

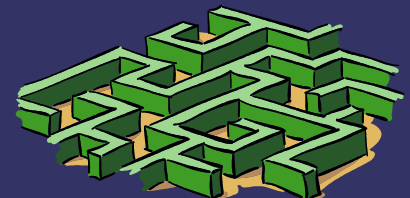
Obiettivi della formazione

**Comprendere le fragilità più frequenti all'interno della scuola secondaria
(emotive, comportamentali e di apprendimento)**

Riconoscere i segnali precoci di disagio o difficoltà scolastica

**Acquisire strategie pratiche per la gestione quotidiana dei comportamenti
problematici**

Favorire un clima di classe inclusivo e rispettoso delle differenze



Cosa intendiamo per “fragilità”

Non parliamo solo di diagnosi cliniche, ma di studenti che mostrano difficoltà nel funzionamento quotidiano scolastico

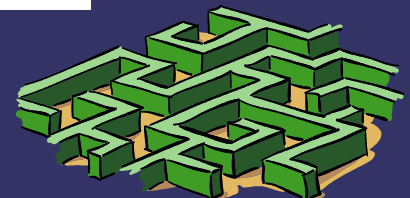
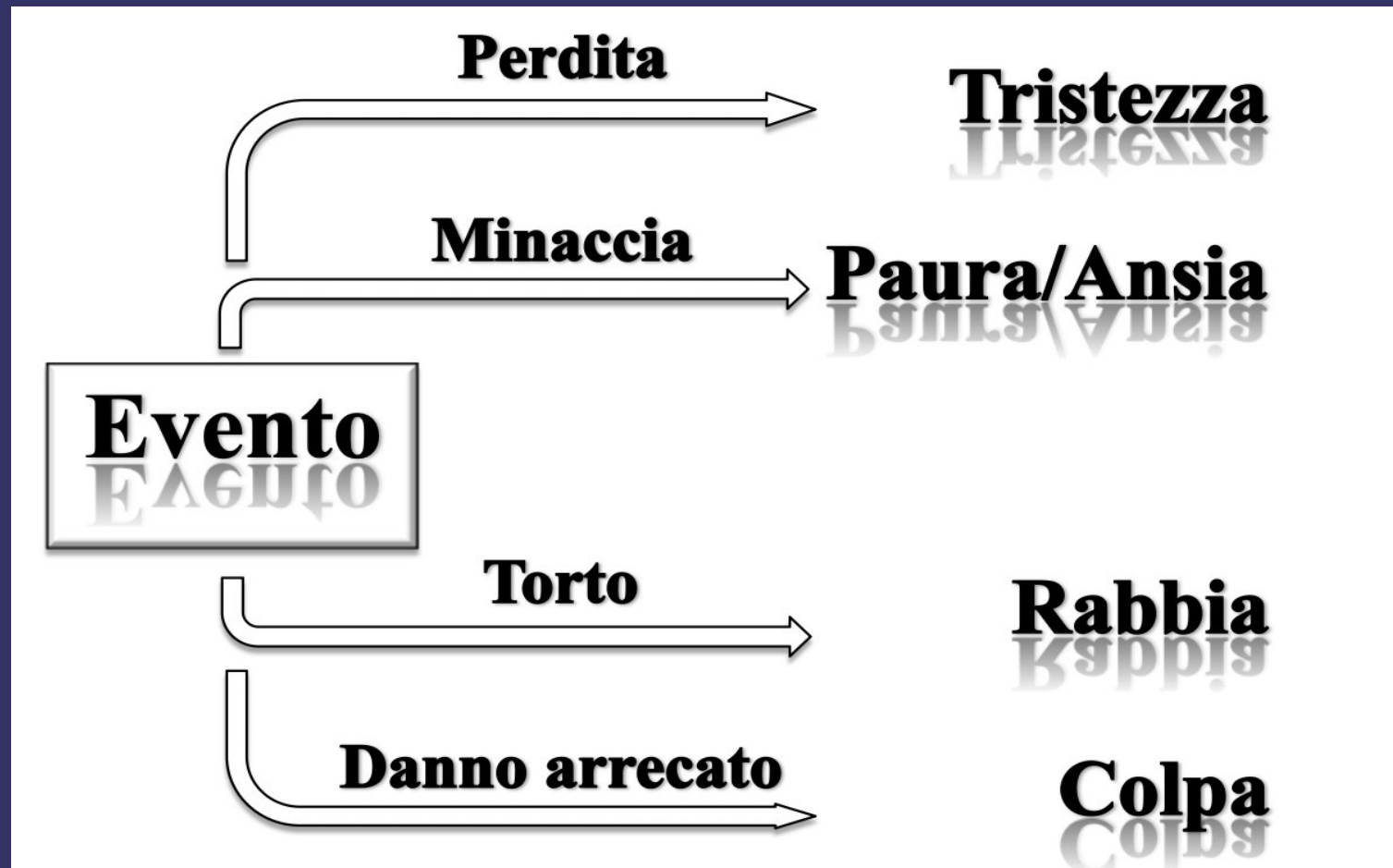
Alcune fragilità sono visibili (comportamenti oppositivi, iperattività), altre invisibili (ansia, bassa autostima, difficoltà familiari)

