DEFINIZIONE DI ADOLESCENZA

FASE DELLA VITA UMANA COMPRESA TRA 12 E 19 ANNI

SECONDO UN RECENTE STUDIO INGLESE IL TERMINE VA POSPOSTO A 24 ANNI

SEGUE POI LA FASE DI GIOVANE ADULTO DAI 25 AI 34 ANNI

CARATTERISTICHE PSICOLOGICHE DELL'ADOLESCENZA

COMPORTAMENTALI-EMOZIONALI

- Attrazione per le emozioni forti (sensation seeker)
- Condotte pericolose (risk-taking)
- Sfide
- Impulsività
- Sentimento di onnipotenza e invulnerabilità

DISTORSIONI COGNITIVE

- Minimizzazione (incapacità di cogliere globalmente gli aspetti di una situazione)
- Pensiero dicotomico (“o tutto o nulla”)
- Personalizzazione (percepirsi come causa soprattutto degli eventi negativi)

I COMPITI EVOLUTIVI NELL'ADOLESCENZA

Havighurst (1952)

definisce il concetto di compito di sviluppo come una richiesta che emerge in un determinato momento della vita; è la combinazione tra una domanda sociale e un bisogno individuale.

Funzione?

mettere alla prova la persona

Esito?

positivo → condizione di benessere e di buon adattamento tra l'individuo e il suo contesto sociale, aumenta l'autostima

→

fallimento disagio più o meno temporaneo; l'intero percorso di sviluppo può essere compromesso.

- Ogni fase della vita presenta, non un unico compito di sviluppo ma, più compiti.
- Questi sono dettati dalla maturazione biologica ma anche dal contesto culturale in cui il soggetto vive, dalle aspettative e dai desideri presenti.
- La combinazione di questi fattori e la diversa soluzione che ogni adolescente mette in atto determina un percorso individualizzato.

Per Coleman (1989) poter affrontare un compito di sviluppo alla volta è un fattore di protezione determinante che permette all'adolescente di far fronte in modo efficace a richieste anche molto complesse ed impegnative.

Secondo Palmonari (1997) i compiti di sviluppo possono essere ricondotti ai seguenti punti:

compiti collegati all'esperienza della maturità sessuale e alla pubertà;

compiti connessi all'ampliamento di interessi personali o sociali e allo sviluppo del pensiero ipotetico-deduttivo;

compiti legati alla costruzione della propria identità e ri-organizzazione del concetto di sé.

Alcuni compiti evolutivi sembrano essere richieste universali come, ad esempio, quelli collegati all'esperienza della pubertà, tuttavia, esiste una grande variabilità. Anche i compiti fondati in gran parte sulla maturazione biologica dell'individuo

Per Havighurst i compiti di sviluppo possono essere suddivisi in due categorie:

- i ricorrenti
- non ricorrenti

Una delle caratteristiche di un compito di sviluppo è che questo sia affrontato in un momento specifico della vita della persona ma, è bene sottolineare, questo non è un paradigma assoluto.

Esistono compiti di sviluppo che si manifestano per un lungo periodo o per tutta la vita. Ad esempio, imparare a farsi

LO STRESS COSTITUISCE UN IMPORTANTE FATTORE DI VULNERABILITA' IN ADOLESCENZA

- Sono individuabili 5 grandi classi di stress adolescenziali relativi a:
  - sé
  - alla famiglia
  - agli amici
  - all'interazione tra sé e la famiglia
  - all'interazione tra sé e gli amici

LO SVILUPPO PUO'ESSERE INTESO COME UNA SERIE DI RIORGANIZZAZIONI QUALITATIVE TRA ED ENTRO SISTEMI DI COMPORTAMENTO MEDIANTE I PROCESSI DI DIFFERENZIAZIONE E INTEGRAZIONE GRADUALE

Come un medesimo processo evolutivo può dare luogo ad una situazione psicologica adattiva o ,al contrario,disadattiva?

