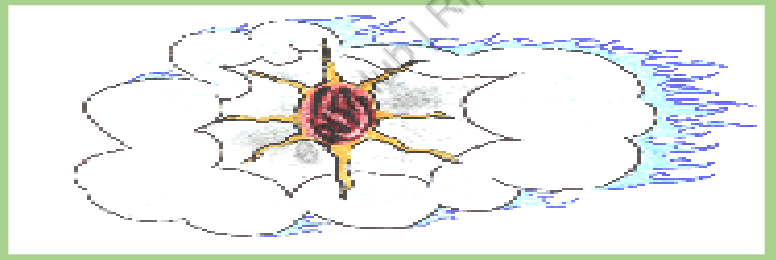
Laura Ruglioni

Dirigente Psicologa IRCCS Stella Maris di Pisa

laura.ruglioni@fsm.unipi.it

Servizio Al di là delle Nuvole



I disturbi della regolazione emotiva in adolescenza

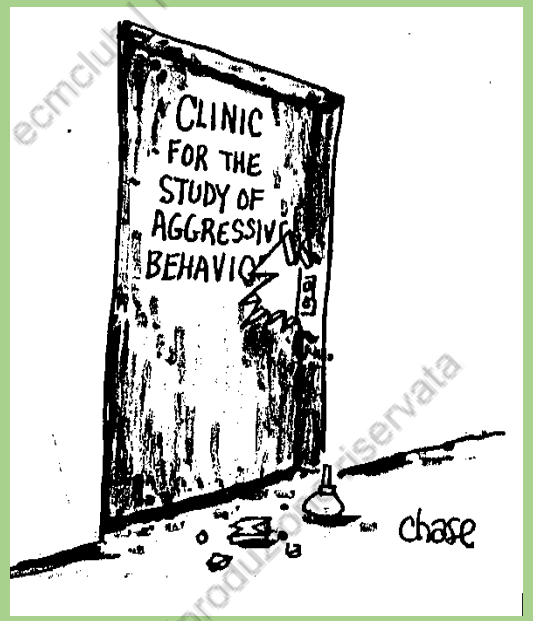
Presentazione di alcune esperienze del servizio Al di là delle Nuvole per possibili interventi con gli adolescenti e le loro famiglie

IRCCS FONDAZIONE STELLA MARIS

ecmclub | Riproduzione riservata



UMANA MENTE
FONDAZIONE A SOSTEGNO DELLA SOLIDARIETÀ SOCIALE



Settembre 2005

Al di là delle nuvole

Progetto per il trattamento dei Disturbi del Comportamento in età evolutiva



minori (6/7-17/18 a)

Equipe: 2 NPI , 4 Psicologi psicoterapeuti,

1 Ass. Sociale

ecmclub | Riproduzione riservata

DSM-5

Disturbo esplosivo intermittente

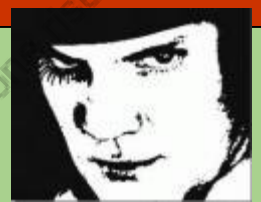


Disturbo Oppositivo Provocatorio (DOP)



Disturbi dirompenti, del controllo degli impulsi e della condotta

Disturbo Antisociale di Personalità



Piromania

Cleptomania



Disturbo della Condotta (DC)

ecmclub | Riproduzione riservata

Il modello iniziale : 2005 -2008

Trattamento multimodale non manualizzato

Bambino/adolescente: **psicoterapia individuale** e intervento psicoeducativo su problematiche scolastiche

Terapia farmacologica: se presente rilevante comorbidità

Genitori: intervento di **parent training in colloqui di coppia**

Lavoro in rete con equipe scolastiche e agenzie socio-sanitarie territoriali

Frequenza: mono- settimanale pomeridiana

Durata: cicli di 6 mesi con permanenza massima annuale

ecmclub | Riproduzione riservata

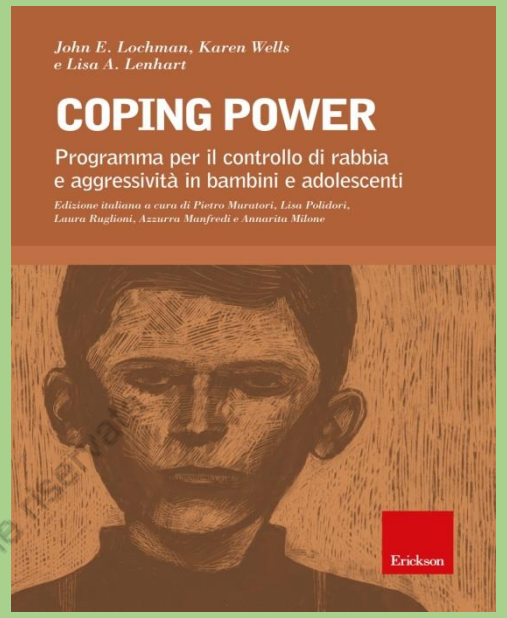
Il trattamento servizio
Al di là delle nuvole



Introduzione di modelli di intervento strutturati e manualizzati

Dal 2009 al 2017

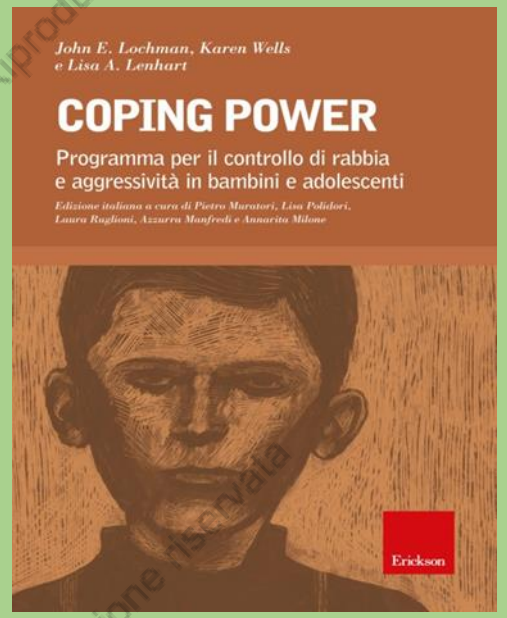
- Multimodal Treatment
- Coping Power Program
- Trattamento manualizzato
- Trattamento di gruppo per i minori
- Parent training
- Inserimento e monitoraggio terapia farmacologica



ecmclub | Riproduzione riservata

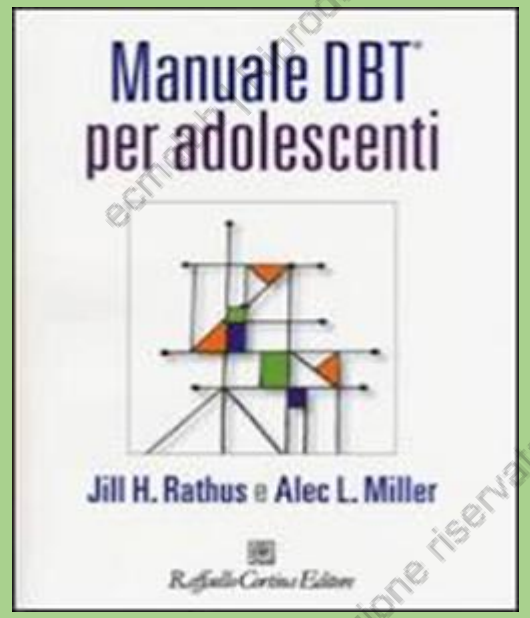
Il trattamento servizio
Al di là delle nuvole dal 2017 ad oggi

Dai 7-11 anni



Dai 12-18 anni





ecmclub | Riproduzione riservata

Adolescenza

L’ adolescenza è una fase della vita straordinaria, ma nello stesso tempo è anche fonte di disorientamento

Ritenuta in molte culture un periodo particolarmente delicato sia per i ragazzi sia per gli adulti che stanno loro vicini.

Disregolazione

I cambiamenti che avvengono a livello cerebrale nei primi anni dell’adolescenza predispongono alla comparsa di 4 caratteristiche mentali

1. Ricerca di novità.
2. Coinvolgimento sociale.
3. Maggiore intensità emotiva
4. Esplorazione creativa

ecmclub | Riproduzione riservata

Ricerca di novità

Aspetti negativi

La ricerca di sensazioni forti e la maggior propensione al **RISCHIO** portano a dare più importanza all'eccitazione, al brivido che può scaturire da un'esperienza e a minimizzare le possibili conseguenze negative, questo può portare ad **adottare comportamenti pericolosi e dannosi.**

L'impulsività può indurre a tradurre in atto un'idea senza prima fermarsi a riflettere sulle conseguenze

Aspetti positivi

Man mano che la sperimentazione di novità si affina, traducendosi in vivace curiosità per la vita, **PROGETTUALITA'** e spirito di avventura, emergono anche **l'apertura nei confronti del cambiamento e la passione di vivere.**

ecmclub | Riproduzione riservata

Coinvolgimento Sociale

- Intensificarsi delle relazioni e dei legami con i coetanei

Aspetti negativi

I teenager che si isolano dagli adulti e si circondano soltanto di pari mostrano comportamenti più a rischio, quest'ultimo aumenta ulteriormente quando è presente un rifiuto assoluto degli adulti, della loro esperienza e del loro modo di ragionare.