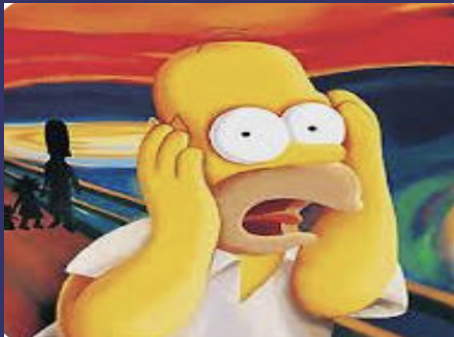
L’etichetta non è l’obiettivo: ciò che conta è comprendere il bisogno educativo dietro al comportamento

Le/gli alunni* della secondaria sono di per sé in una fase fragile: la scuola può diventare un contenitore positivo o un amplificatore del disagio



I VISSUTI EMOTIVI E I LORO SIGNIFICATI (L'ABC DELLE EMOZIONI)





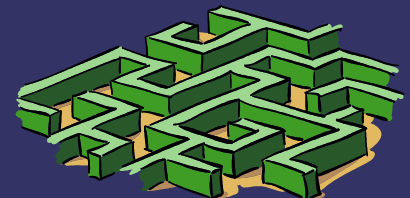
ANSIA



- ➔ **RISPOSTA ALLA PERCEZIONE DI UN PERICOLO IMMINENTE O DI UN EVENTO NEGATIVO INCOMBENTE**

IMPLICA:

- ➔ RISPOSTE COGNITIVE (preoccupazioni, pensieri di pericolo, aspettative negative, ipervigilanza, focalizzazione dell'attenzione)
- ➔ RISPOSTE DI ATTIVAZIONE FISIOLOGICA (tensione muscolare, iperventilazione, palpitazioni o tachicardia, secchezza delle fauci, sudorazione o mani fredde)
- ➔ RISPOSTE COMPORTAMENTALI (tremori, inceppi dell'eloquio)
- ➔ ATTITUDINE COMPORTAMENTALE ATTIVATA: evitamento o fuga



Disturbi d'ansia: quando la paura blocca

Sintomi più comuni:

Evitamento scolastico (assenze frequenti, ritardi)

Somatizzazioni (mal di pancia, nausea, tremori)

Crisi di pianto o panico prima di interrogazioni/verifiche

Difficoltà a parlare in pubblico o con l'adulto

Tendenza a voler controllare ogni dettaglio (perfezionismo)



Attenzioni da tenere in classe:

4 Non forzare situazioni di esposizione orale

Evita di chiamare all'improvviso chi mostra segni di ansia sociale. Offri alternative: interrogazioni a due, compiti scritti, registrazioni audio.

4 Concordare in anticipo i momenti potenzialmente stressanti

Es. “Martedì facciamo un’interrogazione, puoi scegliere tu quando preferisci”. Questo aiuta a prevedere e ridurre l’ansia anticipatoria.

4 Creare routine prevedibili

Inizia la lezione con un rito stabile (es. agenda, saluto, breve attività), usa una struttura ricorrente e annuncia i cambiamenti in anticipo.



4 Offrire possibilità di “pausa sicura”

Concorda con lo studente un luogo neutro (biblioteca, aula vuota) dove possa andare in caso di crisi, senza stigma o penalità.



4 Utilizzare un tono di voce calmo e rassicurante

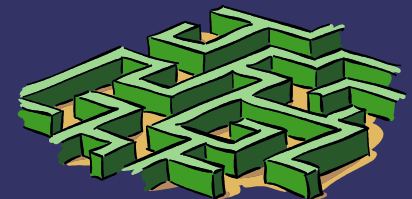
Evita sollecitazioni brusche o pressanti (“dai, sbrigati”, “non è nulla”): per chi ha ansia, anche un compito semplice può sembrare insormontabile.

4 Normalizzare l’ansia senza minimizzare

Fraasi come: “Capita a molti, possiamo trovare insieme una strategia” aiutano a sentirsi accolti senza sentirsi “sbagliati”.

4 Favorire la costruzione dell’autoefficacia

Valorizza ogni piccolo passo, anche se imperfetto. Riconosci l’impegno più del risultato.





**Deficit di
attenzione**



Iperattività



Impulsività

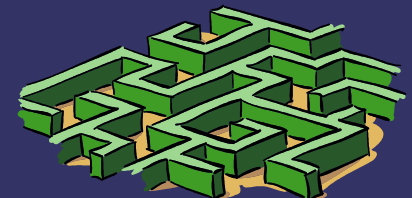
Che cos'è l'ADHD?

