;
- matite, matite colorate, temperino, gomma, pennarelli.

Attività principale:

- Lo specialista spiega che i confini personali sono i limiti e le regole che stabiliamo per noi stessi all'interno delle relazioni. Una persona con confini sani può dire "no" agli altri quando vuole. I confini dovrebbero essere basati sui propri valori o sulle cose importanti per ogni persona.
- L'esperto consegna all'allievo le carte con le "Cose da dire" e gli chiede di classificarle come segue:
 1. cose da dire che aiutino a stabilire confini chiari e
 2. cose da dire che non aiutano molto a stabilire confini chiari.
- Lo specialista presenta quindi all'allievo alcune situazioni (può leggerle usando le "carte delle situazioni limite") che sfidano i limiti e chiede come risponderebbe. L'allievo descrive cosa farebbe e direbbe in quella situazione.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Lo specialista discuterà le risposte dell'allievo in merito agli scenari discussi e sottolineerà i confini sani e il processo di definizione dei confini.
- Può essere assegnato un compito per la settimana successiva: l'esperto fisserà l'obiettivo per l'adolescente di stabilire confini chiari in 3-5 casi durante le interazioni quotidiane. L'allievo dovrà condividere la sua esperienza di definizione dei confini nella sessione successiva.
- Un'altra opzione è quella di stabilire l'obiettivo per l'adolescente di rispettare i limiti degli altri in almeno 3-5 situazioni e condividere l'esperienza nella sessione successiva.

COSE DA DIRE

"Non mi sento a mio agio con questo".

"Non posso farlo per te".

"Ti prego, non farlo".

"Per me non funziona".

"Ho deciso di non farlo".

"Questo non è accettabile".

"Lo farò se lo vorrai".

"Forse".

"Vedremo".

"Non avrò il tempo di riposare, ma andiamo".

"Mi dispiace molto, ma non posso".

"Oh, no! Mi sento così in colpa per non essere venuta".

SITUAZIONI DI CONFINE

Avete invitato un amico a casa vostra per guardare un film, ma ora si sta facendo tardi. Vorreste prepararvi per andare a letto, ma il vostro amico sembra non rendersi conto di quanto sia tardi.

Avete perso diversi giorni di scuola a causa di un problema a casa. Quando tornate, qualche compagno di classe vi chiede cosa sia successo. Ritenete che questa informazione sia personale e non volete condividerla.

I vostri amici mangiano i bocconi delle merendine che portate a scuola durante l'intervallo. Non avete mai parlato di condividere il cibo e non volete che mangino quello che avete portato con voi.

Il vostro compagno di classe è arrabbiato per la sconfitta in una gara. Inizia a urlare e a sbattere i pugni contro il suo banco. Questo vi mette a disagio.

Il vostro compagno di classe vi chiede continuamente di fare dei favori per lui/lei. Ad esempio, vi chiede di prendere il suo cappotto in classe o di andare a prendergli dell'acqua. Non volete comportarvi come un suo servo.

SESSIONE INDIVIDUALE 17**Titolo/argomento:**

- Gestione dei conflitti

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, gli adolescenti potranno:

- essere in grado di gestire i conflitti.

Preparazione:

- Lo specialista saluta l'adolescente e gli chiede come si sente e quali sono stati i progressi nel compito della sessione precedente.

Risorse:

- foglio di lavoro e schede (vedi allegati alle pagine 92-93);
- fogli bianchi;
- matite, matite colorate, gomma, temperino, gomma, pennarelli.

Attività principale:

- Lo specialista discute con l'adolescente sui modi sani e malsani di affrontare i conflitti. Utilizza le carte "Modi di affrontare i conflitti" e chiede all'allievo di classificarli come sani o malsani, discutendo poi le sue scelte.
- L'esperto avvia quindi una discussione sui grandi problemi rispetto ai piccoli problemi e chiede all'adolescente di collegare le dimensioni di un problema con i diversi modi di affrontare il conflitto.
- Le strategie di risoluzione dei conflitti includono la **negoziazione**, la **mediazione** e l'**arbitrato**.
- A seconda del tipo di conflitto che gli alunni si trovano ad affrontare, possono essere in grado di gestirlo da soli (piccoli problemi) o possono aver bisogno di coinvolgere un adulto nella situazione (mediazione/ arbitrato per i grandi problemi).
- Lo specialista fornisce all'adolescente il foglio di lavoro "Grandi problemi contro piccoli problemi". L'allievo può scrivere esempi di problemi. Per la parte relativa a come affrontarli, l'allievo può utilizzare le strategie di risoluzione dei conflitti precedentemente discusse o spiegare come si comporterebbe. Può scrivere la strategia appropriata.
- Idee per la risoluzione dei conflitti: chiedere aiuto, negoziare, scendere a compromessi, evitare il problema.
- L'esperto deve sottolineare l'importanza di evitare la violenza nell'affrontare i conflitti.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Lo specialista discute le risposte dell'allievo in merito al potenziale modo di risolvere i suoi piccoli, medi e grandi problemi. Fornisce suggerimenti e chiede di riflettere sugli esiti di ogni situazione.
- L'esperto chiede all'adolescente di procedere al filtraggio del pensiero quando si imbatte in un conflitto. Ecco alcune domande per guidare la riflessione: *Perché sto pensando questo? Mi fa male? Fa male all'altra persona? Funziona per me? Funziona per l'altra persona? Cosa va bene per entrambi? Posso/devo scendere a compromessi?*

