



GLI INTEVENTI IN ADOLESCENZA

A partire dall'adolescenza molti dei comportamenti disadattivi si costituiscono ed è necessario intervenire attraverso programmi di prevenzione. I più efficaci sono rivolti all'ambito bio-psicosociale, dove la salute e la malattia sono il risultato di complesse e costanti interazioni tra fattori biologici, psicologici e sociali. All'interno di questi programmi non viene trascurato il ruolo delle emozioni, dell'intelligenza emotiva e della ricerca di sensazioni che possono condurre l'adolescente sulla strada dei comportamenti dannosi per la salute. L'elaborazione cognitiva e le emozioni percepite possono formare l'atteggiamento positivo verso i comportamenti a rischio e un'analisi più approfondita del contesto sociale in cui i ragazzi vivono e crescono potrebbe portare a strategie preventive mirate, in grado di aiutarli nel loro sviluppo.

OBIETTIVO

- Costruire un'immagine positiva di sé stessi attraverso la sperimentazione di sé e di verifica delle proprie competenze cognitive e sociali.

L'autorientamento diviene la pratica quotidiana dominante e questo perché tutte le volte che il soggetto si pone al centro della propria vita diventa consapevole delle proprie scelte e si assume la responsabilità di quello che accade.

METODOLOGIE

IL FOCUS GROUP

IL F.G. è una tecnica veloce che serve a far emergere i problemi, dove all'interno del gruppo i partecipanti si esprimono liberamente, non c'è giudizio, non si danno soluzioni, non si cercano le cause. Il suo scopo è quello di mettere a fuoco i disagi.

Al termine di ogni incontro del F.G. si analizzano i problemi emersi, raggruppandoli in gruppi omogenei e successivamente si discute su quanto è emerso.

PRIMA FASE: individuazione dei problemi e dei disagi.

Si chiede di disegnare una strada con una partenza ed un arrivo lungo la quale fate inserire parole chiave legate alla conoscenza di sé stessi, ai bisogni, ponendo loro la domanda: quali sono i vostri problemi, che cosa vi fa stare male?

SECONDA FASE: si tratta l'autostima

Quanto si conoscono i ragazzi e cosa sanno delle loro qualità?

Nel cambiamento è importante sapere quanto si vale, quanto ci fidiamo di noi stessi e cosa conosciamo del nostro "sabotatore interiore".

Per parlare di autostima, di qualità, si propone un gioco: "La galleria delle mie qualità"

La galleria può essere disegnata o descritta.

Questo esercizio invita i partecipanti a celebrare quello che apprezzano di se stessi, cosa a cui generalmente si dedica poco tempo.

A conclusione dell'incontro si propone la tecnica del Brainstorming sul tema:

"A cosa servono le qualità".

Brainstorming significa letteralmente "tempesta di cervelli" ed è uno strumento che intende lasciare via libera alla creatività producendo il maggior numero di idee possibili su un dato tema.

Tutti i contributi vanno a formare una lista su un cartellone che rappresenta la "memoria del gruppo".

Due regole fondamentali caratterizzano questa tecnica:

- 1) sospensione di qualsiasi giudizio o discussione durante l'attività;
- 2) produrre il più alto numero di idee, non ci sono limiti alla libera espressione;

TERZA FASE: si parla di emozioni.

In questo incontro si lavora sulle emozioni legate al cambiamento di luogo, di amicizia, di studi, di professori ecc.

Il tema centrale è: "Quali sono le mie emozioni di fronte ad un cambiamento nella mia vita".

L'esercizio che si propone per affrontare questo tema è "Il Palloncino delle emozioni". Il suo scopo è facilitare la percezione e l'espressione delle emozioni.

Prima di iniziare l'esercizio si promuove un breve momento di discussione tra i ragazzi sull'emotività, su ciò che conoscono delle proprie emozioni di fronte a situazioni nuove. Successivamente viene chiesto ai ragazzi di prendere un palloncino. Scopo del gioco è quello di gonfiare il palloncino pensando che l'emozione legata al "cambiamento" si trasferisca, attraverso l'aria, da sé al palloncino.

