

REGOLAZIONE EMOTIVA



REGOLAZIONE EMOTIVA



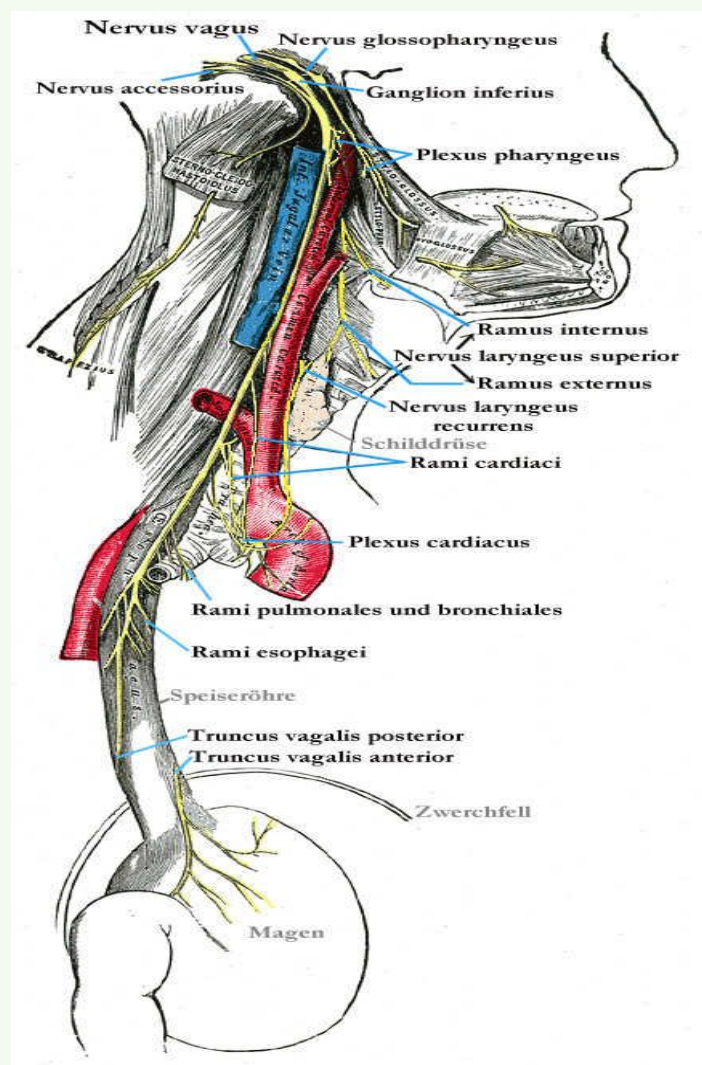
27 maggio- Incontro 3: Regolazione Emotiva e Teoria Polivagale

- Tema: Il sistema nervoso e la creazione di un clima di sicurezza.
- Contenuto: Studio della Teoria Polivagale di S. Porges: stati di attivazione (attacco/fuga) e social engagement.

LABORATORIO:

- Tecniche pratiche per "disattivare" il Sistema Nervoso Autonomo (SNA): respirazione diaframmatica, co-regolazione e creazione di una "base sicura" in classe o a casa. Indicatori di successo per il miglioramento del clima relazionale.

nervo vago



SISTEMA NERVOSO AUTONOMO



- SISTEMA NERVOSO SIMPATICO: origina dal tronco e conduce segnali motori, ci prepara all'azione
- SISTEMA NERVOSO PARASIMPATICO: viaggia nel tratto del nervo vago in due direzioni alto-basso: verso cuore polmoni diaframma e stomaco
- basso alto nervi del collo, gola, occhi e orecchie (teoria polivagale)



SISTEMA SIMPATICO

A differenza dei rami vagali che appartengono al sistema parasimpatico, il sistema simpatico è responsabile della mobilitazione dell'energia. È il motore della risposta di attacco o fuga (*fight or flight*).

Quando il sistema ventro-vagale (sicurezza sociale) non riesce più a gestire una minaccia percepita, il "freno vagale" viene rilasciato e il sistema simpatico prende il comando per preparare il corpo all'azione fisica.



SISTEMA SIMPATICO

L'attivazione del simpatico produce effetti su quasi tutto il corpo :

- Aumenta della frequenza cardiaca e della forza di contrazione (tachicardia).
- Dilata dei bronchi per massimizzare l'ossigenazione nei polmoni.
- Dilata le pupille (midriasi) per migliorare la visione periferiche. Aumenta il tono muscolare per l'azione.
- Inibisce della digestione (l'energia viene spostata verso i muscoli)
- Rilascia adrenalina (aumento del metabolismo, della glicemia e del battito) e noradrenalina (persistenza della risposta motoria).



SISTEMA SIMPATICO

Secondo Porges il sistema simpatico non è attivo solo nel pericolo, ma viene modulato anche dal sistema ventro vagale ad esempio nel gioco.

Senza il vago ventrale, il gioco può trasformarsi rapidamente in aggressività reale.

Anche l'attività sessuale è sostenuta dal SNA



SISTEMA PARASIMPATICO



- Il nervo vago trasporta informazioni dal tronco agli organi interni (cuore, polmoni, diaframma e stomaco) e riporta informazioni ai nervi del collo connessi con i sensi.
- Il nervo vago si divide in due parti:
DORSO-VAGALE: domina le reazioni ai pericoli estremi immobilizzando . E' una delle prime difese (fingiti morto!)
VENTRO-VAGALE: domina reazioni di sicurezza; facilita le connessioni sociali.

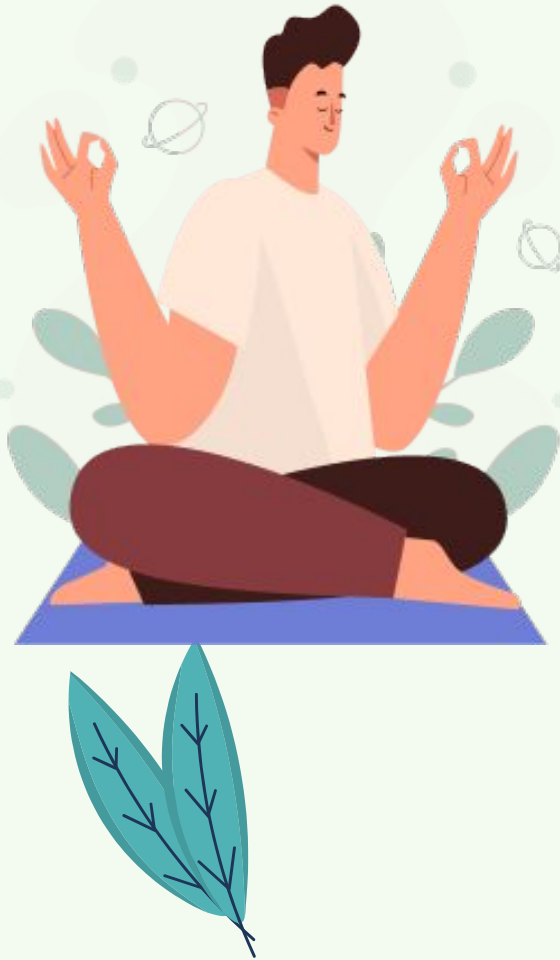
RISPOSTA DORSO VAGALE

In condizioni di sicurezza, il sistema dorso-vagale si occupa dell'omeostasi e dei processi vegetativi (digestione e conservazione dell'energia).

Tuttavia, quando il cervello percepisce un pericolo estremo o soverchiante a cui non si può rispondere con l'attacco o la fuga, il sistema entra in uno stato di spegnimento (shutdown) o collasso.



RISPOSTA DORSO VAGALE



Causa effetti drastici sugli organi:

- Marcata bradicardia (rallentamento estremo del battito).
- Pressione Sanguigna: Ipotensione che può portare alla sincope (svenimento).
- Inibizione delle funzioni motorie e secrezioni del tratto digerente, fino a blocco della digestione.
- Risposta Muscolare: Immobilizzazione o (freezing)
- Sensazione di distacco, dissociazione e ottundimento mentale, fungendo da estrema barriera protettiva contro un trauma insostenibile (pericolo di vita)

RISPOSTA VENTRO VAGALE

E' il sistema della sicurezza: abbiamo disponibilità di risorse per le attività sociali in quanto ci sentiamo sicuri dell'ambiente.