LA RICERCA E GLI INTERVENTI CLINICI CONVERGONO SULL'ATTENZIONE ALLE RISORSE DEGLI ADOLESCENTI

I FATTORI DI RESILIENZA,CIOE' LE RISORSE PERSONALI E SOCIALI,PERMETTONO DI FRONTEGGIARE LO STRESS IN MODO COSTRUTTIVO ANCHE IN CONDIZIONI AVVERSE

LE ABILITA' E LE COMPETENZE PSICOSOCIALI CHE VENGONO INDIVIDUATE NEI PROGRAMMI LS (LIFE SKILLS) DIFFUSI DALL'OMS SONO:

- LA CAPACITA' DI PRENDERE DECISIONI
- LA CAPACITA' DI RISOLVERE PROBLEMI
- IL PENSIERO CREATIVO
- IL PENSIERO CRITICO
- LA COMUNICAZIONE EFFICACE
- LA CAPACITA' DI RELAZIONI INTERPERSONALI
- L'AUTOCONSAPEVOLEZZA
- L'EMPATIA
- LA GESTIONE DELLE EMOZIONI
- LA GESTIONE DELLO STRESS

PREVENZIONE

NON E’ LA PAURA RISPETTO A COMPORTAMENTI A RISCHIO A DETERMINARE L’EFFICACIA DELLA PREVENZIONE

E’ FONDAMENTALE LA DIMENSIONE DEL LOCUS OF CONTROL: QUANTO PIU’ SI RITIENE DI POTER ESSERE AUTORI DELLA PROPRIA SALUTE TANTO PIU’ SI FARA’ ATTENZIONE .SI VERIFICA IL CONTRARIO SE SI ATTRIBUISCE AL CASO IL PROPRIO BENESSERE.

IL COUNSELLING PSICOLOGICO

Modello di intervento di breve durata particolarmente adatto per pazienti adolescenti

IL TERMINE INGLESE COUNSELLING DERIVA DAL VERBO TO COUNSEL CHE SIGNIFICA “DARE CONSIGLI”

IN REALTA’ L’ATTIVITA’ DI COUNSELLING NON INTENDE NE’ FORNIRE SEMPLICI CONSIGLI , NE’ IL PERSUADERE , NE’ TANTO MENO IL CONSIGLIARE

SI PUO’ DEFINIRE UN PROCESSO CUI SI FA’ RICORSO PER DARE AIUTO AD UNA PERSONA NELL’ESPLORAZIONE DELLA NATURA DEI PROPRI PROBLEMI PER METTERLA IN CONDIZIONE DI DECIDERE, CON MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA ED AUTONOMIA, COSA FARE

SI PUO’ FARE UNA DISTINZIONE(CHE TALORA RISULTA ARTIFICIOSA)TRA PSICOTERAPIA E COUNSELLING :

LA PSICOTERAPIA RICHIEDE UN PROCESSO GLOBALE DI CRESCITA (ASPETTO STRUTTURALE)

IL COUNSELLING RICHIEDE UN CAMBIAMENTO FOCALIZZATO SU OBIETTIVI SPECIFICI(ASPETTO ADATTIVO)

IN REALTA’ LE DIFFERENZE SONO SOPRATTUTTO DI ORIENTAMENTO E DI GRADO

L’OBIETTIVO E’ DARE AL PAZIENTE L’OPPORTUNITA’ DI AFFRONTARE LA PROPRIA VITA IN MANIERA PIU’ SODDISFACENTE E CON MAGGIORI RISORSE .

LO PSICOLOGO UTILIZZA ABILITA’ E STRATEGIE SPECIFICHE A SECONDA DELLE VARIE FASI DELL’INTERVENTO

ABILITA' FONDAMENTALI :

- ASCOLTO ATTIVO ED EMPATIA
- L'ASCOLTO ATTIVO E' RIVOLTO SIA AL CONTENUTO DEL RESOCONTO SIA ALL'INTERLOCUTORE

E' IMPORTANTE :

- "ACCOGLIERE "I CONTENUTI
- FARE ATTENZIONE ALLA COMUNICAZIONE NON VERBALE DEL PAZIENTE
- MONITORARE LA PROPRIA COMUNICAZIONE NON VERBALE
- ESSERE PARTECIPI NELL'ASCOLTO SENZA FORMULARE VALUTAZIONI O GIUDIZI

Tabella 2.1 Un modello integrativo del processo nel counselling (versione elaborata)

