
Coping Power e Mindfulness con adolescenti

Programma per regolare la rabbia
e le altre emozioni

Pietro Muratori, Sarah De Meo,
Simona Esercizio, Alessia Modena
e Nicole Valery Tornato

GUIDE
PSICOLOGIA



Erickson

IL LIBRO

COPING POWER E MINDFULNESS CON ADOLESCENTI

L'adolescenza si configura come un periodo della vita contrassegnato da profondi cambiamenti sul piano biologico, psicologico e sociale. In alcuni casi, l'immatùrità del sistema neurofisiologico, associata a una regolazione emotiva ancora in fase di sviluppo, può sfociare in una difficoltà nella gestione degli impulsi e delle emozioni, manifestandosi nei sintomi di un Disturbo da Deficit di Attenzione/Iperattività, di un Disturbo Oppositivo Provocatorio (DOP) e, in generale, di disturbi emotivo-relazionali, come ansia o depressione, e/o difficoltà nell'apprendimento, portando allo sviluppo del Disturbo di Condotta.

Se non trattati adeguatamente, questi comportamenti possono evolvere, nell'età adulta, in patologie psico-sociali di maggiore gravità.

Il Mindful Coping Power (MCP) è un innovativo programma che integra le pratiche di Mindfulness con gli elementi cognitivo-comportamentali già presenti nel modello originale. Pensato per adolescenti tra i 12 e i 16 anni con problemi di comportamento, ha dimostrato una grande efficacia nel migliorare la modulazione della rabbia

Un intervento in grado di favorire un significativo miglioramento nella regolazione emotiva e comportamentale, con effetti che si mantengono nel tempo.

e la percezione dell'autoregolazione.

Il programma è qui presentato nella sua interezza: lo psicoterapeuta potrà imparare passo dopo passo come strutturare il setting e impostare le sessioni di gruppo, trovando numerose schede operative e suggerimenti pratici.

GLI AUTORI

PIETRO MURATORI

Psicologo e psicoterapeuta, formatore ufficiale per il metodo Coping Power. Lavora presso IRCCS Fondazione Stella Maris.

ALESSIA MODENA

Psicologa. In collaborazione con IRCCS Fondazione Stella Maris è coinvolta come psicologo scolastico in molti progetti.

SARAH DE MEO

Psicologa e psicoterapeuta specializzata in Psicoterapia cognitiva a indirizzo costruttivista ed evolutivo.

NICOLE V. TORNATO

Psicologa e psicoterapeuta a orientamento cognitivo costruttivista ed evolutivo e Compassion Focused Therapist.

SIMONA ESERCIZIO

Psicologa dell'età evolutiva, specializzanda in Psicoterapia cognitiva a indirizzo costruttivista ed evolutivo presso la SBPC (Bologna).

€ 24,50



www.ericsson.it

MATERIALE ONLINE vai su:
<https://risorseonline.ericsson.it>

Indice

<i>Premessa</i> (Pietro Muratori e Caterina Tocchini)	9
PARTE 1	
Coping Power e Mindfulness	
Adolescenti	
INTRODUZIONE	
Coping Power. Elementi comuni a tutte le sessioni con i ragazzi	31
SESSIONE 1	
Conoscenza e formazione del gruppo. Chi siamo e cosa ci facciamo qui?	35
SESSIONE 2	
Coesione del gruppo e introduzione del concetto di regole. Cosa serve per stare bene insieme?	39
SESSIONE 3	
Introduzione delle regole del gruppo e dei traguardi personali	43
SESSIONE 4	
Introduzione al concetto di emozioni. Come, cosa, perché? Tutto quello che volevi sapere sulle emozioni	49
SESSIONE 5	
Come si riconoscono le emozioni?	57
SESSIONE 6	
Riflettori sulla rabbia	63
SESSIONE 7	
Prima e dopo. Cosa succede quando perdo il controllo	67
SESSIONE 8	
SOS situazioni critiche. Strategie pronte all'uso	73

