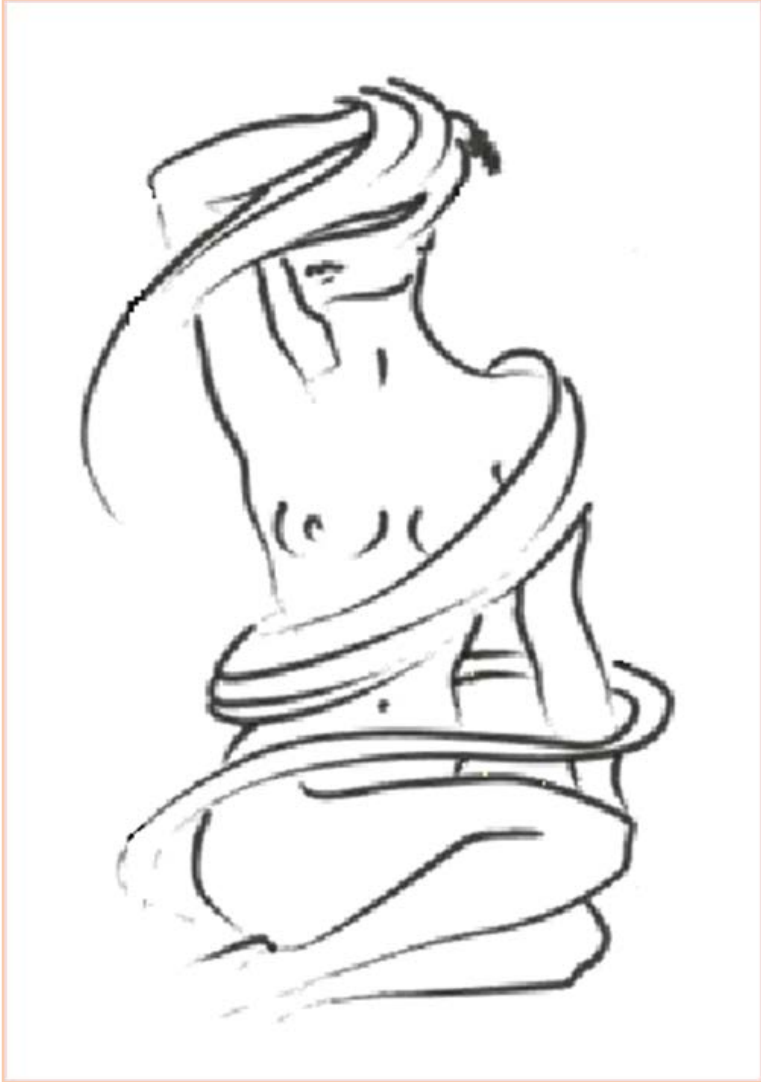


Psicologia dello Sport

1° Lezione



A cura di:

- ***Dott.ssa Marina Pecoriello, Psicologa, Psicoterapeuta e Psicologa dello Sport***
- ***Dott.ssa Angela Marino: Psicologa Clinica***
- ***Dott.ssa Maria Macrifugi: Psicologa Clinica***
- ***Dott.ssa Eleonora Pergola: Psicologa Clinica***
- ***Dott.ssa Silvia Pecoriello: Biologa- Nutrizionista***

Psicologia dell' Età Evolutiva

Settore della *psicologia* che studia il *processo di sviluppo* e di organizzazione delle persone.

Si lega alla crescita fisica e a quella psicologica nell'ambiente sociale, nel periodo che va dalla nascita fino all' *età della maturazione sessuale*. Infatti in questo periodo la *personalità* va acquistando, una maggiore autonomia e maturazione.

- la *prima infanzia* (da zero a due anni);
- la *seconda infanzia* (da due a sei anni);
- la *fanciullezza* (da sei a dieci anni);
- la *preadolescenza* (da dieci a tredici anni);
- l'*adolescenza* (dai tredici anni in poi).



Che cos'è la psicologia dello sviluppo?

La **psicologia dello sviluppo** studia l'evoluzione e lo sviluppo del **comportamento umano**, dal concepimento alla morte.

Si differenzia dalla **psicologia dell'età evolutiva**, la quale prende in considerazione solo lo sviluppo del bambino.

Lo sviluppo dipende da:

- **fattori biologici** (l'insieme del **patrimonio genetico** che influenza lo sviluppo psicosomatico dell'individuo e le sue future competenze)
- **fattori ambientali**



La natura dell'infanzia. Che cos'è un bambino?

Prospettiva storica

❖ **Il bambino come adulto in miniatura:** (Medioevo) lavoro minorile e mortalità infantile.

Solo nel diciassettesimo/diciottesimo secolo c'è un primo cambiamento della concezione dell'infanzia ma con i maschi

❖ **Il bambino come vittima:** (Medioevo) bambini come proprietà legale del padre – esercizio del potere – punizioni feroci – infanticidio (I bambini buttati nel Tevere) – abusi sessuali (antica Grecia e antica Roma).

Nel diciassettesimo/diciottesimo secolo il duro trattamento riservato ai bambini era giustificato dalla moralità religiosa (il compito dei genitori era quello di tenere a freno il male nell'animo del bambino – peccato originale). «piegare la volontà dei bambini»

- ❖ **Il bambino dei giorni nostri:** la nozione che la condizione indifesa dei bambini richieda protezione e non sfruttamento si è sviluppata molto lentamente solo negli ultimi 200 anni. I bambini venivano considerati utili nel mondo degli adulti, oggi si ritiene che siano gli adulti ad avere obblighi verso i bambini!

Convenzione delle Nazioni Unite sui Diritti dell'Infanzia (1989)



I principali sistemi di credenze degli adulti sui bambini

1. I bambini hanno capacità e abilità innate che si sviluppano col tempo. Fin dalla nascita sono impostati a sviluppare certe caratteristiche, i genitori devono dare loro le opportunità per sviluppare il potenziale innato (parte poco attiva del genitore sullo sviluppo del bambino).
2. Lo sviluppo dipende dal modo in cui viene trattato il bambino (responsabilità totale del genitore). Il bambino come «massa di argilla» modellata dal genitore.