Tema	Fase 1	Fase 2	Fase 3
1. Relazione	Instaurare	Mantenere e usare	Terminare
2. Contenuto	Valutare il problema e le risorse dell'utente	Facilitare il cambiamento del comportamento disadattivo	Facilitare il consolidamento e l'applicazione dei nuovi comportamenti
3. Piani terapeutici e riflessioni	Sviluppare il piano terapeutico; negoziare gli obiettivi	Monitorare e rivedere il piano; riflettere sul processo	Valutare il processo e l'esito

Tabella 2.2 Fase iniziale del processo di counselling

Scopi	1	Stabilire una relazione di lavoro e collaborazione
	2	Creare un clima di fiducia e di intimità
	3	Conoscere e definire il problema
	4	Valutare e verificare le possibilità di collaborazione
	5	Formulare un primo obiettivo condiviso (contratto)
Strategie	1	Esplorare
	2	Focalizzare
	3	Chiarificare
Skills	1	Accoglienza e apertura
	2	Ascolto attivo
	3	Empatia
	4	Coerenza
	5	Accettazione
	6	Rispecchiamento di contenuti, sentimenti e significati
	7	Parafrasare
	8	Indagare
	9	Concretezza
	10	Ridefinizione

Tabella 2.3 Fase intermedia del processo di counselling

Scopi	1	Mantenere la relazione di lavoro e collaborazione
	2	Riesaminare e rivalutare i problemi
	3	Fornire informazioni e suggerimenti
	4	Identificare le aree deboli e i comportamenti inadeguati
	5	Lavorare sul contratto
Strategie	1	Stimolazione e provocazione
	2	Ampliamento e modifica di visuale
Skills	Tutte quelle della fase precedente sono utili, oltre a:	
	1	Confronto
	2	Informazione

Tabella 2.4 Fase finale del processo di counselling

Scopi	1	Decidere un cambiamento adeguato
	2	Realizzare il cambiamento
	3	Consolidare ciò che si è appreso
	4	Chiudere la relazione
Strategie	1	Soluzione di problemi (problem solving)
	2	Processo decisionale (decision making)
	3	Operazionalizzazione
	4	Valutare le azioni e supportare il cambiamento
	5	Chiusura
Skills	Le abilità di base per l'ascolto e la stimolazione, oltre a:	
	1	Identificazione di possibili alternative (tramite: brainstorming, creazione di nuovi scenari, completamento di frasi)
	2	Concretezza
	3	Scomposizione in piccoli passi

IL COUNSELLING IN AMBITO PSICOLOGICO E LA PSICOTERAPIA BREVE IN ADOLESCENZA PREVEDONO UNA SUCCESSIONE DI ATTIVITA' COSI' RIASSUMIBILI :

- VALUTARE LA RICHIESTA NELL'OTTICA DELLA PREVENZIONE PRIMARIA E SECONDARIA
- BREVE VALUTAZIONE COMPRENDENTE TEST E QUESTIONARI
- VALUTARE LE RISORSE INTERIORI,LE CREDENZE,GLI ASPETTI CULTURALI,LE RESISTENZE,LE DIFESE,LE MODALITA' DI REAZIONE E ADATTAMENTO ALLE DIFFICOLTA'(STRATEGIE DI COPING)
- POTENZIARE I FATTORI PROTETTIVI E LA RESILIENZA DEL PAZIENTE
- VALUTARE LA QUALITA' DELLE RELAZIONI INTERPERSONALI NELLA FAMIGLIA E NEL GRUPPO DEI PARI
- FAVORIRE L'ESPRESSIONE DELLE EMOZIONI
- FAVORIRE,SE NECESSARIO,UNA RIDUZIONE DELL'ANSIA
- FAVORIRE LA MESSA IN ATTO DI STRATEGIE E COMPORTAMENTI ADATTATIVI
- FAVORIRE L'ELABORAZIONE DELLA SOFFERENZA RELATIVA A SITUAZIONI FAMILIARE QUALI LE SEPARAZIONI,I DIVORZI DEI GENITORI,I LUTTI, O LA SOFFERENZA RELATIVA AD EVENTI TRAUMATICI QUALI PER ESEMPIO GLI ABUSI SESSUALI PREGRESSI