SESSIONE 9	
Uno spazio di respiro tra lo stimolo spiacevole e la reazione	77
SESSIONE 10	
Cosa penso quando perdo il controllo	85
SESSIONE 11	
Stessa situazione, punti di vista diversi	93
SESSIONE 12	
Smascheriamo la rabbia	99
SESSIONE 13	
Introduzione al problem solving	105
SESSIONE 14	
Disattiva il pilota automatico, pensa alle conseguenze	111
SESSIONE 15	
Mettiamo in azione il problem solving	117
SESSIONE 16	
Impariamo a fare amicizia	123
SESSIONE 17	
Impariamo a resistere alla pressione dei pari: saper dire di no	131
SESSIONE 18	
Chi sono? Chi voglio essere?	135
APPENDICE - SESSIONE AGGIUNTIVA	
Ansia? Cosa c'è sotto...	139
PARTE 2	
Coping Power e Mindfulness	
Genitori	
INTRODUZIONE	149
CAPITOLO 1	
Primo incontro e il lavoro sull'area dei compiti e del rapporto con la scuola	153
CAPITOLO 2	
Gestione dello stress del genitore	157

CAPITOLO 3	
Rapporto genitori-figli	159
CAPITOLO 4	
Regole e conseguenze	165
CAPITOLO 5	
La Compassion Focused Therapy nel lavoro con i genitori di adolescenti con problemi di comportamento	169
CAPITOLO 6	
Attività basate sulla compassione per i genitori degli adolescenti con disturbi esternalizzanti	177
<i>Bibliografia</i>	189



PRIMA PARTE

**Coping Power
e Mindfulness
Adolescenti**

Introduzione: Coping Power

Elementi comuni a tutte le sessioni con i ragazzi

Ripasso dei punti principali della sessione precedente

Gli argomenti di ciascuna sessione presentano un collegamento con quelli della precedente; per questo, all'inizio di ogni sessione si dedica qualche minuto a ripassare i punti principali di quella precedente. Tale passaggio è un'occasione per verificare l'apprendimento della tematica trattata, consolidando e favorendo il raggiungimento degli obiettivi terapeutici.

Complimenti di gruppo

Al termine di ogni sessione, il conduttore chiede a ogni ragazzo di identificare un comportamento positivo messo in atto durante l'incontro sia da lui stesso, sia da un compagno. Si invitano i ragazzi a collocarsi in una modalità di *circle time*, per condividere esplicitamente il proprio comportamento positivo e complimentarsi con l'altro ragazzo per la condotta specifica mostrata. Il conduttore stesso può partecipare a questa attività, in modo da fornire spunti appropriati a cui i ragazzi possono ispirarsi.

È importante dedicare del tempo, in modo continuativo, a tale attività, affinché i ragazzi abbiano l'occasione di darsi rinforzi positivi in modo reciproco. Concludere la sessione con un'immagine di se stessi positiva, sottolineando un aspetto funzionale del proprio comportamento, è sicuramente un'esperienza di cui i ragazzi hanno fatto poca «palestra» durante il loro vivere quotidiano, in quanto sono tendenzialmente

più abituati a essere connotati in termini negativi. Non è necessario forzare i ragazzi a farsi complimenti. In ogni caso, il conduttore stesso può esprimere ai membri del gruppo apprezzamenti per ogni piccolo miglioramento che avrà osservato durante la sessione.

Scatola dei premi

Il programma prevede che il ragazzo possa guadagnare dei punti per le attività svolte e gli obiettivi raggiunti. Alla fine di ogni incontro, il conduttore struttura uno spazio in cui ogni ragazzo possa verificare quanti punti ha guadagnato: si chiede di riflettere principalmente sul proprio comportamento in seduta e se, secondo lui, ha rispettato le regole del gruppo e ha partecipato alle attività in modo positivo. È importante promuovere un'autoverifica sincera, guidando i ragazzi a riflettere in modo consapevole sulla propria interazione con gli altri. Inoltre, il conduttore verificherà per ogni seduta quanti punti il singolo ragazzo ha raggiunto mediante il traguardo (si veda la Sessione 3) e lo svolgimento dei compiti a casa; alla fine si sommano i punteggi ottenuti dal singolo in quella seduta con quelli rimasti dall'incontro precedente. I punteggi possono essere conservati per la sessione successiva o spesi per acquistare i premi contenuti nella scatola (si veda la Sessione 3).

Inoltre, dopo che il sistema dei premi è stato sufficientemente assimilato dal gruppo, il conduttore può introdurre *un premio di gruppo*, che potrebbe essere conquistato ogni volta che tutti i membri del gruppo hanno raggiunto il loro traguardo a lungo termine (si veda Sessione 3), al fine di promuovere una maggiore coesione e collaborazione tra i ragazzi. Il premio consiste in un'attività di gruppo, come ad esempio un'uscita congiunta (andare a mangiare una pizza o al fast food), oppure una sessione dedicata a vedere un film o ad affrontare un tema significativo per i ragazzi. Sarebbe maggiormente funzionale che il conduttore scegliesse con i ragazzi l'attività da svolgere, in modo da allenarli ad ascoltare i bisogni degli altri, promuovendo una buona negoziazione tra la tutela delle proprie necessità e il rispetto di quelle degli altri, al fine di ricercare un accordo condiviso da tutti e di alimentare così lo spirito di gruppo.

