LO SPORT SANO PER I VOSTRI FIGLI

MINI GUIDA PER AFFRONTARE IN MODO CORRETTO L'APPROCCIO ALL'ATTIVITÀ SPORTIVA

Rovigo Baseball & Softball

SOMMARIO

Genitori:
come favorire i propri figli nello sport 3
Emozioni e sentimenti 9
Il cibo:
fabbisogno nutrizionale, nutrimento emotivo, psicologico e relazionale 13
Smartphone, figli e genitori 19
Cyberbullismo 23
Bullismo 29
Disturbi specifici dell'apprendimento (DSA) . .35

A CURA DI

Anna Gallani psicologa e psicoterapeuta
0425 073 238 www.labda-spinoff.it

Elena Vallin psicologa e psicoterapeuta
346 24 97 635 www.elenavallin.it

Federica Boniolo psicologa
347 95 92 876

Glenda Incao pedagogista
347 93 58 713

Loredana Arena psicologa e psicoterapeuta
338 56 72 994 www.loredanaarena.it

Sara Colognesi psicologa e psicoterapeuta
339 77 01 219 www.saracolognesi.it

Genitori:
come favorire i propri figli nello sport

ALCUNI STIMOLI DI RIFLESSIONE
PER FAVORIRE L'ARMONIA COSTRUTTIVA
TRA GENITORI, ALLENATORI E PICCOLI ATLETI

dott.ssa Sara Colognesi

Rovigo Baseball & Softball

L'attività sportiva dovrebbe essere una parte molto importante della vita degli esseri umani. Non è solo una questione di benessere fisico. Attraverso l'attività sportiva si sviluppano e si mantengono competenze fondamentali come la socialità e l'empatia. Si imparano a gestire le difficoltà e le delusioni, ansie e stress e, soprattutto, ci si diverte. Ecco perché, con le dovute considerazioni rispetto all'età, lo sport dovrebbe sempre trovare posto nella nostra quotidianità.
Naturalmente per i bambini lo sport è un'attività ricca di stimoli e potenzialità per crescere divertendosi. Per diversi motivi può capitare che molti bambini o adolescenti perdano la motivazione o affrontino le attività sportive con eccessiva ansia e preoccupazione. Questo oltre a fare loro vivere momenti di disagio può ripercuotersi negativamente sulla pratica sportiva nell'età adulta.
I genitori possono fare molto per aiutare i loro figli a vivere con entusiasmo e fair play lo sport. Vediamo alcune riflessioni utili su queste tematiche.

#1 Lasciare che i figli trovino la propria dimensione nello sport

Ognuno di noi può avere dei rimpianti. Alcuni possono essere legati al mondo dello sport. Per tanti motivi diversi possiamo non avere avuto la possibilità di praticare la disciplina che volevamo quando eravamo piccoli, e possiamo essere portati a voler vedere realizzati quei sogni

attraverso i figli.

Una delle cose più difficili del “mestiere” di genitori è riconoscere che i figli sono persone distinte e diverse da noi e che percorreranno nella vita la strada che loro decideranno di tracciare per se stessi.

Questo vale anche per lo sport: possiamo fare delle proposte ma, in ultima analisi, dovremo lasciare che siano loro a scegliere. Anche se decidessero di interrompere, per esempio, una tradizione sportiva famigliare per inseguire altre discipline. Perfino, se dovessero scegliere uno sport che non conosciamo e che non ci piace.

#2 Dare spazio all’allenatore di fare il proprio mestiere

Non è sempre semplice affidare i propri figli ad un’altra figura adulta. Lo si fa, però, quando si portano i ragazzi a scuola, e lo si fa quando li si porta ad allenare per il loro sport. Per i bambini e gli adolescenti è molto importante potersi confrontare con adulti che non siano i propri genitori e che ricoprano dei ruoli autorevoli.