SCHEMA DEI PASSI ORDINATI DELL'INTERVENTO

- VALUTAZIONE DELLA RICHIESTA
- DEFINIZIONE DEL PROBLEMA
- ASSESSMENT
- IDENTIFICAZIONE DELLE RISORSE E DEI FATTORI PROTETTIVI
- MOTIVAZIONE AL CAMBIAMENTO DI EVENTUALI COMPORTAMENTI DISADATTIVI
- DEFINIZIONE DEGLI OBIETTIVI E CONTRATTO
- RICERCA DI SOLUZIONI ALTERNATIVE ADEGUATE
- APPLICAZIONE DI NUOVE STRATEGIE E FEEDBACK SUI COMPORTAMENTI ADATTIVI

GENITORI

SPESSO I GENITORI SONO COLORO CHE FORMULANO LA RICHIESTA DI AIUTO ALLO PSICOLOGO ,SEPARATAMENTE O IN PRESENZA DEI FIGLI. SE SI PRESENTANO CON I FIGLI E' OPPORTUNO RICEVERE INSIEME GENITORI E ADOLESCENTE .AL TERMINE DI QUESTO PRIMO INCONTRO SI CHIEDERA' UN COLLOQUIO CON L'ADOLESCENTE SENZA LA PRESENZA DEI GENITORI E SI PRECISERA' CON CHIAREZZA CHE LO SPAZIO DELLA TERAPIA E' LO SPAZIO DELL'ADOLESCENTE. SE I GENITORI SI METTONO IN CONTATTO PER INFORMAZIONI,SI CHIEDERA' CHE SI RECHINO AD UN SUCCESSIVO COLLOQUIO CON IL FIGLIO .SE SARA' NECESSARIO PARLARE CON I GENITORI IL GIOVANE SARA' AVVERTITO E SE E' OPPORTUNO CHE I GENITORI VENGANO ASCOLTATI SENZA DI LUI VERRA' RICHIESTO IL SUO CONSENSO.

SI PRECISERA' CHE IL COLLOQUIO CON I GENITORI HA COME SCOPO L'ADEGUATEZZA DELLA LORO COMUNICAZIONE CON IL FIGLIO;ECCETTO SITUAZIONI IN CUI SI CONFIGURA UN GRAVE RISCHIO PER LA SALUTE PSICO- FISICA DEL FIGLIO NON SI PARLERA' DI CIO' L'ADOLESCENTE HA RIFERITO ALLO PSICOLOGO

COUNSELLING E TERAPIA BREVE DI GRUPPO

L'ATTIVITA' DI COUSELLING E TERAPIA BREVE DI GRUPPO RAPPRESENTA UN IMPORTANTE COMPLEMENTO AL LAVORO INDIVIDUALE, POICHE' I DUE SETTING,INTEGRANDOSI,PERMETTONO AGLI ADOLESCENTI UNA MAGGIORE ESPRESSIONE DEI DIVERSI ASPETTI DI SE'.

SI FA' RIFERIMENTO AL MODELLO DI APPRENDIMENTO ATTIVO NEL QUALE IL CONDUTTORE FORNISCE TECNICHE E FEEDBACK,MENTRE I PARTECIPANTI PRENDONO CONSAPEVOLEZZA IN MODO AUTONOMO DELLE PROPRIE ABILITA' (SKILLS) E DELLA POSSIBILITA' DI MIGLIORARLE O ACQUISIRNE DI NUOVE.

1. infondere speranza: determinante in qualsiasi intervento di supporto;
2. universalità: uno degli insegnamenti principali che si hanno dagli altri membri è che non si è gli unici ad avere quel problema;
3. fornire informazioni: sebbene all'inizio spesso ci si aspetti di imparare delle cose, ci si accorge che non è quello l'essenziale;
4. altruismo: spesso i partecipanti scoprono di avere capacità nascoste o dimenticate di aiutare gli altri;
5. ricapitolazione collettiva del gruppo familiare primario: i gruppi possono aiutare ad affrontare esperienze vissute nei primi anni di vita;
6. sviluppo di tecniche di socializzazione;
7. comportamenti di imitazione: vedendo e ascoltando gli altri si possono evidenziare aspetti comuni e soprattutto quelli personali;
8. apprendimento interpersonale: i gruppi offrono l'opportunità di una comprensione sia emotiva che cognitiva;
9. coesione del gruppo: non è per sé curativa ma è base indispensabile per un reale cambiamento;
10. catarsi emotiva ed espressione libera dei sentimenti: facilitano la disponibilità al cambiamento;
11. le problematiche esistenziali, quali la necessità di assumersi delle responsabilità, l'isolamento sociale ecc. trovano una più semplice collocazione in *setting* di gruppo piuttosto che individuali.