A conclusione dell'esercizio si chiede di scrivere su un foglietto ciò che hanno provato, nel sapere che l'emozione di paura, ansia, angoscia, preoccupazione era dentro il palloncino. Chi vuole può condividere il proprio scritto con gli altri.

E' interessante a questo punto mettere a confronto quanto è emerso dal Brainstorming sulle qualità e l'emozione legata al cambiamento facendo emergere gli aspetti positivi, le qualità che conosciamo e quelle che gli altri ci riconoscano.

E' importante imparare a fidarci dei nostri aspetti positivi, imparando a non dare ascolto al nostro "sabotatore interiore" affidandosi a ciò che di positivo è in noi, che sia conscio o inconscio.

QUARTA FASE: lavoriamo sulle risorse personali e ambientali.

Si propone il "Gioco della rete".

Attraverso un disegno i ragazzi mettono se stessi al centro di un foglio in un rettangolo e intorno disegnano e descrivono figure di riferimento e ambienti che sentono importanti per la loro vita.

A questa età, ma non solo, è importante sapere che non siamo soli, che abbiamo intorno a noi persone che ci possono aiutare a capire, che ci sostengono nelle situazioni di difficoltà e ci accolgono per come siamo.

Alla fine di questo incontro, che è l'ultimo, si chiede di svolgere un piccolo tema sull'esperienza fatta e qual'è il "sogno nel cassetto", su cosa vogliono misurarsi e perché.

QUINTA FASE

L'ultimo incontro si svolge con i ragazzi e gli adulti di riferimento (genitori, insegnanti ecc.)

In questo incontro di restituzione viene valorizzato il lavoro fatto insieme, il percorso di consapevolezza che abbiamo tentato di svolgere con i ragazzi, richiamandoli a un senso di responsabilità sulle scelte da compiere.

Il counseling per gli adolescenti

Spesso, l'obiettivo principale del counseling rivolto agli adolescenti è quello di fornire degli strumenti idonei ai ragazzi, che stanno compiendo i loro compiti legati allo sviluppo, per fronteggiare eventuali difficoltà legate alla loro crescita e al loro inserimento nella realtà sociale, educativa e lavorativa.

Il counseling rivolto agli adolescenti può essere distinto in:

1. informale, che consiste soprattutto nell'ascolto e nell'eventuale orientamento;
2. formale, che si occupa di sostenere i giovani durante la realizzazione dei loro compiti evolutivi;
3. psicoterapeutico, che opera di fronte a veri e propri disagi.

Il counseling rivolto agli adolescenti può operare a livello sanitario, socio-ambientale e psicologico. Nell'ambito della prevenzione degli atteggiamenti e dei comportamenti a rischio, solitamente il professionista opera attraverso il counseling psicologico di tipo formale che si esplica attraverso la successione di attività così riassumibili:

1. valutazione della richiesta nell'ottica della prevenzione;
2. breve assessment, che comprende l'utilizzo di test e questionari;
3. valutazione delle risorse interiori, delle credenze, delle resistenze, delle strategie di coping;
4. potenziamento dei fattori protettivi, del ragazzo e dell'ambiente in cui vive;
5. valutazione della qualità delle relazioni interpersonali con la famiglia, con il gruppo dei pari;

6. favorire l'espressione delle emozioni;
7. favorire un supporto psico-emotivo;
8. favorire la riduzione dell'ansia;
9. favorire la messa in atto di strategie e di comportamenti adattivi (Lightsey e Hulsey, -2002; Newcomb et al., 2002).

Un'altra forma di counseling, che attrae molto i giovani, è quello telefonico che, tra l'altro, sta assumendo un'importanza sempre maggiore. Attraverso questo tipo di colloquio, i ragazzi hanno la possibilità di avere risposte puramente informative, ma può configurarsi anche come un vero e proprio colloquio volto alla relazione d'aiuto, non molto diverso, nella sua dinamica, da un colloquio face to face. Inoltre, il counseling telefonico, può costituire il primo contatto, l'aggancio con l'operatore, a cui può far seguito un successivo rapporto diretto.