E’ un altro importante tassello di crescita per imparare a dialogare con persone che non sono considerate dei “pari” a livello sociale. Mantenere una coerenza e chiarezza di ruoli, separando le responsabilità di un genitore da quelle di un allenatore aiuta i ragazzi a vivere più serenamente la sua vita sportiva e la sua vita famigliare, evitando ansie, conflitti e confusione.

#3 Lasciare ai ragazzi la possibilità di sbagliare

Nello sport come nella vita si può sbagliare. Anzi, si deve sbagliare! Senza gli errori non possiamo imparare, non possiamo crescere né evolverci. Imparare a considerare l'errore non come una catastrofe ma come una possibilità di fare esperienza aiuta grandi e piccoli a vivere con serenità, imparando a gestire in maniera efficace stress ed emozioni e a non diventare preda di ansie e paure.

Vostro figlio sbaglia qualcosa durante l'allenamento, la partita o la gara? Peccato, la prossima volta andrà meglio se leggeremo tutti in questo errore una grande opportunità di fare qualcosa di diverso da ora in poi.

#4 Vivere il fair play e non predicarlo solo

I più giovani imparano sicuramente da ciò che diciamo loro a parole. Ma noi impariamo soprattutto dai comportamenti. Se diciamo ai ragazzi di essere educati e corretti e poi attacchiamo briga con i genitori degli avversari, stiamo mandano un messaggio prima di tutto non coerente e in secondo luogo assolutamente diseducativo.

Se attribuiamo sempre la colpa degli insuccessi all'"arbitro venduto" o all'incapacità dei compagni di squadra impediamo ai ragazzi di assumersi le proprie responsabilità e imparare a gestire la frustrazione che possiamo provare tutti quando facciamo tutto per bene e, per qualche ragione da noi non controllabile, le cose non vanno come sperato.

Lo sport è un'ottima possibilità sviluppare l'assertività, cioè la capacità di esprimersi senza calpestare gli altri. Nello sport si può imparare ad essere competitivi e dare sempre il massimo senza per questo mancare di rispetto per il proprio avversario. Questa è una life skill, o competenza di vita, fondamentale per diventare adulti empatici ed equilibrati.

Per un genitore non è sempre facile lasciare che i propri figli "facciano da soli". Verrebbe voglia di spianare la strada dagli ostacoli e di non vederli fare né fatica né incontrare difficoltà.

Crescere, invece, è fatto proprio di questo: fare con calma e con sempre meno supervisione esperienze anche non necessariamente piacevoli, ma che ci fanno imparare a gestire delusioni e frustrazioni e a gioire ancora di più dei momenti felici.

Emozioni e sentimenti

TUTTE LE EMOZIONI SONO, ESSENZIALMENTE, IMPULSI AD AGIRE, PIANI DI AZIONE DI CUI L'EVOLUZIONE CI HA DOTATO PER GESTIRE RAPIDAMENTE LE EMERGENZE DELLA VITA.

dott.ssa Loredana Arena

La radice stessa della parola emozione è il verbo latino MOVEO “muovere”, con l’aggiunta del prefisso “e” (“movimento da”), per indicare che in ogni emozione è implicita una tendenza ad agire.

EMOZIONI SEMPLICI

Hanno un chiaro corrispettivo neuropsicologico, sono presenti in tutte le culture.

Gioia
Paura
Rabbia
Tristezza
Disgusto
Sorpresa

In ambito psicologico: le emozioni vengono considerate come reazioni ad uno stimolo ambientale, di breve durata, che provocano cambiamenti a tre livelli: **Fisiologico**: modificazioni fisiche e fisiologiche (respirazione, pressione arteriosa, battito cardiaco, digestione, secrezioni, circolazione ecc.);

EMOZIONI COMPLESSE

Compaiono dopo il secondo anno di vita e sono espressione dell'emergere della consapevolezza di sé.

Orgoglio
Vergogna
Colpa
Gelosia

Comportamentale: cambiano le Espressioni Facciali, la postura, il tono della voce e le reazioni (attacco o fuga, per esempio);

Psicologico: si modifica la sensazione soggettiva, si altera il controllo di sé e delle proprie abilità cognitive.

