

Progetto “Abil-mente”

“Prevenzione delle dipendenze”

Percorso formativo rivolto ai genitori

Istituto Erasmo da Rotterdam

(in collaborazione con il Comitato Genitori)

Relazione conclusiva

Definizione della proposta formativa

Il percorso ha preso forma a partire da una richiesta specifica del Comitato Genitori dell'Istituto, che ha calendarizzato un intervento con il Centro Antiveleni dell'Ospedale “Niguarda” di Milano sul tema della prevenzione delle sostanze stupefacenti.

La richiesta specifica al Progetto è stata quella di integrare l'intervento da un punto di vista pedagogico.

Il percorso proposto è stato così caratterizzato:

Focus degli incontri:

- adolescenza e dipendenza;
- fattori preventivi e ruolo genitoriale.

Il lavoro educativo di carattere preventivo con gli adolescenti parte dal presupposto di accompagnare e sostenere i ragazzi e le ragazze nei compiti evolutivi tipici di questa fase della vita.

Gli incontri si prefiggono quindi di offrire spazi di confronto in cui riflettere sulle modalità relazionali e sui fattori protettivi che possono favorire una crescita sana e concorrere a prevenire schemi comportamentali disfunzionali, quali quello dell'uso/abuso di sostanze.

L'ottica pedagogica proposta presuppone una presenza adulta attenta, in grado di ascoltare i ragazzi, comprenderne i bisogni, coglierne le difficoltà e i segnali di disagio, affrontare l'impatto con eventuali situazioni problematiche e impreviste, rendendo sempre manifesta la disponibilità al dialogo, al confronto e al sostegno.

Attività, contenuti emersi, strategie condivise

PRIMO INCONTRO

Dopo una breve presentazione del percorso ipotizzato, sono state raccolte le aspettative dei partecipanti, sintetizzabili come segue:

- acquisire maggiori informazioni e conoscenze sul problema;
- migliorare le capacità di comunicazione con i figli;
- condividere esperienze e vissuti.

L'incontro ha avuto due oggetti di lavoro:

1. la messa a tema del concetto di dipendenza nella sua accezione di tipologia di rapporto con oggetti, persone e situazioni;
2. le "life skills" come possibile strada preventiva.

1. DIPENDENZA

L'esplorazione del tema è stata effettuata attraverso un'attività in sottogruppi volta a far emergere le diverse dipendenze dei ragazzi oggi.

Sono stati individuati i seguenti elementi:

- droga
- alcol
- sigarette
- farmaci
- computer (internet, social network, videogiochi)
- tifo
- dipendenza dal gruppo o da qualcuno
- aspetto estetico
- sesso
- gioco d'azzardo
- televisione
- cellulare
- lettore mp3
- modelli sociali (moda, comportamenti)
- dipendenze affettive (genitori/amici, attaccamento morboso a persone/cose)
- cibo
- sport
- religione

Quasi tutto può dare dipendenza (fisica/mentale). Quando una passione diventa mania non si può farne a meno.

Esistono dipendenze sane?

La società evidenzia la dipendenza che può causare danni a terzi.

Dalla trattazione in gruppo è emerso che:

- le sostanze sono tra gli oggetti di dipendenza ma non sono gli unici;
- la dipendenza è una condizione soggettiva, data dalla modalità di rapporto con oggetti, situazioni, comportamenti e persone;

- tra gli elementi utilizzati per valutare se il rapporto è di dipendenza disfunzionale/patologica vi è il “non poterne fare a meno” o il prevalere su tutte le altre relazioni o interessi, unito ovviamente a una comprensione più ampia e articolata del rapporto instaurato dalla persona;
- la dipendenza è un elemento connaturato all’essere umano, in particolare si è sottolineato come lo sia in alcune fasi della vita (l’adolescenza, ad esempio, è una fase di sperimentazione);
- il dato informativo sui danni collaterali non è sostanziale per modificare il comportamento, per questo i diversi approcci preventivi mirano ad aumentare i fattori di protezione (es. life skills);
- a livello sociale i fattori che influiscono sulle scelte politico-istituzionali sono di vario genere, tra cui i danni a terzi e elementi di tipo economico, che spesso influiscono sulle posizioni pubbliche (vd. sigarette / macchinette / alcol);
- anche le relazioni affettive possono caratterizzarsi come una dipendenza disfunzionale;
- la prevenzione interviene sulle motivazioni (perché quel rapporto si struttura così), che possono essere individuali, sociali, indotte, e lavora sui fattori protettivi;
- le tante sollecitazioni culturali e di mercato (es. pubblicità) possono essere contrastate con la capacità critica del soggetto.

2. LIFE SKILLS

Si è operato al fine di condividere le definizioni delle skills.

In sottogruppi sono state esplorate le skills secondo la seguente categorizzazione:

- area emotiva: gestione delle emozioni / gestione dello stress / autoconsapevolezza;
- area cognitiva: decision making / problem solving / senso critico / creatività;
- area relazionale: comunicazione efficace / empatia / relazioni interpersonali.

