



DIPARTIMENTO SALUTE MENTALE
Direttore Antonino Ciraolo
AREA DIPARTIMENTALE
DIPENDENZE PATOLOGICHE
Direttore Dr. M.P Grafofalo

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
DISTRETTO DI MILAZZO
SER.T. Servizio Tossicodipendenze
Tel. 090-9290632/Fax 090-9290632
Numero verde 800378400

Prot. n° 1940 del 6/12/2017

Al Dirigente Scolastico
Istituto comprensivo di Saponara.
Ai docenti delle Secondarie dell'Istituto Comprensivo.

Oggetto: Attività Educazionali dei docenti: interventi di rete sull'ascolto attivo, sulla regolazione cognitiva/comportamentale.

Premessa: Realizzare un cartellone grande da appendere alla parete. Alla fine di ogni lezione si darà un punteggio 1 ai comportamenti positivi, un punteggio 0 a chi non raggiunge l'obiettivo. Questi punteggi si sommeranno. La suddetta tipologia di interventi deve essere eseguita necessariamente in una rete che coinvolge i professori della classe, ciò che fa il docente della prima ora non può essere contraddetto da quello dell'ora successiva.

I Indicatore: Migliorare le abilità di ascolto nelle classi, la regolazione delle consegne in modo efficace.

Procedura: Prima di iniziare un qualsiasi argomento scolastico attivare una condizione di ascolto, realizzando tre minuti di silenzio con esercizi di respirazione. Istruire i ragazzi a rispondere una alla volta rispettando il proprio turno. Si attiverà una tavola di punteggi per ciascuno.

II Indicatore: Autoregolazione dell'attenzione. Rafforzamento della convinzione di efficacia e della motivazione.

Premessa: Ciascun docente durante le ore di lezione deve privilegiare una condizione di ascolto intercettando i vari livelli di disattenzione ed intervenire non solo dal punto di vista comportamentale, ma cognitivo ed affettivo. Occorre non essere freddi e distaccati, ma espressivi nel volto e procedere attraverso una attivazione emozionale.

Procedura: Gli interventi educazionali dei docenti si svolgeranno durante le lezioni, saranno delle parentesi necessarie ed integrative.

Elenco dei procedimenti:

Osservare lo sguardo dei ragazzi, uno sguardo attento e motivato è facile rintracciarlo, alla stessa maniera di uno assente. L'intervento deve basarsi sull'autoefficacia, dicendo frasi del tipo: so che tu puoi farcela e sarà una gioia per te stesso. Bisogna intervenire sul positivo e non sul negativo. l'alunno sarà istruito su come rintracciare i pensieri distrattori e, soprattutto, capire che può farcela. Ogni volta che si presentano delle distrazioni, il docente non deve dire stai attento, questa frase non porta da nessuna parte. Egli, invece, ha il compito di educare l'alunno ad autoistruirsi ad alta voce dicendo: Cosa ti è successo? Prova a rintracciare i tuoi pensieri, ora devi imparare pian piano a soffermarti sulla lezione, pensi di farcela? Ne devi essere convinto! Fammi sapere quanto tempo riesci a seguire senza produrre pensieri distrattori. E' indispensabile il suddetto lavoro di intercettazione, in quanto potenzia i processi autoregolatori, così, tutte le volte che l'alunno sostiene che c'è riuscito il docente lo deve rinforzare dicendogli: bravo... Vedi che è possibile? Puoi essere soddisfatto di te stesso. Occorre fermarsi tra un argomento e l'altro (sono indispensabili le pause) ed attenzionare questi processi con interventi mirati, ma rivolti al senso di efficacia. Si devono creare delle pause di silenzio tra un argomento e l'altro. Il docente deve modulare la sua voce e rallentare il suo ritmo, quando il ritmo degli alunni diventa caotico; egli deve fermare la classe, riproporre tre minuti di silenzio e procedere con un tono pacato e ritmicamente dilatato. Se la classe risponde positivamente il docente deve sorridere esclamando: bravi!