Aspetti positivi

L'intensa socialità presente nell'adolescenza favorisce la formazione di **relazioni di sostegno** che,secondo diversi studi,costituiscono il fattore che maggiormente consente di prevedere benessere, longevità e felicità nel corso della vita.

ecmclub | Riproduzione riservata

Maggiore intensità delle emozioni

Aspetti negativi

L’emotività potrebbe prendere il sopravvento, causando impulsività, sbalzi d’umore e reattività accentuata, che a volte può essere controproducente

Aspetti positivi

Le emozioni intense possono essere **fonte di energia e carica vitale** e donare entusiasmo e gusto per la vita.

ecmclub | Riproduzione riservata

Esplorazione creativa

Aspetti negativi

La ricerca del senso della vita
può portare a crisi di identità,
a essere vulnerabili nei confronti
delle pressioni dei gruppi dei pari,
a un senso di disorientamento
e di mancanza di scopo.

Aspetti positivi

Se si riesce a mantenere nel
tempo,in modo consapevole,
le capacità di pensare,
immaginare e percepire il mondo
con uno sguardo nuovo e di
esplorare con creatività la gamma
di esperienze possibili, si può
limitare notevolmente l’emergere
del senso di routine che talvolta
soffoca la vita adulta.

ecmclub | Riproduzione riservata

Caratteristiche tipiche della disregolazione
5 aree problematiche

- Disregolazione emotiva: vulnerabilità emozionale, reattività emotiva
- Disregolazione interpersonale: relazioni instabili, litigi familiari cronici, isolamento sociale
- Disregolazione comportamentale: comportamenti impulsivi come marinare la scuola, sessualità pericolosa, comportamenti di abuso, autolesività
- Disregolazione cognitiva e conflitti familiari: pensare e agire in maniera non dialettica, invalidazione di se stessi e degli altri
- Disregolazione personale: scarsa consapevolezza di emozioni, pensieri e impulsi ad agire, identità confusa

ecmclub | Riproduzione riservata

Campione: Genitori di 36 Adolescenti

18 genitori in coppia

18 Genitori singoli

- Età media: 15
- 27 M e 9 F

Emotional Disregolation

- + DOP+D.UMORE=8
- + DOP+ADHD+UMORE=7
- +UMORE=3
- +DOP e D. d'Ansia= 3
- +DC+UMORE=4

Tratti di Disturbi di Personalità Specifici:
-Antisociale
-Borderline
-Evitante

ecmclub | Riproduzione riservata

Connect e Dialectical Behavior Therapy sono ritenuti efficaci (Evidence Based) per ridurre le caratteristiche della DE

- Connect

Intervento in gruppo per Genitori

Intervento circoscritto nel tempo (10 incontri)

Non prevede il diretto coinvolgimento del minore che spesso non accetta una psicoterapia

Utile per aiutare i genitori a far ‘impegnare’ il proprio figlio in un intervento più lungo

- DBT

Prevede psicoterapia per il minore che deve impegnarsi nel proprio percorso

Prevede Skills Multifamiliare (durata minima 6 mesi)

ecmclub | Riproduzione riservata

Interventi di parent training per gli adolescenti

Scandinavian Journal of Psychology, 2018 DOI: 10.1111/sjop.12446

Development and Aging

Parenting programs during adolescence: Outcomes from universal and targeted interventions offered in real-world settings

ELIN K. ALFREDSSON, VALGEIR THORVALDSSON, ULF AXBERG and ANDERS G. BROBERG

Department of Psychology, University of Gothenburg, Gothenburg, Sweden

ecmclub | Riproduzione riservata

Table 1. *Program characteristics*

Program	Prevention level	Theoretical ground	Sessions	Recommended group size	Modalities	Adolescent version evaluated?
Active Parenting	Universal	Relational (mainly Adlerian, but also inspired by Rudolph Dreikurs, Thomas Gordon, and Carl Rogers)	6 sessions @ 3 hours/ every other week; optional follow-up session	8–12 parents	Teaching, role plays, reflection exercises, homework, take-home materials	Mullis (1999)
Connect	Initially targeted, today also used universally (as in the present study)	Relational (mainly attachment theory, but also systemic theory)	10 sessions @ 1 hour/ week	12–14 parents	Teaching, role plays by group leaders, reflection exercises, take-home materials.	Moretti and Obsuth (2009), Moretti *et al.* (2012, 2013) and Jaf (2015)
COPE	Initially targeted, today also used universally (as in the present study)	Behavioral (mainly social learning theory, but also cognitive-attributional, family systems, and group theory)	10 sessions @ 2 hours/ week; optional follow-up sessions	20–30 parents	Teaching, videotaped modeling, role plays, group discussions, homework, self-monitoring.	No, only for parents of younger children (e.g., Cunningham, Bremer & Boyle, 1995; Stattin *et al.*, 2015; Thorell, 2009)
COMET	Targeted*	Behavioral (social learning theory, behavioral analysis)	8 sessions @ 2.5 hours/ week + booster session after 2 months	6 families (parents of 6 children)	Teaching, video vignettes, role plays, homework, take-home materials	Jalling *et al.* (2015) (but when used for prevention of antisocial behavior and substance use)
LFT	Targeted*	Behavioral (mainly social learning theory, but also functional and structural family theory and attachment theory)	9 sessions @ 1h 45 min/ week; optional follow-up session	10–12 parents	Teaching, role plays, reflection exercises, homework, take-home materials.	Jörhall (2008)

The results support the general effectiveness of parenting programs for parents of adolescents.



CONNECT PARENT GROUP

- programma basato sulla teoria dell'attaccamento, NON comportamentale
- si rivolge a genitori o caregivers degli adolescenti
- aiuta i genitori a comprendere i comportamenti provocatori e impulsivi dei figli dalla prospettiva dell'attaccamento

(Moretti, Braber, & Obsuth, 2009; Moretti et al., 2012, 2018)

ecmclub | Riproduzione riservata

Prospettiva relazionale di attaccamento:
"TUTTI I COMPORTAMENTI HANNO UN SIGNIFICATO"



- **programma basato su principi,**

NON su tecniche specifiche

http://connectattachmentprograms.org

ecmclub | Riproduzione riservata

In adolescenza i bisogni nella relazione di attaccamento sono espressi diversamente rispetto a quando il figlio è piccolo







ecmclub | Riproduzione riservata

Connect Parent Group



Focalizzato sul potenziamento degli elementi di base che costituiscono un attaccamento sicuro:

- la funzione riflessiva genitoriale,
- la sensibilità,
- la collaborazione condivisa,
- una regolazione affettiva reciproca a livello diadico.

(Meins et al., 2012; Moretti, Braber, & Obsuth, 2009)

ecmclub | Riproduzione riservata

Modello di cambiamento

(Moretti & Braber 2013)



ecmclub | Riproduzione riservata

Journal of Adolescence 32 (2009) 1347–1357

Contents lists available at ScienceDirect

Journal of Adolescence

journal homepage: www.elsevier.com/locate/jado

Effectiveness of an attachment-focused manualized intervention for parents of teens at risk for aggressive behaviour: The Connect Program

Marlene M. Moretti [a,b,*], Ingrid Obsuth [b]

[a] *Professor of Psychology, Canadian Institutes of Health Research, Senior Research Chair, Ottawa, Canada*
[b] *Department of Psychology, Simon Fraser University, Burnaby, British Columbia V5A 1S6, Canada*

ecmclub | Riproduzione riservata

Caregiver sensitivity	Capacity to attend to and interpret behavior, including implicit and explicit communication, in terms of attachment attachment needs	Session 1. Following a role play illustrating parent-teen conflict, leaders ask parents to comment on what behaviour they actually saw; what the meaning of this behaviour might be; and how they might respond differently depending on the meaning they ascribed to the behavior.
Partnership and mutuality	Ability to organize care in relation with their teen's mood, interests and needs; readiness for negotiation and flexibility	Session 4. Autonomy Includes Connection. In a role play, a teen demands permission to go off with an older teen whom the parent does not know and is concerned about. The parent responds with anger in one role play and indifference in another. Leaders and parents discuss the importance of recognizing the teen's desire for autonomy but the parents need to ensure safety. A third role play demonstrates how the parent can balance these needs and negotiate with their teen.
Reflective function	Interest in and capacity to reflect on and understand their own psychological experiences and those of their teen	Session 6. Empathy. Parents are asked to reflect on and discuss what it feels like when others they are close to respond with empathy (or lack empathy) when they are upset. How might this feel for their teens; how might empathy influence the parent-teen relationship and their teen's behaviour.
Dyadic affect regulation	Capacity to hold, tolerate and explore difficult emotional states in themselves and their teen	Session 3. Conflict. Two role plays are demonstrated showing parent-teen conflict; in one the parent becomes angry and confrontational, in the other the parent withdraws. Leaders and parents discuss the effect of these two reactions on the parent-teen relationship; they 'rescript' the

ecmclub | Riproduzione riservata

VERSO LA SICUREZZA:

Prossimità. Un sistema sicuro è quando cerca la prossimità nel momento della minaccia e del bisogno, solo quando c'è la prossimità si calma allora si riesce ad esplorare.