Prospettiva culturale

Le varianti delle pratiche educative nelle diverse culture

Attività svolte nelle Scuole materne americane vs scuole materne cinesi → obiettivi educativi agli antipodi

Gli orientamenti individualistico e collettivo.

Culture individualistiche = indipendenza, autonomia, successo personale (Occidente, Stati Uniti).

Culture collettivistiche = dipendenza reciproca, collaborazione, conformismo sociale, senso di appartenenza al gruppo (Nazioni Asiatiche e alcune Africane)



Le norme culturali influenzano lo sviluppo della personalità:

Concezione della **timidezza** in occidente e nell'estremo oriente:

- Timidezza come disadattamento e sintomo di malessere psicologico e di fragilità (contrastata)
- Timidezza come competenza sociale, riservatezza, capacità di trattenere gli impulsi, miglior adattamento (rinforzata)



Creare le relazioni

Tutte le funzioni psicologiche si sviluppano in un contesto sociale.

La sola base genetica non basta a far emergere le capacità individuali, l'interazione con l'altro è fondamentale e continua per tutta la vita.

- ✓ Le relazioni sono una questione a doppio senso:
madre ↔ figlio
- ✓ Le relazioni non sono isolate dalle altre relazioni ma esiste un'influenza reciproca: il rapporto tra marito e moglie influenza quello tra genitori e figli: la qualità del matrimonio dei genitori è collegata all'adattamento dei figli.



Si specifica che...

Non è solo la migliore o peggiore qualità del rapporto tra coniugi che incide sull'adattamento dei figli nella società ma, alcune caratteristiche del bambino presenti fin dall'inizio (come per esempio una disabilità) incidono sull'approccio genitoriale proposto, oltre che sulla qualità della relazione coniugale.



Le famiglie come sistema

- Un sistema è più della somma delle sue parti, non è possibile quindi capirne le caratteristiche analizzando semplicemente i singoli componenti.
- I sistemi sono composti da sottosistemi in relazione tra loro (sottosistema genitoriale ↔ sottosistema dei figli)
- Il cambiamento in un membro della famiglia ha un'influenza su tutti gli altri membri
- I sistemi come le famiglie sono sistemi aperti, ossia inclini a subire l'influenza di eventi esterni (lutti, incidenti, perdita del lavoro di un membro, influenzano tutti gli altri membri)
- le famiglie si riorganizzano trovando nuovi equilibri più adeguati alla fase del ciclo vitale che stanno attraversando



II PROCESSO AUTOREGOLATIVO rappresenta un importante sviluppo del processo di autocontrollo

Autocontrollo: il bambino obbedisce al genitore in maniera rigida e stereotipata (es. *non toccare la pentola sul fuoco*)

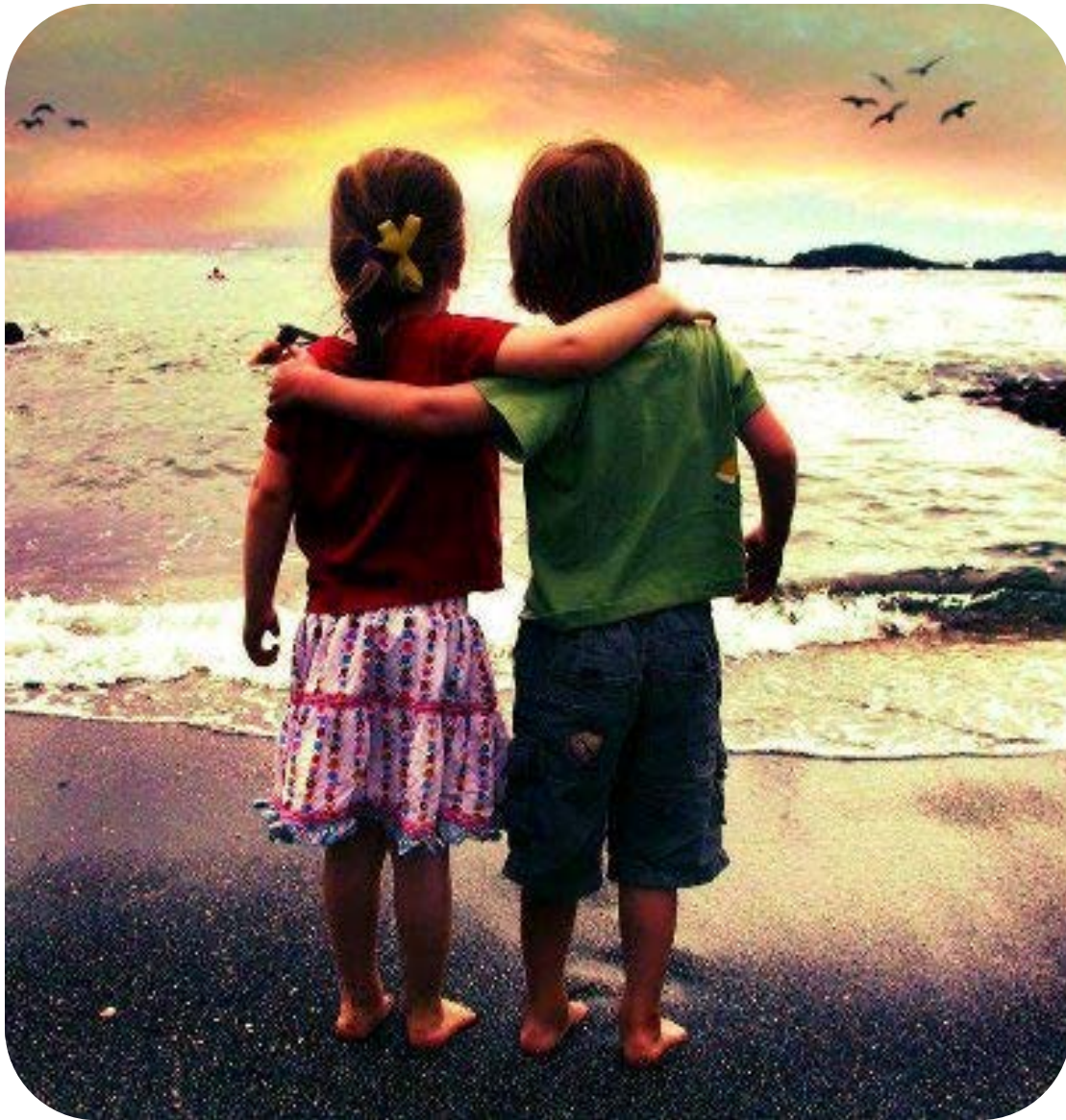
Autoregolazione: progressiva costruzione del «senso di regolarità», in cui il bambino, autonomamente, capisce quello che deve fare o non fare.