Quando questo sistema è attivo, ci sentiamo sicuri, calmi e socialmente connessi. È lo stato che permette la guarigione spontanea del corpo, la crescita e la capacità di stabilire relazioni intime. Agisce come un mediatore che impedisce al sistema simpatico (attacco/fuga) di prendere il sopravvento in situazioni sociali non minacciose.



RISPOSTA VENTRO VAGALE



Il nervo funge da "freno vagale", rallentando il battito cardiaco per favorire la calma e la regolazione emotiva.

Regola il ritmo del respiro, favorendo una respirazione lenta e profonda associata alla sicurezza.

Controlla la vocalizzazione (prosodia della voce). Una voce calda e modulata è segno di attivazione ventro-vagale.

Regola i muscoli che permettono di filtrare i suoni umani rispetto ai rumori di sottofondo, facilitando la comunicazione.

Gestisce l'espressione del volto (mimica), insieme agli altri muscoli mimici del volto, permettendo di comunicare sicurezza agli altri

I Tre Livelli della Scala



Ventrale (Sicurezza e Connessione)

Lo stato ottimale. Il corpo è calmo, rilassato e aperto alle relazioni.

Simpatico (Lotta o Fuga)

Stato di mobilitazione. Si attiva percependo un pericolo: subentrano ansia, nervosismo, o rabbia.

Dorsale (Collasso / Spegnimento)

Stato di immobilizzazione. Il sistema si arrende: apatia, isolamento, stanchezza cronica e annebbiamento mentale.

Il Termostato Polivagale:

Il comportamento non è una scelta, è biologia



La Scala Autonómica

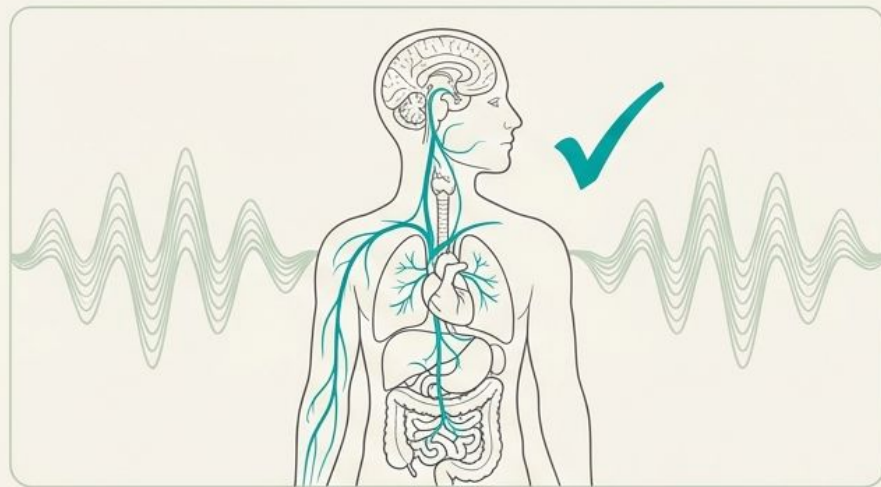
Navigare il sistema nervoso e
ritrovare il proprio porto sicuro.

Una guida pratica basata sulla Teoria
Polivagale di S. Porges e D. Dana.





LOGICA CONSAPEVOLE (INCORRETTO)



RISPOSTA BIOLOGICA (CORRETTO)

Non è una scelta, è biologia.

Il nostro stato autonomico non è una decisione consapevole.
È una risposta biologica e istintiva alla percezione di sicurezza o di pericolo.

**Il tuo sistema nervoso non è “sbagliato” quando entra in protezione.
Sta solo cercando di salvarti la vita con gli strumenti che ha a disposizione.**



Scala autonoma: scendiamo la scala



vago ventrale- sicurezza

simpatico- motorio

dorso vagale- blocco

**Cosa dice la mia
mente?**

**Cosa sente il mio
corpo?**

**Cosa vedo nel
mondo?**

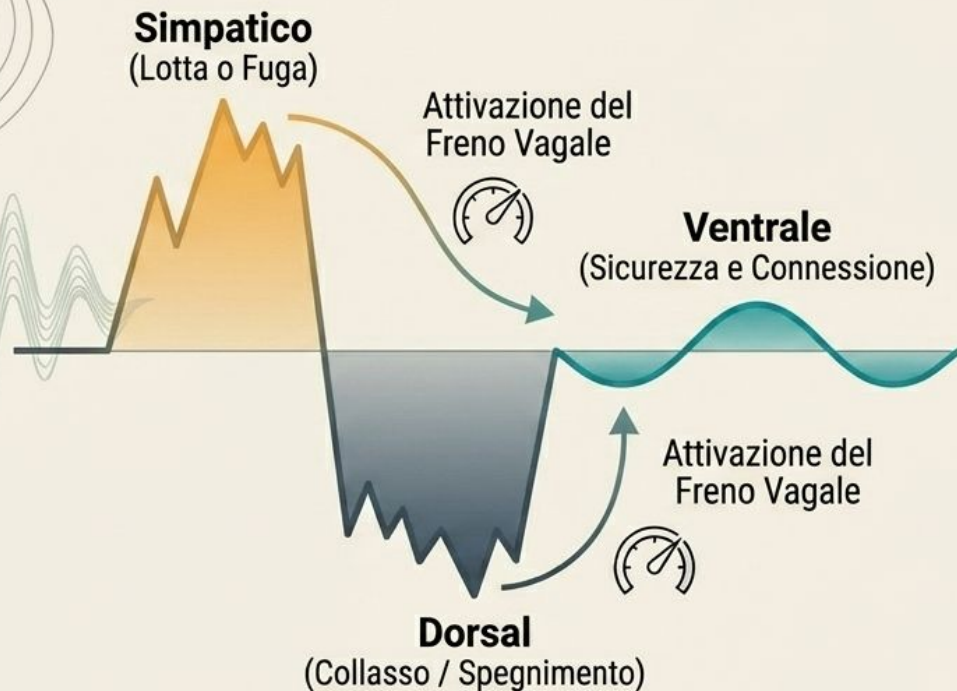
Mappare lo Stato: Il Paesaggio Interno

Cosa dice la mente?	Cosa sente il corpo?	Cosa vedo nel mondo?
Ce la posso fare	Respiro fluido, muscoli rilassati	Opportunità e connessioni.
Devo difendermi o scappare	Battito accelerato, tensione, pressione	Minacce ovunque, urgenza.
Non ha senso, mi arrendo	Pesantezza, stanchezza, nebbia mentale	Vuoto, un muro invalicabile.

Prima di cambiare stato, dobbiamo sapere dove ci troviamo.

La Meccanica del Ritorno: Il Freno Vagale

Activation Curve



Il Concetto

Per passare dall'attivazione (Simpatico) o dal collasso (Dorsale) alla sicurezza, dobbiamo stimolare il freno vagale.

Come Funziona

Gli esercizi somatici comunicano al cervello rettiliano che il pericolo è passato.

Il Risultato

Permettono al sistema di transitare verso l'ingaggio e la regolazione sociale (complesso ventro-vagale).



Sei in stato Simpatico?

(Ansia, Nervosismo,
Rabbia, Pressione)

Strategy Panel

**Strategia: Scaricare e
Rallentare.**

L'obiettivo qui non è la calma immediata. È liberare l'eccesso di energia accumulata per la "lotta o fuga" e riportare il sistema a terra.

Toolkit per il Simpatico



Espiro Prolungato

Inspira dal naso (3-4 sec). Espira lentamente dalla bocca con labbra socchiuse, come per spegnere una candela (6-8 sec). Ripeti per 3 minuti.

Effetto: L'espirazione lunga attiva immediatamente il sistema parasimpatico, abbassando il battito.



Grounding (Radicamento)

Da seduto, spingi attivamente il peso sui talloni. Pianta i piedi a terra ed esplora visivamente l'ambiente circostante.

Effetto: La pressione fisica e la visuale libera rassicurano il cervello che non ci sono pericoli imminenti.



Sei in stato Dorsale?

(Apatia, "Muro", Isolamento, Nebbia)

Strategy Panel

Strategia: Muoversi Delicatamente.

L'obiettivo è ritornare alla connessione attraverso micro-movimenti e stimolazioni dolci, senza passare bruscamente all'ansia (Simpatico).

Toolkit per il Dorsale



Orientamento dello sguardo

Gira lentamente la testa. Guarda su, giù, destra, sinistra. Attiva i muscoli del collo e gli occhi (sistema di ingaggio sociale), inviando un segnale di esplorazione.