Il compito fondamentale dell'operatore, quando viene a contatto con l'adolescente, qualsiasi sia la modalità è, comunque, quello di fornire risposte valide per aiutarlo a compiere i compiti legati allo sviluppo, in modo da prevenire comportamenti antisalutari che possano compromettere la sua crescita futura.

La legislazione complessiva contro il crimine, contro l'uso e l'abuso di sostanze e a favore della prevenzione della salute, spesso è inadeguata e i conflitti con gli interessi economici che si riscontrano nel macro-ambiente giocano un ruolo decisivo per la formulazione delle norme che regolano tali attività (Crome, 2004). Di fronte ad una insoddisfacente legislazione legata alla prevenzione, l'analisi dei vari ambienti abitati dagli adolescenti potrebbe fornire notizie utili per aiutarli durante questo periodo della vita così particolare. Le aree in cui è possibile fare prevenzione in adolescenza sono svariate e toccano vari ambiti, talvolta molto diversi tra loro, come l'alimentazione, il fumo di sigaretta, l'assunzione di alcool e di droghe varie, la guida pericolosa, l'uso di sostanze che migliorano sia l'aspetto fisico, sia le prestazioni sportive, il sesso non protetto. Data la complessità e la diversità di questi ambiti è necessario che ogni programma preventivo tenga in considerazione la specificità di ciascuno di essi ed indaghi anche all'interno di altri fattori, come gli atteggiamenti, l'ambiente sociale, le emozioni.

Gli atteggiamenti

Nell'ottica della prevenzione, soprattutto applicata al periodo evolutivo, è molto importante analizzare gli atteggiamenti in quanto possono essere considerati come finestre sugli stati psicologici delle persone e, all'interno delle individualità, è possibile cercare di prevedere un determinato comportamento (Tyler e Lichtenstein, 1997).

Gli atteggiamenti hanno un ruolo importante nell'azione umana, forniscono le ragioni, motivano ad agire, influenzano le decisioni, i progetti e le intenzioni; sono, inoltre, parte integrante del perseguimento degli scopi e molti comportamenti hanno inizio e fine con gli atteggiamenti. Gli atteggiamenti verso il sé sono considerati equivalenti al sé, a come le persone considerano se stesse, quindi all'autoefficacia, all'autostima e all'autoconsapevolezza.

Sperimentare per la prima volta una sostanza o condurre la propria auto ad alta velocità è, nella maggior parte dei casi, indice di un atteggiamento favorevole nei confronti di quell'esperienza e dell'attribuzione ad essa di una funzione positiva.

L'atteggiamento si struttura in base alle informazioni che sono presenti nel contesto sociale, è un processo psicologico rivolto verso un qualunque oggetto sociale ed è condiviso da un numero più o meno ampio di persone (Tyler et al., 1997).

L'atteggiamento si forma per esperienza diretta tramite la semplice esposizione (elaborazione cognitiva dell'informazione, condizionamento classico e operante, reazioni emotive) e attraverso l'esperienza socialmente mediata da convinzioni e opinioni di altri significativi (Schreck e Fisher, 2004; Werner et al., 2003) e dai mass media (Anderson, Berkowitz, Donnerstein, Huesmann, Johnson, Linz, Malamuth e Wartella, 2003).

Gli atteggiamenti possono guidare il comportamento in modo diretto, distorcendo le percezioni, o indiretto, suscitando le intenzioni ad agire in un determinato modo. Il comportamento è meglio predetto quando gli atteggiamenti sono specifici, accessibili, forti, quando la loro forza è data dall'ampiezza dell'informazione posseduta (ricchezza e articolazione) e la modalità di acquisizione dell'informazione è derivata dall'esperienza diretta.

Gli atteggiamenti sono molto studiati soprattutto per i programmi di prevenzione scolastica e quelli che sembrano più persistenti sono la percezione dell'autostima, come concetto intrapsichico o intrapersonale e l'influenza dei pari, come concetto interpersonale (Tyler et al., 1997). La teoria del comportamento pianificato di Ajzen (1991), cui fanno riferimento Murgraff et al. (2001), prevede che l'atteggiamento vada a influenzare le intenzioni (agire in un certo modo) e che atteggiamenti e intenzioni, a loro volta, influenzino il comportamento. Sull'atteggiamento agiscono credenze e valutazioni; sulle intenzioni agiscono atteggiamenti, norme soggettive (credenze normative e accondiscendenza) e controllo comportamentale percepito (credenze di controllo) con un'influenza molto forte. Sul comportamento agiscono intenzioni e controllo comportamentale, percepito in modo più debole.