Tale comprensione avviene attraverso la sperimentazione di routine domestiche le quali, essendo prevedibili, danno un senso di sicurezza e di continuità.

La relazione tra pari

La personalità dei genitori determina le tecniche educative che adotteranno con i figli.

Tali tecniche influenzeranno i tratti di personalità dei bambini, che avranno un ruolo nel tipo di relazione che costruiranno con gli altri bambini.



Caratteristiche della relazione con i pari

❖ Relazioni **verticali** (genitori, insegnanti, adulti) vs. **orizzontali** (amici, compagni)

❖ **Interazione con i pari:**

- Capacità di leadership
- Risoluzione dei conflitti
- Condivisione e cooperazione
- Gestione di ostilità
- Comprensione di regole
- Abitudini comuni e valori condivisi
- Formazione delle opinioni



L'interazione tra pari durante l'età prescolare:

Acquisizione di modalità sociali sempre più centrate sulla **cooperazione**, maggior **aderenza alle regole del gioco**.

Il gioco:

1. Permette di esprimere l'aggressività in modo socialmente accettato (*la lotta*)
2. Permette di esercitarsi nell'eseguire routine che diventano sempre più complesse.
3. Permette di imparare a negoziare con i pari sulle regole stesse da condividere (*chi fa la mamma chi il bambino*)

Già a questa età emergono modalità di cooperazione e di competizione tra pari. La collaborazione tra pari favorisce anche lo sviluppo intellettuale (capacità di problem solving).

Allo stesso tempo, si costituiscono i primi e duraturi legami di amicizia.

Il passaggio al **gioco di finzione** è una tappa fondamentale in cui il bambino può usare l'immaginazione per simulare cose diverse dalla realtà (es. *il bastone usato come una spada*).

...curiosità!

Le ricerche evidenziano che ***bambini che si dedicano maggiormente al gioco di finzione hanno più capacità di concentrazione, sono più creativi,*** sanno organizzare meglio le attività e i giochi stessi, hanno maggiore propensione a sperimentare più emozioni.



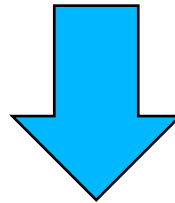
La competenza emotiva

- ✓ La capacità di avere consapevolezza, esprimere e riconoscere le emozioni altrui; l'Empatia.
- ✓ La capacità di usare il vocabolario delle emozioni
- ✓ La capacità di comprendere che lo stato emotivo interiore non corrisponde necessariamente a quello manifestato esteriormente sia in se stessi che negli altri
- ✓ La capacità di affrontare in modo adattivo le emozioni negative e angoscianti
- ✓ La consapevolezza che le relazioni sono fondate sulla capacità di esprimere reciprocamente le emozioni
- ✓ La capacità di controllare adeguatamente le varie emozioni.



La competenza emotiva è strettamente associata alla competenza sociale:

- Maggiore competenza nel controllo delle emozioni (pianto, calma)
- Miglior capacità di segnalare come ci si sente
- Maggior precisione nell'identificare le proprie e altrui emozioni;
- Maggior capacità di gestire e affrontare la rabbia in maniera costruttiva

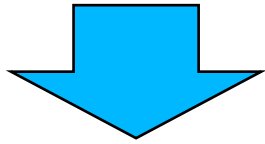


Migliora la relazione

Con lo sviluppo, il bambino acquisisce sempre più **strategie per modulare e controllare le proprie emozioni**, maggiori strategie vengono acquisite migliore capacità di adattamento avrà il bambino.

**PIAGET (1896-1980):
La teoria dello Sviluppo Cognitivo
Stadiale**

Nel corso dello sviluppo si verificano, nell'organizzazione psicologica, delle modificazioni strutturali così rilevanti da contrassegnare dei veri e propri **stadi** , cioè **livelli qualitativamente diversi tra loro**.



A ciascuno stadio di sviluppo corrisponde una particolare Forma di organizzazione interna, con i propri contenuti, conoscenze e interpretazioni della realtà.

Le acquisizioni di uno stadio non vanno perse con il raggiungimento dello stadio successivo, ma vengono integrate in strutture più evolute: **integrazione gerarchica tra stadi** .



L'autore che ha teorizzato lo sviluppo stadiale è **jean Piaget**

Gli stadi sono connessi secondo un principio di:

NECESSITÀ LOGICA (nessuno stadio può essere saltato e ciascuno stadio ne segue uno più primitivo)

UNIVERSALITÀ (la sequenza è la medesima per tutti i bambini del mondo).

- Stadio senso motorio (0-2a)
- Stadio preoperatorio (2-6/7a)
- Stadio del pensiero operatorio concreto (6/7-11/12aa)
- Stadio del pensiero formale o ipotetico deduttivo (dagli 11/12aa)

Lo stadio senso-motorio (0-2 a)



Il nome dello stadio deriva dal fatto che all'inizio i bambini conoscono il mondo grazie alle azioni che esercitano sull'ambiente (succhiare, afferrare, guardare, mordere).