Auto-abbraccio e dondolio

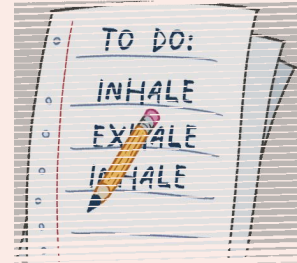
Avvolgi le braccia attorno alle spalle e dondola dolcemente. Il contatto fisico profondo calma il sistema arcaico e riconnette al corpo.



Tonificazione Vagale

Canticchia (humming) o fai gargarismi con acqua tiepida. Le vibrazioni stimolano direttamente il nervo vago e favoriscono il risveglio delicato.

Re-sourcing- trovare risorse



Il sourcing consiste nell'identificare e attingere a risorse interne ed esterne che segnalano sicurezza al sistema nervoso.

- **Risorse sensoriali:** Concentrarsi su stimoli che evocano benessere (un profumo rilassante, una coperta calda, la vista di un panorama).
- **Risorse relazionali:** Cercare la co-regolazione, ovvero la connessione con persone, animali (es. accarezzare un cane) o ambienti che infondono fiducia e stabilità.
- **Risorse cognitive:** Usare immagini mentali positive o ricordare momenti di particolare pace.



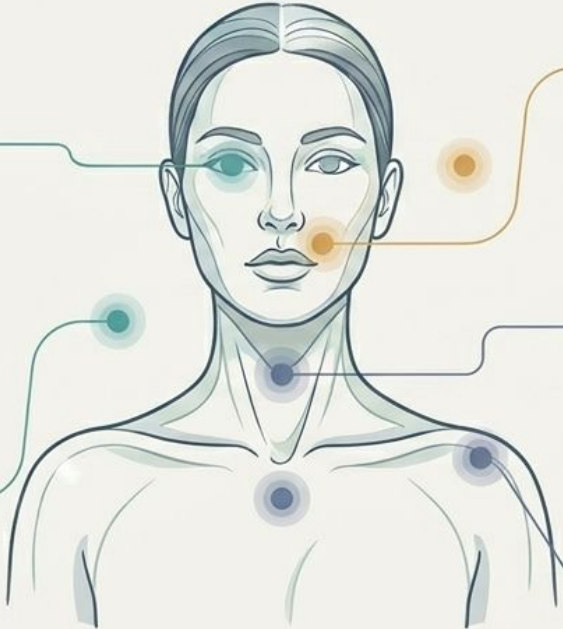
Strategie di “Resourcing” e Regolazione

1. Occhi (Spostamento del Fuoco):

Alterna lo sguardo tra un oggetto a 15 cm e l'orizzonte. Sblocca la fissità oculare tipica del pericolo.

2. Stanza (Manovra di Orientamento):

Trova un oggetto piacevole/neutro. Nota colore e consistenza. Comunica: “Non ci sono predatori qui”.



3. Respiro (Il Sospiro Fisiologico):

Inspira profondo + piccolo picco extra. Espira lentissimamente a cannuccia.

4. Petto (La Vocalizzazione):

Emetti un ‘Voo’ basso e vibrante espirando. Le frequenze basse massaggiano i visceri.

5. Spalle (Tocco Bilaterale):

Braccia incrociate, tocchi leggeri e ritmici alternati sulle spalle. Crea senso di contenimento.

L'esercizio di Deb Dana: Il Luogo di Ancoraggio

Step 1: Evocare

Richiama alla mente il ricordo di una persona, un animale o un luogo in cui ti sei sentito profondamente al sicuro.



Step 2: Oltre l'immagine

Non fermarti all'immagine mentale. Cerca la sensazione nel corpo.

Step 3: Mantenere

Trova quella sensazione di calore o espansione fisica e mantienila attivamente per almeno 20-30 secondi.

Il Vero Obiettivo: La Flessibilità Autonómica

L'obiettivo della vita non è restare intrappolati per sempre nello stato Ventrale. La vera salute è la **flessibilità autonómica**: la capacità di fluire attraverso gli stati di attivazione e riposo, sapendo sempre come tornare "a casa" quando il pericolo è passato.

Allenamento Quotidiano

Usa la Respirazione Diaframmatica (una mano sul petto, una sull'addome; inspira gonfiando la pancia) ogni giorno per allenare il tono vagale e la resilienza.

Quale stato (Simpatico o Dorsale) senti che sta influenzando maggiormente la tua quotidianità in questo periodo? Mappalo, e inizia a navigare.

STATI DI ATTIVAZIONE FISIOLOGICA: LA TEORIA DI STEPHEN PORGES



le persone con disturbi della relazione reagiscono a una lettura delle interazioni sociali come pericolose/aggressive in base ai sistemi di percezione interni con reazioni apparentemente disregolate

STATI DI ATTIVAZIONE FISIOLOGICA: LA TEORIA DI STEPHEN PORGES



- difficoltà contatto visivo: percezione parziale del paraverbale
- difficoltà uditive: orecchio medio non efficiente nel selezionare voci umane rispetto al rumore di fondo
- difficoltà di coregolazione: impossibilità di utilizzare gli altri per ripristinare la sicurezza

STATI DI ATTIVAZIONE FISIOLÓGICA: LA TEORIA DI STEPHEN PORGES



la percezione di rischio porta a stati di attivazione di tipo fight (aggressività, difesa, attivazione, autolesionismo, eccitazione) o flight (ritiro, immobilismo, paura) o freezing (congelamento) se interviene il sistema dorso vagale

STATI DI ATTIVAZIONE FISIOLOGICA: LA TEORIA DI STEPHEN PORGES



per uscire da questo stato le persone che non possono usare la regolazione sociale (tipo madre-figlio), si focalizzano su oggetti esterni, vissuti come prevedibili e quindi sicuri



Equilibrio vagale

dalla stimolazione sensoriale alla risposta motoria

RICONOSCERE TRE STATI AUTONOMICI DI BASE:



- **Stato Vago Sicuro (ventrale)** favorisce connessione, chiarezza e regolazione reciproca.
- **Stato di Attivazione (simpatico)** prepara all'azione ma può diventare iperattivo in presenza di minaccia (attacco o fuga).
- **Stato di Blocco (sincope vagale)** implica rallentamento respiro e cuore con minore afflusso di sangue al cervello.

REGOLARE IL SNA:



Riabilitare la co-regolazione sociale:

- Isolare il rumore o gli stimoli tattili, visivi di fondo
- Ascoltare musica; metronomo
- Focus su tono di voce e respirazione (pacing)
- Priorità alla sicurezza: le risposte corporee guidano le percezioni cognitive e l'apprendimento.

MANTENERE LA REGOLAZIONE DEL SNA:

- Lavorare sulle proprie mappe:
- Analisi della mappa prevalente
- Creare consapevolezza della mappa autonoma regolata
- Creare di mappe artistiche
- Aggiornare le proprie mappe (nuove competenze e consapevolezze)



LA MIA MAPPA ARTISTICA DELLA SCALA AUTONOMICA REGOLATA



SOLE

RESILIENZA

RESILIENZA

ARCOBALENO

CONNESSIONE

ATTENZIONE

REGOLAZIONE

ATTENZIONE

EQUILIBRIO

'Luna'

SICUREZZA

CALMA

MAPPE ARTISTICHE:



- Sono creative
- Utilizzano qualsiasi materiale: vecchi giornali, tecniche caviardage, doodling, collage
- Creano consapevolezza della mappa autosomica regolata
- Vengono aggiornate con nuove competenze e consapevolezze
- Creare e aggiornare lista delle ancore ventro-vagali

CONTINUUM AUTONOMICO:

FIDUCIOSA NEL
FUTURO

DETERMINATA

ENERGIA

FUORI CENTRO

PERSA

SOFFOCATA

CALORE

CONTATTO

STABILITA'

EQUILIBRIO

FAMILIARIZZARE CON ATTACCO E FUGA:

INVASIONE

I MIEI FIGLI

ECCESSIVE

DIRE NO

RICHIESTE

PERDITA DI
TEMPO

IMPEGNI

I MIEI CONFINI

INGIUSTIZIA

SENSO DI
ABBANDONO

FUORI CENTRO

PERDITA

ERRORI



CONTINUUM EMOTIVI:

- protezione/disconnessione vs connessione
- solitudine vs socievolezza
- rabbia/fuga vs calma (chi, cosa dove, quando)
- comfort vs discomfort (a casa lontano da casa)*



A CASA LONTANO DA CASA:

- affrontare lo stress vuol dire trovare casa lontano da casa; chi fronteggia meglio utilizza strategie di ancoraggio al ventre-vagale.
- scegli le due parole che descrivono meglio la sicurezza e il suo abbandono (es. connesso vs disconnesso; approccio vs evitamento)



A CASA LONTANO DA CASA:



sicurezza:

- ascolto
- sorriso
- pazienza
- mente fresca
- risolvere
- fiducia
- concentrazione

pericolo:

- attivazione motoria
- bisogno di fare
- incapacità di aspettare
- mangiare

i segnali vengono dall'interno, dalle relazioni o dall'ambiente?