Free time

Il *free time* è un momento breve (15 minuti) di gioco libero a conclusione della sessione di gruppo. Il conduttore può fare delle proposte di gioco differenti ogni volta, oppure lasciare che siano i ragazzi a scegliere il gioco.

I ragazzi impiegano molte energie e mostrano uno sforzo significativo nel seguire un'attività strutturata, nel rispettare le regole e gestire le attivazioni emotive

che si innescano nell'interazione di gruppo; il *free time* diventa quindi uno spazio per lasciarsi andare, per rilassarsi, con la finalità anche di diminuire il rischio di tornare dai genitori eccessivamente attivati.

Compiti a casa

I compiti a casa rappresentano un esercizio efficace per rinforzare le informazioni apprese da una sessione all'altra. Offrire ai ragazzi un'occasione di mettere in pratica quello che hanno imparato durante il percorso di gruppo e provare a sperimentarlo anche nella vita quotidiana li può aiutare ad acquisire la confidenza necessaria a utilizzare tali abilità e far sì che non diventino occasioni straordinarie di utilizzo, ma degli strumenti personali a cui accedere abitualmente quando sentono di dover fronteggiare situazioni difficili.

Schede e materiali online

Nelle Risorse online (<https://risorseonline.ericsson.it>) sono raccolte numerose schede, divise per sessione, da utilizzare nel lavoro di gruppo oppure per i compiti a casa. Il conduttore potrà stamparle prima dell'inizio della sessione e distribuirle ai ragazzi.

Conoscenza e formazione del gruppo. Chi siamo e cosa ci facciamo qui?

OBIETTIVI PRINCIPALI

Presentare lo scopo del gruppo e la sua struttura
Permettere la conoscenza dei membri del gruppo
Generare uno stile cooperativo all'interno del gruppo

Scopi generali e struttura del gruppo

Per prima cosa, è importante che la struttura del percorso e i suoi scopi siano chiari a tutti i ragazzi e le ragazze. È importante illustrare l'obiettivo generale del gruppo, la durata e la frequenza degli incontri. Inoltre, è bene, fin da subito, sottolineare l'utilità del loro contributo e del loro punto di vista, anche nella scelta dei contenuti del gruppo.

Un esempio di introduzione può essere:

Ciao a tutti! Siamo qui oggi per parlare di un tema molto importante: la gestione delle emozioni critiche, in particolare la rabbia.

Sappiamo tutti che l'adolescenza può essere un periodo di grandi cambiamenti e sfide, e spesso ci troviamo a dover affrontare emozioni intense come ansia, stress, rabbia o tristezza. Imparare a gestire queste emozioni in modo sano ed efficace è essenziale per il nostro benessere mentale e fisico.

In questo gruppo avremo l'opportunità di esplorare insieme le nostre emozioni e imparare nuove strategie per gestire e condividere le nostre esperienze e pensieri, in un ambiente sicuro e accogliente. Ognuno di noi avrà la possibilità di esprimere il proprio punto di vista. Ci confronteremo non soltanto sulla gestione della rabbia, ma anche su altre emozioni.

Siamo qui per imparare insieme, crescere e supportarci reciprocamente, senza giudizio. Sarà un percorso impegnativo, ma anche molto gratificante. Siamo felici di avervi qui e non vediamo l'ora di iniziare questa avventura insieme!

L'introduzione dovrà tenere in considerazione alcuni punti importanti:

- spiegazione degli argomenti;
- spiegazione della struttura del percorso:
 - durata degli incontri: 60 minuti circa
 - frequenza: 1 volta a settimana (giorno e orario fisso)
 - durata complessiva: solitamente simile all'anno scolastico.

Conoscenza del gruppo e attività rompighiaccio

Proponiamo ai ragazzi di rompere il ghiaccio con alcune attività e giochi che agevolano la conoscenza. Ecco alcuni esempi.

