

Settembre 2020

# **ADOLESCO**

**INTERVENTI NELLE SCUOLE SUPERIORI  
A.S. 2020-2021**

## **SPORTELLO D'ASCOLTO “FATTI BENE”**

Dott. Maurizio Azzalini  
Psicologo Psicoterapeuta responsabile del progetto

Dott.ssa Federica Grassi  
Psicologa Psicoterapeuta consulente

Dott.ssa Nora Gianotti  
Psicologa Psicoterapeuta consulente

Dott.ssa Monica Rietto  
Psicologa Psicoterapeuta consulente

## **PREMESSA**

Il progetto Adolesco-prevenzione delle dipendenze, promosso dall'ASLTO4 S.C. SER.D. di Ciriè, attivo sul territorio dell'ASLTO4 del distretto di Ciriè-Lanzo dall'anno 2000, continua le sue attività nel corso dell'anno 2020-2021 all'interno delle scuole superiori.

Il progetto si colloca nell'area della prevenzione primaria, della promozione della salute e del benessere adolescenziale, volto alla prevenzione del disagio giovanile. In particolare offre un supporto ed un'iniziativa per la prevenzione e l'informazione delle problematiche relative alla fase adolescenziale e delle dipendenze.

Adolesco nel tempo ha avviato, nelle scuole medie di primo e secondo grado, attività di peer education, interventi sulla promozione di adeguati stili di vita, sull'uso della tecnologia, sulla promozione delle life skills e attività espressive e creative, con diversi interventi costruiti ad hoc.

L'adolescenza, momento di cambiamento, è un periodo significativo in cui i ragazzi sono alla ricerca di esperienze nuove, pronti a mettere alla prova le recenti capacità di "giovane adulto"; è una fase del ciclo di vita in cui si inizia ad esplorare il mondo personale ed interpersonale, dove si affrontano situazioni di vita diverse e velocemente mutevoli, un periodo di crescita cognitiva ed emotiva, fase di individuazione e sviluppo di autonomia che coinvolge le life skills individuate dall'OMS (1994) come efficaci fattori protettivi nella prevenzione delle tossicodipendenze.

Le Life skills sono competenze e capacità che mettono in grado gli individui di affrontare efficacemente le esigenze ed i cambiamenti della vita quotidiana. Esse sono:

- problem solving (affrontare e risolvere in modo costruttivo i problemi quotidiani);
- pensiero critico e creativo (valutare le situazioni in modo analitico, esplorando le possibili alternative e trovando soluzioni originali);
- comunicazione efficace (esprimersi in modo appropriato alla situazione e all'interlocutore sia a livello verbale che non verbale);
- empatia (riconoscere, discriminare e condividere le emozioni degli altri);
- gestione delle emozioni e dello stress (riconoscere e regolare le proprie emozioni e gli stati di tensione);
- efficacia personale (convinzione di poter organizzare efficacemente una serie di azioni necessarie a fronteggiare situazioni, prove e sfide);
- efficacia collettiva (valorizzazione del sistema di credenze condivise da un gruppo circa la capacità di realizzare obiettivi comuni).

L'adolescente spesso è alla ricerca di sensazioni forti, o di evadere dalla routine, fattori che possono essere interpretati come bisogni di divertirsi, scherzare, trasgredire, giocare, vivere; in questo può capitare che lo stesso soggetto si imbatta anche in condotte rischiose per la salute.

Alla luce di queste e altre considerazioni a cui il progetto è giunto nel corso degli anni precedenti, Adolesco mira a co-costruire interventi con le scuole parallelamente ad altre attività di prevenzione rivolte ad adolescenti e ai genitori già attivi nella scuola e sul territorio di competenza.

Durante l'attività dello sportello di ascolto "FATTI BENE" avviato nell'anno scolastico 2013-2014, continuato nell'anno scolastico 2014-2015, 2015-2016, 2016-2017, 2017-2018, 2018-2019, 2019-2020, si è sempre più osservata la necessità dei ragazzi di trovare, individualmente o in piccoli gruppi, un posto in cui poter portare dubbi e preoccupazioni, in cui poter riflettere sui propri comportamenti e sui propri vissuti emotivi, ma anche poter chiedere informazioni e ricevere ascolto.

Nel tempo "Fatti bene" è diventato un punto di riferimento che ha offerto accoglienza e ascolto: come tale non si è occupato solo del disagio, ma anche dell'aumento delle risorse e delle competenze personali dei ragazzi, aiutandoli ad attenuare i pregiudizi rispetto alla richiesta di aiuto.

