

# **UN VIAGGIO VERSO LA RESILIENZA ATTRAVERSO LE LIFE SKILLS**

Specialiste: Dott.ssa Bondi Elisa (logopedista), Dott.ssa Bucca Maria (psicologa e psicoterapeuta), Dott.ssa Maneo Federica (logopedista) e Dott.ssa Totaro Marianna (psicologa psicoterapeuta).

## **Descrizione progetto**

Il concetto di resilienza può essere inteso come la capacità che un bambino o un ragazzo ha di affrontare in modo positivo eventi critici riorganizzando le azioni della propria vita per superare le difficoltà (Bonfiglio, Renati e Farneti 2012).

Secondo alcuni autori (Tolan, 1996; Luthar, 1997) le persone o i ragazzi che rispondono in modo resiliente alle difficoltà riescono a mantenere un buon adattamento nel contesto in cui vivono. Si evidenzia anche come la resilienza sia vista come l'esito di un processo, di un funzionamento adattivo della persona di fronte alle difficoltà (Kaplan, 1999) o ancora un processo in cui fattori di protezione e fattori di rischio si incastrano per permettere all'individuo di interagire attivamente di fronte alle avversità che il contesto gli impone (Luthar, Cicchetti e Becker, 2000; Luthar, 2003). Anche secondo Bonfiglio, Renati e Farneti (2012) la resilienza è un processo multidimensionale, dove interagiscono fattori contestuali di sviluppo, tipo di avversità e caratteristiche personali, quindi un'interazione tra fattori protettivi e fattori di rischio, dove i primi controbilanciano i secondi per permettere lo sviluppo resiliente del ragazzo o del bambino. Alcuni autori (Garmezy, 1985) hanno evidenziato come i fattori protettivi, che promuovono la resilienza, possono essere di tre tipi: individuali, familiari e sociali.

Tra i fattori protettivi individuali, detti anche life skills., troviamo:

- l'autoefficacia personale;
- l'autostima;
- le capacità di regolazione emotiva;
- la comunicazione efficace;
- l'empatia;
- le capacità di gestire lo stress;
- le capacità di coping.

Dott.ssa Maria BUCCA  
PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA  
Ordine degli Psicologi del Piemonte Iscriz. n.6230  
Partita Iva: 03244530832

Dott.ssa Elisa BONDI'  
LOGOPEDISTA  
Partita Iva: 09089710017

Dott.ssa Marianna TOTARO  
PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA  
Ordine degli Psicologi del Piemonte Iscriz. n. 6683  
Partita Iva: 11231400018

Dott.ssa Federica MANEO  
LOGOPEDISTA  
Partita Iva: 10919290014



Secondo l'organizzazione mondiale della sanità (OMS) per Life Skills si intende *“tutte quelle skills (abilità, competenze) che per l'individuo è necessario apprendere per mettersi in relazione con gli altri e per affrontare i problemi, le pressioni e gli stress della vita quotidiana. La mancanza di tali skills socio-emotive può causare, in particolare nei giovani, l'istaurarsi di comportamenti negativi e a rischio in risposta agli stress: tentativi di suicidio, tossicodipendenze, fumo di sigaretta, alcolismo, etc.”* (Bollettino OMS Skills for life n.1, 1992).

Tra i fattori protettivi familiari e sociali è possibile trovare:

- relazioni positive con adulti significativi;
- stile genitoriale efficace;
- amicizie e relazioni positive;
- spiritualità;
- insegnanti o educatori efficaci;
- esperienza scolastica accogliente e positiva.

E' possibile inoltre specificare, secondo Bonfiglio, Renati e Farneti (2012), che la mancanza di uno o più di questi fattori protettivi, sia individuale che familiare che sociale, può portare a vulnerabilità e quindi a maggiore rischio di comportamenti a rischio.

La resilienza così può essere un processo che può aumentare o diminuire nel tempo, variando nelle varie fasi di sviluppo del ragazzo; ciò significa che esperienze adattive nell'infanzia non lo saranno in adolescenza e viceversa, ma anche fattori di rischio nell'infanzia potranno diventare fattori protettivi nell'adolescenza e viceversa (Horowitz, 1987; Tebes e al., 2004; Rutter, 1993). Inoltre Bonfiglio, Renati e Farneti (2012) sottolineano come questi fattori protettivi possono essere particolarmente importanti nei periodi di passaggio di sviluppo di un ragazzo, per esempio sono molto influenti nella transazione fra infanzia e adolescenza, dato quest'ultimo periodo caratterizzato da particolare instabilità, dove un fattore protettivo in potenza potrebbe diventare fattore di rischio intensificandosi.