1. Il primo gioco è un *gioco di osservazione*, per stimolare la curiosità verso gli altri. A coppie, i membri si siedono l'uno di fronte all'altro per 20 secondi; successivamente, ognuno dovrà descrivere il proprio compagno nel modo più dettagliato possibile. Si possono eventualmente guidare con domande stimolo, ad esempio: «Di che colore è la sua la maglietta?», «Di che colore ha gli occhi?».
2. La seconda attività rompighiaccio proposta è un'*intervista doppia* (Scheda 1.1). A coppie, i ragazzi si pongono una serie di domande di conoscenza e, al termine dell'intervista, hanno il compito di «presentare» al resto del gruppo il compagno che hanno intervistato.
3. L'ultima attività proposta è il gioco del *Se fossi* (Scheda 1.2). Ogni componente del gruppo compila in modo anonimo la Scheda 1.2, descrivendosi come se fosse uno strumento musicale, uno sport, ecc. I riquadri con le diverse descrizioni vengono ritagliati e mescolati tutti insieme. Si legge ad alta voce un bigliettino alla volta e il gruppo deve individuare a chi potrebbe corrispondere la descrizione.

Coinvolgiamo i ragazzi nella condivisione degli obiettivi del percorso, chiedendo loro perché hanno iniziato a frequentare il gruppo e quali obiettivi vorrebbero raggiungere, attraverso le seguenti domande stimolo: «Un mio problema/difficoltà è...», «Vorrei riuscire a ...». Se notiamo esserci poca consapevolezza, guidiamo i

ragazzi verso la comprensione dell'obiettivo del gruppo: trovare strategie funzionali a gestire momenti di difficoltà, imparando a conoscere meglio come funziona il mondo interno di ognuno. In questo primo momento è importante lasciare spazio ai commenti, ai dubbi e alle riflessioni dei ragazzi, accogliendo e validando ogni sensazione, emozione o pensiero emergente.

Esempio di attività di brainstorming

Per giocare, chiederemo a tutti i partecipanti di sedersi in cerchio e di prepararsi a condividere una difficoltà che pensano di incontrare in questa fase della loro vita. Successivamente, passeremo una palla o un altro oggetto in senso orario e chiederemo a ogni partecipante di lanciarlo a un altro partecipante e di condividere una soluzione creativa per superare la difficoltà appena menzionata.

Generare uno stile cooperativo all'interno del gruppo

Proponiamo di concludere il primo incontro con un *gioco cooperativo*, affinché il gruppo si identifichi come tale e comprenda l'importanza di lavorare tutti insieme per raggiungere degli obiettivi.

Ecco alcuni esempi di giochi cooperativi.

- *Il gioco della valigia* (Scheda 1.3): il gruppo deve partire per un viaggio su un'isola sperduta e può portare in valigia solo 5 accessori. In una prima fase ogni membro, singolarmente, dovrà decidere tre oggetti indispensabili da portare con sé, cercandoli all'interno della scheda. La seconda fase prevede il lavoro in gruppo; si potrà portare in viaggio un'unica valigia con solamente cinque oggetti, che dovranno essere quindi ulteriormente selezionati da quelli nelle proprie valigie. Questo passaggio avverrà attraverso una discussione di gruppo sull'importanza o meno di alcuni oggetti, che dovrà portare appunto ad una scelta condivisa.
- *Gioco delle carte da indovinare: mima, spiega, disegna* (Scheda 1.4): a turno, ogni componente del gruppo pesca una carta da un mazzo di carte di tre colori diversi su cui compare una parola. In base al colore della carta dovrà fare indovinare la parola ai compagni con tre modalità diverse: spiegando la parola senza nominarla, facendo il mimo oppure disegnandola.

Complimenti di gruppo

Come sottolineato nell'Introduzione, alla fine di ciascuna sessione verrà chiesto ai ragazzi di identificare un comportamento positivo messo in atto durante l'incontro sia da loro stessi, sia da un compagno.

Free time

Se è rimasto tempo sufficiente, permettere ai ragazzi circa 15 minuti di gioco libero. È importante che il conduttore monitori i ragazzi sia durante il gioco libero sia durante la libera discussione, per moderare eventuali conflitti e utilizzarli come spunti di riflessione.