OBIETTIVI DEL MODELLO DI COUNSELLING COGNITIVO COMPORTAMENTALE

- FAVORIRE LA COMPETENZA EMOTVA
- FORNIRE O POTENZIARE LE ABILITA' RITENUTE NECESSARIE PER L'ATTIVITA' DI COPING
- POTENZIARE L'AUTOEFFICACIA
- FAVORIRE L'AUTOCONTROLLO
- PROMUOVERE IL SENTIMENTO DI RESPONSABILITA' NEI CONFRONTI DELLE PROPRIE EMOZIONI E DEI PROPRI COMPORTAMENTI
- EVIDENZIARE I PENSIERI AUTOMATICI
- EVIDENZIARE E MODIFICARE LE CREDENZE DISTORTE
- EVIDENZIARE E MODIFICARE I COMPORTAMENTI DISADATTIVI
- RICERCARE FEEDBACK DELLE INTERAZIONI NELL'AMBIENTE SOCIALE
- RICERCARE RISORSE NELL'AMBIENTE DELL'ADOLESCENTE

1. Valutazione, assessment e ABC
2. Contratto
3. Analisi degli episodi

Individuazione dei pensieri automatici
Riconoscimento e ri-esperienza delle emozioni
Problem solving sulle alternative espressive delle emozioni adeguate

4. Esposizione graduata per le emozioni automatiche
5. Ristrutturazione cognitiva per le credenze distorte
6. Ricerca dei comportamenti adattivi mediante coping
7. Skills training
8. La comunicazione delle emozioni e l'ambiente sociale
9. Termine dell'intervento e riepilogo

LA VALUTAZIONE INIZIALE E L'ABC

DOPO AVER EFFETTUATO UN ASSESSMENT PSICO-DIAGNOSTICO, E' NECESSARIO INDIVIDUARE QUALI SONO I FATTORI PROTETTIVI, LE RISORSE INDIVIDUALI, FAMILIARI E SOCIALI DEL RAGAZZO, CON L'OBIETTIVO DI POTENZIARNE LE ATTIVITA' DI COPING.

E'MOLTO IMPORTANTE STRUTTURARE UN ABC COMPORTAMENTALE E COGNITIVO SUL PROBLEMA RIFERITO.

SI TRATTA DI INDIVIDUARE GLI ANTECEDENTI (A) DEL COMPORTAMENTO PROBLEMATICO (B) E I FATTORI DI MANTENIMENTO (C) PER QUANTO RIGUARDA L'ABC COMPORTAMENTALE.

PER L'ABC COGNITIVO INVECE (B) RAPPRESENTA I PENSIERI, LE CONVINZIONI (BELIEFS) E (C) RAPPRESENTA NUOVI PENSIERI O CONVINZIONI O COMPORTAMENTI .

IL CONTRATTO

SI CONTRATTANO GLI OBIETTIVI CHE SI E' CONCORDATO INSIEME ALL'ADOLESCENTE DI RAGGIUNGERE. PER ESEMPIO LA RIDUZIONE DELL'ANSIA,LA COMPETENZA EMOTIVA,UN METODO DI STUDIO PIU' EFFICACE,UNA RIDUZIONE DELL'IMPULSIVITA',UN MIGLIORE RAPPORTO NELLE RELAZIONI AFFETTIVE…….

ANALISI DEGLI EPISODI

LA VAGHEZZA, L'ASSOLUTO, LA RIPETIZIONE DI MODELLI COMPORTAMENTALI DISADATTIVI, L'ADESIONE A CREDENZE DISTORTE, GLI ERRORI DI RAGIONAMENTO, SI RISCONTRANO FREQUENTEMENTE NEI RESOCONTI DEGLI ADOLESCENTI . QUESTI ASPETTI RAPPRESENTANO UN OSTACOLO ALLA PERCEZIONE DI AUTOEFFICACIA IN QUANTO ALLONTANANO DALLA POSSIBILITA' DI CONTROLLO DEI PROPRI ATTEGGIAMENTI E COMPORTAMENTI.

