



AlI. "A"

PREMESSA

L'impatto globale dell'attuale pandemia da SARS-CoV-2 sulla salute pubblica è senza precedenti: come denunciato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, infatti, la salute mentale e il benessere di intere società sono gravemente colpite da questa nuova crisi e rappresentano una priorità da affrontare con urgenza.

La diffusione del COVID-19 e le conseguenti misure di contenimento del virus adottate a partire da Marzo 2020 nel nostro Paese hanno mutato fortemente gli equilibri e le routine di tutti i cittadini.

I bambini e gli adolescenti, soprattutto i più vulnerabili, come già evidenziato nel report delle Nazioni Unite all'inizio della pandemia (United Nations, 2020), sebbene non siano "in prima linea" nella battaglia al virus, subiscono gravi ripercussioni non solo a livello fisico e spesso anche degli apprendimenti, ma anche a livello psicologico ed emotivo.

È infatti innegabile che le misure restrittive utili al contenimento della diffusione del COVID-19 abbiano creato, per bambini e adolescenti, delle condizioni di sviluppo anomale oltre che inaspettate. Le regole sociali che è stato chiesto loro di seguire sono del tutto in contrasto con le spinte naturali di questa fase del ciclo di vita in cui la persona è fortemente coinvolta nell'esplorazione nei confronti dell'esterno, nella ricerca di autonomia e di nuove esperienze, nella costruzione di relazioni significative al di fuori della propria famiglia di origine, nell'attribuzione di importanza a valori quali l'apertura al cambiamento, nell'esplorazione di progetti per il futuro e non da ultimo nella costruzione di una rinnovata consapevolezza della propria identità corporea (Scabini e Iafrate, 2019). I più giovani dunque hanno risentito notevolmente del cambiamento delle proprie abitudini e routine, privati dei loro spazi educativi e scolastici, così come di quelli ricreativi e sportivi.

Gli studi internazionali condotti in molti Paesi, come Spagna, Portogallo, o Svezia sono concordi nell'evidenziare che la situazione stressante che accompagna la diffusione del Covid-19 ha fatto emergere nei giovani paure e frustrazione, sia legate alla malattia ma anche alle conseguenze economiche/sociali per la propria famiglia. Le misure restrittive hanno poi costretto i giovani per ore davanti agli schermi con una conseguente riduzione della propria attività fisica.

Nelle ricerche condotte in Italia il quadro sostanzialmente non cambia e i dati rilevano chiare evidenze di un crescente disagio da più punti di vista. La ricerca "I



care" condotta presso l'Università degli Studi di Palermo evidenzia che durante il periodo di

lockdown in Italia, ovvero tra marzo e maggio 2020, il 35% degli adolescenti abbia provato sentimenti di ansia e disagio, il 32% bassi livelli di ottimismo e il 50% basse aspettative per il futuro (cfr. anche Musso e Cassibba, 2020). Anche se non è dato sapere in che misura il Covid-19 abbia contribuito a raggiungere tali livelli, si tratta di valori elevati che vanno considerati con attenzione.

Accanto a situazioni eclatanti e chiaramente "visibili" che si riescono a intercettare, ad esempio disturbi della condotta alimentare (con perdite di peso a volte impressionanti), atti di autolesionismo, fino ad arrivare a veri tentativi di suicidio, vi sono situazioni di emergenza che rimangono più nascoste a uno sguardo meno attento, ma che sono altrettanto gravi.

A questo quadro si associa d'altro canto una grave carenza di strutture assistenziali dedicate, da qui l'esigenza di monitorare costantemente la situazione e iniziare una spinta nudge per intervenire sulle famiglie, la scuola e il territorio e fondere la dimensione strettamente sanitaria a quella sociale a supporto dei più fragili.

FINALITA'

Il presente progetto si pone come finalità l'offerta di un sostegno psico- socio-educativo ai soggetti più deboli che vorranno usufruirne. L'obiettivo è quello di dare ai destinatari la possibilità di sviluppare le proprie abilità di coping e problem solving nella gestione del difficile momento vissuto a causa della pandemia da Covid-19.

In particolare l'obiettivo è quello di aiutare i bambini e i ragazzi a sviluppare un atteggiamento funzionale nei confronti di quei pensieri e di quelle emozioni difficili, legate alla pandemia da Covid-19, che spesso possono influenzare il comportamento dell'individuo divenendo ostacolo ad un buon funzionamento psicosociale.

DESTINATARI



Il progetto è rivolto a bambini e ragazzi di età compresa tra i 6 e i 13 anni.

TEMPI E MODALITÀ

Le attività previste dal progetto si articolano in *colloqui individuali* e *attività laboratoriali* la cui partecipazione verrà estesa ad un numero chiuso di partecipanti.