SECONDA PARTE

**Coping Power
e Mindfulness
Genitori**

Introduzione

L'adolescenza è una fase complessa non solo per gli adolescenti, ma anche per i genitori, che assistono ai repentini cambiamenti di bisogni, di comportamenti dei figli. Molti genitori non conoscono lo sviluppo cerebrale, né le esigenze evolutive dei figli; di conseguenza, nutrono vissuti di confusione e di inadeguatezza di fronte ai cambiamenti pertinenti all'età di sviluppo, che non rispondono a condizioni psicopatologiche (Bertaccini & Lambruschi, 2022). Sebbene l'adolescenza sia una fase di maggior investimento nei rapporti amicali e sentimentali, i genitori restano le principali figure di riferimento che influenzano lo sviluppo psicologico dei figli e possono proteggerli dai rischi più frequenti, ad esempio legarsi a una compagnia di amici che adotta condotte devianti, abbandonare la scuola, sviluppare le dipendenze patologiche. In primis, è doveroso ricordare che lo sviluppo di un'identità coesa e armonica presuppone la presenza di una madre e un padre abili nell'esercitare due principali funzioni: una educativa, basata sulle norme chiare e coerenti, e una affettiva, fondata sulla capacità di comprendere le esigenze dell'adolescente, nonché di confortarlo, rassicurarlo. Di conseguenza, durante l'adolescenza i genitori devono permettere ai figli di svincolarsi dal nucleo familiare, rispettandone le idee, i valori, le scelte sul futuro e offrendo una guida più osservatrice che interventista. In alcune famiglie la capacità di connettersi ai bisogni dei figli adolescenti è carente e prevale un atteggiamento controllante, critico e minaccioso, che crea ripetuti scenari catastrofici sul futuro, i quali non spronano gli adolescenti a un miglioramento, bensì li predispongono a maturare condizioni cliniche rilevanti.

In tal senso, sono stati progettati diversi *parent training* per aiutare i genitori a gestire i momenti più complicati della crescita con i figli e accompagnarli a essere indipendenti dal punto di vista emotivo, cognitivo e comportamentale, riducendo il rischio di insorgenza o di esacerbazione delle psicopatologie esternalizzanti e internalizzanti. Uno di questi programmi è il *Triple P Program* ed è basato sulla *Social Learning Theory*, la quale mira a potenziare la fiducia interiore del genitore e le sue risorse personali, acquisendo nuove conoscenze e abilità. Le sessioni dello Standard *Triple P Program* prevedono un lavoro sulla promozione della genitorialità positiva, sulla gestione dei comportamenti problematici e a rischio per l'adolescente e una sessione conclusiva volta a rafforzare tutte queste abilità. Questo programma può essere utilizzato anche a scopo preventivo nei confronti dei genitori di adolescenti che non hanno manifestato sintomi degni di attenzione clinica. Il *Triple P Program* ha dimostrato un'efficacia nell'incremento delle abilità genitoriali e nella riduzione delle difficoltà comportamentali degli adolescenti (Salari et al., 2014).

Per quanto riguarda i *parent training* rivolti ai genitori di adolescenti, è importante indicare il *Connect Program*: questo programma ricorre al *role play* allo scopo di incrementare la consapevolezza della propria modalità di comunicazione nei conflitti con i figli e di adottare le strategie più opportune per sviluppare la sensibilità (Bao & Moretti, 2023). Il *Connect Program* si basa sulla teoria dell'attaccamento, la quale mette al centro l'importanza del ruolo dei genitori nella maturazione degli schemi del sé dei figli. Poiché il ruolo di entrambi i genitori è cruciale nello sviluppo dell'identità adolescenziale, il programma prevede la partecipazione della madre e del padre di ciascun ragazzo (Beijersbergen et al., 2012). Il programma *Connect* si è evoluto in decenni di lavoro clinico e di ricerca con adolescenti con problemi emotivi e comportamentali ed è strutturato in dieci sessioni di gruppo a cadenza settimanale, sessioni che aiutano i genitori a comprendere il comportamento degli adolescenti, secondo la lettura che ne dà la teoria dell'attaccamento. Il programma include i seguenti obiettivi: diventare consapevoli dei bisogni dei figli, nonché riflettere sui loro stati mentali; riflettere sulle proprie reazioni emotive al comportamento dei figli, riferendosi alla personale storia di sviluppo; definire i limiti con sensibilità e rispetto. Il *Connect*, diversamente dagli altri programmi, non mira subito a gestire le difficoltà dei figli, ma *in primis* a comprenderle da una prospettiva diversa. In altre parole, i genitori necessitano di osservare la propria relazione con i loro figli «da fuori», prendendo una distanza dalla solita lettura con cui interpretano le difficoltà dei figli, che talvolta rafforza le dinamiche patologiche, per lasciare lo spazio a una riflessione più completa dell'universo mentale degli adolescenti, del proprio e del modo in cui esercitano la propria genitorialità. Durante le sessioni del programma, i genitori riconoscono le loro reazioni e cominciano a trovare un'alternativa percorribile al fine di rispondere ai comportamenti sfidanti dei figli con strumenti più efficaci; imparano anche a stabilire sani confini tra sé e i figli, comunicando con chiarezza le loro aspettative sul comportamento dei figli. L'esperienza della condivisione di gruppo con la quale