La teoria sottolinea come le influenze sull'individuo determinino le decisioni individuali, anche nel perseguire particolari comportamenti salutari.

Le credenze comportamentali sulle conseguenze del comportamento messo in atto, le credenze normative di percezione dei desideri di altri significativi e le credenze di controllo sui fattori che possono inibire o facilitare quel determinato comportamento, possono essere sfruttati per prevenire comportamenti dannosi per la salute. L'individuo può divenire sufficientemente abile a perseguire comportamenti salutari se crede che questi comportamenti portino a risultati apprezzabili, se crede che le persone per lui significative pensino che dovrebbe intraprendere quel determinato comportamento e se pensa di avere risorse necessarie e l'opportunità di mettere in atto quei comportamenti che preservino la sua salute (Murgraff et al., 2001). La teoria del comportamento pianificato è usata per spiegare un'ampia gamma di comportamenti e per verificare la predizione delle intenzioni e del comportamento. Murgraff et al. (2001) hanno applicato questa teoria per determinare se l'influenza degli atteggiamenti e delle credenze conducono all'ubriacatura occasionale, rilevando che i predittori più forti di tale comportamento erano le credenze normative, le credenze comportamentali, gli atteggiamenti e il controllo comportamentale percepito.

Tutto questo porta a dire che cambiare un comportamento disadattivo è possibile, agendo sugli atteggiamenti, intervenendo, ad esempio, sulle credenze erranee sull'uso della sostanza, oppure modellando in modo appropriato le norme sociali attraverso campagne di informazione, avvisi sulla nocività dell'eventuali sostanze e attraverso feedback personalizzati (Murgraff et al., 2001).

Le strategie preventive dovrebbero coinvolgere non solo il singolo individuo, ma anche i problemi sociali, demografici, economici e normativi della comunità di base, dove vivono i giovani e le loro famiglie (Hays et al., 2003; Tyler et al., 1997). Oltre all'identificazione dei vari fattori di rischio e di protezione è utile vedere se, tra i vari comportamenti disadattivi, si ritrovano gli stessi fattori di rischio e di protezione oppure se ogni comportamento rischioso presenta propri ed unici fattori.

Il coinvolgimento religioso, il contatto con i familiari e altri adulti sono considerati caratteristiche positive dello sviluppo sociale ed emozionale dei giovani. Questi fattori possono conferire capacità e protezione contro lo sviluppo di problemi di dipendenza da alcool e droghe. Tyler et al. (1997) riportano la concezione di Eng, Hanson, Glikzman e Smythe (1990), secondo i quali le norme religiose hanno una grande influenza rispetto alle norme culturali, quando il gruppo religioso è particolarmente coeso, mentre, quando è meno coeso, le norme culturali risultano più influenti di quelle religiose. Anche Tyler et al. (1997) hanno dimostrato in una loro ricerca che la religione e l'essere impegnati in attività ricreative possono costituire fattori di protezione.

La struttura familiare con un solo genitore di per sé non sarebbe un fattore di rischio ma questa situazione spesso lo diviene quando risulta associata a minori risorse economiche, soprattutto se il genitore con cui vive l'adolescente è donna ed ha minor tempo ed energia da dedicare alla cura e alla supervisione dei bambini e se il reddito ridotto del capofamiglia femminile riduce l'accesso alle risorse della comunità che potrebbero integrare e supportare gli sforzi genitoriali (Hays et al., 2003; Griesbach, Amos e Curie, 2003).