PER POTENZIARE LA DIMENSIONE DELL'AUTOCOSCIENZA E DELL'AUTOCONTROLLO SI POSSONO USARE LE SEGUENTI TECNICHE :

- ESTRARRE UN ESEMPIO DAL RESOCONTO. QUANDO UN GIOVANE PARLA DEL SUO DISAGIO VIENE RICHIESTO IL RACCONTO DI UN EPISODIO ESEMPLIFICATORE DEL MALESSERE, IN MODO DA CONTESTUALIZZARE LA NARRAZIONE. QUESTO PROCESSO RICHIEDE DI SEPARARE UN EVENTO RISPETTO A UN INSIEME GENERALIZZATO. LO SFORZO DI CIRCOSCRIVERE, CIRCOSTANZIARE UNA SEQUENZA,DI CONCENTRARSI SUL RESOCONTO CON LA MAGGIORE PRECISIONE E' GIA FUNZIONALE AD UN PROCESSO DI AUTORIFLESSIONE.
- AVVICINARE, ATTRAVERSO L'ESEMPIO, L'EMOZIONE RELATIVA A QUEL MOMENTO. SI RICERCA IL RICORDO DELL'EVENTO PER AIUTARE IL RAGAZZO AD AVVICINARSI ALL'EMOZIONE, SAPENDO CHE C'E' , CIOE' SI PARTE DALLA "CERTEZZA" CHE QUESTA EMOZIONE ESISTE E CHE VA SOLO TROVATA

PENSIERI AUTOMATICI NEGATIVI

BECK DEFINI' PENSIERI AUTOMATICI ALCUNI PENSIERI CHE LE PERSONE HANNO IN MODO MOLTO RAPIDO E SENZA COLLEGAMENTO CON GLI EVENTI, CHE NON COSTITUISCONO IL RISULTATO DI UN'ATTIVITA' DI PENSIERO "CONTROLLATA".

TALI PENSIERI AUTOMATICI RISULTANO ESSERE UNA SORTA DI INTERPRETAZIONE O PREVISIONE GENERALMENTE NEGATIVA RISPETTO AGLI EVENTI.

PER LO PIU' TALI PENSIERI COSTITUISCONO DELLE "DIFESE" RISPETTO A EMOZIONI NON ACCESSIBILI ALLA COSCIENZA.

E' IMPORTANTE EVIDENZIARE I PENSIERI AUTOMATICI IN QUANTO SONO GENERATORI DI EMOZIONI NEGATIVE E DI STRESS. PER UN EFFICACE INTERVENTO NON E' SUFFICIENTE UN'INDAGINE ESCLUSIVAMENTE COGNITIVA SUI PENSIERI MA E' INDISPENSABILE ACCEDERE ANCHE ALLE ALTRE MODALITA' DI SIGNIFICATO,COME QUELLE FORNITE DALLE EMOZIONI. A VOLTE E' NECESSARIA UN'INDAGINE COMPLESSA POICHE' LE EMOZIONI NASCOSTE POSSONO ESSERE PIU' DI UNA E OGNUNA NE MASCHERA UN'ALTRA. E' NECESSARIO INDIVIDUARE LA SUCCESSIONE DELLE EMOZIONI DOVE OGNUNA COPRE L'ALTRA, NEI CASI IN CUI ANCHE L'EMOZONE PIU' NASCOSTA PUO' CONDIZIONARE PENSIERI E COMPORTAMENTI.

Tabella 4.4 Esempi di pensieri automatici negativi e generatori di stress

È uno sforzo terribile fare qualunque cosa
Non sono all'altezza degli altri
È tutto così futile
Il futuro sarà solo una lunga sequenza di problemi
Ho commesso solo errori nel passato
Ogni cosa che faccio finisce male
Non c'è nessuno a cui possa rivolgermi
La vita non ha significato
Il futuro è senza speranza
Questi pensieri (o sentimenti) mi annientano
Non posso fare nulla per controllarli
Mi devo rassegnare, è tutta colpa mia

NELLO SPAZIO DELLA TERAPIA LA RI-ESPERIENZA DELL'EVENTO VISSUTO,DOVUTA ALLA RIEVOCAZIONE,INTERROMPE LA DIFESA (EMOZIONE O PENSIERO AUTOMATICO)E L'IMPATTO CON L'EMOZIONE (EMOTIONAL PROCESSING) COSTITUISCE UNA PRIMA TAPPA DI DECONDIZIONAMENTO.