si svolge il percorso permette ai genitori di sentirsi al sicuro, protetti e supportati; il gruppo riduce l'intenso stress genitoriale che solitamente si riscontra in queste famiglie. Il programma ha dimostrato un'efficacia nel miglioramento delle capacità genitoriali e nella riduzione dell'aggressività, dell'antisocialità e della tendenza a essere oppositivi degli adolescenti (Moretti et al., 2015). I miglioramenti a breve termine nel funzionamento dei genitori e dei giovani sono evidenti al post-trattamento, al follow-up di sei mesi e anche a un follow-up più lungo (Giannotta, Ortega e Stattin, 2013). Per quanto riguarda il contesto italiano, sperimentare l'efficacia dell'intervento ha evidenziato la capacità del programma di agire su alcuni indicatori chiave, come le problematiche comportamentali degli adolescenti (Barone et al., 2020; 2021).

Un altro modello di intervento sulla genitorialità è il *Mindful Parenting* (MP), basato sulla Mindfulness così come proposta dal Prof. Jon Kabat-Zinn. Come tutti i programmi basati sulla Mindfulness, anche il MP si struttura su tre aspetti centrali che lo contraddistinguono dagli altri parent training: l'intenzione di dirigere l'attenzione sul qui e ora, l'intenzione di aumentare la consapevolezza del momento presente, l'importanza dell'atteggiamento con il quale l'individuo dirige la sua attenzione al qui e ora, che deve essere intriso di curiosità, compassione e genuino interesse verso i contenuti mentali. Inoltre, proponendo diverse pratiche Mindfulness ed esercizi, mira a rafforzare nel genitore altri quattro principi basilari: l'azione consapevole, l'osservazione del figlio con la mente del principiante, il non-giudizio verso di sé e verso il figlio, la non-reattività all'esperienza interiore propria e del figlio (Duncan, 2009). L'importanza dell'equanimità è un ulteriore elemento essenziale che riporta i genitori all'accettazione della complessità delle relazioni umane, nelle quali è possibile vivere momenti di serenità e unione alternati a quelli di distanze e di conflitto: questo elemento conduce all'accettazione della relazione così com'è, e a una maggior tolleranza dei periodi complicati nel rapporto che non sempre trovano una risoluzione e che necessitano di accettazione. Gli strumenti proposti dal *Mindful Parenting* vertono su pratiche di consapevolezza, attraverso la quale il genitore si abitua a sperimentare l'osservazione del figlio *hinc et nunc*, astenendosi dalla focalizzazione eccessiva sul passato o sul futuro, foriera di tensioni e incomprensioni tra genitore-figlio.

Il programma prevede differenti esercizi. In merito all'area della gestione dei conflitti, il genitore può sperimentare le «Prove pratiche di risoluzione del conflitto», che lo allenano a chiedere scusa ai figli per i propri errori, senza contrattaccare. Questo esercizio favorisce l'assunzione di responsabilità, riducendo l'intensità e la frequenza delle discussioni. Nella pratica «La vergogna, il senso di colpa e la riparazione», invece, il lavoro terapeutico è mirato a incentivare il perdono di se stessi o dei figli. Dall'altra parte, il programma comprende le pratiche e gli esercizi sulla tutela dei bisogni personali del genitore: a questo proposito l'esercizio «Sentire i limiti» consiste nella regolazione delle emozioni attraverso la respirazione, un elemento importante poiché di solito i genitori degli adolescenti sperimentano un elevato stress. Un altro esercizio è «Immaginare i limiti»: esso prevede che il genitore rievochi un episodio in cui è

stato violato un confine personale, annotando le sensazioni, i pensieri, i bisogni e le difficoltà che gli hanno impedito di stabilire un limite, con un riferimento alla storia di sviluppo personale. Infine, il programma include ulteriori pratiche per ridurre lo stress, come il *mindful movement* e lo yoga (Bögels, 2020). Il genitore diventa più compassionevole, trasmettendo un modello più efficace di sensibilità e di rispetto nei riguardi degli altri che i figli possono seguire nella relazione con i coetanei. In generale il *Mindful Parenting* si è dimostrato efficace nell'incremento del benessere psicologico degli adolescenti (Lee, 2022; Moreira, 2018; Muratori, 2022).