Sentimento

In psicologia con il termine sentimento (derivato dal latino sentire, percepire con i sensi) si intende uno stato d'animo ovvero una condizione cognitivo-affettiva che dura più a lungo delle emozioni e che presenta una minore incisività rispetto alle passioni.

I sentimenti sono modellati dal temperamento e dall'esperienza individuale.

I SENTIMENTI SONO

Felicità
Amore
Preoccupazione
Delusione.

Secondo il filosofo Zygumun Bauman: "**Le emozioni passano i sentimenti vanno coltivati**".

"Il mercato ha fiutato nel nostro bisogno disperato di amore l'opportunità di enormi profitti. – sostiene **Bauman** – E ci alletta con la promessa di poter avere tutto senza fatica: soddisfazione senza lavoro, guadagno senza sacrificio, risultati senza sforzo, conoscenza senza un processo di apprendimento.

L'amore richiede tempo ed energia. – continua – Ma oggi ascoltare chi amiamo, dedicare il nostro tempo ad aiutare l'altro nei momenti difficili, andare incontro ai suoi bisogni e desideri più che ai nostri, è diventato superfluo: comprare regali in un negozio è più che sufficiente a ricompensare la nostra mancanza di compassione, amicizia e attenzione. Ma possiamo comprare tutto, non l'amore. Non troveremo l'amore in un negozio. L'amore è una fabbrica che lavora senza sosta, ventiquattro ore al giorno e sette giorni alla settimana".

Il cibo: fabbisogno nutrizionale, nutrimento emotivo, psicologico e relazionale

dott.ssa Elena Vallin

Carlo Cannella (Scienziato e Professore universitario in scienze dell'alimentazione) e Giovanni Carrada (Biologo) dicono: "Nei primi mesi di vita, mangiare bene non è un problema. Basta succhiare il seno materno per ricevere un liquido tiepido, dolce, e assolutamente perfetto per nutrire il nostro organismo. Dopo, quando la natura non ci assiste più, per sapere cosa mangiare dobbiamo provvedere con la cultura".

Genitori, un modello educativo-comportamentale

I genitori, attraverso l'esempio personale che danno ai figli, contribuiscono a plasmare fin dalle origini e in maniera duratura l'apprendimento delle loro abitudini di vita (preferenze e abitudini alimentari, attitudine ad essere fisicamente attivi).

L'atto del nutrire è un mix di cibo e emozioni che proviamo (dalla gravidanza, all'allattamento, allo svezzamento, ...): se viviamo il nutrirsi con gusto e piacere, saranno questi i messaggi che passiamo al bambino; se lo viviamo con fatica, come un dovere, percepirà il fastidio; se ci abbuffiamo percepirà quella sensazione di vuoto che riempiamo con il cibo.

Il cibo come cura

Cibarsi risponde ad un bisogno primario dal quale dipende la nostra sopravvivenza, ma l'essere umano è l'unica specie in cui il cibo assume valenza psicologica. Il rapporto cibo-emozioni nasce dalle primissime fasi della vita e mantiene forti valenze psicologiche per tutta l'esistenza.

Per un neonato e il genitore il pasto è una occasione d'incontro: mangiare e comunicare sono, infatti, in questa fase inseparabili. Dare da

mangiare ad un neonato non soddisfa solo un bisogno primario di fame e sazietà, ma risponde anche a bisogni emotivi di cura, scambio e affetto.