VERSO L'INSICUREZZA

- passive ed infrequenti rotture del caregiver a rispondere ai bisogni del bambino (non essere genitori perfetti, fare degli errori che però non compromettono sostanzialmente la relazione, quindi il sistema di regolazione del figlio continua a funzionare insieme a quello del genitore)

- rottura del sistema di attaccamento: caregiver poco disponibile emotivamente: rifiuto o allontanamento a rispondere alle richieste di conforto e supporto

- abbandono o negazione della protezione o conforto in una situazione traumatica

tradimento dalla verità

- trauma: il sistema non è più in grado di dare conforto e attaccamento perché è il genitore stesso che è lui stesso fonte di minaccia (causa di abuso, violenza..)

Moretti, 2017

ecmclub | Riproduzione riservata

" Questa è la caratteristica più importante di essere genitori: fornire una base sicura da cui un bambino o un adolescente possa partire per affacciarsi nel mondo esterno ed a cui possa ritornare sapendo per certo che sarà il benvenuto, nutrito sul piano fisico ed emotivo, confortato se triste, rassicurato se spaventato. "

- John Bowlby, psicoanalista britannico -

ecmclub | Riproduzione riservata

Attaccamento e aggressività:

Aggressività come risposta naturale ad una situazione difficile
Segnala al genitore o al partner che c'è qualcosa che non funziona, diminuisce se il comportamento del caregiver diventa più appropriato.
Quando i bisogni di attaccamento sono ignorati la rabbia si può trasformare in aggressività: un comportamento che inizialmente è un segnale diventa però una minaccia all'attaccamento e alla relazione.
L'attaccamento non porta solo vicini, può portare a comportamenti violenti quando i bisogni non sono corrisposti (ad esempio relazioni di coppia in cui ci sono minacce di abbandono)
Le idee sull'attaccamento devono essere rese comprensibili dalle famiglie e applicabili nella concretezza della vita quotidiana.

ecmclub | Riproduzione riservata

• Consiste in 10 sessioni della durata di 90 minuti.

- Si rivolge a gruppi chiusi di genitori fino ad un numero di 20

• Le sessioni sono guidate da due conduttori certificati.

• I conduttori hanno completato tre giorni di training standardizzato, sono stati videoregistrati nella loro attività durante tutte le sessioni e prima di ogni sessione hanno fatto supervisione

certificazione della loro adesione all'intervento e di conduttori Connect PT

ecmclub | Riproduzione riservata

Struttura del programma

- 9 incontri (9 principi)+ 1 incontro facoltativo feedback
- 2 incontri di rinforzo (dopo almeno 3 mesi dalla fine)
- Durata di ciascun incontro 90 minuti
- 2 conduttori certificati
- Gruppo chiuso
- Fino a 20 partecipanti
- Consentita partecipazione di uno o entrambi i genitori

ecmclub | Riproduzione riservata

I principi del Connect

1. Tutti i comportamenti hanno un significato
2. L'attaccamento è per tutta la vita
3. Il conflitto è parte dell'attaccamento
4. L'autonomia comprende il rimanere connessi
5. Empatia: il cuore pulsante dell'attaccamento
6. Bilanciare le nostre esigenze con quelle degli altri
7. Crescita e cambiamento fanno parte delle relazioni
8. Constatare l'importanza dell'attaccamento
9. Due passi in avanti, un passo indietro: mantenere la direzione

ecmclub | Riproduzione riservata

Contenuti principali di sessione in sessione

Fare un **passo indietro** per decifrare un codice prima di reagire al comportamento del figlio



Non saltare direttamente al giudizio del comportamento !!!

- Mettere da parte temporaneamente i nostri pensieri/emozioni per ascoltare empaticamente quelli dei figli
- Importanza di lasciare la **PORTA APERTA** alla fine di ogni dinamica conflittuale

Il **GIOCO DI RUOLO dove 1 conduttore fa il ruolo del G e 1 del figlio** aiuta i genitori a prendere le distanza dalle proprie reazioni emotive relative al comportamento problematico dell'adolescente e permette loro di comprendere il suo stato mentale.

ecmclub | Riproduzione riservata

PRINCIPIO 1



TUTTI I COMPORTAMENTI HANNO UN SIGNIFICATO



L'ATTACCAMENTO
È UN BISOGNO UMANO DI BASE
CHE INFLUENZA
IL COMPORTAMENTO.

Oggetto di riflessione coi genitori:
-il comportamento del figlio è una forma di comunicazione dei bisogni di attaccamento nella relazione
-importanza di 'prendere le distanze' per osservare meglio

- I loro comportamenti in risposta ai bisogni dei figli hanno un significato che influenza il legame di attaccamento
- Ci sono diversi modi di rispondere invece di **REAGIRE**
- Possono fornire una guida anche quando affrontano 'comportamenti difficili'rimanendo **CONNESSI**

ecmclub | Riproduzione riservata

PRINCIPIO 2



L'ATTACCAMENTO È PER TUTTA LA VITA

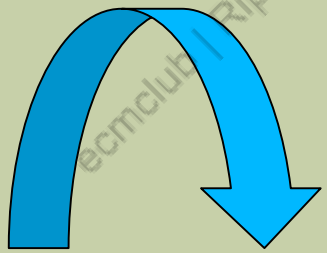


IL BISOGNO DI ATTACCAMENTO DURA "DALLA CULLA ALLA TOMBA" MA IL MODO DI ESPRIMERLO CAMBIA DURANTE LO SVILUPPO.

I genitori comprendono meglio i **bisogni di attaccamento** e di sviluppo dei figli