A QUESTA PRIMA FASE DI DECONDIZIONAMENTO SEGUIRA' UNA VERA E PROPRIA ESPOSIZIONE GRADUATA E UNA FASE DI ELABORAZIONE COGNITIVA. IN QUESTA FASE SI DA' ALL'EMOZIONE , RIEVOCATA ATTRAVERSO LA CONSAPEVOLEZZA UN'IDENTITA' CON LA MAGGIORE PRECISIONE POSSIBILE.

E' NECESSARIO UN TRAINING DI ABILITA' SOCIALI PER AVERE PRONTI DEI REPERTORI COMPORTAMENTALI ADEGUATI POICHE' QUESTI SONO GLI STRUMENTI NECESSARI PER IL COPING. SI CHIARIRA' CHE ,AL CONTRARIO ,LE DIFESE FRONTEGGIANO SOLTANTO LE PROPRIE PAURE LASCIANDO INALTERATI I PROBLEMI , AUMENTANDO ANZI IL LIVELLO DEL MALESSERE E DELL'ANSIA.

ALCUNE TECNICHE

- ESPOSIZIONE GRADUATA
- RISTRUTTURAZIONE COGNITIVA PER LE CREDENZE DISTORTE

  NELL'OTTICA DELL'APPLICAZIONE DELL'ABC VENGONO DISCUSSI I PENSIERI DISFUNZIONALI. E' NECESSARIO FORNIRE LE INFORMAZIONI ADEGUATE QUANDO SONO CARENTI GLI ELEMENTI DI CONOSCENZA FUNZIONALE A UN COMPORTAMENTO ADATTIVO,COSI' COME E' NECESSARIO RISTRUTTURARE LE CREDENZE DISTORTE.
- STOP DEL PENSIERO
- DIARI

E' NECESSARIO FOCALIZZARE L'ATTENZIONE SUGLI HOMEWORK: I DIARI CHE PERMETTONO UN'ATTIVITA' DI MONITORAGGIO PARTICOLARMENTE

- SULLA REGISTRAZIONE DELLE EMOZIONI
- SULLA RICERCA DEGLI ANTECEDENTI EMOZIONALI
- SULLA ESPRESSIONE ADEGUATA DELLE EMOZIONI
- SUI PENSIERI FONTI DI ANSIA E DISAGIO

SKILL TRAINING

- **TRAINING DI COMPETENZA EMOTIVA**

CONSISTE NELL'ESERCITARE IL RICONOSCIMENTO DELLE VARIE EMOZIONI IN SE STESSI E NEGLI ALTRI E LA LORO ESPRESSIONE , SIA A LIVELLO VERBALE CHE NON VERBALE. E' IMPORTANTE L'ESERCIZIO DELL'ADEGUATEZZA ESPRESSIVA ANCHE MEDIANTE SIMULATE. LE MODALITA' POSSONO ESSERE LE PIU' VARIE , DALL'UTILIZZO DELLE FOTOGRAFIE PERSONALI , DEGLI AMICI O DEI FAMILIARI , ALLA COMPILAZIONE DI BREVI QUESTIONARI , A ESERCITAZIONI IN GRUPPO PER IL RICOSCIMENTO DELLE DIVERSE EMOZIONI , AGLI "EMOTIVOGRAMMI" CHE SEGNALANO LA MAGGIORE O MINORE ADEGUATEZZA DELLE EMOZIONI ALLE DIVERSE SITUAZIONI.

- **TRAINING DI ASSERTIVITA'**

HA COME OBIETTIVO L'APPRENDIMENTO A COMPORTARSI IN MODO DA AFFERMARE LE PROPRIE OPINIONI, I PROPRI DESIDERI, I RIFIUTI E I SENTIMENTI. E' SUDDIVISO IN TRE FASI :

- ESERCIZIO ALLA DISCRIMINAZIONE TRA COMPORTAMENTI PASSIVI, AGGRESSIVI E ASSERTIVI
- ESERCIZIO AL RICONOSCIMENTO DI COMPORTAMENTI ASSERTIVI
- ESERCITAZIONI PRATICHE DI COMPORTAMENTO ASSERTIVO