Cosa non fare: l'alimentazione come strumento inconsapevole per veicolare messaggi

- ✖ Il ricatto emotivo: *"Mangia tutta la pappa, così mamma ti vuole bene!"*
- ✖ La negazione del sentire + ricatto: *"Ma come non ti piace? È buonissima! L'ho preparata con tanto amore!"*
- ✖ Premi vs punizioni: *"Se mangi tutto ti faccio vedere i cartoni", "Se non finisci non guardi la tv"*
- ✖ L'inganno o il fine giustifica i mezzi: *"Non c'è il pesce nel sugo, è solo sugo rosso!"*
- ✖ La proiezione di aspettative: *"Se mangi gli spinaci diventerai fortissimo!"*
- ✖ La punizione: *"Se non mangi quello che hai nel piatto vai a letto senza cena!"*

Perché non è utile utilizzare il cibo come ricatto?

"SE NON FINISCI LA CENA NON GUARDI LA TV!"

In questo modo si entra in sfida con il bambino.

Il cibo è utilizzato non come fabbisogno nutrizionale ma come merce di scambio: *"se mangi questo ottieni ciò che è importante per te!"*. Il messaggio implicito che passa è che il cibo è strumento di potere per ottenere ciò che si vuole. E se lo fa il bambino?

I disagi alimentari non sono capricci!

Spesso i genitori leggono i disagi alimentari solo come capricci, richieste di attenzione, rischiando però di innescare un braccio di ferro a tavola, sempre controproducente. **Questi bambini utilizzano il cibo per manifestare una protesta, una ribellione legata a specifiche difficoltà in un momento della crescita e/o della vita familiare**: per esempio, la ripresa del lavoro della mamma, la nascita del fratellino, una crisi di coppia, l'inserimento al nido o alla materna e così via. Cosa si può fare? **Accogliere il bambino, comprendendo le sue fatiche e le sue paure.** Accoglierlo significa riconoscere che ogni bambino è diverso dall'altro e che crescere è un processo faticoso e sempre accompagnato da incertezze, dubbi e paure, alle quali i piccoli rispondono come sono capaci.

In che modo?

- ✔ Contenere e dare un senso alle diverse espressioni emotive del piccolo.
- ✔ Rassicurare il bambino,
- ✔ Non banalizzare il suo sentire o lasciarlo nella solitudine del suo disordine. Un genitore che 'fa ordine' rispetto al 'dis-ordine'

Alcuni consigli pratici

- ✔ Favorire luogo tranquillo e clima sereno sia per il genitore che per il bambino in quanto si ipotizza che il bambino associa l'alimento con le emozioni che hanno accompagnato quella specifica esperienza
- ✔ Permettere più assaggi per rendere noto un gusto: rendere familiare un alimento
- ✔ Evitare di prestare un'attenzione eccessiva al cibo, il bambino ha bisogno anche di altro: della nostra presenza, comprensione e ascolto
- ✔ L'importanza del piacere, gioco e divertimento a tavola: perciò le pietanze dovrebbero considerare anche il colore, sapore, consistenza, volume e immagine del cibo nel piatto
- ✔ Disponibilità e accessibilità in casa di frutta e verdura
- ✔ Consumo abituale di frutta e verdura da parte dei genitori
- ✔ Mangiare insieme in famiglia
- ✔ Coinvolgere il bambino nella spesa e nella preparazione dei cibi;
- ✔ Coinvolgere direttamente il bambino in esperienze manuali: impastare, coltivare l'orto, …

Smartphone, figli e genitori

UNA DOMANDA CHE MOLTI GENITORI SI PONGONO IN QUESTI ANNI È: A CHE È ETÀ POSSO COMPRARE UNO SMARTPHONE A MIO/A FIGLIO/A? E CHE APP PUÒ USARE? PER QUANTO TEMPO?

dott.ssa Sara Colognesi

Nel complesso mondo moderno è davvero molto difficile rispondere. Da una parte ci sono le pressioni dei coetanei dei figli ad avere l'ultimo modello di smartphone, dall'altra gli adulti stessi forse non conoscono davvero bene la variegata realtà delle app, dei social media e cosa interessa ai ragazzi e alle ragazze.