Riconoscono che la relazione di attaccamento dura per tutta la vita

I bisogni si esprimono in modo diverso durante le fasi evolutive dei figli

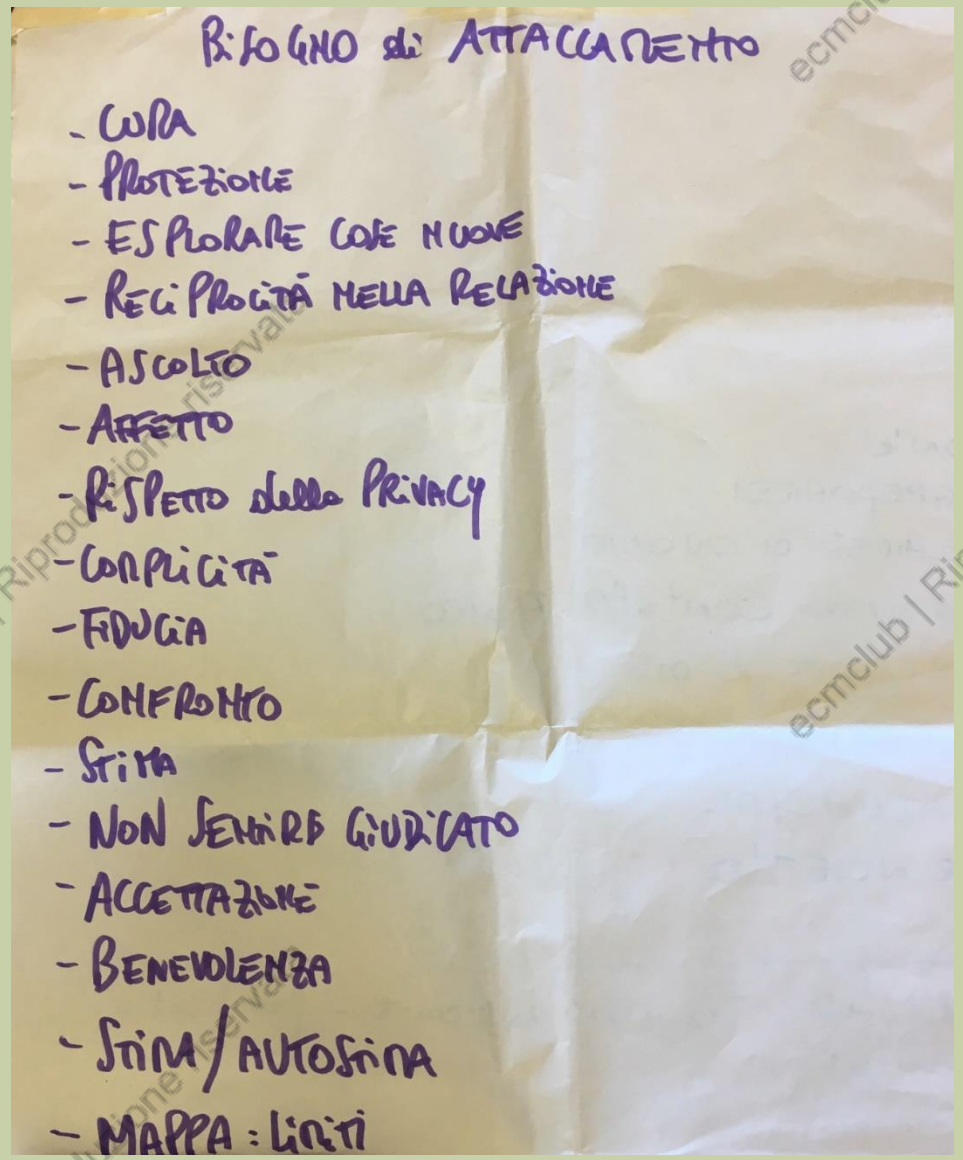


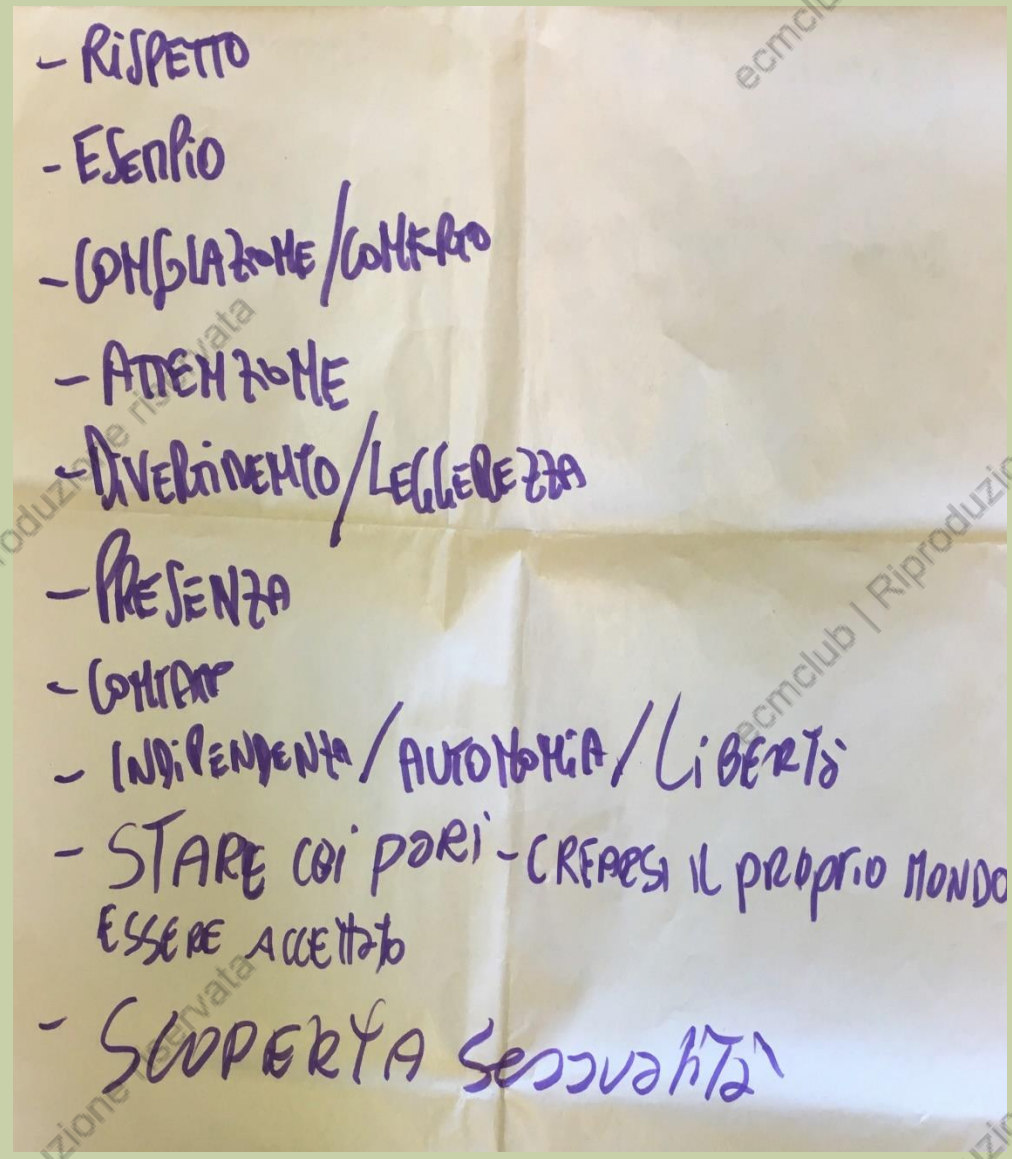
Sicurezza
Sentirsi capiti
Essere connessi
Essere apprezzati
Valorizzati
Amore
Comunicazione
Indipendenti
Autonomi
Capire di potercela fare
Rispetto
Fiducia
supporto

ecmclub | Riproduzione riservata


PIANTO
- LAMENTI
- URLA
- RIFIUTO
- RABBIA

Lista dei bisogni di attaccamento





ecmclub | Riproduzione riservata



- La medaglia dell'**Attaccamento**: la ricerca continua di equilibrio tra **connessione** ed **indipendenza**
- Il genitore come **Porto Sicuro** per soddisfare i bisogni di connessione
- Il genitore come **Base Sicura** per soddisfare i bisogni di indipendenza

Questi 2 bisogni di base rappresentano il cuore di tutte le nostre relazioni di attaccamento

ecmclub | Riproduzione riservata

PRINCIPIO 3



IL CONFLITTO FA PARTE DELL'ATTACCAMENTO



IL CONFLITTO FA PARTE DI TUTTE LE NOSTRE RELAZIONI E ANCHE DELL'ATTACCAMENTO.
QUANDO SI COMPRENDE E SI ESPRIME UN CONFLITTO IN MODO COSTRUTTIVO, SI APRONO NUOVE OPPORTUNITÀ DI CAPIRE LA CONNESSIONE E LA CRESCITA DELLA RELAZIONE.

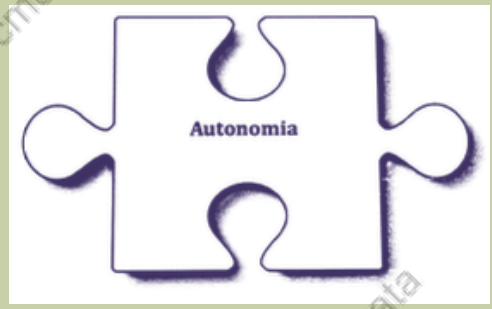
Comprendere il conflitto non vuol dire giustificare un comportamento problematico
Il conflitto fa parte di tutte le relazioni
Nel conflitto gli adolescenti cercano di bilanciare i loro bisogni di indipendenza con quelli di connessione



Il Role-playing permette di perturbare i genitori anche su come le loro reazioni influenzano le risposte dei figli

ecmclub | Riproduzione riservata

PRINCIPIO 4

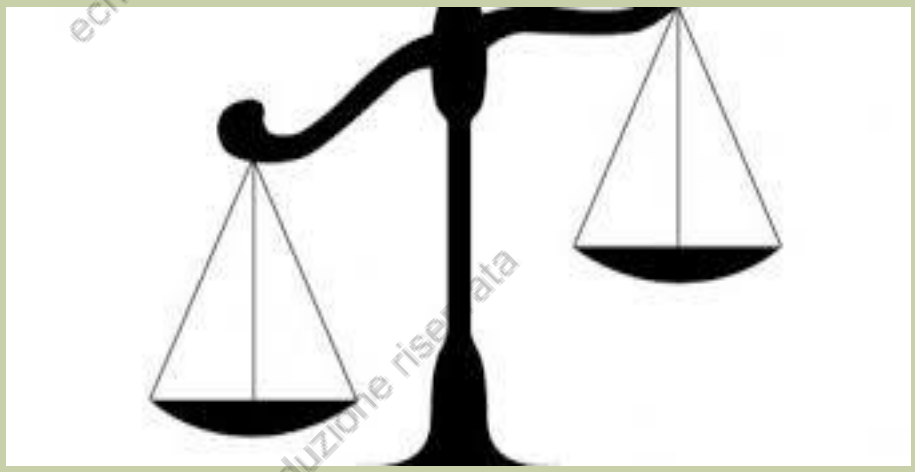


L'AUTONOMIA COMPRENDE IL RIMANERE CONNESSI



ATTACCAMENTO SICURO:
UN EQUILIBRIO TRA CONNESSIONE ED INDIPENDENZA.