Alcune ricerche hanno mostrato che i giovani che hanno trascorso più di tre ore senza supervisione da parte degli adulti dopo la scuola ogni giorno hanno avuto il più alto indice di rischio di uso di sostanze dannose, problemi comportamentali, depressione, un'autostima più bassa e scarsa efficacia accademica (Bryant, Schulenberg, Bachman, O'Malley e Johnston, 2000). La risposta della comunità alla famiglia e ai suoi bisogni, lo stile parentale, in modo particolare la relazione tra madre e figlio che influenza lo sviluppo del bambino, la relazione tra le dinamiche interne come il legame familiare, la comunicazione tra i partners e le abilità dei genitori nel modellare il comportamento dei ragazzi di fronte all'uso della sostanza e agli eventuali problemi di comportamento sono importanti per combattere i rischi a cui potrebbero andare incontro gli adolescenti.

Hays et al. (2003) in una loro ricerca hanno evidenziato che l'uso di tabacco, di alcool e di droghe erano positivamente correlati alla mancanza di alloggi e all'essere membro di una famiglia con un solo genitore. L'uso di queste sostanze risultava negativamente correlato alle maggiori cure e al maggior supporto parentale ricevuti dai ragazzi e al miglior andamento scolastico; emergeva, inoltre, che i problemi economici riducevano l'accesso all'acquisto di questi prodotti anche se l'estrema povertà portava ad un maggior uso di sostanze dannose (Hays et al., 2003). L'intelligenza emotiva è

stata indicata come fattore di protezione per comportamenti rischiosi e risulta associata ad una maggiore percezione delle conseguenze negative legate ai vari comportamenti disadattivi.

Un buon sviluppo dell'intelligenza emotiva potrebbe conferire una maggior abilità a trarre beneficio dall'influenza sociale e quindi anche da eventuali programmi di prevenzione (Trinidad, Unger, Chou e Johnson, 2004). Si riscontrano punteggi più elevati nell'identificare le emozioni da parte delle ragazze rispetto ai ragazzi, i quali risultano maggiormente coinvolti nell'uso di sostanze pericolose (Trinidad et al., 2004).

Il sesso maschile risulta essere una variabile importante anche nel numero di incidenti mortali e può essere imputato a diversi rinforzi che ricevono i ragazzi a riguardo dell'aggressività fisica e alla violazione delle regole sociali (Whissell e Bigelow, 2003). Anche in una ricerca di Lin, Chang, Pai e Keyl (2003), sugli incidenti legati alla guida dei motorini, l'essere maschi costituisce un fattore di rischio.

Il gruppo e l'influenza dei pari sembrano essere significativi per l'uso di alcool e di sigarette ma non sembrano influire sulla guida pericolosa, dove gli incidenti mortali accaduti ad autoveicoli con un solo passeggero erano in numero pressappoco uguale a quelli accaduti ad autoveicoli con più passeggeri (Whissell et al., 2003).

Per l' American for Non-Smokers Rights (ANR) 1999, i regolamenti normativi e gli approcci politici per il controllo dell'uso delle sostanze dannose e per la guida sicura possono riflettere e rinforzare le norme della comunità che si oppongono all'uso e all'abuso di quelle sostanze e simultaneamente possono influenzare tutti i membri della comunità cercando di restringere l'accesso ai giovani verso eventuali comportamenti disadattivi (Hays et al., 2003).

Tutte queste considerazioni portano a pensare che l'ambiente sociale in cui vive l'adolescente, influenzi il suo modo di pensare e di agire. Un'analisi più approfondita del contesto sociale in cui i ragazzi vivono e crescono potrebbe portare a strategie preventive mirate, in grado di aiutarli nel loro sviluppo.

Il counseling rivolto agli adolescenti può intervenire all'interno dell'ambiente scolastico a vari livelli, ricomprendendo la famiglia e gli insegnanti. E' solo attraverso il gioco delle influenze circolari che è possibile attuare programmi di prevenzione veramente efficaci.

I programmi attuati durante il processo di counseling possono prendere in considerazione diversi aspetti, come:

1. il ruolo svolto dalle credenze;
2. la capacità di prendere decisioni;
3. la capacità di risolvere i problemi;
4. il pensiero creativo;
5. il pensiero critico;
6. la comunicazione efficace;
7. la capacità di avere relazioni interpersonali;

8. l'autoconsapevolezza;
9. la gestione delle emozioni;
10. la gestione dello stress.