BAMBINI E BAMBINE, RAGAZZI E RAGAZZE ALLE INTERAZIONI VIRTUALI PREFERISCONO QUELLE REALI

In linea di massima, partiamo da un principio molto importante: bambini e bambine, ragazzi e ragazze alle interazioni virtuali preferiscono quelle reali. Quindi, il primo passo per utilizzo corretto degli smartphone è che siano gli adulti stessi a creare possibilità per i propri figli di vedersi dal vivo.

L'altro aspetto sono le regole e la coerenza. Si è stabilito che mentre siamo a cena non si deve guardare il cellulare? Molto bene! Ogni famiglia stabilirà le proprie regole. E' fondamentale, però, che tutti, ma proprio, tutti ci si attengano. Le regole devono valere sia per i figli che per i genitori, senza eccezioni. Ricordiamoci che noi impariamo dalle azioni, non dalle parole.

Ora, per ritornare al quesito iniziale, a che età è educativamente corretto che mio/a figlio/a possieda un telefono cellulare?

Alberto Pellai, medico e psicoterapeuta, esperto di età evolutiva suggerisce di porsi le seguenti domande:

- Mio/a figlio/a è pronto a gestire la complessità associata all'uso di un cellulare, specie se Smartphone?"
- **E' in grado di distinguere ciò che è adatto a lui/lei da ciò che non lo è?**
- E' capace di difendersi da eventuali attacchi e aggressioni verbali che potrebbe ricevere dai suoi amici di WhatsApp?
- Sarebbe in grado di dire ad una persona che gli invia messaggi contenenti parolacce o bestemmie o addirittura materiale pornografico: "Non mandarmi mai più cose di questo tipo. Il tuo comportamento online è davvero problematico. Se lo fai un'altra volta ti cancello dai miei contatti"
- Mio/a figlio/a è capace di **spegnere** il suo cellulare quando serve averlo spento, invece che acceso?
- Per esempio, sa spegnerlo in autonomia quando si mette a studiare?
- Sa **metterlo in un'altra stanza** quando pranza e cena con il resto della famiglia?
- Sa **lasciarlo fuori dalla stanza da letto** quando va a dormire?
- E quando gioca con gli/le amici/che, il cellulare s**a gestirselo bene** oppure interferisce con tutte le sue attività sociali?

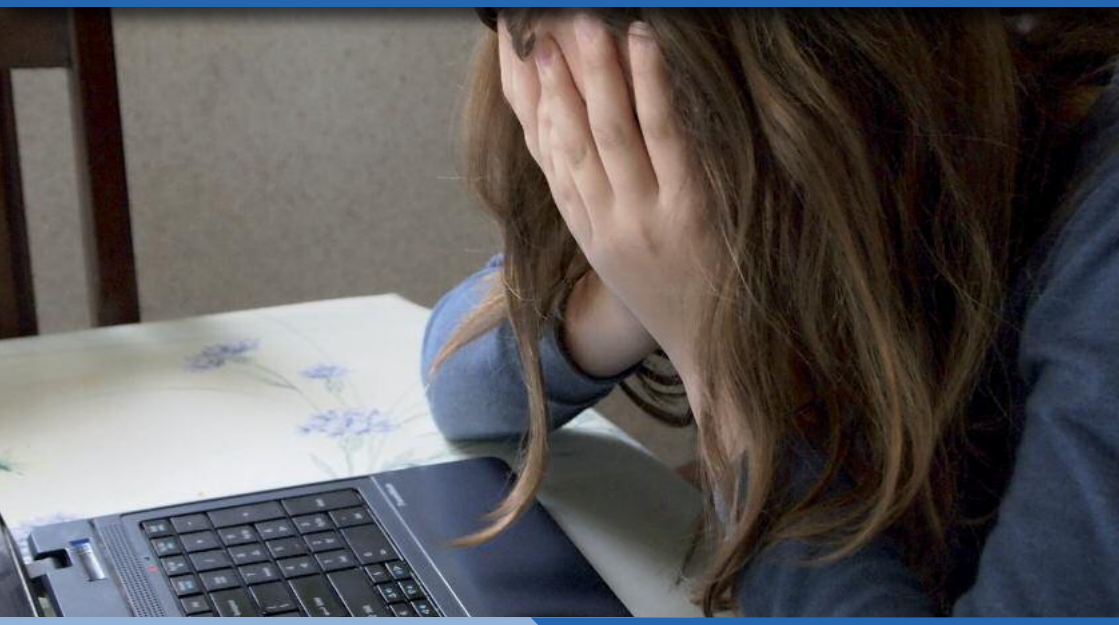
- E ancora, quando è a scuola, a Messa (per chi ci va), all'allenamento sportivo **sa metterlo da parte, spegnerlo, eventualmente anche non portarselo** al seguito?
- Infine, quando gioca con i vari videogames di cui ha scaricato le App sul suo smartphone, vostro figlio è in grado di **darsi un tempo limite**, di dirsi "Non più di 15-30 minuti, poi basta per oggi"?