ecmclub | Riproduzione riservata



Connessione indipendenza

Relazione Genitore-Bambino piccolo

Il legame non è rimosso ma cambia. La sfida dell'Adolescente è mettere in equilibrio le nuove relazioni di attaccamento con il bisogno che rimane di relazione coi genitori

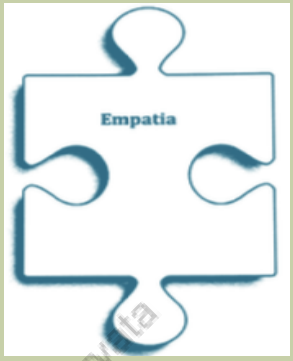


connessione indipendenza

Relazione Genitore-Adolescente

ecmclub | Riproduzione riservata

PRINCIPIO 5



EMPATIA: IL CUORE PULSANTE DELL'ATTACCAMENTO



COMPRENDERE LA CRESCITA ED IL CAMBIAMENTO COMINCIA CON L'EMPATIA.

L'empatia è un prerequisito per la sensibilità genitoriale.
I bambini che hanno esperienza di empatia nella relazione coi loro genitori a loro volta mostrano livelli più alti di empatia anche nelle altre relazioni di attaccamento

(Van der Mark, Van Ijzendoorn e Bakermans-Kranenburg, 2002)

Viene introdotto per la prima volta un genitore del gruppo nel gioco di ruolo nella parte dell'adolescente

Sperimentare il 'terreno emotivo'che si viene a creare quando il genitore è empatico

ecmclub | Riproduzione riservata

PRINCIPIO 6



BILANCIARE LE NOSTRE ESIGENZE CON QUELLE DEGLI ALTRI

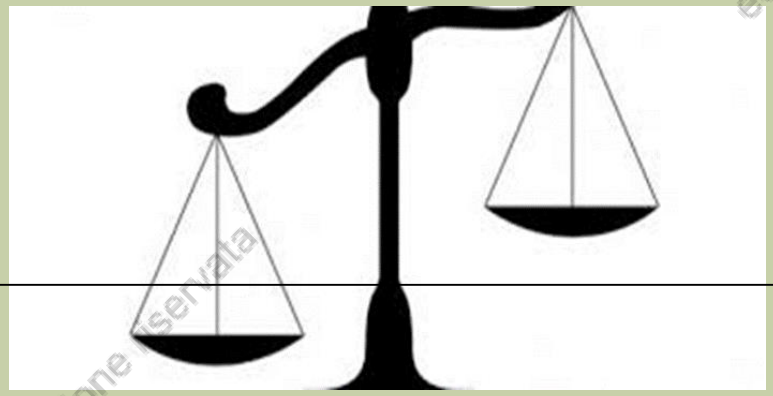


LE RELAZIONI PROSPERANO QUANDO SIAMO EMPATICI E TROVIAMO UN EQUILIBRIO TRA I NOSTRI BISOGNI E QUELLI DEGLI ALTRI.

I genitori accettano che anche loro hanno dei bisogni importanti e si preparano ad ascoltarli e trattarli con 'empatia'

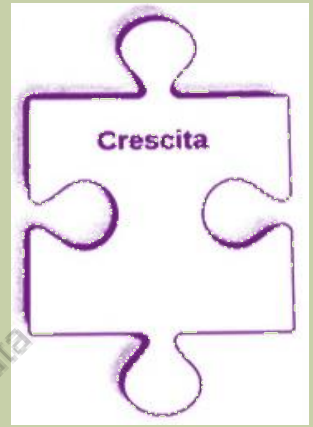
Differenza tra relazioni con adulti/partner/amici e relazione coi figli
I figli non possono rispondere ai loro bisogni come se fossero adulti

Non ci sarà mai un perfetto equilibrio nella relazione con il figlio: i loro bisogni saranno sempre un po' sacrificati per i bisogni dei figli



ecmclub | Riproduzione riservata

PRINCIPIO 7



CRESCITA: COMPRENDERLA E CAPIRE COSA RICHIEDE



CRESCITA E CAMBIAMENTO IMPLICANO ANDARE AVANTI E ALLO STESSO TEMPO COMPRENDERE IL PASSATO.

Le esperienza passate formano le aspettative nei confronti dei figli
Il cambiamento coinvolge genitori e figli nel contesto della relazione

Il modo in cui il genitore vede il figlio promuove o blocca il cambiamento

ecmclub | Riproduzione riservata

PRINCIPIO 8



CELEBRARE L'ATTACCAMENTO



L'ATTACCAMENTO PORTA GIOIA E DOLORE.

La connessione può rafforzare le relazioni e fornire una base per ridurre il conflitto

Essere aperti alla relazione implica dei rischi e tollerare sentimenti di vulnerabilità e ansia

Dare importanza al rapporto coi figli e al tempo stesso definire regole e aspettative

Riconoscere i momenti di disponibilità dei figli

ecmclub | Riproduzione riservata

PRINCIPIO 9



DUE PASSI AVANTI, UN PASSO INDIETRO: MANTENERE LA DIREZIONE



L'ATTACCAMENTO CI CONSENTE DI AVERE FIDUCIA NELLE RELAZIONI ANCHE NEI MOMENTI TURBOLENTI. LE AVVERSITÀ SONO UN'OCCASIONE DI CRESCITA.

Consolidare la comprensione dei principi di attaccamento

Prevedere e accettare ostacoli come parte del processo di cambiamento

Ostacoli come opportunità di crescita della relazione

Ruolo chiave della riparazione e riconciliazione

ecmclub | Riproduzione riservata

SESSIONE 9

Due passi avanti, un passo indietro: rimanere sul percorso



- Avere **fiducia** nelle relazioni nei momenti turbolenti.
- Le avversità sono **un'occasione di crescita**.
- Integrazione di tutti i principi e prevenzione delle ricadute

ecmclub | Riproduzione riservata

Su cosa riflettono i genitori

- La strada per il cambiamento è **lenta** e piena di ostacoli inevitabili
- Il **significato** che attribuiamo agli ostacoli determina la nostra reazione a essi
- Le avversità offrono un'occasione di **riparazione**, **riconciliazione** e di **rinforzo** delle nostre relazioni
- Utilizzare i principi dell'attaccamento offre un **kit di strumenti** per recuperare la strada dopo un problema