TRE STATI, TRE STORIE: RISTRUTTURARE LA REALTÀ

Analizziamo una esperienza del mondo lievemente problematica (partiamo piano)

- quali aspetti del simpatico stanno parlando?
- ora vediamo la stessa storia come dorso vagale: esageriamo le risposte e sentiamo le attivazioni
- infine ascolta la storia dal sistema ventro-vagale, dal luogo della sicurezza

Come cambia la storia? qualcosa è stato inaspettato?





Ricadute sulla didattica

Strategie e Strumenti di Intervento

6 giugno- Incontro 4:

- Tema: Tecniche didattiche e metodologie psico-educative.LABORATORI
- Contenuto: Implementazione di strumenti pratici come il Video-Modeling, lo Scripting e le Mappe di Contesto per supportare la pragmatica della comunicazione.
- Approcci strategici, analisi ABC (Antecedente-Comportamento-Conseguenza), la Token Economy e il Coping Power Program.
- Promozione del benessere collettivo tramite il Cooperative Learning e il Circle Time.
- Test conclusivo



La Bussola dell'Inclusione: 4 Tappe per l'Ecosistema Classe

1. La Biologia della Relazione

(Il "Motore" interno e la Teoria Polivagale)

2. La Pragmatica

(Le "Regole del traffico" della comunicazione sociale)

3. Perspective Taking

(La "Lente" per decodificare i bias e le intenzioni)

4. Metodologie Cooperative

(L' "Infrastruttura" sicura del gruppo)

In classe oppure a casa:



In classe:



Clima di classe sicuro (esterno):

- Strutturare routine prevedibili, orari chiari e spazi fisici ordinati per ridurre l'incertezza.
- Offrire segnali di presenza e attenzione non minacciosi (contatto visivo calibrato, tono di voce sereno, prossemica di sicurezza, pause).

In classe:



Regolazione emotiva come competenza chiave (interno):

Insegnare e praticare tecniche di autogestione, come la respirazione diaframmatica, lentezza vocale, pause durante lezioni complesse.

Utilizzare brevi pause di regolazione (5–60 secondi) tra attività intense o stressanti.

In classe:

Supporto agli studenti con traumi o ipersensibilità:

- Consentire alternative di partecipazione (ascolto, semplicità di risposte scritte) come equipollenti.
- Offrire spazi tranquilli dove l'alunno può tornare in uno stato di sicurezza ventrale.



In classe:

Metodologie didattiche sensoriali e sociali:

- Attività di apprendimento collaborativo guidato da ruoli chiari e feedback immediato e positivo.
- Facilitare micro-risposte di connessione: contatto visivo breve, sorriso autentico, “check-in” rapido all’inizio della lezione.



APPROCCI BASATI SULL'EQUILIBRIO VENTRALE

Interventi pratici (facili da implementare)

Esercizio di **ancoraggio ventrale** (2–3 minuti):

- PRE: Check-in di stato breve (una domanda, 1 minuto): “Come ti senti?” seguito da una opzione di risposta breve o segnale non verbale.
- 1 tecnica sensoriale-(tocco, occhi o stanza)
- 1 tecnica di respiro - respiro lento (4-6), voo o cannuccia
- PRE: Check-in di stato breve (una domanda, 1 minuto): “Come ti senti ora?” seguito da una opzione di risposta breve o segnale non verbale.



APPROCCI BASATI SULL'EQUILIBRIO VENTRALE

Interventi pratici (facili da implementare) per insegnare la respirazione addominale.

La respirazione deve essere addominale, non troppo profonda e con espirazione lunga.



APPROCCI BASATI SULL'EQUILIBRIO VENTRALE

Controllo del respiro:

- Mano sul torace e sull'addome; tecnica del pupazzetto

Regolazioni con pacer:

- Per attività calma e sincronica, si può utilizzare un metronomo o un pacer, il ritmo sincronizza il SNA e permette maggiore regolazione e coordinamento



VERIFICA DELLO STATO DI EQUILIBRIO VENTRALE



- Maggiori performance nei compiti
- Diminuzione di segnali di stress nelle interazioni in classe o in riunione (voce più stabile, pausa verbale, minore agitazione).
- Maggiore partecipazione volontaria e co-regolata tra membri del gruppo.
- Miglioramento delle prestazioni in attività collaborative e riduzione di comportamenti avoidance o dissociativi.
- Feedback qualitativo su un clima percepito come più sicuro e supportivo.

EQUILIBRIO VAGALE STEP-BY-STEP



- Valutare il clima sociale e fisico del contesto: quali segnali indicano sicurezza o minaccia?
- Scegliere 2–3 pratiche semplici da introdurre nelle prossime settimane (es. check-in di stato, breve esercizio di respirazione, routine di inizio riunione).
- *(Formare un piccolo gruppo di sostenitori (ambasciatori della sicurezza) che promuove pratiche di regolazione e monitora segnali di stress.)*

EQUILIBRIO VAGALE STEP-BY-STEP



- Misurare progressi con osservazioni qualitative (feedback anonimi, note di osservazione) e, se possibile, con griglie di osservazioni sistematiche e diari di bordo
- Adattare l'intervento in base ai feedback:
- Aumentare l'autonomia nell'uso di strumenti
- Ridurre la rigidità, circa l'uso di strumenti e tempistiche
- Mantenere la co-regolazione come principio

EQUILIBRIO VAGALE STEP-BY-STEP

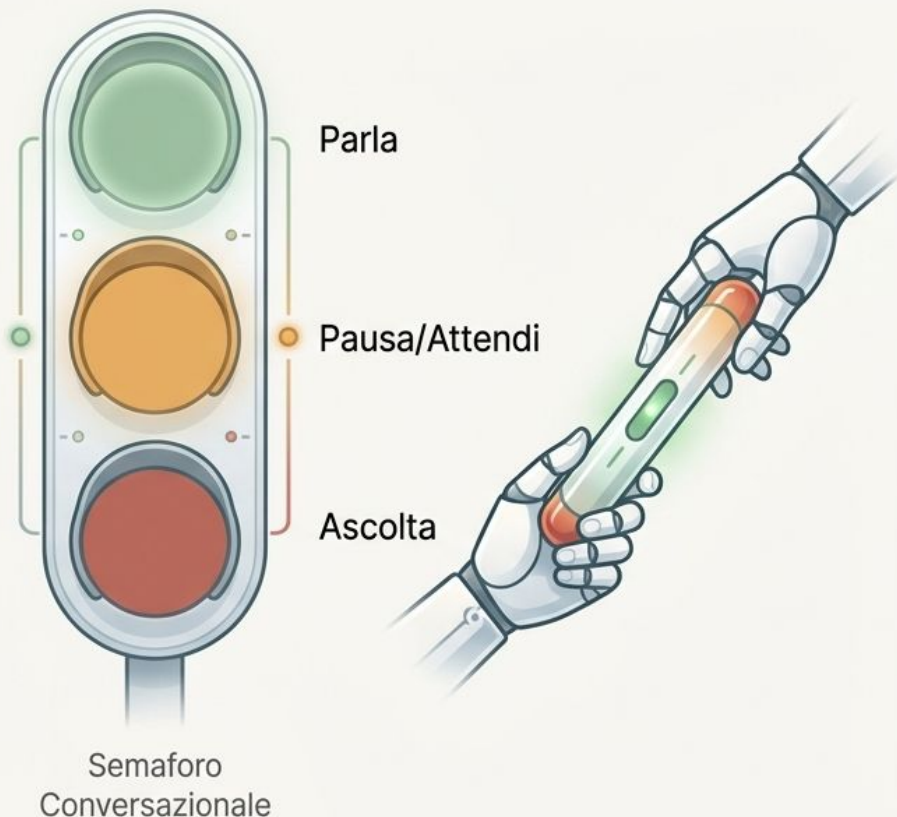


Nessuno di noi è in grado di prestare attenzione ad un compito con una tigre affamata nella stanza!