Tabella 4.6 Mappa dell'assertività

Percorso	Obiettivo	Canale comunicativo
1. Riconoscere emozioni e sentimenti	Autonomia emotiva	Autonomico involontario
2. Manifestare sentimenti e convinzioni	Libertà espressiva	Motorio involontario
3. Riconoscere i diritti assertivi	Rispetto di sé e degli altri	Cognitivo
4. Apprezzare se stessi e gli altri	Capacità motivazionale	Cognitivo verbale
5. Conoscere se stessi	Immagine positiva di sé	Cognitivo

Tabella 4.7 Accettare le critiche

1. Considerare la critica nella sua effettiva dimensione e non sentirsi ogni volta messi in causa globalmente, come persona
2. Non lasciarsi "etichettare" come persona malaccorta, ma precisare la specificità del proprio sbaglio
3. Chiedere spiegazioni concrete e dettagliate per capire (e far capire) quali aspetti della critica siano fondati e quali infondati
4. Richiedere all'interlocutore indicazioni per un esito positivo della critica
5. Sui punti di disaccordo ricercare un "compromesso" soddisfacente per entrambi
6. Esprimere comunque interesse per la critica ricevuta

TRAINING DI ABILITA' SOCIALI

SI POSSONO INSEGNARE LE ABILITA' INTERATTIVE GENERALI (AUTOPRESENTAZIONE, CONGEDO, PERTINENZA DEGLI INTERVENTI) E LE ABILITA' SPECIFICHE SUI REPERTORI COMPORTAMENTALI ADEGUATI ALLE VARIE SITUAZIONI DI GRUPPO (SCUOLA,AMICI,SPORT,LAVORO….)

TRAINING DI PROBLEM SOLVING

- INDIVIDUAZIONE DEL PROBLEMA
- ANALISI DELLE MODALITA' ABITUALI DI PRESENTAZIONE DEL PROBLEMA
- BRAINSTORMING SULLE POSSIBILI SOLUZIONI
- DECISIONE
- APPLICAZIONE DELLA DECISIONE
- VERIFICA DEI RISULTATI RAGGIUNTI

TRAINING DI AUTOISTRUZIONI O AUTODIALOGO GUIDATO

IL RAGAZZO E' INVITATO A DARSI DEGLI ORDINI,DELLE ISTRUZIONI CHE GLI CONSENTANO DI RISOLVERE O LO GUIDINO ALLA RISOLUZIONE DI SITUAZIONI PROBLEMATICHE . RELATIVAMENTE ALLE SITUAZIONI DI STRESS SI PUO' ADOTTARE IL SEGUENTE EFFICACE SET DI ISTRUZIONI :

- VALUTARE LE RICHIESTE DI UNA SITUAZIONE E PROGETTARE LE RISPOSTE AGLI STRESSOR FUTURI
- CONTROLLARE PENSIERI , IMMAGIN I E SENTIMENTI AUTOSVALUTANTI E GENERATORI DI STRESS
- RICONOSCERE , USARE E RIDEFINIRE L'AROUSAL SPERIMENTATO
- CONTROLLARE LE INTENSE EMOZIONI DISFUNZIONALI CHE POSSONO CAPITARE
- RIFLETTERE SULLA PROPRIA ESECUZIONE E RINFORZARSI PER AVER CERCATO DI FRONTEGGIARE LO STRESS

TRAINING DI AUTOREGOLAZIONE

L'AUTOREGOLAZIONE SI SVILUPPA ATTRAVERSO LE SEGUENTI FASI :

- VERBALIZZARE GLI STATI INTERNI E DISCRIMINARE LE EMOZIONI , MEDIANTE UN'ETICHETTA LINGUISTICA
- SCOMPORRE LE EMOZIONI COMPLESSE
- FACILITARE I COLLEGAMENTI TRA LE EMOZIONI E GLI ANTECEDENTI
- STABILIRE DEI LIMITI E DEGLI OBIETTIVI PARZIALI PER LE AZIONI DA COMPIERE
- TOLLERARE LA FRUSTRAZIONE
- METTERE A CONFRONTO IDEE OPPOSTE
- IMMAGINARE LE CONSEGUENZE DEI PROPRI COMPORTAMENTI