E' un elenco di domande davvero lungo, e forse se ci riflettiamo bene, nemmeno noi adulti siamo poi così bravi a rispettare tutti questi punti. E' molto difficile che un/a adolescente sia effettivamente in grado di autoregolarsi in tutti questi aspetti, meno che meno un/a bambino/a che frequenta le elementari.
Questo significa che, se in famiglia si decide di comprare uno smartphone per il proprio figlio o per la propria figlia, per i punti per i quali ci rendiamo conto non essere ancora del tutto autonomo/a, i genitori devono essere pronti ad assumersi la responsabilità affinché l'utilizzo che ne viene fatto sia davvero responsabile.

Cyberbullismo

IL CYBERBULLISMO, SEMPLIFICANDO, SI PUÒ CONSIDERARE UNA VARIANTE DEL BULLISMO CLASSICO...

dott.ssa Federica Boniolo



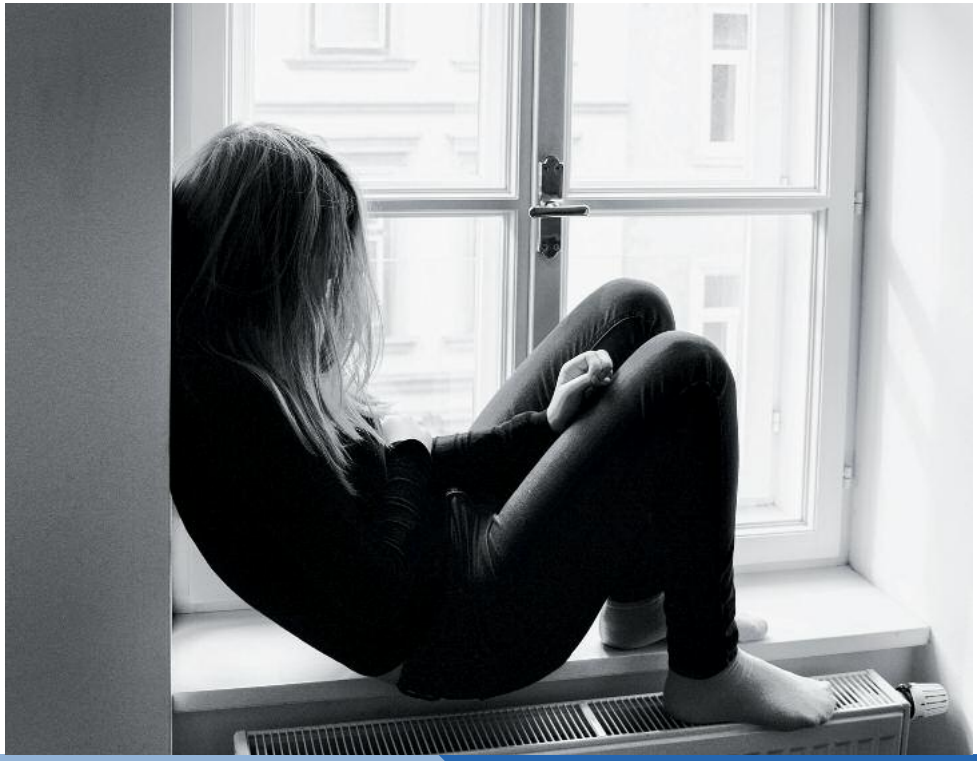
Il cyberbullismo, semplificando, si può considerare una variante del bullismo classico, in cui però prepotenze, offese, derisioni, prevaricazioni e minacce sono inflitte tramite l'uso di dispositivi tecnologici, quali pc, cellulari, tablet. Non comprende dunque aggressioni fisiche: la vittima viene bullizzata attraverso la condivisione di contenuti denigratori o minacciosi postati in Rete o sulle applicazioni di messaggistica.