Una proposta di adattamento del Coping Power per genitori di adolescenti

Il percorso per genitori descritto nella precedente versione del Coping Power Program è dedicato ai genitori di bambini e preadolescenti, di età compresa tra 7 e i 12 anni e prevede 16 sessioni in totale. Proponiamo alcuni adattamenti alla versione originale pensati per migliorare il lavoro con genitori di ragazzi dai 12 ai 16 anni.

Primo incontro e il lavoro sull'area dei compiti e del rapporto con la scuola

OBIETTIVI

Comprendere la struttura e le regole del programma
Fare una breve psicoeducazione sull'adolescenza
Imparare a comunicare con assertività con gli insegnanti
Imparare a creare un equilibrio tra intervenire e lasciare la libertà all'adolescente sulle questioni scolastiche

È importante cominciare con le basi del programma, ad esempio chiarendo le date, gli orari, gli obiettivi per sessione, un numero indicativo di incontri da regolare a seconda dell'evoluzione interiore del genitore e della sua disponibilità a collaborare.

Occorre introdurre il motivo per cui è importante coinvolgere i genitori e non solo gli adolescenti, nonché illustrare le caratteristiche principali della fase evolutiva che stanno attraversando i loro figli.

Durante l'adolescenza cresciamo, cambiamo fisicamente e caratterialmente: è una fase della vita delicata perché cerchiamo di capire chi siamo e chi vogliamo essere e siamo sottoposti a molte pressioni dagli insegnanti, dai coetanei. Gli adolescenti possono fare fatica a chiedere aiuto, a rispettare le regole, ad ascoltare gli adulti perché vogliono essere autonomi.

Naturalmente generano molta confusione: non sono bambini, ma non sono nemmeno adulti e in ogni caso non sono abbastanza grandi da cavarsela da

soli. Per questo motivo, il programma ha lo scopo di aiutarvi a gestire i momenti più difficili con loro per accompagnarli a una crescita più serena e sicura.

Psicoeducazione sull'adolescenza e sul ruolo di genitori

A volte i genitori ricevono numerose informazioni distorte sugli adolescenti dai social network, dagli altri genitori o dagli *influencer* che posseggono scarse competenze in merito all'adolescenza e ai disturbi dell'età evolutiva. Per tale ragione, i conduttori devono valutare subito le convinzioni dei partecipanti su questa fase dello sviluppo. Ad esempio, è importante chiarire che durante l'adolescenza i cambiamenti più significativi non sono ormonali, ma cerebrali, e che alcuni aspetti come l'impulsività e la ricerca delle sensazioni nuove predispongono alle dipendenze patologiche e ad altri rischi e sono connessi alla maturazione cerebrale in essere, in particolar modo all'ipoattivazione della corteccia prefrontale e all'iperattivazione dell'amigdala. Non è necessario dilungarsi sulle delucidazioni del funzionamento del cervello: occorre semplicemente illustrare ai genitori che lo sviluppo cerebrale predispone a comportamenti disfunzionali.

Dedicare uno spazio anche per riflettere sui pregi dell'adolescenza facilita una comprensione più ampia della fase di sviluppo: per i ragazzi è una fase di creatività, di scoperta delle proprie aspirazioni e dei bisogni essenziali nella relazione. Per i genitori, l'adolescenza dei figli è un'occasione per accogliere un punto di vista innovativo sui problemi, per riscoprire una dimensione di divertimento e allargare i propri spazi di vita.

Purtroppo, alcuni genitori sostengono che l'adolescenza sia una fase passeggera e stressante che andrà via da sola: una concezione del genere comporta una notevole deresponsabilizzazione, pertanto è necessario aiutare i partecipanti a distinguere chiaramente che il loro mancato intervento, in determinate circostanze, può influire negativamente sulla costruzione dell'identità adulta dei ragazzi.

Ad esempio, è bene chiarire subito che le intense crisi di rabbia o di panico non sono il frutto di un periodo passeggero, destinato a terminare, bensì il sintomo di un disagio nella relazione che merita la rivisitazione dei ruoli all'interno della famiglia, un cambiamento nell'educazione e nel rapporto con il figlio. I conduttori possono aprire una discussione di gruppo sulle convinzioni di cambiamento per chiarire le responsabilità dei genitori e degli adolescenti, senza dimenticare che la relazione non migliora solo grazie ai genitori o solo grazie agli adolescenti, ma con una costante collaborazione reciproca.