In classe:



L'Ingegneria del "Turn-Taking"



Il Problema

Difficoltà nella pragmatica della comunicazione (invasione del turno, interruzioni, o mutismo).

La Soluzione (Tecniche)

Supporti Visivi: Uso di un segnale fisico ("Oggetto del Parlante", es. una pallina o un testimone) per rendere visibile il diritto di parola.

Video-Modeling: Analisi di filmati per imparare a leggere i segnali non verbali (pause, sguardi) che precedono il cambio di turno.

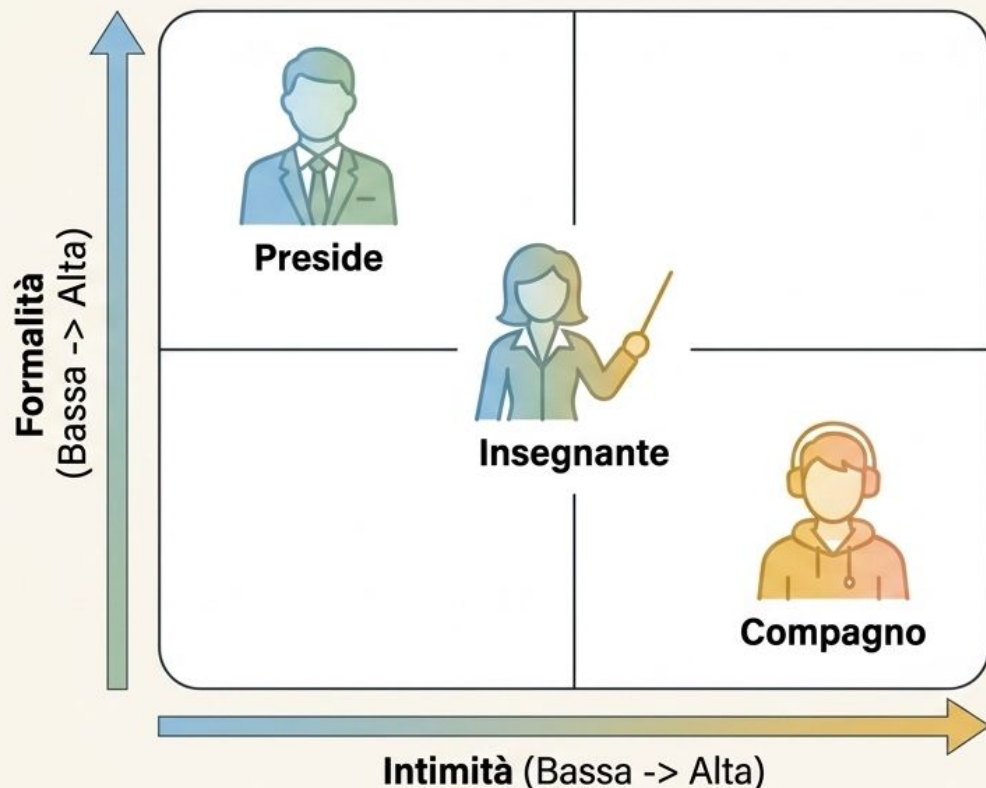
Gestione dei turni di parole

Tecniche di modulazione del ritmo della conversazione, alternando momenti di ascolto e di parola:



- **Supporti Visivi e "Oggetti del Parlante":** Utilizzo di un segnale fisico (come una pallina o un testimone) per indicare chi ha il diritto di parlare, aiutando a visualizzare lo scambio comunicativo.
- **Scripting e Role-Playing:** Simulazioni di conversazioni quotidiane in cui l'educatore modella il momento esatto in cui inserirsi o concludere un intervento.
- **Video-Modeling:** Analisi di filmati di interazioni reali per identificare i segnali non verbali (pause, contatto visivo) che precedono il cambio di turno.

Mappe di Contesto: Adattare il Registro



Concetto: Creare schemi che associano "luoghi/persona" a specifici "modi di parlare".

Riflessione Metapragmatica: Allenare il ragazzo chiedendo: "Cosa accadrebbe se usassi questo registro in questo contesto?"

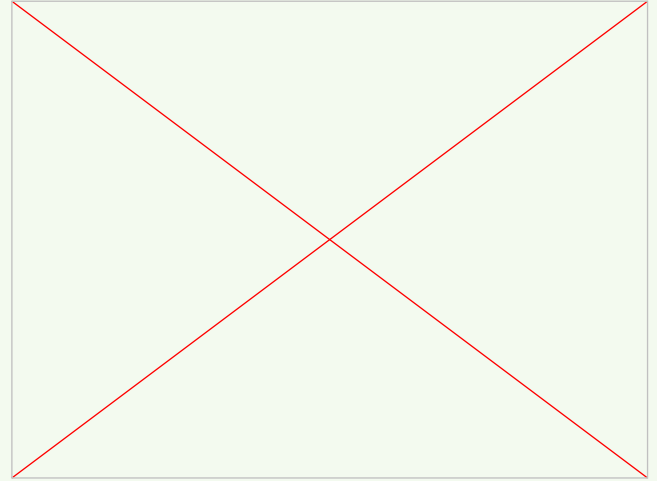
Laboratori Pratici: Discussione su esempi reali di dialoghi per sviluppare la consapevolezza delle conseguenze sociali.

Adattamento del registro al contesto



Laboratori di Pragmatica:

Possono prendere
spunto da role play,
dialoghi presi dai social,
eventi in classe, film e
cortometraggi .



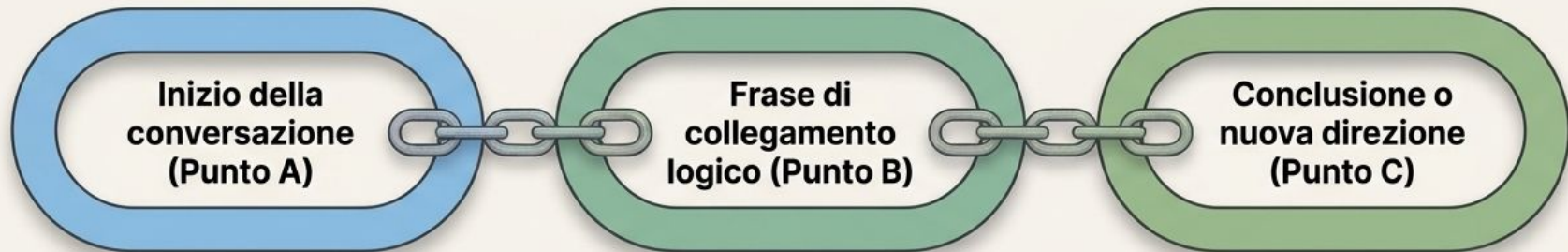
Mantenimento del flusso logico



Tecniche per mantenere la pertinenza e il flusso logico:

- **Tecnica del "Filo del Discorso":** Utilizzo di metafore visive (come una catena o un treno) per mostrare come ogni frase debba essere collegata alla precedente.
- **Esercizi di Previsione:** Lettura di storie o visione di video in cui lo studente deve prevedere cosa dirà il personaggio per restare coerente con la situazione.

La Tecnica del "Filo del Discorso"



Concetto

Topic Management. Aiutare il ragazzo a mantenere la pertinenza e il flusso logico, evitando i "deragliamenti".

La Metafora Visiva

Mostrare come ogni frase debba agganciarsi (come un anello di catena) all'informazione data nella frase precedente.

Scripting e Previsione

Creare piccoli copioni sociali pre-impostati per abbassare l'ansia dell'avvio della conversazione. Esercizi in cui si deve "prevedere" cosa dirà il personaggio per restare coerente.



Supporto alla relazione

lavorare sulle soft-skills

STRATEGIE E METODI

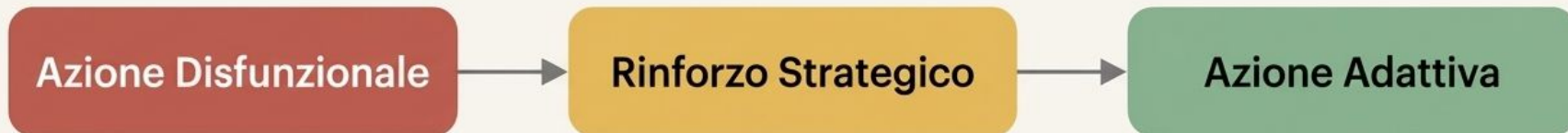




Approcci strategici

rileggere i comportamenti

Sostituzione dei Comportamenti (Approcci Strategici)



Token Economy

Si basa sull'estinzione di singoli comportamenti disfunzionali. Quando si manifesta il comportamento desiderato, si fornisce un feedback positivo immediato.