Di seguito il lavoro di definizione per parole chiave:

decision making	decisione giusta / effetto e conseguenze / tempo / alternative / singolo - gruppo
problem solving	esperienze personali e condivise / capacità di analisi e di ricerca / apertura mentale
creatività	idee / illuminazione / curiosità / mettersi in gioco
senso critico	limiti / difetti / capacità autocritica / scegliere e selezionare
comunicazione efficace	cosa si dice / a chi / come dirlo / relazione con l’altro
empatia	entrare in sintonia (“diapason”) / condividere il momento e l’esperienza / ascoltare e capire l’altro / mettersi nei panni dell’altro / “arma a doppio taglio”
relazioni interpersonali	(tutto)
autoconsapevolezza	conoscenze / competenze / limiti / ruolo / confronto
gestione delle emozioni	regolare azioni ed emozioni correttamente
gestione dello stress	reattività / valori / priorità / ordine negli eventi / senso di inadeguatezza / non farsi travolgere

Il gruppo ha operato una selezione delle skills su cui provare a ragionare insieme nell’incontro successivo, sulla base delle esigenze dei propri figli in questo momento:

- comunicazione efficace;
- gestione delle emozioni;
- senso critico.

SECONDO INCONTRO

Durante il secondo incontro sono state trattate le life skills individuate attraverso una serie di modalità attive.

Le prime due (comunicazione “sì/no” e comunicazione non verbale) avevano come obiettivo quello di far vivere un’esperienza che comprendesse diversi aspetti della comunicazione: la prima per sperimentare la contrapposizione, la seconda per testare la collaborazione.

La rielaborazione è stata finalizzata a nominare l’esperienza della relazione di ognuno con queste dimensioni.

La terza attività (role playing centrato sulla ipotetica ridefinizione delle strategie produttive di un’organizzazione) ha fatto emergere come, nel caso di posizioni divergenti e contrapposte, la precomprensione sia quella di tentare di convincere l’altro per farlo aderire al proprio punto di vista, anziché mediare tenendo conto delle varie esigenze, lettura sottolineata anche da alcuni stili comunicativi improntati alla persuasione.

Si è inoltre sottolineato che:

- la coalizione del gruppo è maggiore laddove c’è una percezione simile della questione oggetto di discussione;
- la conoscenza aumenta quando c’è un bisogno di maggior esplorazione del tema;
- l’efficacia comunicativa dipende sia dal contenuto (es. capacità di argomentare) che dalla forma (es. tono della voce, atteggiamento);
- in ogni comunicazione è presente un piano emotivo, che condiziona l’interazione, ostacolando o favorendo la condivisione.

È stato quindi evidenziato come i processi decisionali all’interno della famiglia spesso corrano il rischio di essere simili, con le stesse precomprensioni, pur riconoscendo la peculiarità specifica del contesto affettivo familiare, e quindi della ricerca del benessere dei diversi membri.

L’ultima attività ha messo a tema un nodo critico percepito dai partecipanti come prioritario, sul tema della dipendenza (in particolare dalle “nuove” tecnologie).

Attraverso una messa in scena con sostituzione a turno di ruoli, i genitori hanno attivato differenti modalità di trattazione della situazione.

Le strategie e gli stili adottati (autoritario, mediatore, continue prescrizioni, domande incalzanti, sostegno dell’approccio dell’altro genitore, tempi e luoghi per dialogare) hanno fatto emergere in modo chiaro gli effetti dell’intervento genitoriale, permettendo un confronto tra i diversi approcci possibili nei contesti relazionali familiari.

Elementi di valutazione

Riportiamo nella seguente tabella quanto emerso dall'attività di valutazione finale, rispetto alle possibilità offerte dall'incontro e agli eventuali approfondimenti futuri:

CHE COSA MI PORTO A CASA (HO APPRESO SUL TEMA)		COSA VORREI TRATTARE O APPROFONDIRE IN FUTURO	
<i>Risposta</i>	<i>Categorizzazione</i>	<i>Risposta</i>	<i>Categorizzazione</i>
Tanti spunti di riflessione sul mio modo di essere	<i>Consapevolezza di sé</i>	Approfondire le modalità di relazione nella comunicazione	<i>Comunicazione</i>
La consapevolezza di sapere che ogni cosa che faccio o penso è interpretata		Riparlare di comunicazione	
L'autorità raggiunge il risultato ma non l'obiettivo. Situazioni comuni		Parlare ancora di come affrontare discussioni o problematiche con i figli (<i>Gestione conflitti</i>)	
La curiosità e la voglia di sperimentare nuove strategie nella comunicazione soprattutto emotiva, per ottenere più partecipazione	<i>Competenze comunicative</i>	La voglia di proseguire nel tentativo di migliorarsi soprattutto per sé e per gli altri, sfruttando l'esperienza e le competenze che ci avete trasmesso	<i>Consapevolezza di sé</i>
Esperienza utile attraverso il confronto con gli altri genitori. Non sempre noi abbiamo ragione (<i>Consapevolezza di sé</i>)	<i>Confronto / mutuo aiuto tra pari</i>	Le dipendenze e la gestione delle emozioni	<i>Gestione emotiva</i>
Confronto, introspezione, prendere coscienza dell'aspetto emozionale dei vari soggetti presi in esame (<i>Consapevolezza di sé e gestione emotiva</i>)		Gestione emozioni/istinto. Interazione per migliore comunicazione (<i>Comunicazione</i>)	
Controllo delle emozioni nelle situazioni quotidiane, sia con i figli che non	<i>Gestione emotiva</i>		

A partire da queste risposte, rileviamo in particolare l'esigenza di approfondire la riflessione sulle due life skill: la comunicazione efficace e la gestione delle emozioni.

Si rimanda al momento di programmazione per il prossimo anno scolastico, sempre in stretta collaborazione con il Comitato Genitori, la costruzione di un'ipotesi di intervento formativo che tenga conto dei bisogni emersi.

Bollate, 27 aprile 2011

I formatori del progetto "Abil-mente"

Renata Rossi

Alessandro Cafieri