All'interno di questo stadio esistono 6 sottofasi

1- il primo sotto-stadio. L'esercizio dei riflessi (0-1,5 mesi)

suzione, prensione, fonazione, visione, audizione...

In questo periodo il bambino esercita e consolida i propri riflessi adattandoli a situazioni nuove (es. *succhia tutto ciò che capita*) c'è anche un abbozzo di riconoscimento degli oggetti

In questo stadio il bambino è ancora chiuso in uno stato di **egocentrismo radicale**: non c'è alcuna consapevolezza né di se stesso né dell'ambiente esterno.



2-il secondo sotto-stadio. Le reazioni circolari primarie e i primi adattamenti acquisiti (1, 5-4 mesi)

L'attività del bambino si trasforma in funzione dell'esperienza: quando un'azione occasionale produce un risultato positivo, avviene una ricerca per preservare o riprodurre quel risultato.

Questo bisogno di ripetizione è chiamato *reazione circolare*, e porta alla costruzione di schemi nuovi (le prime abitudini).

In questa fase vengono dette «reazioni *primarie*» perché centrate sul corpo del bambino e non c'è alcun interesse per la realtà esterna.

Avviene in questo stadio il riconoscimento di quadri visivi (il bambino sorride a volti umani) e di suoni familiari (la voce della mamma).



3-il terzo sotto-stadio. **Le reazioni circolari secondarie (4-8 mesi)**

Inizia ad esserci interesse verso la realtà.

Un'azione che abbia provocato uno spettacolo interessante (*agitare un sonaglio, tirare una cordella che attiva una canzoncina*) induce un bisogno di ripetizione e viene riprodotta più volte.

Reazione Circolare Secondaria fino a consolidarsi come un nuovo schema di azione (*schemi secondari*).



4-il quarto sotto-stadio. La coordinazione degli schemi secondari e la loro applicazione alle situazioni nuove (8-12 mesi)

E' lo stadio della comparsa dell'intelligenza senso-motoria poiché appare una *differenziazione tra mezzi e fini*.

es. (il bambino vuole afferrare un oggetto per poi poterlo agitare, ma c'è un ostacolo: ha entrambe le mani occupate da una palla. COSA FARE? → rimuove l'ostacolo: posa la palla che ha in mano, e raggiunge l'oggetto.)



La scoperta che esiste un mondo fuori di sé, e il conseguente interesse per la novità, porta alla *comparsa delle condotte esplorative*:

Gli oggetti scomparsi cominciano ad essere cercati ma senza effettivo successo

(Es. se il bambino ha trovato un giocattolo sotto un cuscino e poi noi lo nascondiamo sotto una coperta in sua presenza egli andrà ancora a cercarlo sotto il cuscino)

5-il quinto sotto-stadio. **Le reazioni circolari terziarie e la scoperta di mezzi nuovi mediante sperimentazione attiva (12-18 mesi)**

Stadio della **costruzione di schemi nuovi**. Il bambino li applica subito ad una varietà di situazioni.

La scoperta di schemi nuovi avviene per mezzo di **Reazioni Circolari Terziarie**: l'interesse per un elemento della realtà provoca azioni eseguite in modi sempre diversi, come un vero e proprio esperimento atto a capire gli effetti delle variazioni dell'azione.



... Es. far cadere una pallina in una vasca da diverse altezze e a diverse velocità.

Ora, l'oggetto scomparso è ricercato dove viene messo dall'adulto, l'importante è che il bambino veda gli spostamenti

6-il sesto stadio. Invenzione di mezzi nuovi mediante combinazione mentale (18-24 mesi)

Quando un bambino non riesce a raggiungere un certo scopo perché c'è un ostacolo, non avanza più per prove ed errori ma attraverso **invenzione repentina**, compiendo cioè un atto mentale.

Le azioni, sono ormai interiorizzate: il bambino è in grado di anticipare mentalmente l'effetto delle proprie azioni, oltre che di evocare azioni passate.



Compaiono dunque le rappresentazioni mentali.

Ora, un oggetto può essere ritrovato anche in seguito a spostamenti non percepiti ma dedotti.

Es: se nascondiamo un oggetto nella mano e poi lo lasciamo cadere dietro uno schermo, il bambino, non trovando l'oggetto nella nostra mano, è in grado di rappresentarsi la nostra azione, anche se non l'ha vista, quindi andrà a cercare l'oggetto dietro lo schermo.

Un aspetto molto importante dello stadio senso-motorio è la scoperta da parte del bambino, della **permanenza dell'oggetto**:



La comprensione che il mondo è costituito da oggetti esterni che sono entità autonome, esistenti indipendentemente dalla consapevolezza che noi abbiamo della loro esistenza.



il bambino mantiene una rappresentazione mentale dell'oggetto (giocattolo) anche se viene nascosto e lo va a cercare.

Lo stadio pre-operatorio (intorno ai 2 a)



È comparsa l'attività rappresentativa

Il bambino sa attuare un processo di **imitazione differita** ossia riprodurre un modello qualche tempo dopo averlo percepito (ore o giorni), ciò significa che ha conservato una **rappresentazione interna del modello**

- Il **gioco simbolico** è quel comportamento per cui il bambino tratta un oggetto come se fosse qualcosa di diverso.
- l'uso del **linguaggio verbale** per riferirsi a oggetti, persone, o situazioni assenti, non solo quindi per richiamare l'attenzione dei presenti, indica che il bambino è in grado di utilizzare schemi verbali per designare una realtà mentalmente.