L'opportunità per i ragazzi di scegliere personalmente un colloquio e la responsabilità di rispettare l'impegno preso per se stessi, è stato per noi esperti con il loro aiuto, un'utile fonte di conoscenza del loro mondo. Un comportamento che preoccupa i ragazzi spesso sottende emozioni e vissuti di difficile gestione: parlarne e rifletterci sopra diventava così un valido momento per gli alunni per prendersi "cura di sé" e, per noi un momento di conoscenza e di apertura dei e verso i loro bisogni: tempo fondamentale per "dare" loro ciò di cui sentono il bisogno.

Adolesco nel corso dell'anno scolastico 2020-2021 intende ri-avviare l'esperienza dello sportello d'ascolto "FATTI BENE" indirizzato a:

- Rispondere ai bisogni d'informazione degli studenti e degli insegnanti in merito a comportamenti a rischio in adolescenza;
- Fornire orientamento e consulenza agli studenti che sentano il bisogno di confronto e ascolto con un esperto;
- Creare uno spazio di raccordo scuola-servizi su casi che risultino a rischio, qual ora ne fosse rilevata la necessità e l'utilità;
- Proporre interventi di prevenzione nelle classi interessate;
- Creare di uno spazio di confronto, consulenza e supporto per gli insegnanti che sono interessati ai temi di nostra competenza in collegamento ad argomenti curriculari per un sostegno alla didattica e ad una collaborazione mirata.

Nell'anno scolastico 2019-2020 è stato attivato all'interno delle scuole superiori anche uno sportello online di aiuto psicologico per continuare a garantire uno spazio di ascolto a studenti, insegnanti e genitori anche durante il periodo di chiusura delle scuole imposto dai provvedimenti per il contenimento del contagio da Corona virus. Le attività dello Sportello hanno così potuto proseguire in modalità telematica attraverso piattaforme come Skype o Google hangouts, sia in modalità di videochiamata, sia in modalità di chat/messaggistica. È stata creata una mail dedicata: [sportellopsicologico.adolesco@gmail.com](mailto:sportellopsicologico.adolesco@gmail.com) alla quale studenti, insegnanti e genitori potevano scrivere per richiedere un colloquio online con la psicologa dello sportello (indicando l'Istituto Scolastico di appartenenza ed allegando il necessario consenso informato per l'accesso al servizio).

Adolesco, nel corso dell'anno scolastico 2020-2021, intende ri-avviare l'esperienza dello sportello online con l'intento di offrire a studenti, insegnanti e genitori, uno spazio di sostegno e consulenza psicologica rispetto alle problematiche adolescenziali. La scelta di mantenere uno spazio online è motivata dall'intento di assicurare uno spazio di ascolto anche qualora si verificassero chiusure temporanee dell'Istituto o di classi dell'Istituto o situazioni di isolamento fiduciario legate alla presenza di casi di contagio da Covid 19. L'attivazione dello Sportello online, inoltre, permette di ampliare i canali di accesso al servizio di ascolto, facilitando quegli alunni che faticano, per diverse ragioni, a richiedere un colloquio in presenza.

## **FINALITÀ**

La principale finalità è fornire un adeguato sostegno al vissuto adolescenziale, che può risultare più o meno significativo dal punto di vista clinico, ma sicuramente forte per ogni adolescente come una persona unica ed irripetibile che sta crescendo e trasformando se stesso attraverso un cambiamento basato su molti fronti.

La creazione di uno spazio di ascolto che co-progetta e propone attività di prevenzione ha rappresentato e rappresenta un'occasione di lavoro sui comportamenti a rischio (senza etichettare in modo patologico i soggetti che potrebbero presentare tali condotte) e contemporaneamente si è proposto e si propone, all'interno della scuola, come risorsa a cui far riferimento, per affrontare il tema in oggetto con un esperto.

Come nel precedente anno scolastico, si ritiene che l'avvio dello sportello debba essere co-progettato con la scuola in modo tale da affrontare le criticità specifiche, considerare le risorse e le potenzialità della scuola stessa per pensare ad interventi ad hoc.

Potrebbe inoltre essere utile l'aggancio con classi/ragazzi interessati ad una collaborazione che possano poi funzionare come tramite per lo sportello e/o le attività che verranno proposte. Fondamentale sarà anche la creazione di un canale di contatto sia per gli insegnanti che per i ragazzi adeguato al contesto, agli interessi e alle attività co-progettate.

Attraverso colloqui motivazionali e di sostegno, i ragazzi avranno la possibilità di apprendere modalità di funzionamento più vantaggiose per il proprio benessere quali ad esempio:

- imparare ad attribuire costantemente un senso ed una motivazione a ciò che fanno;
- sviluppare senso di responsabilità rispetto alle azioni e alle scelte che decidono di compiere;
- sviluppare le capacità progettuali;
- apprendere la comunicazione cooperativa;
- migliorare il senso di efficacia personale e di autostima;
- migliorare le capacità esplorative;
- aumentare il senso di autonomia.