Non dovrebbe interessare il punto di vista dell'altra persona



Rinunciare a qualcosa di importante per voi.



Sono consigliate reazioni emotive intense, come arrabbiarsi molto, gridare, insultare, minacciare.



Mai scendere a compromessi.



Serbare rancore!



Interessatevi al punto di vista dell'altro.



Usate una voce calma e assertiva per esprimere i vostri sentimenti.



Non prendete le cose troppo sul personale.



Imparare a perdonare.



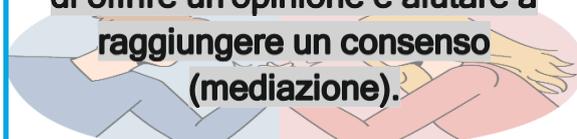
Diventare capaci di compromessi.



Lavorare per trovare soluzioni che possano soddisfare entrambe le parti (negoziiazione).



Chiedere a una persona neutrale di offrire un'opinione e aiutare a raggiungere un consenso (mediazione).



GRANDI PROBLEMI E PICCOLI PROBLEMI E COME AFFRONTARLI

TIPO DI PROBLEMA	ESEMPI	COME AFFRONTARLI
GRANDI PROBLEMI		
PROBLEMI MEDI		
PICCOLI PROBLEMI		

Sessione finale

SESSIONE 18

Titolo/argomento:

- Estrarre lezioni importanti e saggezza da portare con sé nel futuro

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, gli adolescenti potranno:

- essere in grado di riflettere su ciò che hanno imparato e valutare il livello di cambiamento;
- essere in grado di trarre importanti insegnamenti per il loro comportamento futuro;
- si sentono responsabilizzati e responsabilizzati nelle loro relazioni.

Preparazione:

- Lo specialista creerà un'atmosfera accogliente e annuncerà che questa sarà l'ultima sessione.
- Al fine di promuovere la sicurezza e l'empowerment, lo specialista ribadirà la propria disponibilità in futuro se dovessero verificarsi situazioni difficili.
- Lo scopo di questa sessione è aiutare l'allievo a riassumere ciò che ha imparato durante le sessioni e a sentirsi autorizzato a mettere in pratica gli insegnamenti.

Risorse:

- carta da lettere e strumenti per prendere appunti.

Attività principale:

- Lo specialista facilita la riflessione sullo sviluppo dell'allievo, aiutandolo a ricordare come si è comportato o cosa ha detto durante le prime sessioni.
- Lo specialista chiede poi all'allievo di esprimere la sua opinione sul momento attuale rispetto al momento iniziale della loro relazione. L'allievo potrebbe essere incoraggiato a prendere nota delle conclusioni più importanti. Ecco alcune domande che possono essere utilizzate:
 - *Come si sente ora rispetto ad allora?*
 - *Come sono cambiati la vostra vita/il vostro comportamento/le vostre relazioni? Sono migliorati? Come potete spiegarlo?*
 - *Quali conclusioni avete tratto dal nostro lavoro? Dove e come potete applicarle?*
 - *Come farete a mantenere il vostro sviluppo? Come eviterete di ricadere nelle vostre vecchie abitudini/comportamenti poco salutari?*
 - *Quali sono le aree che ritenete di dover ancora migliorare/sviluppare?*

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- L'allievo può portare con sé gli appunti con le riflessioni.
- Lo specialista riassumerà le riflessioni e offrirà un messaggio motivazionale all'allievo, per incoraggiarlo ad applicare le lezioni apprese e ad assumersi la responsabilità del proprio sviluppo.