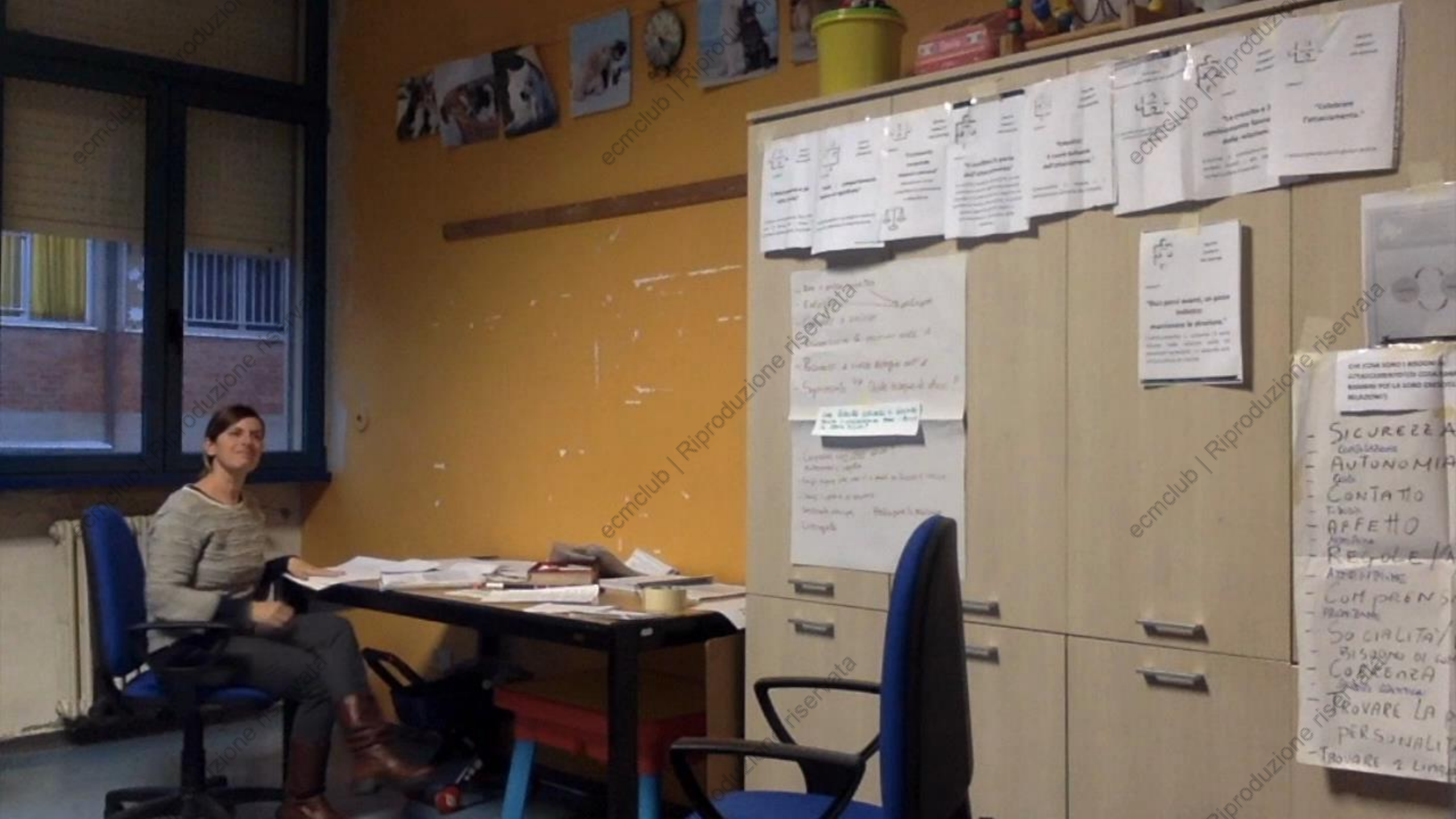
ecmclub | Riproduzione riservata

Il Gioco di ruolo: conduttore e genitore del gruppo



- Come possono essere usati i Principi Connect ?
- Come rimanere **«in connessione»** in caso di conflitto ?
- **Role-play** come opportunità per sperimentare come potrebbe sentirsi l'adolescente in questa situazione.

ecmclub | Riproduzione riservata



ecmclub | Riproduzione riservata

Cosa è successo?

Come si è sentito il genitore **a far la parte** dell'adolescente ?

Il genitore sembra comprendere meglio lo **stato mentale** dell'adolescente

Vengono potenziati gli elementi di base di un attaccamento sicuro:

- Funzione riflessiva genitoriale
- Sensibilità
- Mind mindedness



ecmclub | Riproduzione riservata

Il genitore riconosce determinati principi applicati dal conduttore per regolare le emozioni dell'adolescente







ecmclub | Riproduzione riservata

Rinforzo sulle competenze genitoriali

Atteggiamento accogliente del conduttore/genitore nei confronti del genitore/adolescente ne regola lo stato emotivo



Mi sono sentito disarmato

Il genitore sente che utilizzare quei principi funziona e nel tempo sarà orientato maggiormente a riproporne l'utilizzo in una scena di vita quotidiana

ecmclub | Riproduzione riservata

I commenti finali dei genitori

Ha sollecitato connessioni con altri e concordanti modelli di interpretazione e di pratica (per esempio il concetto e la prassi di resilienza). Ha incrementato la consapevolezza e soprattutto l'attenzione agli aspetti dell'attaccamento (connessione/indipendenza). È stato proficuo riportare a mio marito i contenuti e le forme degli incontri, discutendone con lui. L'elemento centrale è stato il "fare un passo indietro" a livello di ripensamento e di azione concreta.

Io ho definito questi incontri la "scuola per genitori". Penso che tutti i genitori in generale dovrebbero avere la possibilità di poter imparare ripassando i nove principi.

Sicuramente "ne ho percepito" il beneficio nel gestire le mie reazioni con mia figlia e dal ricevere un certo senso di conforto nel confrontarmi con genitori con analoghi problemi.

IL PROGRAMMA È STATO DA ME MOLTO APPREZZATO E RITENGO CHE SIA MOLTO UTILE ED INTERESSANTE.
HO CERCATO NEL QUOTIDIANO DI METTERE IN PRATICA GLI INSEGNAMENTI E I CONSIGLI ACQUISITI.
SICURAMENTE IL "LAVORO" DEL GENITORE È DI FATTO IL PIÙ DIFFICILE, QUINDI HO BEN ACCETTATO CONSIGLI E OPINIONI ALTRUI.

È SERVITO MI HA ARRICCHITO, PERÒ NON È FACILMENTE APPLICABILE SECONDO ME CON MIO FIGLIO.

mi ha fornito teoricamente strumenti validi da poter mettere in pratica; la parte più difficile è riuscirci

ecmclub | Riproduzione riservata

lag@unipv.it

ecmclub | Riproduzione riservata

Connect e Dialectical Behavior Therapy sono ritenuti efficaci (Evidence Based) per ridurre le caratteristiche della DE

Connect

Intervento in gruppo per Genitori

Intervento circoscritto nel tempo (10 incontri)

Non prevede il diretto coinvolgimento del minore che spesso non accetta una psicoterapia

Utile per aiutare i genitori a far 'impegnare' il proprio figlio in un intervento più lungo

- DBT

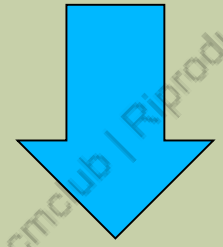
Prevede psicoterapia per il minore che deve impegnarsi nel proprio percorso

Prevede **Skills Multifamiliare** (durata minima 6 mesi)



ecmclub | Riproduzione riservata

Se un adolescente presenta almeno 3 aree problematiche che vengono individuate in base al colloquio e ad alcuni test specifici

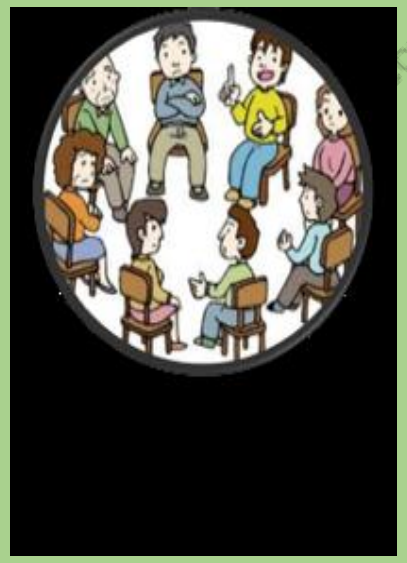


Fase di orientamento e impegno al trattamento

ecmclub | Riproduzione riservata

PROCEDURE STANDARD DBT











Trattamento manualizzato **evidence based** che richiede una formazione intensiva di circa 1 anno e mezzo da parte di un team

SIDBT
Società Italiana Dialectical Behavior Therapy

ecmclub | Riproduzione riservata

WORKSHOP INTRODUTTIVI
Durata: 20 ore, ripartite in due giorni e mezzo, non residenziale

Questa formula è aperta a singoli operatori ed ha lo scopo di fornire i fondamenti della DBT. Rappresenta, per chi è interessato a proseguire la formazione, la premessa necessaria per poter accedere al training intensivo ed anche il primo gradino di riconoscimento ufficiale in quanto dà la possibilità di iscriversi alla SIDBT con la qualifica di socio affiliato.
E' importante sottolineare che la SIDBT equipara al workshop introduttivo corsi continuativi di almeno 20 ore tenuti da docenti riconosciuti dalla Società stessa.
Workshop introduttivi

Studio e supervisioni e lavoro in team (circa 8 mesi) + Esame

TRAINING INTENSIVO
Durata: 5 giorni + 5 giorni nell' arco di circa 9 mesi, in ambito residenziale

Questa formula è riservata a team terapeutici già costituiti
La partecipazione al training intensivo dà la possibilità di iscriversi alla SIDBT in qualità di socio associato.

ecmclub | Riproduzione riservata

Prossimo workshop introduttivo nel 2021

Docente: **Lavinia Barone**

per iscrizioni e altre info:

mail: at.mi@centropsi.it
tel: 02 70127021
sito web: www.centropsi.it



ecmclub | Riproduzione riservata

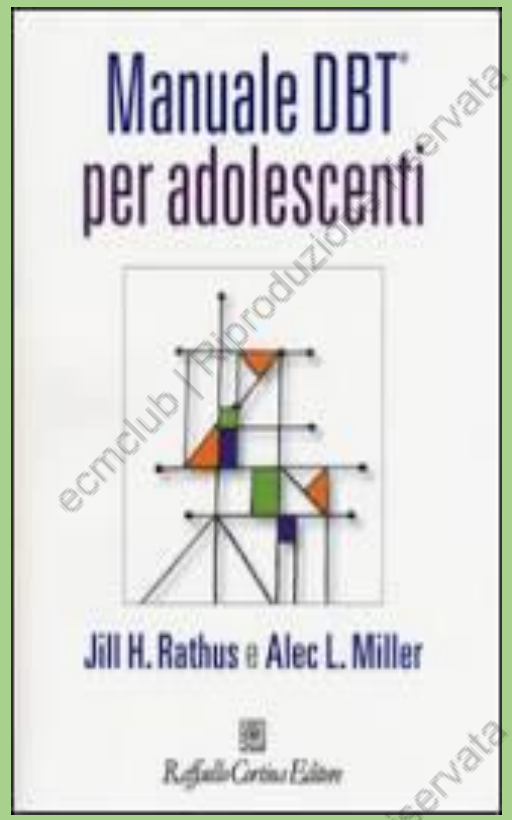
Come è efficace la DBT

- Trattamento per persone che hanno difficoltà a controllare le proprie emozioni e i propri comportamenti
- Scopo della DBT è sostituire i comportamenti problematici con comportamenti validi
- Le abilità DBT aiutano le persone a provare svariate emozioni senza necessariamente agire in base a esse
- Aiutano gli adolescenti a gestire le relazioni negli ambienti in cui vivono (famiglia, scuola e coetanei)
- La DBT aiuta le persone a crearsi una vita degna di essere vissuta

ecmclub | Riproduzione riservata

Dopo aver ottenuto l'impegno….