Rinforzo Differenziale

Premiare un comportamento incompatibile con quello target (es. alzarsi e andare al bagno solo 2 volte).

Frammentazione dell'Obiettivo

Qual è il più piccolo passo che possiamo accompagnare l'alunno a fare oggi?

Tecniche Paradossali

Interventi controintuitivi di "rottura degli schemi" (es. tecnica del doppio legame o della prescrizione del sintomo).

Osservare i comportamenti-problema:

- Analisi del comportamento problema (motivazioni, trigger, funzione attraverso ABC, lettura stati autonomici)
- Identificazione delle tentate soluzioni -cosa è stato fatto prima? cosa ha funzionato in quale contesto? cosa non ha funzionato?
- Ristrutturazione cognitiva: in cosa è utile il comportamento? può nascondere un'abilità?



Modificare i comportamenti-problema:



- Definire di obiettivi chiari: esplicitare cosa ci si aspetta, offrire un modello concreto di comportamento:
- Utilizzare di tecniche paradossali: prescrivere il comportamento sintomatico, tecnica del doppio legame, relazione win-win
- Frammentare l'obiettivo- se l'alunno stesse migliorando, da cosa lo inizierei a vedere? Qual è il più piccolo passo che sa già fare?
- Prescrivere la ricaduta nel comportamento (tecnica del vai piano)
- Potenziare le abilità sociali (token economy, coping strategies)

Definire di obiettivi chiari e realizzabili:

esplicitare cosa ci si aspetta, offrire un modello concreto di comportamento,

- EVITARE USO DEL NON
- RENDERE OSSERVABILE IL COMPORTAMENTO
- UTILIZZARE QUANTIFICATORE DI FREQUENZA O DI INTENSITÀ

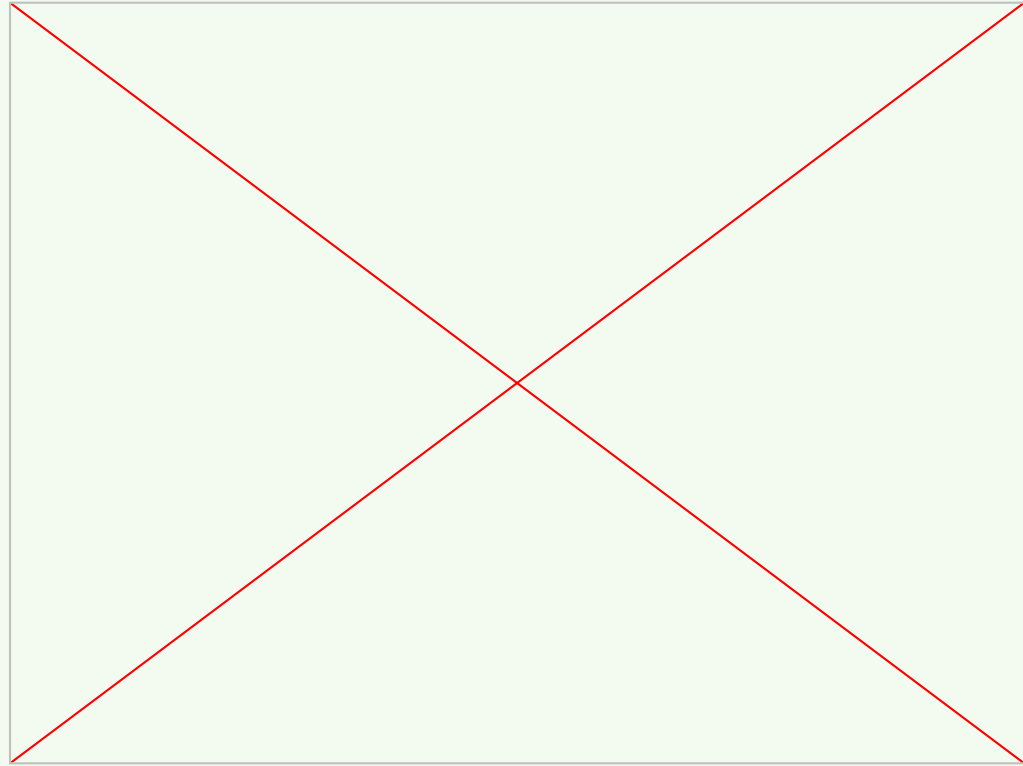


Utilizzare di tecniche paradossali:

- rompono i pattern di comportamento, sono creative e inaspettate
- sono utili per superare le resistenze al cambiamento
- consistono nel prescrivere il comportamento sintomatico, ad esempio andare al bagno dopo aver risposto ad ogni domanda scritta; oppure nel dare una finta scelta, detto doppio legame (vuoi lavorare adesso da solo o con me a ricreazione?)
- sono basate su relazione win-win e non win-lose



Utilizzare di tecniche paradossali:



Frammentare l'obiettivo

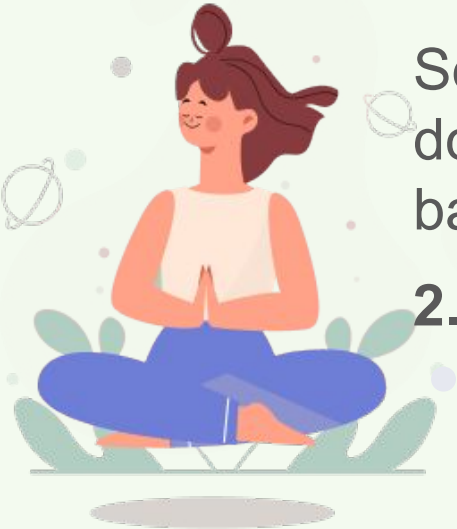
1. **Se l'alunno stesse migliorando, da cosa lo inizierei a vedere?**

Esempio di frammentazione:

descrivere il livello 10, e definire dove si trova oggi;
descrivere successivamente i passaggi intermedi

Se l'alunno evitasse meno i compiti inizierebbe a fare le domande semplici, chiederebbe aiuto, andrebbe meno al bagno, starebbe seduto a leggere la traccia

2. **Qual è il più piccolo passo che sa già fare?**





Prescrivere la ricaduta nel comportamento (tecnica del vai piano)

Una volta raggiungo un nuovo funzionamento si anticipa che le ricadute si avranno, ma la persona ha oggi più strumenti; ciò:

- evita ansia e dubbi
- normalizza parziali ricadute, evitando senso di colpa

Potenziare le abilità sociali

Prevede l'utilizzo di tecniche utili per

- leggere le situazioni sociali in modo più funzionali, riducendo i bias e migliorando la teoria della mente
- avere a disposizione strategie di comportamento socialmente adeguato
- creare senso di auto efficacia

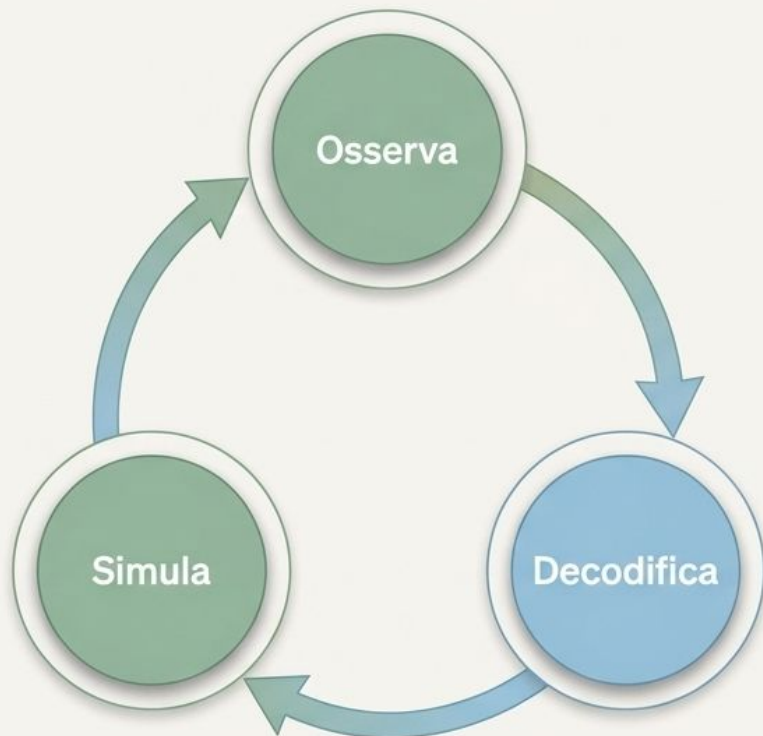


Tecniche utili:

- Interventi di mediazione nelle relazioni, focus group e circle time in cui si affrontano tematiche della classe
- Creazione di regole certe, chiare, predefinite e/o contrattualizzate di convivenza civile e di gestione delle attività
- Metodologie di peer education e peer tutoring cooperative learning, per migliorare il senso di efficacia e partecipare alle attività della classe
- Interventi individualizzati sull'alunno (attività semplificate, mediazione dell'insegnante di sostegno, strumenti dispensativi e compensativi)



Modeling oone Sociale e Coping Power



Strategia: Utilizzare storie, video o immagini ambigue per elaborare l'A-B-C a mente fredda.