È un disturbo del **neurosviluppo** che coinvolge tre aree principali:

Disattenzione: difficoltà a mantenere l'attenzione, a seguire consegne, a portare a termine attività

Iperattività: bisogno costante di muoversi, agitazione motoria, difficoltà a stare seduti

Impulsività: difficoltà a controllare risposte verbali o motorie, agire senza riflettere sulle conseguenze



Segnali tipici osservabili a scuola:

Il ragazzo si alza spesso, si muove continuamente, tocca oggetti

Interrompe, parla fuori turno, si inserisce impulsivamente nei discorsi

Dimentica materiali, perde oggetti, dimentica le consegne

Si distrae con stimoli minimi o cambia continuamente attività

Fatica a rispettare le regole del gruppo o i turni

Sembra disinteressato, ma in realtà può essere sopraffatto dalla richiesta di concentrazione prolungata



Attenzioni e strategie da adottare in classe:

4 Strutturare l'ambiente e la lezione

Fornire routine stabili e visibili (es. agenda alla lavagna, passaggi scritti), tanto più le attività sono prevedibili più saranno facilmente “sopportabili”

Usare un linguaggio chiaro e diretto: istruzioni brevi, una alla volta

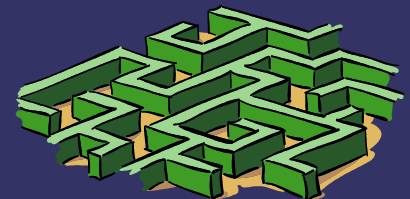
Segnalare visivamente i passaggi delle attività (es. timer, checklist, mappe), prima di iniziare a lavorare, rendendo il lavoro prevedibile (durata e sforzo)

4 Gestione del movimento e dell'energia

Consentire brevi pause attive (es. portare un foglio in segreteria, alzarsi per cambiare attività)

Predisporre una “zona neutra” dove il ragazzo possa sedersi in momenti di sovraccarico

Valutare l'uso di strumenti come cuscini dinamici, palline anti-stress o sedute flessibili



4 Supporto alla regolazione emotiva e dell'impulsività

Evitare confronti pubblici, sarcasmo, sgridate davanti al gruppo

Riconoscere l'intenzionalità positiva anche nei comportamenti inadeguati
("Volevi aiutare, ma hai interrotto la spiegazione")

Anticipare le transizioni e i momenti critici: cambi d'aula, interrogazioni, verifica

4 Rinforzare positivamente

Fornire feedback frequenti e immediati

Premiare i piccoli progressi, anche quelli comportamentali

Offrire incarichi di responsabilità che canalizzino l'energia in modo costruttivo



PARTIAMO DAI DSA

Che cosa sono i D.S.A



-Difficoltà di
automatizzazione

- incidenza: dal 2.5% al
3.5%

- Diagnosticabili a
partire dalla fine della II
elementare

DISTURBI



Il *disturbo* non è
una malattia, ma
è un'alterazione di
una particolare
funzione.

SPECIFICI



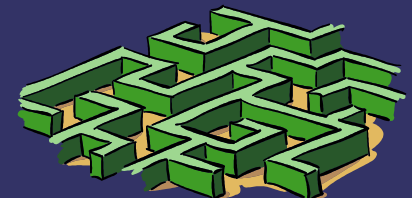
È *specifico* perché
riguarda specifi-
che abilità e non
l'intelligenza di
una persona.

APPRENDIMENTO

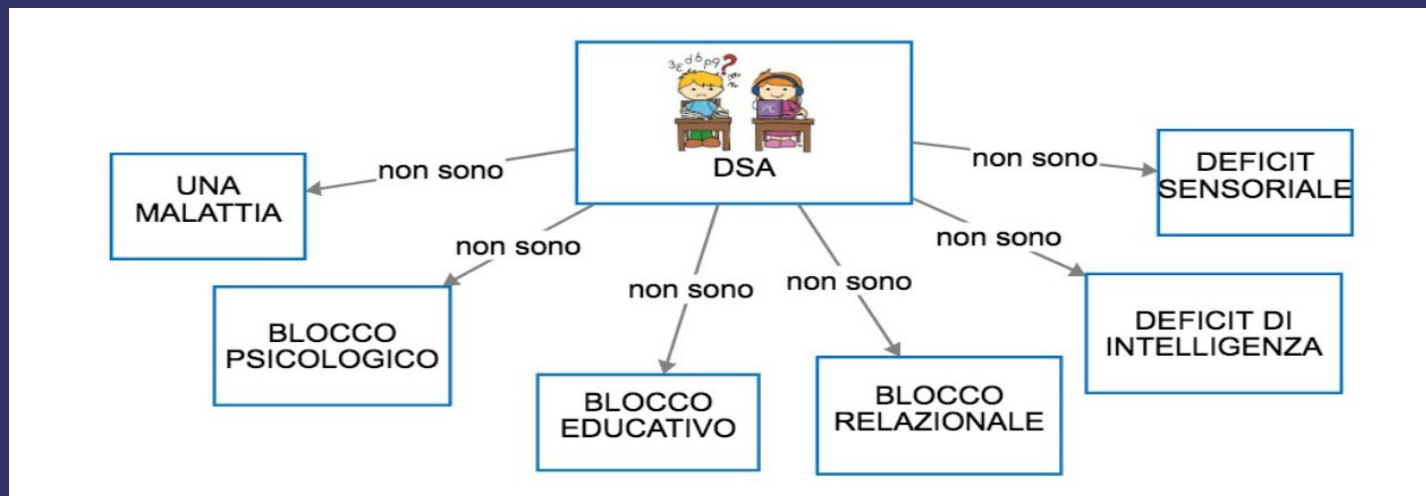


Coinvolge abilità
di *apprendimento*
scolastico, quali la
lettura, la scrittura
ed il calcolo.