Abilità di mindfulness
Abilità di tolleranza della sofferenza
Percorrere il sentiero di mezzo
Abilità di regolazione emotiva
Abilità di efficacia interpersonale

Skills training di gruppo multifamiliare: i genitori imparano gli stessi contenuti dei figli
Offre una rete di sostegno interna
Fornisce efficaci modelli di coping

-24 settimane (6 mesi) per fare tutti i moduli,
-2 conduttori per gruppo
-1 seduta di circa 120 minuti
- 1 volta alla settimana

ecmclub | Riproduzione riservata

Panoramica dei moduli di abilità

Mindfulness	Tolleranza della sofferenza	Sentiero di mezzo	Regolazione emotiva	Efficacia interpersonale
• Mente saggia (stati della mente) • Abilità del cosa e del come	• Abilità di sopravvivenza alla crisi • Abilità di accettazione e della realtà	• Dialettica • Validazione • Cambiare il comportamento	• Comprendere le emozioni • Ridurre la vulnerabilità emotiva • Cambiare le emoz. Indesiderate • Ridurre la sofferenza emotiva	• Obiettivi e priorità • Mantenere relazioni positive e ridurre i conflitti

Schede specifiche da utilizzare per la spiegazione teorica e per i compiti in seduta e a casa

ecmclub | Riproduzione riservata

Strutturazione di ogni incontro

1°ora

- Esercizio di Mindfulness e comunicazioni
- Correzioni dei compiti per casa assegnati la settimana precedente

2°ora

- Breve intervallo (10 minuti)
- Insegnamento della nuova abilità
- Assegnazione compiti

- Problemi che emergono durante correzioni compiti:

- Non eseguire i compiti
- Non riferire cosa è stato fatto
- Valutare bene ostacoli al non fare i compiti
- Farli fare in seduta

ecmclub | Riproduzione riservata

Teoria biosociale

BIO

A. C'è una vulnerabilità biologica alle emozioni quando
   1. Le emozioni si sentono molto forti
   2. Si risponde emotivamente in maniera forte e immediata
   3. È lento e difficile calmarsi/tornare a sentirsi come prima

più

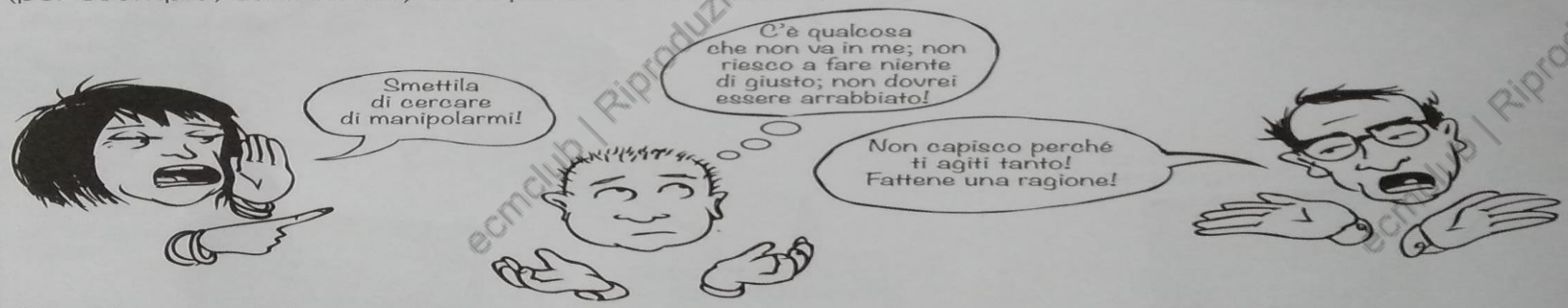
B. Non si riescono a gestire/regolare efficacemente le emozioni



INTERAZIONE ↓ ↑ **CON**

SOCIALE

Un ambiente invalidante comunica che ciò che senti, pensi o fai è privo di senso, è considerato sbagliato o valutato una reazione eccessiva. Gli ambienti sono costituiti da genitori, insegnanti, coetanei, terapeuti, allenatori sportivi e altre persone. A volte c'è una "scarsa concordanza" (per esempio, caratteriale) tra la persona e l'ambiente.



L'ambiente invalidante punisce o, talvolta, rinforza le manifestazioni emotive, contribuisce alla repressione o all'intensificazione delle emozioni della persona e lascia che la persona si senta confusa e incapace di fidarsi delle proprie esperienze emotive (**autoinvalidazione**).

Con l'andare del tempo questo porta a...

↓

Avere problemi su più fronti, avere più di un problema (Disregolazione emotiva cronica)

ecmclub | Riproduzione riservata

Esistono vari tipi di invalidazione

Pensieri, emozioni e comportamenti sono rifiutati

- ‘Smettila di preoccuparti, non è un grosso problema, è solo una verifica!’
- ‘Non essere triste per una cosa del genere, allora quando ti capiterà un problema serio ?’

Sottovalutare un problema e offrire soluzioni semplici

- ‘Studierai di più la prossima volta e andrà tutto bene!’
- ‘ti ha lasciato il fidanzato? Bene ! Trovatene un altro, che problema c’è?’

Esercitiamoci con questa teoria……..

Incolpare e aggredire il figlio verbalmente e fisicamente

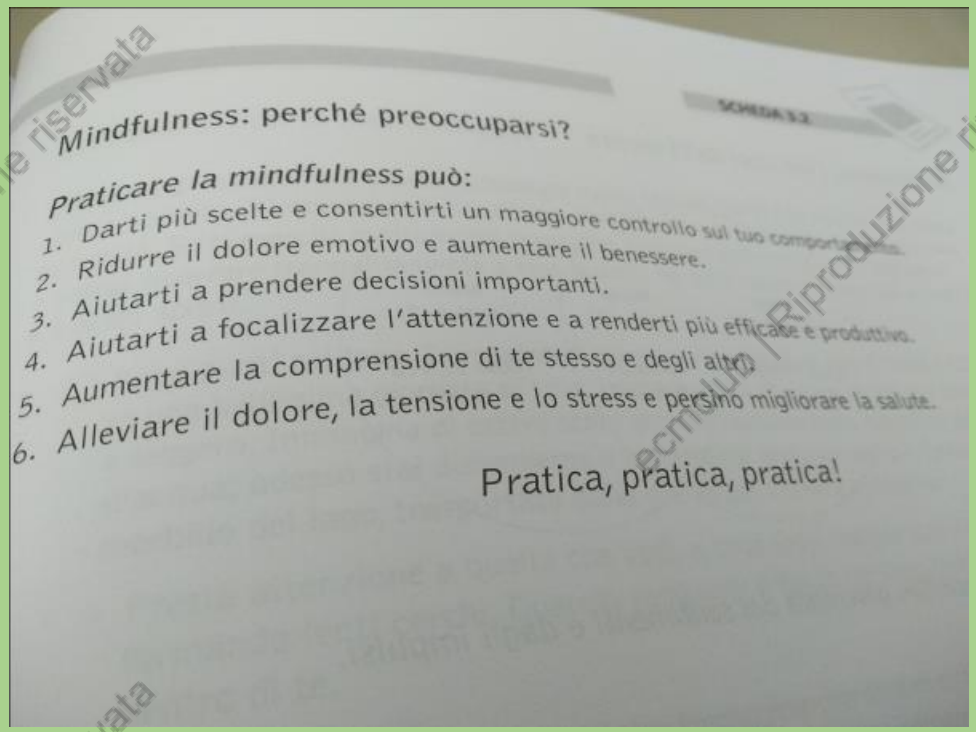
Buone notizie……con la DBT il genitore imparerà ad essere più VALIDANTE !!!