Obiettivi del Coping Power (Lochman):

Aumentare l'Affetto Positivo

Perspective Taking

Rassicurazione e Modellamento

Il Fine: Generare ipotesi sulle intenzioni altrui, prendere consapevolezza dei propri bias e generare alternative di comportamento.

Compilare la scheda ABC:

Descrivere il comportamento problema in termini di azioni, con verbi chiari, e specifici, Evitare interpretazioni dell'atto stesso, di giudizio o di interpretazione del comportamento (es: non voleva, era arrabbiato, era oppositivo...)

Ogni comportamento ha un antecedente ed è la ntecedente di una risposta.

**Rendere la scheda ABC comprensibile per terzi.
L'oggettività è impossibile!**

Decodificare l'Azione: Il Modello A-B-C

Regola d'oro: Evitare verbi interpretativi ("faceva i capricci", "era arrabbiato"). Usare solo fatti osservabili.

	Antecedente (A)	Comportamento (B)	Conseguenza (C)
1	Cosa è successo esattamente prima? (Es. La maestra si avvicina e chiede di mettere via il gioco).	L'azione oggettiva. (Es. Giuseppe sputa sul banco e strappa il foglio. NON: "Non voleva fare il compito e fa i capricci").	La reazione ambientale. (Es. La maestra si allontana e riprende la lezione).
2	Scorretto: Giuseppe gioca durante la lezione.	Scorretto: Giuseppe non voleva fare il compito e ha iniziato a fare i capricci.	Scorretto: Giuseppe continua a fare i capricci mentre la maestra continua a fare lezione.

COPING POWER PROGRAM:

Bertacchi Giuli Cipriani- coping power nella scuola secondaria

TO COPE vuol dire far fronte

Si basa su lavoro in gruppo basato su tecniche di rinforzo di abilità di gestione dello stress e delle emozioni negative in 4 dimensioni:

- **Enhancing Positive Affect** "Aumentare l'Affetto Positivo"
- **Perspective Taking** "Assunzione di Prospettiva"
- **Soothing** "Rassicurazione"
- **Social Modeling** "Modellamento Sociale"



Modeling

MODELING CAPRICCI

A scuola è utile può lavorare sul coping power attraverso attività di modeling, sia come video modeling che attraverso role playing e simulate.

Dato un esempio stimolo (es video, testo, storia di vita...) si possono elaborare le analisi del comportamento con ABC. Sarebbe importante far emergere dai ragazzi le seguenti riflessioni

video modeling



Modeling

- 1) Considerare l'indesiderabilità delle conseguenze in termini di responsabilità ma soprattutto di emozioni quali senso di colpa e fallimento.
- 2) Generare ipotesi e prendere consapevolezza sulle situazioni attivanti, proprie e altrui
- 3) Identificare le credenze (idee che guidano il comportamento, es. se piango sono debole) e bias cognitive e linguistici (es distorsioni, cancellazioni, generalizzazioni)
- 4) Generare possibili alternative di comportamento per verificare nuove conseguenze



MODELING

Bertacchi, Giuli, Cipriani POWER NELLA SCUOLA SECONDARIA

Breve sintesi

Vanessa arriva per prima a casa di Asabi ma appare da subito molto turbata, arrabbiata, confusa. Non ha voglia di parlare neppure con la sua amica Asabi, la quale capisce immediatamente che qualcosa non va. Non c'è nemmeno il tempo di parlare con lei, perché tutti gli altri arrivano e iniziano subito a provare il pezzo, incitati da Adrian e Diego, consapevoli che c'è ancora molto lavoro da fare. Le prove cominciano ma qualcosa non va. Soprattutto in Vanessa, che appare distratta, demotivata, non riuscendo a mettere un adeguato impegno nell'esecuzione del brano. Diego, infastidito dal comportamento della compagna, smette di suonare e, di fronte a tutti, attacca duramente Vanessa, dicendole che in quel modo non possono andare avanti, che la sua prestazione non è sufficiente e il suo assolo inascoltabile. Vanessa posa il basso in un gesto di stizza mostrando tutta la sua contrarietà. Gli altri assistono alla scena, non intervengono, in parte concordi con lo sfogo di Diego, almeno nei contenuti: solo Asabi prova a stemperare la tensione, ma senza successo. Dopo il tentativo di conciliazione da parte di Asabi, arriva il secondo affondo di Diego, questa volta letale: l'assolo di basso verrà eliminato dalla canzone se non ci sarà maggiore impegno. Vanessa, sentendosi attaccata in quel modo, ha un'esplosione di rabbia e se la prende con tutti, in particolare con Diego colpendo e scaraventando la sua chitarra a terra per poi scappare fuori casa.

MODELING

A	B	C
Vanessa commette errori nell'esecuzione	Diego smette di suonare e "attacca" Vanessa	Vanessa posa il basso con impeto.
Diego dice che toglierà l'assolo di Vanessa	Vanessa se la prende con tutti e scaraventa a terra la sua chitarra	Vanessa ha un'esplosione di rabbia, scaraventa la chitarra di Diego

Breve sintesi

Vanessa arriva per prima a casa di Asabi ma appare da subito molto turbata, arrabbiata, confusa. Non ha voglia di parlare neppure con la sua amica Asabi, la quale capisce immediatamente che qualcosa non va. Non c'è nemmeno il tempo di parlare con lei, perché tutti gli altri arrivano e iniziano subito a provare il pezzo, incitati da Adrian e Diego, consapevoli che c'è ancora molto lavoro da fare. Le prove cominciano ma qualcosa non va. Soprattutto in Vanessa, che appare distratta, demotivata, non riuscendo a mettere un adeguato impegno nell'esecuzione del brano. Diego, infastidito dal comportamento della compagna, smette di suonare e, di fronte a tutti, attacca duramente Vanessa, dicendole che in quel modo non possono andare avanti, che la sua prestazione non è sufficiente e il suo assolo inascoltabile. Vanessa posa il basso in un gesto di stizza mostrando tutta la sua contrarietà. Gli altri assistono alla scena, non intervengono, in parte concordi con lo sfogo di Diego, almeno nei contenuti: solo Asabi prova a stemperare la tensione, ma senza successo. Dopo il tentativo di conciliazione da parte di Asabi, arriva il secondo affondo di Diego, questa volta letale: l'assolo di basso verrà eliminato dalla canzone se non ci sarà maggiore impegno. Vanessa, sentendosi attaccata in quel modo, ha un'esplosione di rabbia e se la prende con tutti, in particolare con Diego colpendo e scaraventando la sua chitarra a terra per poi scappare fuori casa.

MODELING

Breve sintesi

Vanessa arriva per prima a casa di Asabi ma appare da subito molto turbata, arrabbiata, confusa. Non ha voglia di parlare neppure con la sua amica Asabi, la quale capisce immediatamente che qualcosa non va. Non c'è nemmeno il tempo di parlare con lei, perché tutti gli altri arrivano e iniziano subito a provare il pezzo, incitati da Adrian e Diego, consapevoli che c'è ancora molto lavoro da fare. Le prove cominciano ma qualcosa non va. Soprattutto in Vanessa, che appare distratta, demotivata, non riuscendo a mettere un adeguato impegno nell'esecuzione del brano. Diego, infastidito dal comportamento della compagna, smette di suonare e, di fronte a tutti, attacca duramente Vanessa, dicendole che in quel modo non possono andare avanti, che la sua prestazione non è sufficiente e il suo assolo inascoltabile. Vanessa posa il basso in un gesto di stizza mostrando tutta la sua contrarietà. Gli altri assistono alla scena, non intervengono, in parte concordi con lo sfogo di Diego, almeno nei contenuti: solo Asabi prova a stemperare la tensione, ma senza successo. Dopo il tentativo di conciliazione da parte di Asabi, arriva il secondo affondo di Diego, questa volta letale: l'assolo di basso verrà eliminato dalla canzone se non ci sarà maggiore impegno. Vanessa, sentendosi attaccata in quel modo, ha un'esplosione di rabbia e se la prende con tutti, in particolare con Diego colpendo e scaraventando la sua chitarra a terra per poi scappare fuori casa.