Offrire momenti di ascolto affinché ciò rappresenti un aiuto per prevenire o individuare precocemente forme di disagio che gli adolescenti possono manifestare.

La psicologa, tramite degli interventi non solo individuali ma anche di gruppo-classe, offrirà un'opportunità per favorire delle riflessioni, costituire un momento di educazione alla salute, prevenzione del disagio, di ascolto e di sviluppo di una relazione di aiuto.

Sarà a disposizione degli insegnanti che richiederanno la sua collaborazione nel confrontarsi con problematiche vissute a scuola nel rapporto con gli allievi, sia a livello individuale che di gruppo-classe.

## **TEMATICHE**

I comportamenti a rischio in adolescenza:

- Uso di droghe e alcol
- Gioco d'azzardo
- Nuove tecnologie (internet-cellulari smart phone, videogiochi)
- Fumo di sigarette

Problematiche adolescenziali:

- Difficoltà nel rapporto con i genitori, insegnanti e pari
- Difficoltà nella costruzione di un'adeguata immagine di sé: personale e sociale
- Difficoltà nella gestione di emozioni e vissuti

## **OBIETTIVI**

- Sostenere lo sviluppo delle Life skills e dell'agio per una migliore qualità della vita.
- Rilevare i bisogni dei ragazzi, i comportamenti a rischio e gli stili di vita.
- Stimolare la riflessione personale e di gruppo sui temi portati come oggetto di interesse.
- Stimolare le capacità di: pensiero critico e creativo, problem solving, operare scelte consapevoli, gestire le pressioni del gruppo e saper dire di no.
- Realizzare interventi messi a punto con allievi e insegnanti.
- Stimolare la partecipazione e la condivisione fra pari.
- Promuovere la consapevolezza sul tema delle sostanze psicotrope: motivazioni d'uso, comportamenti rischiosi, conseguenze sulla salute e sulla legalità.
- Favorire una riflessione sui fattori di rischio e l'acquisizione di una maggiore consapevolezza di sé e del rapporto con i coetanei di fronte a scelte comportamentali potenzialmente rischiose.

- Rendere gli studenti, individualmente e collettivamente, consapevoli e capaci di affermare la propria autoefficacia in tema di assunzione dei fattori di rischio.

## TARGET

Gli interventi previsti sono indirizzati a:

- studenti (individuo-gruppo-classe)
- insegnanti: sono importanti interlocutori a contatto diretto con i ragazzi; il loro punto di vista, le loro percezioni sulle problematiche, sulle criticità e sulle risorse degli adolescenti sono fondamentali elementi che possano aiutare Adolesco ad avvicinarsi ai ragazzi ed agire in ambito preventivo nel migliore modo possibile.

Alla luce delle esperienze fatte negli anni passati si ritiene utile consentire l'accesso allo sportello anche ai genitori che presentano la necessità di consulenza rispetto alle tematiche e alle problematiche legate all'utilizzo di sostanze in adolescenza.

## TEMPI

Si prevede un'apertura con cadenza settimanale, in orario mattutino dal mese di ottobre 2020 al mese di giugno 2021.

**Si prevede l'avvio dell'attività dalla settimana del 5 ottobre 2020.**

**Si ricorda che l'avvio dell'attività è vincolato al ricevimento da parte del SER.D. della lettera di adesione formale alla proposta firmata dal dirigente e inviata tramite posta in versione cartacea.**

## LUOGO

Lo sviluppo dell'attività richiede alla scuola la disponibilità di uno spazio per incontri individuali e di gruppo, la possibilità di effettuare incontri nelle classi e la disponibilità di una sala attrezzata con strumenti audio-visivi nel caso si vogliano presentare materiali che richiedano tali ausili.

## ATTIVITÀ

- Attivazione di uno sportello d'ascolto all'interno della scuola. Durante i colloqui in presenza, verranno rispettate tutte le disposizioni volte a garantire la sicurezza sanitaria e la riduzione del rischio di contagio da Covid 19 (mantenimento della distanza di sicurezza, uso dei dispositivi di protezione individuale, frequente areazione del locale...)