Gestione dello studio

È necessario accompagnare i genitori a ridurre il controllo sui compiti e sullo studio perché i figli ora sono adolescenti e hanno bisogno di essere più indipendenti.

Gli adolescenti devono trovare il loro metodo di studio, il posto ideale che agevoli la concentrazione, che sia a casa o in biblioteca, da soli oppure in compagnia dei pari, in silenzio o ascoltando la musica. I genitori possono senz'altro esprimere un punto di vista alternativo, se la scelta del figlio non comporta un miglioramento nel rendimento scolastico, ma devono essere consapevoli della comunicazione che attivano e dell'impatto che suscita nelle scelte dell'adolescente.

In alcuni casi i genitori impongono consigli che creano ulteriori tensioni e dissensi; per questo, permettere ai partecipanti di esercitarsi attraverso il role play su situazioni di vita quotidiana, come quando un figlio non studia, può aiutarli a comprendere l'effetto delle loro parole, dei loro gesti, del tono di voce sugli altri partecipanti, sui conduttori e naturalmente sui figli. Se non riescono a trovare una comunicazione efficace, si può proporre un'alternativa senza che risulti artificiale e forzato per il genitore.

Ecco un esempio di frase da proporre nei role play:

Da quanto tempo studi da solo e con la musica? Vedo che non ha migliorato i tuoi voti e ti ha portato molto stress. Troviamo un'altra soluzione, così è più facile studiare?

L'obiettivo è permettere al ragazzo di riflettere sul fallimento della strategia.

Il tono non deve essere supplichevole, stanco o irritato, ma fiducioso, caldo, desideroso di aiutare l'adolescente a trovare una condizione agevole.

Il rapporto con i professori difficili e severi

Come nella versione del Coping Power per genitori di bambini, anche questa proposta vuole sottolineare l'importanza di collaborare con i docenti dei figli.

Ad esempio, si può evidenziare che il professore severo genera naturalmente frustrazione e irritazione, ma può aiutare i ragazzi a fortificare l'impegno, ad assimilare correttamente i concetti per abituarsi a svolgere bene un lavoro.

Non sempre i docenti rispecchiano le aspettative degli allievi e dei genitori ed è assolutamente normale: tutti gli adolescenti vivono questa sfida. Ovviamente, se la convivenza con i docenti non è degna di una segnalazione alla presidenza, occorre aiutare i figli a superare la seccatura dei docenti esigenti, ad esempio aiutandoli a distinguere una critica costruttiva, fondamentale per la crescita (ad esempio: «Devi studiare di più») da una distruttiva e francamente inutile che si può ignorare (ad esempio: «Sei sempre il solito»).

Il genitore può aiutare l'adolescente a elaborare una risposta assertiva da dare ai professori attraverso lo strumento dello *storytelling*, come nell'esempio riportato di seguito.

Dario, 14 anni, dopo aver svolto una parte del lavoro personale, si accorge che accusare i docenti e i compagni non lo avrebbe condotto a una convivenza

più serena in classe, né tanto meno a proteggersi dai loro attacchi e dalle loro vendette. Un giorno, però, ha l'impressione che un professore «dia i voti a caso» e questo lo fa arrabbiare moltissimo. Dario urla e così prende una nota.

I conduttori possono aiutare i partecipanti a individuare alcune frasi assertive da dire ai figli per protestare contro un'ingiustizia, senza mancare di rispetto al docente.

È importante accompagnare i genitori anche a distinguere chiaramente quando è il momento di chiedere un ricevimento ai docenti. Gli adolescenti sono abbastanza grandi per poter comunicare attivamente con i professori e con i compagni, quando risultano assenti e devono recuperare le interrogazioni o gli appunti. Non è necessario che i genitori ricordino loro costantemente di telefonare al vicino di banco o di inviare un'*e-mail* alla professoressa per conoscere il voto della prova.

Dall'altra parte esistono i genitori che non intervengono mai o raramente nelle questioni scolastiche e minimizzano lo stress dei figli: per loro è utile comprendere che certe azioni di alcuni professori possono non essere considerate «normali», ma comportamenti che esacerbano lo stress dell'adolescente.

Ad esempio, il professore sta esacerbando lo stress del figlio quando minaccia continuamente l'adolescente di sbatterlo fuori, di bocciarlo o gli mette un'insufficienza nonostante l'impegno e i miglioramenti, per vendicarsi di precedenti mancanze di rispetto. Se il genitore vuole proteggere il benessere psicologico del figlio deve intervenire in tutti questi casi e affrontare l'argomento con il preside o il docente.