L'accesso ai colloqui individuali avverrà attraverso uno **sportello di ascolto** che sarà aperto due volte al mese in orari pomeridiani dalle 16 – alle 18.

Le **attività laboratoriali** verranno svolte in piccoli gruppi (max 6 – 8 partecipanti) che verranno organizzati per età (6 /9 anni; 10/13 anni).

Le attività laboratoriali saranno strutturate in percorsi psicoeducativi, ognuno articolato in due incontri della durata di due ore ciascuno, con cadenza bisettimanale.

Le metodologie e le risorse utilizzate nella conduzione dei laboratori si rifanno a modelli teorici CBT di ultima generazione: in particolare alla Terapia dell'Accettazione e dell'Impegno. Tali modelli sono volti a costruire un contesto formativo che permetta a bambini e adolescenti di fare esperienza nel modo più concreto ed efficace possibile dei processi che stanno alla base del benessere psicologico e della capacità di reagire in modo funzionale alle difficoltà che si incontrano durante la crescita . Uno dei punti chiave che orienterà l'intervento sul gruppo sarà l'utilizzo di uno stile vivace, basato su esercizi esperienziali e sull'utilizzo di metafore e storie che permetta, anche nel lavoro con i bambini più piccoli, di superare il gap legato al completo sviluppo del linguaggio.

In particolare verrà utilizzata la *pratica della Mindfulness*.

La mindfulness può essere definita come l'abilità di "porre attenzione in un modo particolare: intenzionalmente, nel momento presente e in maniera non giudicante" (Kabat-Zinn, 1994). Questo processo, spesso tradotto in italiano con "consapevolezza", implica dunque l'abilità di entrare in contatto, nel momento presente, sia con l'ambiente circostante sia con le proprie esperienze interne (sensazioni fisiche, pensieri ed emozioni), osservandole con curiosità, senza giudicarle e senza reagire automaticamente ad esse (Baer, 2003).

Negli ultimi 15 anni si è assistito a un crescente interesse per lo studio teorico e per le applicazioni della mindfulness in ambito clinico ed educativo con soggetti in età evolutiva (Greenberg e Harris, 2012). Alcuni studi hanno messo in luce come il potenziamento delle abilità di mindfulness nei ragazzi sia associato a esiti positivi



come migliori competenze socio-emotive, migliori abilità attentive, miglior benessere e adattamento (Beauchemin, Hutchins, e Patterson, 2008). Due recenti revisioni della letteratura hanno inoltre evidenziato come interventi basati sulla mindfulness mostrino risultati positivi nel trattamento di bambini e ragazzi con disturbi clinici come ADHD, ansia, depressione, disturbo ossessivo-compulsivo, dolore cronico, abuso di sostanze (Burke, 2010; Swain et al., 2015).

LUOGO E SEDE

Le attività previste dal progetto si svolgeranno presso la Sede Avis di Capo D'Orlando sita in via Duca di Genova, 18.

RISORSE E COSTI

		Totale
N. Ore Sportello di ascolto	16	Tutti i costi sono a carico dell'associazione Frater.
N. ore ATTIVITA' LABORATORIALI	4 ore x 4 gruppi = 16 ore	

CALENDARIO

N.B. Si avvisa che il presente calendario potrà essere soggetto a variazioni per esigenze organizzative. In caso di lockdown verrà valutata la possibilità di svolgere le attività in modalità on line

SETTEMBRE

Open Day – Presentazione del progetto alla cittadinanza **(Da stabilire con l'associazione Frater e Avis).**

Da valutare se farlo l'11 Settembre



➤ **Sportello di ascolto**

- *Sabato 11 Settembre*
- *Sabato 25 Settembre*

➤ **Attività laboratoriali (1° gruppo)**

- *Mercoledì 15 Settembre*
- *Mercoledì 29 Settembre*

OTTOBRE

➤ **Sportello di ascolto**

- *Sabato 9 Ottobre*
- *Sabato 23 Ottobre*

➤ **Attività laboratoriali (2° gruppo)**

- *Mercoledì 13 Ottobre*
- *Mercoledì 27 Ottobre*

NOVEMBRE

➤ **Sportello di ascolto**

- *Sabato 6 Novembre*
- *Sabato 20 Novembre*

➤ **Attività laboratoriali (3° gruppo)**



Associazione di promozione sociale Frater "d'Orlando" Sede legale in Capo d'Orlando

Via torrente Forno n. 16/a C.F. C.F. e P.Iva: 03 659 220 838

- *Mercoledì 10 Novembre*
- *Mercoledì 24 Novembre*

DICEMBRE

➤ **Sportello di ascolto**

- *Sabato 4 Dicembre*
- *Sabato 18 Dicembre*

➤ **Attività laboratoriali (4° gruppo)**

- *Mercoledì 8 Dicembre*
- *Mercoledì 22 Dicembre*