ecmclub | Riproduzione riservata

Abilità di mindfulness (2 sedute)



- Introduzione: Mindfulness per prendere possesso della propria mente
- Cos'è
- Esercizi
- Perché vale la pena praticarla
- I tre stati della mente
- Passi per raggiungere la mente saggia: cosa fare e come farlo



ecmclub | Riproduzione riservata

ESERCITIAMO LA MENTE CONCENTRATA



Prendiamo carta e penna
applichiamo la meditazione ad una attività concreta

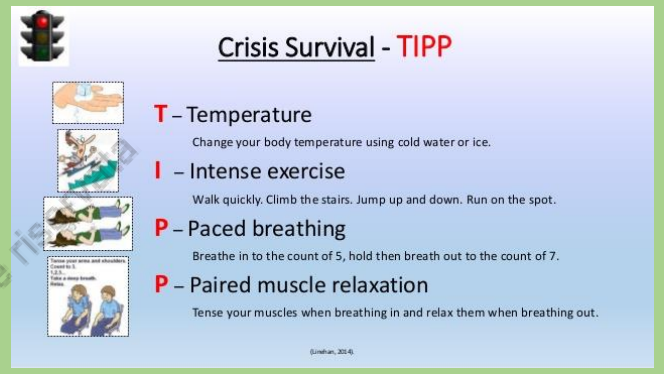
ecmclub | Riproduzione riservata

Abilità di tolleranza della sofferenza (4 sedute)



- Aiutano a tollerare le situazioni difficili e il dolore emotivo quando i problemi non possono essere risolti immediatamente.
- Sopravvivenza alla crisi (prime 3 sedute): aiutano a sopravvivere alla crisi senza peggiorare la situazione con azione impulsiva
- Offrono soluzioni a breve termine che non risolvono il problema che causa sofferenza

- Cambiare l'esperienza della sofferenza distraendosi
- Autoconsolarsi
- Migliorare il momento
- Considerare i Pro e i Contro dell'agire impulsivamente
- Ribaltare la chimica del corpo



ecmclub | Riproduzione riservata

Tolleranza della sofferenza: abilità TIP per la gestione delle emozioni estreme

Utilizza queste abilità quando il livello di eccitazione emotiva è davvero alto!

- *Sei completamente in balia della mente emotiva.*
- *Il tuo cervello non è in grado di elaborare informazioni.*
- *Sei emotivamente sopraffatto.*

Agisci sulla chimica del corpo per ridurre rapidamente l'intensità delle emozioni estreme con:

T

RIDUCI LA TEMPERATURA DEL VOLTO

Riduci la temperatura del viso con acqua fredda per calmarti rapidamente. *Trattieni il fiato e immergi il viso in una bacinella con acqua fredda; mantieni l'acqua a una temperatura superiore a 10 °C. Oppure, metti una borsa del ghiaccio o un sacchetto con acqua gelata* su occhi e guance o spruzzati dell'acqua fredda sul viso. Attendi 30 secondi.*

I

FAI L'ESERCIZIO FISICO INTENSO

Per calmare il corpo quando è su di giri per le emozioni. *Fai un intenso esercizio aerobico, anche se solo per poco tempo. Consuma l'energia accumulata dal tuo corpo correndo, camminando velocemente, saltando la corda, facendo jumping jack, giocando a basket, sollevando pesi o mettendo della musica e ballando. Non esagerare!*

P

PLACA IL RITMO RESPIRATORIO

Rallenta il ritmo della respirazione (arrivando a circa 5-7 atti respiratori al minuto). Respira profondamente dall'addome. Espira più lentamente di quanto inspiri (ad esempio, impiega 4 secondi per inspirare e 6 per espirare). Vai avanti in questo modo per 1 minuto o più per ridurre l'eccitazione.

ecmclub | Riproduzione riservata

Accettazione della realtà

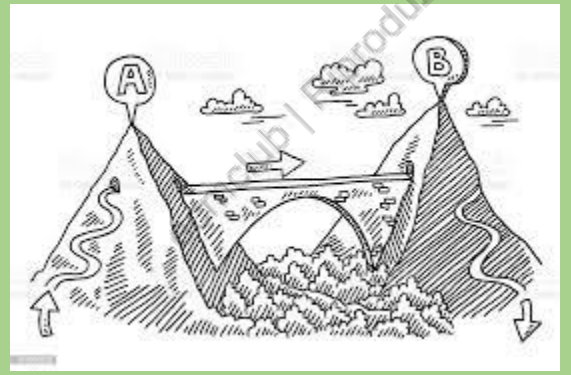
- Gli adolescenti imparano ad accettare pienamente le circostanze dolorose che non possono essere modificate, invece di evitarle o ribellarvisi con modalità che aumentano sola la sofferenza
- Praticare l'accettazione radicale e la disponibilità ad abbracciare la realtà così com'è





ecmclub | Riproduzione riservata

Percorrere il sentiero di mezzo (4 sedute)



- Affronta diversi problemi: pensare per estremi e non in modo dialettico
- Importanza della validazione
- Enfasi sulla visione dialettica: gli opposti possono essere entrambi veri; esiste più di un modo per risolvere il problema
- Importanza di essere genitori autorevoli: disciplina ferma con regole e conseguenze chiare, stile democratico e flessibile in base al quale sono ammessi entro limiti ragionevoli, la discussione e il negoziato

ecmclub | Riproduzione riservata

La dialettica ci insegna che:

- C’è sempre più di un modo per vedere una situazione
- Tutte le persone hanno qualità uniche e diversi punti di vista
- Il cambiamento è l’unica costante
- Due cose che sembrano opposte possono essere entrambe vere
- Rispetta la verità di entrambe le parti di un conflitto per non vedere il mondo nelle modalità bianco-o-nero, tutto-o-niente

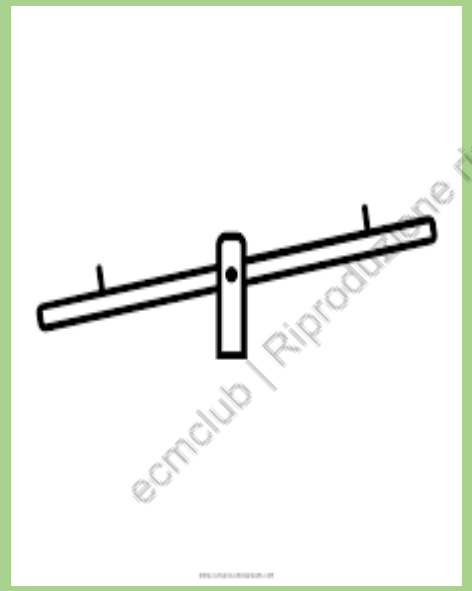


ecmclub | Riproduzione riservata

Tipici dialemmi dialettici tra adolescenti e genitori

Troppo permissivo

Troppo severo



Minimizzare i problemi

Esagerare i problemi

Promuovere l’autonomia

Favorire la dipendenza

In che modo il dilemma vi riguarda ?

ecmclub | Riproduzione riservata

Come possiamo validare gli altri?



- Ascolta con attenzione, mantieni il contatto visivo e stai concentrato
- Sii mindful rispetto alle tue reazioni per evitare di invalidare l'altro
- Osserva ciò che l'altro prova in quel momento
- Rispecchia quello stato d'animo senza giudicarlo dicendo che lo comprendi
- Mostrati tollerante! E cerca il motivo per cui quelle emozioni hanno senso
- Dimostra che stai prendendo l'altro sul serio

ecmclub | Riproduzione riservata

Abilità di regolazione emotiva (4 sedute)

- Orientamento alle abilità di regolazione emotiva e loro spiegazione logica: perché vale la pena di prendere il controllo sulle emozioni?
- Capire le emozioni, a cosa servono
- Un modello delle emozioni
- Accumulare esperienze positive a breve termine e a lungo termine
- Diventare bravi nella Mastery: aumentare l'efficacia e il controllo nella propria vita
- Gestire in anticipo le situazioni

ecmclub | Riproduzione riservata

Abilità di efficacia interpersonale (4 sedute)

- Abilità necessarie per costruire e mantenere relazioni positive per raggiungere 3 importanti obiettivi:
- Costruire relazioni positive e ridurre i conflitti (Abilità GIVE)
- Chiedere ciò che si vuole o dire NO in modo efficace (DEAR MAN)
- Mantenere il rispetto di sé (FAST)

- Insegnamento di abilità per confutare i pensieri negativi che possono ostacolare l'uso delle abilità

ecmclub | Riproduzione riservata

COME POSSO AIUTARTI ?

THICH NHAT HANH



Grazie per l’attenzione

ecmclub | Riproduzione riservata