MODELING

A	B	C
Vanessa arriva turbata e arrabbiata. Pur essendo visibile le sue emozioni vengono ignorate	Vanessa commette errori nell'esecuzione	Diego sottolinea gli errori di Vanessa con la pausa e con le parole
Diego sottolinea gli errori di Vanessa con la pausa e con le parole	Vanessa inizia l'escalation; posa il basso perdendo più tempo.	Diego va in simmetria per la perdita di tempo. Utilizza il braccio di ferro.

Breve sintesi

Vanessa arriva per prima a casa di Asabi ma appare da subito molto turbata, arrabbiata, confusa. Non ha voglia di parlare neppure con la sua amica Asabi, la quale capisce immediatamente che qualcosa non va. Non c'è nemmeno il tempo di parlare con lei, perché tutti gli altri arrivano e iniziano subito a provare il pezzo, incitati da Adrian e Diego, consapevoli che c'è ancora molto lavoro da fare. Le prove cominciano ma qualcosa non va. Soprattutto in Vanessa, che appare distratta, demotivata, non riuscendo a mettere un adeguato impegno nell'esecuzione del brano. Diego, infastidito dal comportamento della compagna, smette di suonare e, di fronte a tutti, attacca duramente Vanessa, dicendole che in quel modo non possono andare avanti, che la sua prestazione non è sufficiente e il suo assolo inascoltabile. Vanessa posa il basso in un gesto di stizza mostrando tutta la sua contrarietà. Gli altri assistono alla scena, non intervengono, in parte concordi con lo sfogo di Diego, almeno nei contenuti: solo Asabi prova a stemperare la tensione, ma senza successo. Dopo il tentativo di conciliazione da parte di Asabi, arriva il secondo affondo di Diego, questa volta letale: l'assolo di basso verrà eliminato dalla canzone se non ci sarà maggiore impegno. Vanessa, sentendosi attaccata in quel modo, ha un'esplosione di rabbia e se la prende con tutti, in particolare con Diego colpendo e scaraventando la sua chitarra a terra per poi scappare fuori casa.

Token economy

Si basa sull'estinzione di singoli comportamenti:

1. inizia con l'analisi ABC; lettura degli antecedenti e mentalizzazione delle conseguenze
2. prosegue con la **generazione di alternative** per sostituire il comportamento e rinforzare un altro più adattivo:
3. persegue un **modellamento** (approssimazioni al comportamento (es iniziare a fare i compiti, completarne in parte a scuola in parte a casa, finire tutte le attività))
4. finisce con **fading** dei token (interiorizzazione)



Token economy



Il token viene dato ad un comportamento sostitutivo che può essere:

- **incompatibile col target;** es mettere le mani in tasca per non toccare oggetti
- **alternativo al target;** formulare richieste invece di prendere da soli gli oggetti,
- **differenziale** a bassa frequenza (andare al bagno solo 2 volte);



Token economy



Al manifestarsi del comportamento desiderato viene dato un token:

feedback positivo cioè un premio (adesivo, timbro, pausa, video, passeggiata..)

feedback negativo cessazione di una condizione scomoda, es. andare in bagno, ricreazione (se ritardata)



Cooperative learning:



- **INTERDIPENDENZA TRA I MEMBRI DI UN GRUPPO*, FUNZIONALE AD UNO SCOPO CONDIVISO**
- In psicologia, un *gruppo (diverso dal raggruppamento) è un insieme più o meno strutturato di persone aventi aspettative comuni sui comportamenti e con uno scopo condiviso.



Cooperative learning:

L'apprendimento cooperativo è basato su gruppi aventi anche le seguenti caratteristiche:

1. **Interdipendenza** (di obiettivo, ricompensa, di risorse, di ruoli -fondamentale per gruppi, soprattutto se conflittuali!
2. **Cooperazione**
3. **Responsabilità individuale**
4. **Autovalutazione**



PREREQUISISTI PER IL COOPERATIVE LEARNING



Saper lavorare in gruppo

Avere argomenti o task realizzabili in **interdipendenza**

Utilizzare il problem solving come strategia

L'Infrastruttura Sicura: I Pilastri del Cooperative Learning

Un gruppo non è un semplice raggruppamento, ma un ecosistema strutturato per abbassare l'inibizione.

Interdipendenza Positiva:

Il gruppo funziona solo con uno scopo condiviso e realizzabile insieme.



Responsabilità Individuale:

Ognuno ha un peso specifico nel successo collettivo.

Ruoli Chiari:

Assegnare compiti definiti abbassa l'ansia sociale da prestazione.

Autovalutazione:

Riflessione condivisa sul processo e sul problem solving applicato.

Bibliografia

- Ahn, W. (2023). *Ragionare meglio per vivere meglio. Errori cognitivi e come evitarli* (D. Giusti, Trad.). Aboca Edizioni.
- Bertacchi, I., Giuli, C., & Cipriani, I. (2019). *Coping Power nella scuola secondaria. Gestire le problematiche relazionali e promuovere comportamenti prosociali in classe*. Erickson.
- Brembati, F., & Donini, R. (2013). *DSA e compiti a casa. Strategie per rendere efficace lo studio e lo svolgimento dei compiti*. Edizioni Centro Studi Erickson.
- Daffi, G. (2021). *DOP disturbo oppositivo provocatorio. Cosa fare (e non). Guida rapida per insegnanti. Scuola secondaria di primo e di secondo grado*. Erickson.
- Dana D. (2023) *Esercizi polivagali per ancorarsi alla sicurezza*. Giovanni Fioriti editore.Roma
- Fedeli, D. (2020). *La gestione dei comportamenti problema: Dall'analisi all'intervento psicoeducativo*. Editoriale Anicia.
- Fiorenza, A., & Nardone, G. (1995). *L'intervento strategico nei contesti educativi. Comunicazione e problem-solving per i problemi scolastici*. Giuffrè.
- Gazzaniga, M. S., Ivry, R. B., & Mangun, G. R. (2015). *Neuroscienze cognitive*. Zanichelli.
- Ianes, D., & Cramerotti, S. (2013). *ADHD a scuola. Strategie efficaci per gli insegnanti*. Erickson.
- Marcelli, D., & Braconnier, A. (1998). *Adolescenza e psicopatologia (4. ed.)*. Casa Editrice Masson S.p.a
- Mitchell, D. (2022). *Cosa funziona nella didattica speciale e inclusiva: Strategie basate sull'evidenza* (L. Cottini & D. Sutherland, Trad.). Erickson.
- Muratori, P., & Lambruschi, F. (2020). *I disturbi del comportamento in età evolutiva. Fattori di rischio, strumenti di assessment e strategie psicoterapeutiche*. Erickson.
- Porges, S. W., & Dana, D. (2020). *Le applicazioni cliniche della teoria polivagale. La progressiva affermazione della teoria polivagale nelle terapie*. Giovanni Fioriti Editore
- Rapoport, J. L., & Ismond, D. R. (2000), A cura di V. Caretti N. Dazzi R. Rossi. *DSM-IV: Guida alla diagnosi dei disturbi dell'infanzia e dell'adolescenza*. Masson S.p.a
- Rizzolatti G.;Sinigaglia C. (2006).*So quel che fai. Il cervello che agisce e i neuroni specchio*. . Milano. Raffaello Cortina Editore .
- Jedic, S. (2018). *No more meltdowns: Preventing and resolving behavioral crises in children and teens*. New Harbinger Publications
- World Health Organization (2007) *ICF-CY*. Centro Studi Erickson.
- WWW.unicef.org



*"Non puoi tornare indietro e cambiare l'inizio,
ma puoi iniziare dove sei e cambiare il finale".*

C. S. Lewis,

**GRAZIE PER LA
PARTECIPAZIONE**