Il bambino attraverso il linguaggio, ora evoca il passato o anticipa azioni future, c'è una dimensione temporale

Limiti di questo stadio:

Egocentrismo intellettuale: che è la tendenza del bambino a non immaginare che la realtà possa presentarsi ad altri in modo diverso dal suo, egli è inconsapevole che gli altri possono avere ricordi, conoscenze o emozioni diversi dai suoi.

Solo intorno ai 6 o 7 anni sembra emergere una qualche consapevolezza che i punti di vista variano, ma tale capacità si consolida intorno ai 9 o 10 anni.

Fino ad allora il loro atteggiamento è improntato su:

Finalismo (*tutti i fenomeni hanno uno scopo, se una pallina rotola su un piano inclinato è che vuole andare verso il bambino*)

Animismo (*le cose vengono percepite come viventi*)

Artificialismo (*tutto l'universo è frutto di una costruzione dell'uomo o di una attività divina che opera secondo le regole della costruzione umana: i laghi e i fiumi sono stati scavati, le montagne costruite*).

Questi 3 aspetti rispecchiano l'**egocentrismo** del bambino

Lo stadio operatorio concreto (dai 7-8 agli 11-12 a)

Durante l'età scolare nuove acquisizioni:

Emergono le **operazioni mentali** caratterizzate da **reversibilità**, per cui ad ogni operazione corrisponde quella inversa (alla addizione corrisponde la sottrazione).



La reversibilità segna la genesi del **pensiero logico** che diventa più flessibile ed efficace, anche se pur sempre legato ad oggetti ed eventi concreti per funzionare;
riflettere su nozioni puramente astratte ed ipotetiche non è ancora possibile.

Lo stadio operatorio formale: il pensiero ipotetico deduttivo (dagli 11-12 a in poi)

Il pensiero ipotetico deduttivo opera su premesse ipotetiche e quindi ricava conclusioni logiche.

Ragionamento sulle astrazioni: il pensiero non è più legato a eventi o oggetti concreti, i bambini sono in grado di affrontare nozioni puramente ipotetiche e astratte: Sono in grado di riflettere sul futuro proprio e altrui e di conseguenza fare progetti.

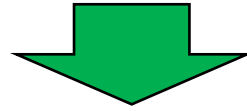
Non c'è più bisogno di supporti materiali per realizzare questo tipo di pensiero.



**VYGOTSKIJ (1896-1934):
La teoria dello sviluppo socio-cognitivo**

Vygotskij viene contrapposto a Piaget.

secondo Piaget, esiste una forte matrice genetico-biologica che determina lo sviluppo mentre l'autore teorizza che lo sviluppo dell'individuo dipende principalmente dal contesto sociale e culturale con cui il bambino si relaziona.



La maturazione fisiologica ha un ruolo secondario rispetto all'influenza del contesto sociale e culturale.

Lo sviluppo cognitivo è dunque un processo sociale, che avviene su tre livelli:

- **Culturale**
- **Interpersonale**
- **Individuale**

L'integrazione tra questi tre livelli determina il futuro percorso individuale.



Gli aspetti culturali:

Lo sviluppo del bambino si basa sulla trasmissione della saggezza accumulata dalle generazioni precedenti, trasmessa attraverso l'interazione con i **caregivers** (coloro che si prendono cura del piccolo)



Strumenti culturali: strumenti **tecnologici** (libri, computer, biciclette, penne, orologi ecc.) strumenti **psicologici** (linguaggio, teorie matematiche e scientifiche, valori ecc.) ogni società li ha perfezionati per portare avanti le proprie tradizioni, che devono essere tramandate da una generazione alla successiva.

Grazie a questi strumenti i bambini imparano a comprendere come funziona il mondo.



In che modo gli adulti possono sostenere i bambini nelle loro acquisizioni?

Scaffolding: guida e supporto che gli adulti forniscono ai bambini nella **zona di sviluppo prossimale** e per identificare il genere di azioni necessarie per favorire l'apprendimento.

Regole fondamentali per fare un buon scaffolding:

- 1) Quando il bambino fa fatica il tutore dovrebbe subito dare aiuto
- 2) Quando il bambino riesce nel compito il tutore dovrebbe ridurre il suo aiuto

Aspetti fondamentali che caratterizzano una relazione di tutoring efficace:



- I tutor fanno da **ponte** tra conoscenze già acquisite e nuove conoscenze da acquisire
- Offrendo una **guida**, i tutor forniscono un sostegno nella capacità di problem-solving del bambino
- Il tutor aiuta il bambino a **risolvere compiti complessi** che all'inizio potevano sembrare fuori della sua portata
- Il tutor aiuta il bambino a sentirsi **responsabile** dei risultati che ottiene

La capacità di dare e ricevere aiuto dipende da tre fattori:

- 1) Sensibilità dall'adulto di sintonizzarsi con i bisogni del bambino (*un adulto privo di sensibilità può sovraccaricare il bambino, esercitare un controllo eccessivo su ciò che fa o sottovalutare le sue capacità creando in lui noia*)
- 2) I bambini si differenziano nella loro abilità di ricevere aiuto
- 3) Il tipo di attaccamento (relazione primaria) tra madre e bambino può influenzare il modo in cui i bambini riescono a trarre profitto dagli insegnamenti ricevuti sia dai genitori stessi che dai tutor in generale.

Approfondimento: Le 12 barriere della comunicazione

1. Dare ordini, comandare, dirigere.

“Tu devi ...” “Tu farai ...”

“Smettila di agitarti e porta a termine i compiti.”

“Non parlare a me che sono il tuo capo in quel modo!”

“Non mi interessa quello che fanno gli altri genitori, tu alla festa non ci vai!”

COMUNICA una mancanza di accettazione, o scarsa stima nei confronti dell'altro.

NON RESPONSABILIZZA

EMOZIONE: timore, collera, rabbia, risentimento

REAZIONE : sfida verso l'autorità, comportamenti ribelli, ostilità.



2. Minacciare, avvisare, mettere in guardia.

“E’ meglio per te che la smetti, altrimenti finisce male” “Ancora una parola e finisci in camera tua”

“Non ti farai mai degli amici se ...”