Quindi diventa molto importante proprio in questa fase di sviluppo intensificare gli interventi preventivi in cui si cerca di costruire meccanismi protettivi per sviluppare una prospettiva resiliente al fine di creare una rete di sicurezza per il ragazzo sia a livello interno che esterno. Infatti se una persona viene



potenziata con questa rete potrà affrontare le avversità e le situazioni stressanti e traumatiche con maggior autocontrollo e autoregolazione sapendo leggere gli eventi negativi come eventi transitori, che danno la possibilità di raggiungere un cambiamento positivo e l'opportunità di controllare la propria vita e il proprio ambiente senza farsi prendere dalla frustrazione (Bonfiglio, Renati e Farneti, 2012; Cowen e al., 1992; Parker e al., 1990).

Nel panorama delle varie esperienze di vita, soprattutto i passaggi dalla scuola primaria a quella secondaria di primo e dalla secondaria di primo grado a quella di secondo grado, diventano dei momenti molto importanti di cambiamento, sia da un punto di fisico ed emotivo che rispetto alla scelta scolastica, per questo tali passaggi possono comportare diversi stress emotivi e a volte frustrazione per cui diventa per il benessere emotivo del bambino/ragazzo dargli il giusto sostegno da parte dell'adulto resiliente.

Infatti, confusione emotiva e mentale, preoccupazione rispetto al diventare autonomi, attivazioni neurobiologiche e cambiamento del proprio corpo comportano il passaggio dalla scuola primaria a quella secondaria di primo grado; mentre porre attenzione alla corretta consapevolezza dei propri punti di forza e dei propri limiti, delle proprie abilità sociali e relazionali, della gestione delle scelte e dello stress da ansia da prestazione sono tutte variabili coinvolte nel processo di scelta del proprio percorso scolastico durante la fase di passaggio dalla scuola secondaria di primo grado a quella di secondo grado (Santo di Nuovo e Paola Magnano, 2013).

Data la centralità che le life skills sopra citate rivestono nell'ambito dei cambiamenti di vita nei ragazzi si ritiene opportuno rivolgere un'attenzione specifica in particolare al percorso di orientamento alla scelta scolastica nel percorso dei ragazzi di scuola media e al percorso all'affettività e all'innamoramento nei ragazzi dell'ultimo anno della scuola primaria.

Infine, in quest'ultimo periodo di grande incertezza ed impotenza che tutti gli esseri umani vivono a causa dell'emergenza sanitaria da Covid-19, diventa importante supportare i ragazzi attraverso queste strategie di resilienza che permettano loro di vedere la realtà in modo affrontabile, per quanto complessa e talvolta spaventante. In tal senso imparare a riconoscere, nominare e regolare le proprie emozioni permette ai ragazzi di non vivere emozioni estreme e disregolate, che possono condurre a

Dott.ssa Maria BUCCA  
PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA  
Ordine degli Psicologi del Piemonte Iscriz. n.6230  
Partita Iva: 03244530832

Dott.ssa Elisa BONDI'  
LOGOPEDISTA  
Partita Iva: 09089710017

Dott.ssa Marianna TOTARO  
PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA  
Ordine degli Psicologi del Piemonte Iscriz. n. 6683  
Partita Iva: 11231400018

Dott.ssa Federica MANEO  
LOGOPEDISTA  
Partita Iva: 10919290014



comportamenti e pensieri disfunzionali, ma di percepire la realtà in maniera meno ostile, nonché di riconoscersi risorse personali utili ad affrontare i problemi e sentirsi più sicuri.

## **Destinatari**

I bambini dalla classe prima alla classe quinta della scuola primaria, i ragazzi delle classi prime e seconde della scuola secondaria di primo grado.

## **Struttura progetto**

Anche per questo anno scolastico si intende strutturare un programma di intervento diversificato per la scuola primaria e la scuola secondaria di primo grado.

Per la **scuola primaria** saranno predisposti due percorsi diversi, ma paralleli. Nel primo percorso le diverse Life Skills, dalla prima alla quinta elementare, verranno presentate da un punto di vista socio-emotivo e relazionale attraverso attività, giochi, role playing, schede teoriche e operative; in particolare nella classe V ci si concentrerà sull'affettività e sulle relazioni più intime, quindi sul conoscere le fasi dell'innamoramento, l'inizio della pubertà e i cambiamenti corporei che ne conseguono, la differenza tra amicizia, affetto e amore, la vita e il suo concepimento, etc.

Gli incontri previsti per ciascuna classe saranno 16 da un'ora circa, per un totale annuo di 80 ore.

Un secondo percorso è rivolto alle classi I, III, IV e V elementare, in cui si lavorerà da un punto di vista logopedico sulle funzioni esecutive, cioè quei processi di apprendimento che regolano le nostre capacità di programmare, mettere in atto e portare a termine con successo un comportamento finalizzato ad uno scopo, e sulla pianificazione, sia a livello linguistico, potenziando la narrazione e l'accesso lessicale, sia a livello logico-matematico (problem solving) che grafo motorio; funzioni da potenziare per lo sviluppo delle specifiche abilità di base della letto-scrittura e del calcolo.