si chiamano **DISLESSIA, DISGRAFIA, DISORTOGRAFIA e DISCALCULIA**



DSA (*Disturbi Specifici dell'apprendimento*)



I Disturbi Specifici dell'Apprendimento (DSA) sono difficoltà persistenti e specifiche in alcune abilità scolastiche di base:

Dislessia → difficoltà nella lettura (lentezza, errori, difficoltà di comprensione)

Disortografia → difficoltà nella scrittura (errori ortografici, inversioni, omissioni)

Disgrafia → difficoltà nella grafia (calligrafia poco leggibile, lentezza)

Discalculia → difficoltà nel calcolo (automatismi numerici, operazioni, comprensione del testo matematico)

∩ **Non sono legati all'intelligenza, alla motivazione o all'impegno.**

∩ **Possono coesistere con altre fragilità (ansia, ADHD, difficoltà emotive).**



Segnali che possono emergere in classe:

Lentezza nella lettura e nella scrittura (mancata automatizzazione)

Errori ricorrenti anche dopo molta pratica

Confusione tra lettere visivamente simili (p/b, d/q, m/n) o che hanno suoni simili (v/f g/c b/p d/t)

Difficoltà di accesso al magazzino lessicale

Difficoltà a copiare dalla lavagna

Rifiuto di attività di lettura o scrittura, ansia da prestazione

Fatica a esprimersi in modo strutturato per iscritto

Errori nel calcolo anche per operazioni semplici

Difficoltà a memorizzare tabelline o formule

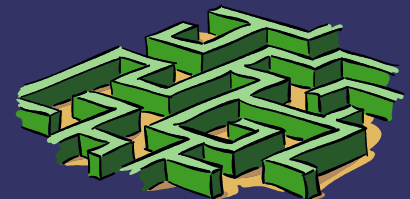


IL PRIMO PRINCIPE



LA TEMPERANZA, O JACCO A/E/O SE,
 ALLA, LA LA BRONCE E FORSE
 PR. VORRAN, INTORATO "STORIE /E/ SE
 DELLA VANTURA", LA LA VACANZA
 D'ESCA.
 RA PREREFETTA LA LA PERPETE BOA
 VELLA ATTO D'ACILITTE, RE LA LA VALE
 ECCO / LA COPA DEL D'ESCA.
 C'ERA SCRITTO: "BOA ACCALLO LA ORO
 PREDA TUTTA L'ETERA, SE LA VASTO CARLA
 DORO D'CHIE VOI RESSO D'J' A VJO/ERE,
 E DORVOLO D'JRAITE / SE VES. CHIE LA
 D'ESTOIE RICILIEDE".
 VEDTALA JACO E JUE A//ETRE DELLA
 IJICA.
 EA VIA /OTA R/JCO A TRACCARE IL VO
 PR. VO D'ESCA.
 IL VO D'ESCA A JVERO JACO. ERA COSI:

AΛ	B3	C^
DJ	EΞ	F=
GC	HII	I,
J	K<	L_
MV	N\	O^
PJ	QO	R3
S^	T-	UJ
V /	W\ /	X^
Y\	Z=	



Attenzioni e strategie operative:

4 Personalizzare la didattica



Compensare: fornire qualcosa in più a chi ne ha bisogno

Dispensare: consentire che vengano svolte delle prestazioni in meno

Dare tempi più lunghi per compiti e verifiche

Permettere l'uso di strumenti compensativi: sintesi vocale, mappe concettuali, tabelle, calcolatrici

Utilizzare caratteri ad alta leggibilità (es. OpenDyslexic o Arial) e testi ben spaziati

Spezzare le consegne in passaggi semplici e chiari



4 Valutare in modo equo

Valutare i contenuti, non la forma (es. errori ortografici nella disortografia)

Offrire modalità alternative di verifica: risposte orali, uso di mappe, prove semplificate

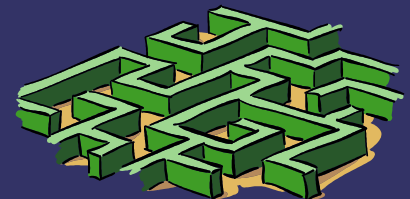
Evitare confronti tra pari: valorizzare i progressi individuali

4 Sostenere la motivazione e l'autostima

Riconoscere lo sforzo, non solo il risultato

Evitare frasi svalutanti (“è pieno di errori”, “non ti impegni”)

Offrire occasioni per esprimersi con strumenti diversi (orali, visivi, digitali)