**In merito alla tutela dei minori e della attività, si richiede che la scuola, al momento dell'avvio delle attività dello sportello, abbia provveduto ad informare le famiglie delle finalità del progetto e abbia acquisito il consenso/liberatoria dei genitori**

**Gli adolescenti che vogliono accedere individualmente allo sportello devono aver presentato il consenso informato firmato da un genitore/affidatario alla scuola.**

- Attivazione di uno sportello di ascolto online con cadenza settimanale, gestito dalle psicologhe del progetto Adolesco. Studenti, insegnanti e genitori potranno scrivere all'indirizzo mail dedicato ([sportellopsicologico.adolesco@gmail.com](mailto:sportellopsicologico.adolesco@gmail.com)) per richiedere un colloquio. Nell'oggetto della mail dovrà essere indicato il nome dell'Istituto scolastico di appartenenza. Lo Sportello online sarà attivo tutti i venerdì dalle 14 alle 16 e si avvarrà

dell'utilizzo delle piattaforme Skype o Google Hangouts, sia in modalità di videochiamata, sia in modalità di chat/messaggistica.

**Gli adolescenti che vogliono accedere individualmente allo sportello online devono aver presentato il modulo di consenso informato firmato da un genitore/affidatario alla scuola.**

Sia lo Sportello in presenza che quello online si propongono di svolgere interventi di:

- sensibilizzazione
- informazione
- consulenza

per quanto riguarda la prevenzione delle dipendenze e del disagio adolescenziale.

L'incontro individuale o di gruppo con la psicologa avrà luogo scegliendo fra le seguenti modalità:

- rivolgendosi direttamente alla psicologa nell'orario dello sportello;
- tramite prenotazione (modalità di casella delle prenotazioni)
- inviando una mail all'indirizzo indicato nel caso di un colloquio online

**Si prevede di svolgere le seguenti attività:**

- La presentazione delle attività dello Sportello, che potrà avvenire attraverso una riunione con i rappresentanti di classe o il passaggio nelle singole classi, verrà concordata con i singoli istituti e avverrà nel rispetto delle norme di sicurezza previste per il contenimento del contagio da Covid 19.
- Per le classi prime si propone un momento dedicato di presentazione dello Sportello di circa 15 minuti per classe, con calendario e modalità da concordare con la scuola.

Interventi nelle classi

- Su richiesta degli allievi, che concorderanno direttamente con la psicologa i temi oggetto di discussione, e in accordo con gli insegnanti rispetto ai tempi, sarà possibile organizzare incontri e/o interventi anche nelle classi sul tema della prevenzione delle dipendenze nell'orario e nel giorno dello sportello;

Sportello d'ascolto

- Un'occasione per i ragazzi: di ascolto, di accoglienza, di sostegno, di orientamento, di informazione. Nelle ore dedicate allo sportello i ragazzi potranno trovare uno spazio di riflessione e confronto personale con la psicologa, ma anche reperire informazioni sui comportamenti a rischio in adolescenza.

**PRIVACY**

Lo sportello prevede una facilità di accesso da parte di tutti i ragazzi e una garanzia di riservatezza, facilitata dal fatto che l'operatore è una figura esterna alla scuola e quindi non rientra nelle normali attività didattiche.

I contenuti di ogni colloquio sono strettamente coperti dal segreto professionale.

E' bene ricordare che è esclusa dall'intervento di sportello ogni azione che possa qualificarsi come "psicoterapia". Nel caso si ravvedesse la necessità di interventi più approfonditi e prolungati, lo sportello di consulenza psicologica fa riferimento ai servizi pubblici presenti sul territorio (ASL, Consultori, Enti convenzionati).

## METODOLOGIA

L'allievo viene accolto nelle proprie richieste attraverso una modalità empatica, non giudicante, con l'obiettivo di aiutarlo nell'analisi del problema e nella comprensione del proprio vissuto.

Gli incontri avranno durata di 30 min per ragazzo.

**Si richiede alla scuola una adesione formale cartacea del progetto da far pervenire al più presto al servizio per un avvio delle attività a partire dal 5 ottobre 2020.**

Il gruppo tecnico rimane a disposizione del dirigente e dei referenti della commissione salute qualora si abbia la necessità di un incontro di progettazione o chiarimento in merito alle attività proposte.

## RIFERIMENTI E CONTATTI

### GRUPPO TECNICO COMPOSTO DA:

Dottor Maurizio Azzalini, psicologo psicoterapeuta, responsabile del progetto Adolesco

Tel:0119217556

e-mail [ad\\_adolesco@libero.it](mailto:ad_adolesco@libero.it)

Consulenti del SER.D. di Ciriè ASL TO4:

Dott.ssa Federica Grassi psicologa, psicoterapeuta

Cell: 3474242319

e-mail: [fedegr@libero.it](mailto:fedegr@libero.it)

Dott.ssa Nora Gianotti psicologa, psicoterapeuta

Cell: 3488589436

e-mail: [gianotti.nora@gmail.com](mailto:gianotti.nora@gmail.com)

Dott.ssa Monica Rietto, psicologa psicoterapeuta

Cell:3347284680

e-mail: [monicarietto@libero.it](mailto:monicarietto@libero.it)