Strategie di coping autoregatorie

Tutti gli alunni devono imparare ad autoistruirsi sulle strategie di coping, quelle relative all'autoregolazione. Si somministreranno dei punteggi, a ciascuno alunno il docente dirà quello raggiunto, in maniera che ciascun alunno potrà visualizzarlo attraverso un apposito cartellone, ciò migliora le sue abilità di autocontrollo e di vigilanza metacognitiva. Tutti i docenti devono utilizzare criteri valutativi uguali e la stessa procedura. Ribadisco, ogni successo deve essere rinforzato al momento con un bravo, una pacca sulla spalla, un sorriso, nel caso contrario perde di consistenza ed efficacia..

III Indicatore: Autoregolazione dei pensieri ruminanti negativi.

Premessa: Occorre procedere attraverso l'auto-organizzazione dell'apprendimento

Prima di andare avanti attraverso una modalità di problem solving il docente deve muoversi aiutando con i dovuti modi la classe ad intercettare i pensieri negativi e, nondimeno, quelli ruminanti e disturbanti. Il docente di lettere può utilizzare una serie di racconti dove evidenziare diverse condizioni aggressive che si risolvono con strategie di coping adeguate. E' importante, inoltre, lavorare sui pensieri tristi e negativizzanti, sugli stili di attribuzioni inadeguati e sul locus of control. Occorre, pertanto, supportare l'alunno ad avere una conoscenza delle proprie abilità mentali, insegnando quei meccanismi di controllo che li regolano. Bisogna educare a regolare, ad autoregolarsi, si tratta di una vigilanza cognitiva. In poche parole, egli facilita gli alunni, a modificare le mappe cognitive distorte.

L'alunno deve acquisire le seguenti abilità:

- Sapersi orientare
- Scegliere in modo adeguato (gli errori di scelta sono spesso nocivi).
- Saper predisporre
- Dirigere ed ordinare le sue procedure mentali.

Ogni attività va verificata e chi raggiunge gli obiettivi preposti sarà premiato, in quanto ciascun alunno deve imparare dal docente come controllare, con esercizio costante, quelle strategie idonee da mettere in atto.

IV Indicatore: Pensieri ruminanti

Occorre, in seguito, insegnare come evitare un dialogo interno reiterato, caratterizzato dalla replica di pensieri negativi che alterano la visione della realtà. I ragazzi devono imparare ad autoistruirsi, occorre tutti giorni dedicare anche un tempo minimo, ma deve essere costante e ripetuto dai docenti curriculari. L'alunno deve acquistare la consapevolezza dell'attivazione della propria rabbia, ed anche dei pensieri negativi che paralizzano la fiducia nella vita, anche quelli meno ostinati e transitori, in quanto il docente si sta muovendo nell'ambito della prevenzione primaria. Egli si deve soffermare a descrivere gli *stili di pensiero*, differenziando quelli negativi.

Non si sta lavorando sulle patologie, ma sulle problematicità.

Intervento procedurale:

Descrivere sinteticamente le mappe concettuali relative ai procedimenti mentali di elaborazione dei pensieri ruminanti. Tutto ciò deve essere svolto attraverso una modalità di problem solving

Gli alunni rispettando le regole dell'ascolto devono intervenire e trovare le soluzioni. Alla fine è necessario scrivere in poche parole la sintesi del procedimento.

V Indicatore: Insegnare a pianificare le attività.

Procedura: Il docente può istruire l'alunno a saper intercettare l'insuccesso, per correggere le sue prestazioni, ma deve fornirgli adeguate strategie di coping. E' necessario coinvolgerlo direttamente attraverso una modalità induttiva.

- **L'alunno deve ad alta voce individuare le strategie e ripetersi sino ad autoistruirsi**
- **Il docente può guidare gli alunni attraverso degli interventi diretti alla classe**
- **Una volta appresa la procedura, l'alunno deve ripetere ad alta voce attraverso una semplificazione dei passi da compiere.**

Materiali necessari:

Una semplice lavagna, o utilizzare la LIM

Si svolgerà un incontro di verifica con i docenti nel mese di Febbraio in maniera da appurare i risultati intermedi conseguiti.

**Il Responsabile Medico SER. T
Dr. M.P. Garofano.**

**Il Pedagogista Dirigente
Dott. Nicolò Schepis**