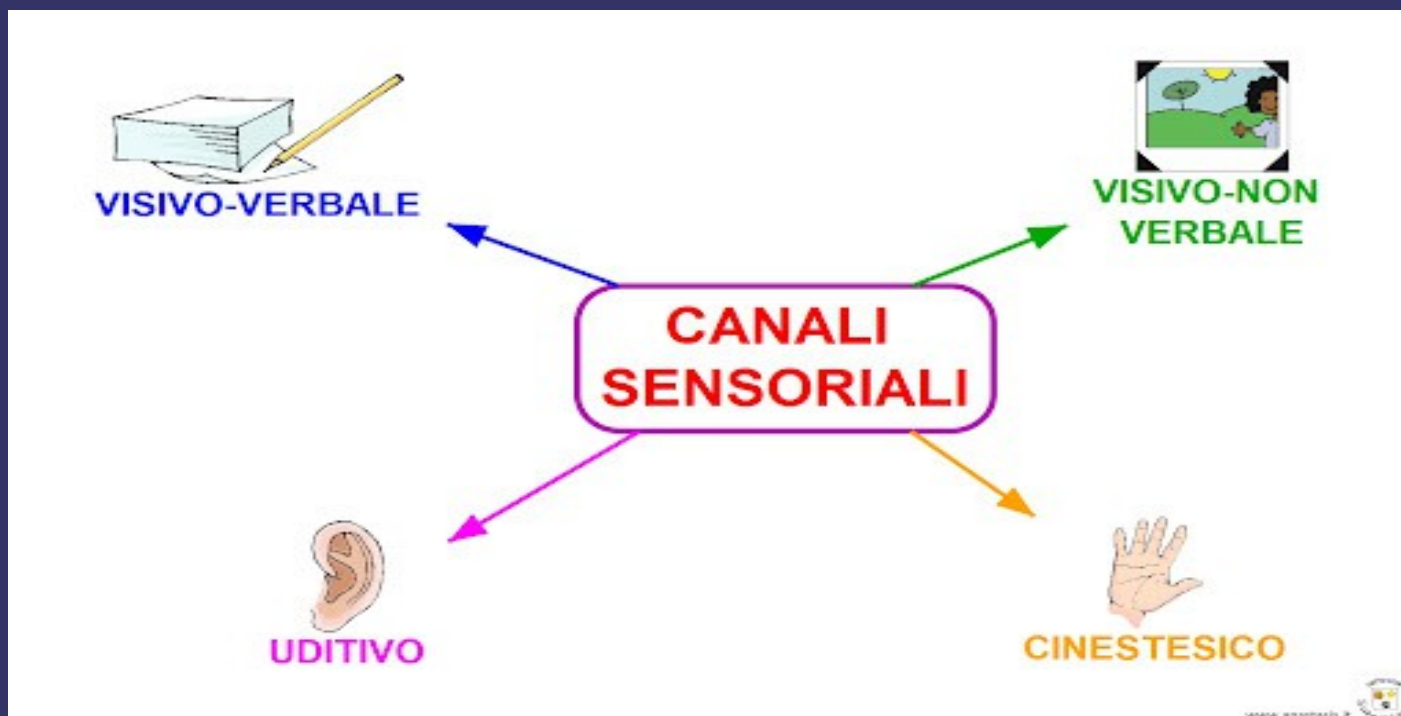


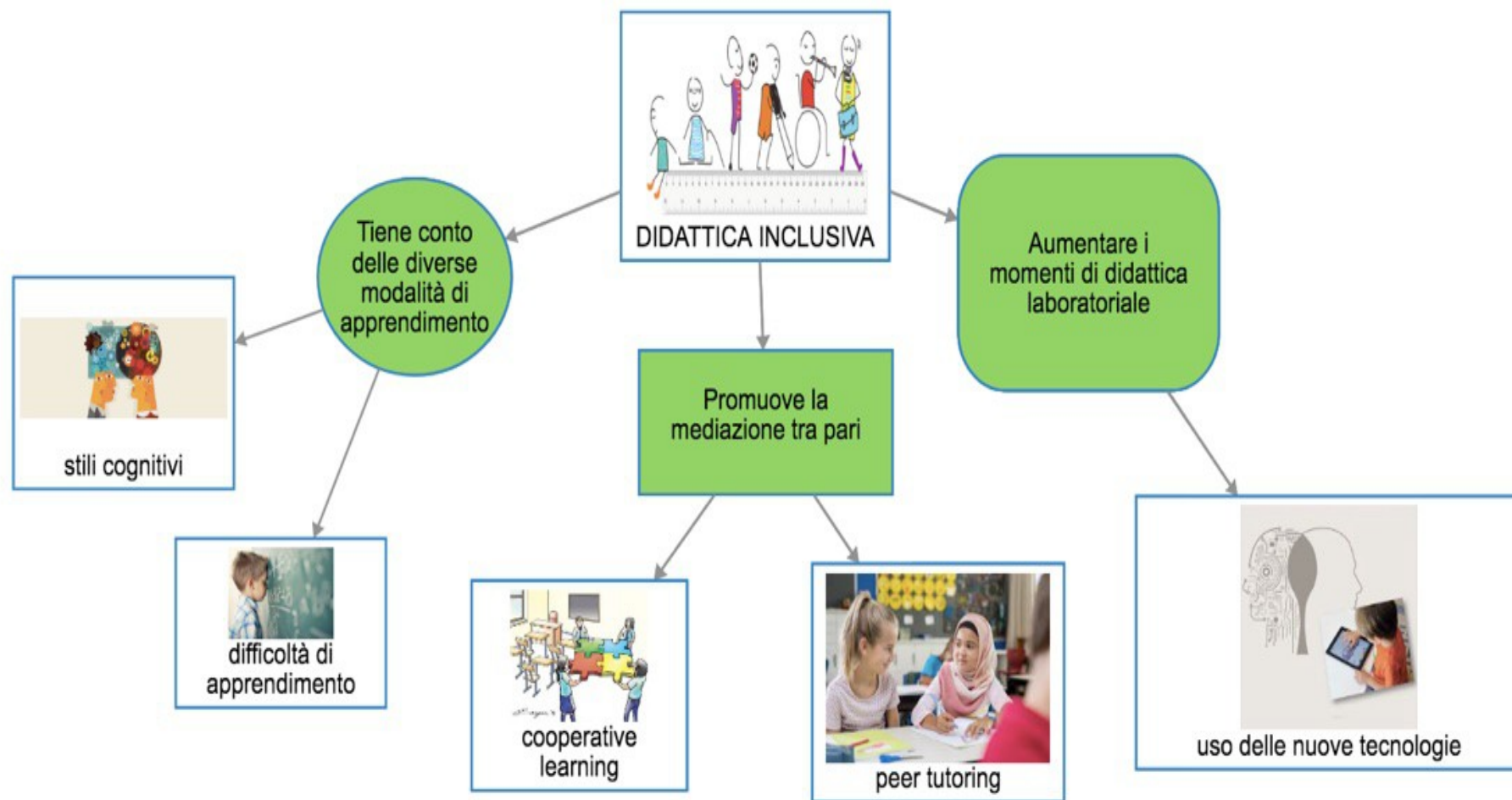
4 Favorire un clima di classe inclusivo

Parlare apertamente di diversità negli stili di apprendimento

Mostrare che usare strumenti non è un “privilegio” ma una strategia

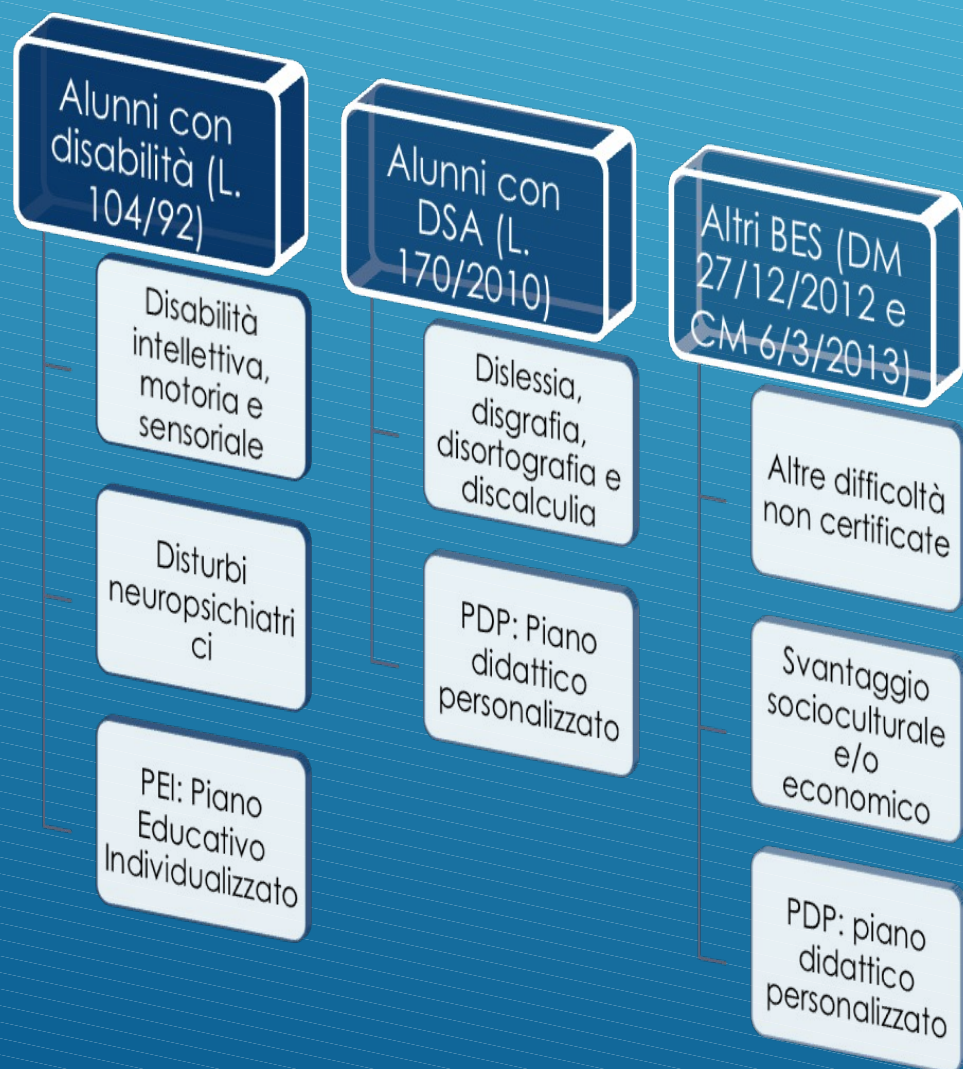
Creare occasioni cooperative in cui ognuno possa contribuire secondo i propri punti di forza





BISOGNI EDUCATIVI SPECIALI

Indicazioni operative per promuovere l'inclusione scolastica sulla base della DM 27/12/2012 e della CM n. 8 del 6/3/2013



BES: Bisogni Educativi Speciali

Cosa sono i BES?