COMUNICA una mancanza di accettazione, di fiducia.

EMOZIONE: risentimento, rabbia, paura e sottomissione

REAZIONE: ribellione, ostilità.



3. Fare la predica, moralizzare.

“Non dovresti reagire così...” “Sai che è tuo dovere studiare a scuola.”

EMOZIONE: comunicano una mancanza di fiducia nel senso di responsabilità personale.

REAZIONE: radicarsi nelle posizioni, chiusura, contro-argomentazioni (“allora anche tu dovresti...”)

4. Offrire soluzioni, consigli, avvertimenti.

“Perché tu non ...?” “Quello che farei io al posto tuo è...”

“Consentimi di darti un suggerimento ...”

EMOZIONE: sfiducia, inadeguatezza

CONSEGUENZA: Impediscono di riflettere sul proprio problema, di considerare soluzioni alternative e di sperimentarle realmente.

Possono provocare dipendenza, o al contrario resistenza e contrasto verso l'altro.



5. Argomentare con la logica, insegnare.

“Ecco perché tu sbagli ...” “In realtà le cose stanno così...”, “Se guardiamo in faccia alla realtà ti renderesti conto che...”

EMOZIONE: sfiducia, bassa stima di sé, inadeguatezza, inferiorità

REAZIONE: posizioni difensive e contro-argomentazioni, tirarsi indietro e smettere di ascoltare.

6. Giudicare, criticare, biasimare.

“Tu sei un indolente ...” “Tu non pensi come una persona matura...sei un pigro o sei un perditempo”, “Tu sei ...”

EMOZIONE: incompetenza, inferiorità, stupidità, povertà di giudizio. MOLTO PERICOLOSO!!!

REAZIONE: interruzione della comunicazione per timore del giudizio.

7. Ridicolizzare, Etichettare.

Usare frasi fatte. “Scansafatiche!”, “Piagnone!” ,“Sei proprio un furbacchione ...”.

EMOZIONE: sentirsi svalutato, non amato, aggredito.

REAZIONI: effetti devastanti sull’immagine di sé.

Tali aspetti della valutazione negativa e della critica provocano spesso rappresaglie verbali.

9. Interpretare, analizzare, diagnosticare.

“Tu sei semplicemente stanco ..” “Tu in realtà non vuoi dire questo ...”

EMOZIONE: non compreso; denudato; accusato ingiustamente.

REAZIONE: rabbioso e timoroso nell’aprirsi, blocco della comunicazione più che mai.



8. Fare apprezzamenti, manifestare compiacimento.

“Bene, io penso che tu stia facendo un ottimo lavoro ...” “Hai proprio ragione: questo insegnante sembra terribile” “Sei davvero un ragazzo capace”.

Se formulati nei tempi e nei modo sbagliati, indicano un’alta aspettativa verso l’altro, possono apparire come tentativi manipolatori, orientati a incoraggiare i comportamenti desiderati (compiacenza).

EMOZIONE: ansietà o disappunto quando la percezione che si ha di se stessi non coincide con gli apprezzamenti.

10. Rassicurare, consolare.

“Non aver paura ...” “Vedrai, ti andrà meglio ...” “Su, fatti coraggio ...” Non sei l’unico che ha provato queste cose. Mi sono sentito nello stesso modo quando ho dovuto affrontare ...”.

EMOZIONE: sentirsi incompreso. Suscitano forti sentimenti di ostilità perché la rassicurazione implica che la persona in crisi stia esagerando. Spesso si coglie il messaggio come “Non mi piace che tu stia male”.

Rassicurare e consolare sono usati spesso come difesa, perché non si riuscirebbe altrimenti ad affrontare i forti sentimenti negativi dell’altro.

11. Contestare, indagare, mettere in dubbio.

“Perché...?” “Chi ...?” “Ma cosa hai fatto?” “Come?” “Credi che il lavoro che ti è stato assegnato sia troppo difficile? Quanto tempo ci hai dedicato? Perché hai aspettato così tanto a chiedere aiuto?”

EMOZIONI: ansia, si perde di vista il problema. Si risponde ai bisogni indagatori dell’altro, ma si incute sfiducia.

12. Cambiare argomento, minimizzare, ironizzare.

“Parliamo piuttosto di cose piacevoli, ...” “Adesso non è il momento ...” “Torniamo di nuovo al nostro lavoro”,

- Suggestisce che conviene evitare le difficoltà della vita piuttosto che affrontarle.
- Ne può conseguire che i problemi siano considerati di scarsa importanza, o addirittura privi di valore.
- Minimizzando il problema, si scoraggia ad aprirsi quando ci si trova in difficoltà.



ASCOLTO PASSIVO

È un silenzio accettante

Permette all'altro di esporre, senza essere interrotto, i propri problemi.

Si tratta di una forma di ascolto che può portare l'altro a sentirsi veramente compreso, incoraggiandolo a fidarsi maggiormente.



...l'altro non può dirci che cosa lo sta preoccupando se siamo noi a parlare.

MESSAGGI DI ACCOGLIMENTO:

indicano all'altro che lo stiamo seguendo e ascoltando; possono essere **non verbali** (*un cenno della testa, un sorriso*) o **verbali** ("*ti ascolto*", "*sto cercando di capire*")



ESPRESSIONI FACILITANTI: incoraggiano l'altro a parlare e ad approfondire quello che sta dicendo, senza valutare né giudicare (ad es. "*Vorresti dirmi qualcosa di più su questo problema?*", "*è interessante continua*", "*Sembrerebbe che tu stia provando dei sentimenti molto forti a riguardo*").

ASCOLTO ATTIVO:

richiede due competenze, la **riformulazione** dei messaggi e l'invio dei “**messaggi io**” (che vedremo in seguito).