Gli incontri previsti per la classe quinta saranno 13, mentre per le altre classi saranno 11 incontri della durata tutti di circa un'ora e mezza per un totale annuo di 69 ore.

Dott.ssa Maria BUCCA  
PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA  
Ordine degli Psicologi del Piemonte Iscriz. n.6230  
Partita Iva: 03244530832

Dott.ssa Elisa BONDI'  
LOGOPEDISTA  
Partita Iva: 09089710017

Dott.ssa Marianna TOTARO  
PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA  
Ordine degli Psicologi del Piemonte Iscriz. n. 6683  
Partita Iva: 11231400018

Dott.ssa Federica MANEO  
LOGOPEDISTA  
Partita Iva: 10919290014



Inoltre, per le classi IV e V verrà attivato uno sportello di ascolto dello stato emotivo dei bambini, che si svolgerà una volta al mese per tutto l'anno scolastico, per un totale di 8 incontri da 3 ore ciascuno, per un totale di 24 ore annue. Tale contesto di sicurezza permetterà al bambino di sperimentare un adulto empatico e sicuro che lo aiuterà ad ascoltarsi ed entrare in contatto con i propri pensieri e stati emotivi relativamente alle esperienze relazionali che vive in ambito scolastico o privato, per validare le sue emozioni e cercare con lui prospettive alternative per affrontare le varie problematiche.

Alla fine dell'anno scolastico per i genitori dei bambini verrà, anche, effettuato incontro di restituzione collettivo di 3 ore da concordare poi con la scuola.

Per la **scuola secondaria di secondo grado** sono previsti, invece, 8 incontri da 1 ora l'uno per ciascuna sezione (A, B e C) delle classi I e II, per un totale di 16 mattine lavorative da 3h ciascuna. Si effettueranno gli incontri con più classi ogni mattina, per un totale di 48h annue.

Nelle classi prime si lavorerà sulle diverse Life Skills da un punto di vista generale, socio-emotivo e relazionale, mentre nelle classi seconde si svilupperanno le Life Skills rispetto a una finalità più specifica, ovvero di costruzione di un profilo di competenze trasversali a quelle curriculari, fondamentali all'interno di un percorso di orientamento e scelta scolastica. In tutti gli incontri i temi trattati verranno affrontati attraverso attività di brainstorming, giochi, role playing, schede teoriche e operative.

Infine, qualora fosse necessaria una nuova chiusura della scuola, a causa dell'aggravarsi dell'emergenza da Coronavirus, tali incontri di Life Skills, tranne quelli inerenti allo sportello di ascolto per i bambini di IV e V elementare, verranno effettuati in formato online attraverso la piattaforma Zoom, scelta dalla scuola come strumento ufficiale per la Didattica a distanza.

### **Tempi, durata e costi**

Gli incontri si svolgeranno presso l'Istituto Maria Ausiliatrice dal mese di Ottobre 2020 a Maggio 2021, durante l'orario scolastico, in date e orari da concordare con la scuola.

Dott.ssa Maria BUCCA  
PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA  
Ordine degli Psicologi del Piemonte Iscriz. n.6230  
Partita Iva: 03244530832

Dott.ssa Elisa BONDI'  
LOGOPEDISTA  
Partita Iva: 09089710017

Dott.ssa Marianna TOTARO  
PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA  
Ordine degli Psicologi del Piemonte Iscriz. n. 6683  
Partita Iva: 11231400018

Dott.ssa Federica MANEO  
LOGOPEDISTA  
Partita Iva: 10919290014



Il contributo per la scuola primaria per il primo percorso con gli studenti è di € 1630, compreso l'incontro con i genitori, mentre per il secondo percorso è di 2600 da ripartire tra le specialiste. Il contributo per lo sportello di ascolto per i bambini di IV e V primaria ammonta a un totale di € 240.

Per quanto riguarda la parte dei ragazzi di scuola seconda di primo grado, invece, il contributo ammonta a € 960.

Si resta a disposizione per ulteriori dettagli e chiarimenti.

Le specialiste,

Dott.ssa Elisa Bondi

Dott.ssa Maria Bucca

Dott.ssa Federica Maneo

Dott.ssa Marianna Totaro

Dott.ssa Maria BUCCA  
PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA  
Ordine degli Psicologi del Piemonte Iscriz. n.6230  
Partita Iva: 03244530832

Dott.ssa Elisa BONDI'  
LOGOPEDISTA  
Partita Iva: 09089710017

Dott.ssa Marianna TOTARO  
PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA  
Ordine degli Psicologi del Piemonte Iscriz. n. 6683  
Partita Iva: 11231400018

Dott.ssa Federica MANEO  
LOGOPEDISTA  
Partita Iva: 10919290014