I BES (Bisogni Educativi Speciali) includono tutti quegli studenti che, per ragioni diverse, necessitano di una personalizzazione della didattica e di una maggiore attenzione educativa, anche in assenza di diagnosi formale.

e Tipologie principali:

Difficoltà socio-economiche, linguistiche e culturali: studenti con background migratorio, famiglie fragili, povertà educativa

Difficoltà emotivo-relazionali o familiari: lutti, separazioni conflittuali, traumi, violenza domestica, abuso

Il concetto di BES non è una diagnosi, ma una categoria pedagogica: ciò che conta è il bisogno, non l'etichetta.



Segnali osservabili in classe:

Fluttuazioni nel rendimento, difficoltà a concentrarsi

Chiusura emotiva o isolamento sociale

Crisi di rabbia, scoppi di pianto, oppositività

Fatica nella comprensione linguistica o nell'interazione con i pari

Comportamenti regressivi o eccessivamente adultizzati

Ritiro, passività, apparente disinteresse



Attenzioni e strategie operative:

4 Coltivare una didattica flessibile e personalizzata

Dare alternative di espressione: orale, visiva, scritta, cooperativa

Evitare verifiche “a sorpresa” o modalità stressanti per chi è in difficoltà

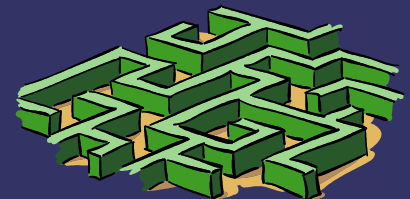
Utilizzare strumenti digitali e materiali visivi

4 Riconoscere e accogliere il vissuto dello studente

Offrire ascolto autentico, senza pressioni o interpretazioni

Non forzare la verbalizzazione: anche il silenzio comunica

Stabilire routine rassicuranti e relazioni significative



4 Attivare una rete educativa

Collaborare con le famiglie, il consiglio di classe, i referenti BES e i servizi del territorio

Tenere traccia dei cambiamenti e comunicarli con rispetto della privacy

Coinvolgere lo studente nella definizione dei suoi obiettivi di apprendimento

Nota importante:

I BES ci ricordano che ogni ragazzo ha diritto a essere visto nella sua complessità. L'inclusione si costruisce con attenzione quotidiana e flessibilità consapevole.



Quando emergono segnali di autolesionismo o rischio suicidario

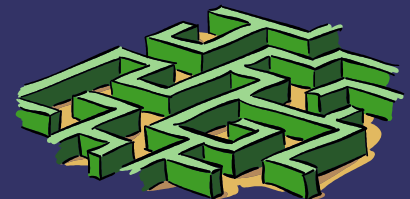
Segnali di allarme da non sottovalutare:

‘ Verbali

Fraasi come “Non ce la faccio più”, “Vorrei sparire”, “Non servo a niente”, “Tanto nessuno mi ascolta”

‘ Comportamentali

- Tagli, bruciature o altri segni evidenti sul corpo
- Ritiro improvviso dalle relazioni o da attività abituali
- Comportamenti rischiosi o autodistruttivi (es. rifiuto di mangiare, assunzione di sostanze)
- Interesse per la morte, la sofferenza, il suicidio nei disegni, nei testi o nei social



Cosa fare come insegnante:

4 Non ignorare, non minimizzare, non banalizzare

Fraasi come “lo fa per attirare l’attenzione” o “è una fase” rischiano di invalidare un disagio reale.

4 Ascoltare con serietà e rispetto

Mostrare disponibilità all’ascolto senza allarmismi, evitando giudizi o interpretazioni (“Mi dispiace che ti senti così. Vuoi raccontarmi meglio?”)

4 Non restare soli: attivare la rete immediatamente

Informare il referente per il benessere o la funzione strumentale

Parlare con il dirigente scolastico

Coinvolgere la famiglia in modo tempestivo ma delicato

Se necessario, segnalare ai servizi territoriali (consultorio, neuropsichiatria, assistente sociale)



4 Garantire un ambiente protettivo e contenitivo

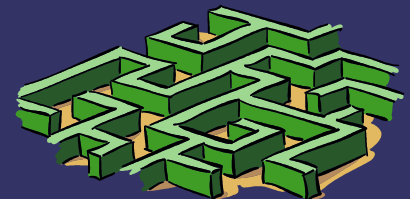
Evitare esposizioni pubbliche

Offrire routine e punti di riferimento chiari

Favorire l'inserimento in attività cooperative non competitive

Cosa NON fare:

- φ **Non promettere riservatezza assoluta ("Lo devo dire a qualcuno per aiutarti")**
- φ **Non affrontare il tema da soli**
- φ **Non colpevolizzare né interrogare ("Perché lo fai?")**



Nota importante:

Un ragazz* che parla di suicidio o si fa del male sta chiedendo aiuto. Il ruolo della scuola è ascoltare, proteggere e attivare la rete. Non serve "curare", ma essere un ponte verso chi può farlo

- **Contattare la referente inclusione e il Dirigente scolastico**
- **Informare tempestivamente la famiglia**
- **Colloquio in presenza del D.S. Ref. Incl., la famiglia dell'alunn* e gli specialisti dello sportello, al fine di programmare la presa in carico da parte dei servizi territoriali (TSMREE)**



Reti di supporto: scuola, famiglia, servizi

Perché è fondamentale lavorare in rete?

Nessun adulto può gestire da solo la complessità del disagio scolastico e psicologico. La collaborazione tra scuola, famiglia e servizi territoriali è la chiave per:

Garantire interventi tempestivi

Evitare sovrapposizioni o vuoti educativi

Favorire percorsi di crescita coerenti e personalizzati

Dare un messaggio univoco allo studente: “non sei solo, siamo alleati per aiutarti”



Cosa può fare la scuola:

- Osservare e segnalare
- Tenere traccia di comportamenti, cambiamenti, difficoltà persistenti
- Comunicare in modo descrittivo e rispettoso (non interpretativo)
- Attivare risorse interne
- Coinvolgere referenti BES, funzione strumentale, sportello di ascolto, GLI
- Coordinare incontri tra insegnanti, educatori, psicologi scolastici
- Stipulare accordi chiari
- PDP, PEI, Piani di intervento personalizzati
- Condivisione di obiettivi, strategie, ruoli e tempi



Come prevenire i comportamenti problematici

I comportamenti problematici non nascono nel vuoto. Sono spesso l'effetto visibile di disagio, frustrazione, incomprensione o mancanza di connessione. Prevenire significa agire prima che il comportamento esploda.

1. Conoscere gli studenti

Osservare con attenzione (non solo i voti, ma anche il tono, lo sguardo, la postura)

Riconoscere segnali precoci di malessere (stanchezza, chiusura, iperattività)

Coltivare relazioni basate su fiducia e riconoscimento



2. Costruire routine e regole condivise

Creare rituali stabili (accoglienza, saluto, struttura della lezione)

Coinvolgere gli studenti nella definizione di regole chiare e motivanti

Valorizzare chi rispetta le regole, senza umiliare chi non riesce

3. Diversificare la didattica

Alternare canali (visivo, uditivo, esperienziale)

Favorire lavori cooperativi e peer tutoring

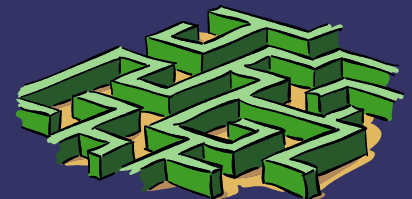
Offrire compiti realistici, graduati e motivanti

4. Agire sulla relazione, non solo sul comportamento

Rispondere con calma ai comportamenti oppositivi

Non entrare in escalation: distinguere tra “contenere” e “punire”

Riconoscere l'emozione dietro l'azione (“Sembri molto arrabbiato... posso aiutarti a capire?”)



Cosa puoi fare già da domani

1. Osserva un comportamento con occhi nuovi
Prova a domandarti: “Cosa mi sta comunicando questo ragazzo?”

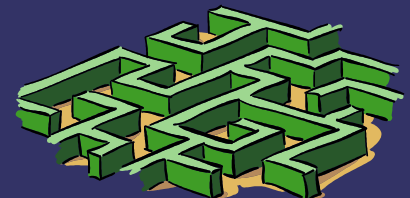
Tieni un piccolo diario osservativo per alcuni giorni

2. Rivedi una regola della tua classe
È ancora utile? È chiara per tutti? È applicata con coerenza?

Parlane con la classe, condividi il perché e chiedi feedback

3. Offri un riconoscimento inaspettato
A uno studente in difficoltà: “Mi è piaciuto come ti sei impegnato oggi”

A un gruppo: “Oggi ho notato che avete collaborato in modo efficace”



4. Condividi una preoccupazione con un collega

Non tenerti tutto dentro: attiva la rete interna (colleghi, referente BES, funzione strumentale, psicologo scolastico)

5. Rileggi un PDP o PEI pensando al “cosa funziona”

Non solo cosa “non va”, ma quali strategie sono già state efficaci

Proponi eventuali piccoli adattamenti in consiglio di classe

- Il cambiamento non è solo nelle grandi rivoluzioni, ma nei piccoli gesti ripetuti con coerenza e intenzionalità.



GRAZIE PER LA VOSTRA ATTENZIONE

Spazio Aperto - Laboratorio di Psicoterapia Cognitiva

☎ 06 8399 2431

| spazioapertopigneto@gmail.com



***SPAZIO
APERTO***

LABORATORIO DI PSICOTERAPIA COGNITIVA