La riformulazione consiste nel comunicare all'emittente con parole proprie il messaggio ricevuto e serve a dare la garanzia di una ricezione corretta, a comunicare all'emittente che l'ascoltatore lo rispetta, lo segue ed è interessato a comprenderlo.

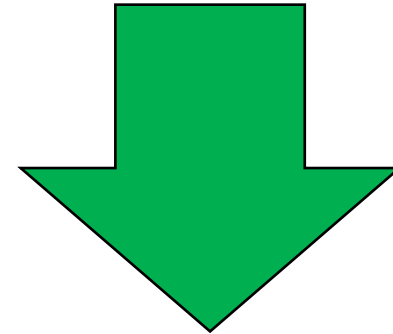
In questo modo l'altro si sentirà oggetto d'attenzione, non subirà valutazioni negative, capterà l'accettazione e la comprensione e potrà trovare da solo la soluzione ai suoi problemi.

Ascoltare significa sospendere il proprio giudizio e chiedersi:

"Che cosa mi sta dicendo questa persona?"

Il messaggio-io: E' un messaggio *in prima persona*

- chiaro, comprensibile non mascherato da un linguaggio indiretto o vago
- una dichiarazione agli altri sui nostri sentimenti, pensieri e reazioni rispetto ai comportamenti e affermazioni altrui;
- aiuta gli altri a conoscerci meglio e a capirci.



Si differenzia dal *messaggio-tu* che è un *messaggio in seconda persona* che porta con sé un giudizio sull'altro e può interrompere la comunicazione.

ADOLESCENZA

Adolescenza concetto di sviluppo

Lo sviluppo è un processo dinamico che:

- ha le basi nei primissimi anni di vita
- è in stretta relazione con le caratteristiche dell'ambiente
- procede per tappe successive attraversando momenti “critici” (es adolescenza)
- tende ad una sempre maggiore autonomia e indipendenza dall'ambiente

I momenti critici sono caratterizzati da **assenza di equilibrio** e se superati portano a un progresso e ad una organizzazione nuova più funzionale di quella precedente.



Lo sviluppo umano avviene per fasi, in cui si manifestano abilità e competenze sempre più adeguate e sempre più complesse.

INFANZIA: con l'acquisizione dell'autonomia psicomotoria

FANCIULLEZZA: apprendimento del linguaggio e delle nozioni di base

PUBERTA': legata alla maturazione sessuale

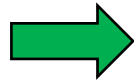
ADOLESCENZA: legata al processo di separazione individuazione e di acquisizione di un'identità



Adolescenza: crisi o processo?

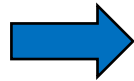
Nell'ambito degli studi classici di impostazione psicoanalitica, l'adolescenza viene considerata secondo due modalità interpretative:

- come **evoluzione**, cogliendo gli aspetti di continuità con il passato



il **compito principale** dell'adolescente è di **distaccarsi** dagli oggetti internalizzati (i legami con i genitori) per amare oggetti esterni ed extra-familiari . *P.Blos (1962-1979)*

- come **crisi**, cogliendo la dimensione di peculiarità e cambiamento sia rispetto al passato, (l'infanzia), sia rispetto al futuro, (l'età adulta)



A. Freud (1957, 1966) considera l' adolescenza "un **disturbo evolutivo**" che determina l'interruzione di una crescita pacifica e sottolinea il tema dei conflitti di sviluppo...riattivazione dei desideri edipici che creano conflitto e portano all'uso di meccanismi di difesa (rimozione, ascetismo, intellettualizzazione)

Preadolescenza

Momento di maggiore intensità dello sviluppo fisico e sessuale (10-11anni fino a 14-15 anni)

Qualcosa sfugge loro di mano: sentono che sta accadendo qualcosa di importante ma sono impreparati ad affrontarlo:

Senso di smarrimento per un processo di trasformazione in cui vengono abbandonate le sicurezze di un corpo infantile e ci si affaccia su una nuova immagine di Sé che deve andare lentamente costruendosi



Squilibrio tra maturità corporea in via di conseguimento e una **immaturità psicologica** ad affrontare i cambiamenti

Disarmonia, movimenti goffi, impaccio..



Durante questo periodo, compreso tra la fanciullezza e l'età adulta, la persona va incontro a cambiamenti radicali che riguardano:



- il **CORPO** (maturazione biologica)
- la **MENTE** (sviluppo cognitivo)
- i **COMPORAMENTI** (rapporti e valori sociali)

Le trasformazioni fisiche della pubertà

- Crescita staturale-ponderale
- Massa muscolare
- Apparato scheletrico e cartilagineo
- Comparsa dei peli (pubici, ascellari)
- Modificazioni nell' apparato genitale maschile e femminile
- Crescita del seno
- Cambiamenti ormonali (sudorazione, acne sul volto) e distribuzione del tessuto adiposo (glutei, cosce,...)
- Manifestazione della sessualità auto ed eterocentrata.



Senso di inadeguatezza e difficoltà nell'affrontare tali cambiamenti morfologici.

«sentirsi bambini in un corpo di adulti»

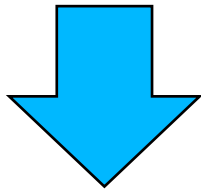
Le modificazioni nel campo sociale e relazionale

Le modificazioni si focalizzano soprattutto intorno a due momenti significativi:

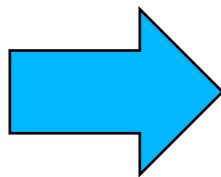
- 1. Evoluzione dei rapporti con i genitori:** passaggio da un modello di dipendenza ad uno più maturo (modalità di cooperazione fra le persone)
- 2. Evoluzione dei rapporti nelle relazioni amicali:** diventano centrali i rapporti con il gruppo dei pari, con i quali il ragazzo/a condivide la maggior parte del suo tempo ed investe energie.

