

Allenamento delle abilità per la regolazione emotiva

DBT-A

PREMESSA

Il progetto mira a favorire il benessere psicofisico delle persone nel quadro dello sviluppo sostenibile come definito dalla legge 92/2019 sull'educazione civica.

Si intende in particolare promuovere l'apprendimento di abilità per **prevenire l'insorgenza di disturbi emotivi e comportamentali negli adolescenti** (e quindi il ricorso ai servizi di salute mentale territoriale).

La disregolazione emotiva emerge infatti per lo più in adolescenza ed è alla base di diversi disturbi persistenti della personalità, dell'uso di sostanze, della condotta alimentare, dei disturbi di ansia e di panico, nonché dell'ansia sociale, isolamento, depressione, rabbia, compulsioni e difficoltà attentive.

La **terapia dialettico comportamentale (Dialectical Behavior Therapy, DBT)** è un trattamento psicologico basato su evidenze scientifiche, sviluppato originariamente per ridurre i tentativi di suicidio e i comportamenti autolesivi e usato in seguito per insegnare abilità. La DBT si è mostrata particolarmente **efficace per coloro che hanno difficoltà a regolare le emozioni**, a prendere decisioni senza impulsività e a gestire mole difficoltà sociali, accademiche e di sviluppo che gli adolescenti incontrano, come il rifiuto da parte del gruppo dei pari, l'autostima bassa, i comportamenti impulsivi e le difficoltà collegate alle relazioni sessuali.

DBT Steps-A è un curriculum ideato per insegnare le abilità DBT agli studenti delle scuole secondarie all'interno dell'orario scolastico come progetto innovativo o per le ore di educazione civica.

OBIETTIVI

L'obiettivo generale è promuovere l'apprendimento di abilità per la gestione delle proprie emozioni, dei comportamenti e delle relazioni interpersonali.

Gli **obiettivi specifici** sono:

- aumentare l'autoconsapevolezza, diventando meno giudicanti e acquisendo maggiore controllo dei propri processi attentivi;
- sviluppare la tolleranza della sofferenza, rendendo più gestibili le emozioni intense in modo da non peggiorare le situazioni con agiti impulsivi;
- imparare a regolare le emozioni, diminuendo le emozioni che causano disagio e aumentando le emozioni positive;
- migliorare l'efficacia interpersonale, imparando a "dire di no", fare delle richieste alle altre persone e mantenere delle buone relazioni;
- prevenzione dell'accesso ai servizi di salute mentale territoriale (CPS, UONPIA, SPDC...)

- Prevenzione dell'insorgenza di disturbi emotivi e comportamentali negli adolescenti

DESTINATARI

I destinatari del percorso sono gli **alunni della scuola secondaria di primo e secondo grado** (i contenuti sono differenziati tenendo conto della diversa età dei ragazzi).

METODOLOGIA DI INTERVENTO

La metodologia prevede presentazioni frontali, presentazioni video e lavori gruppo. Tutte le lezioni si articolano in quattro parti:

- esercizio di mindfulness
- verifica degli esercizi svolti a casa
- insegnamento di nuove abilità in modo interattivo e pratico
- riepilogo della lezione e assegnazione degli esercizi al fine di comprendere come stabilizzare e usare le abilità acquisite.

La valutazione dell'apprendimento socio-emotivo avviene attraverso la somministrazione di una batteria di questionari all'inizio e alla fine del percorso, sia alla classe coinvolta che ad un gruppo di controllo. **La valutazione dell'apprendimento cognitivo** si effettua (solo se attivato il percorso di educazione civica) tramite test periodici che valutano (in decimi) il livello di comprensione dei concetti.

AZIONI

Gli argomenti delle lezioni vertono su 4 moduli: Mindfulness, Tolleranza della sofferenza, Regolazione emotiva, Efficacia interpersonale.

Nello specifico, la sequenza degli incontri è la seguente:

- Lezione 1: Valutazione iniziale
- Lezione 2: Introduzione e linee guida
- Lezione 3: Principi di dialettica
- Lezioni 4-6: Mindfulness (mente saggia, abilità formali, abilità di contenuto)
- Lezioni 7-13: Tolleranza della sofferenza
- Lezioni 14-15: Mindfulness (abilità del cosa e del come)
- Lezioni 16-23: Regolazione emotiva
- Lezioni 24-25: Mindfulness (abilità del cosa e del come)
- Lezioni 26-31: Efficacia interpersonale
- Lezione 32: Riepilogo e approfondimenti
- Lezione 33: Valutazione finale

CONDUZIONE

Gli incontri sono tenuti dalla dott.ssa Melissa Benedetta Calzari, psicologa e terapeuta formata in terapia dialettico comportamentale presso la Società Italiana Dialectical Behavior Therapy.

TEMPI

Per ogni classe è possibile prevedere un percorso completo di **33 incontri di un'ora ciascuno con cadenza settimanale** utilizzabile per le ore di **educazione civica**; in alternativa l'intervento può essere proposto alle classi in un numero inferiore di incontri senza perdere in efficacia e obiettivi. In questo caso **il numero di incontri è pari a 11** scelti con logica e in maniera sequenziale rispetto al programma completo. Opzionali - a scelta della scuola - **due incontri con gli adulti**: un incontro di presentazione precedente all'intervento e/o uno di restituzione al termine del progetto con gli insegnanti e/o genitori.

COSTI

Il costo previsto è di **35 € (+ IVA 5%)** per ogni ora svolta in classe o con gli adulti (in questo caso iva esente).

E' disponibile un progetto più dettagliato in caso di interesse.