Adolescenti e Genitori

E' importante che anche il comportamento di genitori cambi: cominciare a pensare ai figli come figure più autonome e capaci di evolversi → assunzione di un **atteggiamento meno protettivo**, evitando di sostituirsi al figlio quando esprime i suoi slanci di autonomia, ed osservandolo con discrezione mentre compie le “prove di crescita”. **Il figlio sentirà la fiducia del genitore** (sicurezza nel potersi sperimentare e senso di autoefficacia)
Ha ancora bisogno che il genitore continui a svolgere la sua **funzione di contenimento**: il genitore deve potersi adattare ai nuovi bisogni del figlio che cresce e al suo modo di esprimersi e di relazionarsi con il mondo degli adulti.



il genitore scoprirà un nuovo modo di stargli vicino, accettando che lui sta crescendo, e poiché non è più un bambino, andrà trattato diversamente.



Durante l'adolescenza è molto importante l'uso del dialogo.

Un atteggiamento accogliente e pronto all'ascolto aiuta a prevenire eventuali disagi e a ridimensionare problemi che sembrano insormontabili.

Adolescenti e Gruppo dei Pari

Il gruppo dei pari si costituisce come **spazio di confronto e rispecchiamento**, possiede regole specifiche spesso in opposizione a quelle del mondo degli adulti. Comprende desideri di esperienze nuove da compiere, di **scoperta** e verifica delle proprie abilità in condizioni di parità. Emergono **nuove conoscenze ed emozioni**.



Il bisogno di inclusione: per distinguersi come individui.

I ragazzi hanno bisogno di essere riconosciuti e presi in considerazione, soprattutto dai coetanei. Essere parte di un gruppo è uno dei modi più efficaci per ottenere questo riconoscimento: aiuta il giovane a definire la propria identità.

Il bisogno di influenza sugli altri: per affermare la propria individualità i ragazzi sentono il bisogno di esercitare un certo potere o autorità; ciò implica la decisione, di assumersi un ruolo.

Il bisogno di affetto: l'amicizia e l'affetto tra i coetanei, il sostegno reciproco, la possibilità di relazioni vissute come positive rappresentano degli antidoti contro l'insicurezza che ogni ragazzo può affrontare nella sua fase di crescita.



Attraverso il gruppo dei pari l'adolescente può trovare una propria indipendenza e progettualità, definendo la propria identità.

«Chi sono io?»

- Cambiamenti corporei
- Modifiche relazionali
- Senso di inadeguatezza



Necessità di ridefinire
la propria **IDENTITA'**

Attraverso:

l'**esplorazione e la scoperta**,
il **sostegno dei genitori**,
il **confronto con il gruppo dei pari**,
la **scuola**,
Il **coltivare hobby e sport**
i **meccanismi psicotrici** (separazione/individuazione)



Il modello dell'identità di Erikson

Erik H. **Erikson** (1982), psicoanalista statunitense, allievo di Freud, modificò la concezione dello sviluppo dell'identità personale proponendo una progressione attraverso otto stadi psico-sociali.

Considera lo sviluppo come “**ciclo di vita**” costellato da eventi critici.
Indaga le dimensioni:

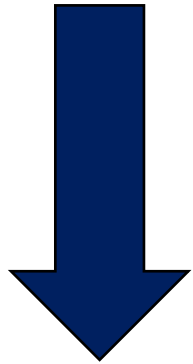
Psichiche

Sociali

Culturali



L'adolescenza viene considerata una fase evolutiva in cui si affrontano dei compiti di sviluppo che possono essere risolti in modo costruttivo o in parte non risolti.



Erikson si focalizza sulla **crisi di identità** che investe l'adolescente e sul lavoro che deve compiere per elaborare una coerente rappresentazione di se stesso.

il dilemma è legato all'antitesi tra **identità/confusione di identità**

Il superamento positivo di tale dilemma porta all'acquisizione della forza psicosociale positiva.



I due processi fondamentali sono :

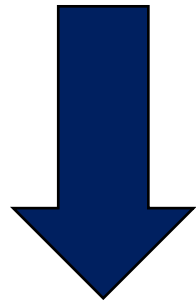


Identificazione: abbandono delle precedenti (genitori) e scelta di nuovi modelli (insegnanti, amici..)

Sperimentazione: la partecipazione ai gruppi sociali permette di assumere nuovi ruoli e di attivare il confronto, l'autoriflessione e la conoscenza di se.

Accettare i limiti: consapevolezza dei propri limiti

Avvertire una destinazione: costruire rappresentazioni realistiche di se e del proprio progetto di vita



**Consapevolezza
di Sè**

Continuità e coerenza: percezione di una continuità interna pur vivendo esperienze discontinue

Reciprocità: corrispondenza tra l'immagine che si ha di se e quella percepita dagli altri

Se non si superano in modo positivo i compiti di sviluppo si realizzerà :

Una **identità diffusa**: una personalità frammentata, con confusione a livello dei ruoli sociali e un senso di inadeguatezza rispetto ai compiti della vita

Una **identità negativa**: una personalità fondata su identificazioni e ruoli socialmente indesiderabili e pericolosi



Adolescenza: esiti

Esito ottimale

Momenti di regressione all'infanzia e fughe in avanti il soggetto affronta e sperimenta il processo di crescita, confrontandosi in modo critico con i pari e gli adulti

Adolescenza ritardata

L'adolescente di fronte alle difficoltà della crescita, nega ogni forma di conflitto con la convinzione che se non si allontana dalla strada indicata dagli adulti diventerà senza sforzo un adulto riuscito

Adolescenza abbreviata

Adolescenti che devono far fronte alle difficoltà concrete (iniziare subito a lavorare per sostenere la famiglia)..si verifica una sorta di adattamento forzato all'ambiente esterno

Esito dissociato

Adolescenti che mantenendo una rigida scissione tra buoni e cattivi, idealizzano ciò che la società e i genitori disapprovano



«Il tempo che ci metti a capire un quattordicenne, questo ne ha già quindici.»

(Robert Brault)