Il fatto che le aggressioni avvengano in un "non luogo" come il web, spazio astratto ma con ripercussioni concrete nella vita reale, rende il fenomeno ancora più complesso e difficile da controllare, e questo per diversi motivi:

- La possibilità che il bullo sia uno sconosciuto che prende di mira persone a caso nel web
- La velocità con cui un contenuto, una volta messo nella Rete, può diffondersi e raggiungere potenzialmente ogni angolo della terra
- L'accesso 24 ore su 24 al web, che comporta per la vittima l'impossibilità di sfuggire alle persecuzioni, in quanto anche a casa, in orari extrascolastici, le prepotenze o gli scherni possono continuare
- L'assenza di contatto visivo con la vittima e l'anonimato, che permette ai bulli di agire in modo più disinibito ed aggressivo, in quanto viene a mancare l'aspetto emotivo ed empatico
- Il ruolo degli spettatori che, a volte, concorrono anche involontariamente ad aumentare le dimensioni del fenomeno, semplicemente commentando o condividendo video o post in cui qualcuno è preso di mira

- La difficoltà per gli adulti di controllare, in quanto le prevaricazioni possono avvenire in momenti, o luoghi, in cui non è prevista una loro supervisione

Come nel bullismo classico, nel cyberbullismo i protagonisti sono: il BULLO, che nel web si può fare forte dell'anonimato; la VITTIMA, che assiste impotente alla diffusione a macchia d'olio di contenuti finalizzati a metterla in ridicolo o a spaventarla; gli SPETTATORI, il cui numero non ha limite, essendo i contenuti online visibili da chiunque, e che, attraverso la condivisione oppure un semplice commento o un like, possono diventare complici del bullo.



Forme di cyberbullismo

FLAMING: invio di messaggi o commenti volgari, violenti o offensivi, allo scopo di alimentare appositamente scontri e litigi per il solo gusto di vedere le persone discutere;

HARASSEMENT: invio ripetuto di messaggi, mail, commenti denigratori e molesti, con l'obiettivo di ferire una vittima ben precisa;

DENIGRATION: presa in giro, denigrazione, diffondendo mail, sms, post in cui viene attaccata la reputazione di una persona agli occhi di chi osserva, arrivando anche a far circolare notizie inventate;

EXCLUSION: esclusione intenzionale di una persona da gruppi su social, chat o videogiochi, allo scopo di isolarla;

SEXTING: invio, o ricezione, di immagini o video dai contenuti provocanti o sessualmente espliciti (foto di persone nude o semi-nude, atti sessuali); tale invio può essere volontario o estorto, e le conseguenze irreparabili perché una volta online la diffusione del materiale non è più controllabile;

OUTING O TRICKERY: forma di inganno in cui il bullo, una volta ottenuta la fiducia della vittima, ne raccoglie confidenze e racconti personali o imbarazzanti per poi rivelare tutto a gruppi di altre persone;

CYBERSTALKING: invio ripetuto e persecutorio di messaggi con offese o minacce con l'obiettivo di spaventare la vittima; spesso le minacce possono concretizzarsi in atti di aggressione fisica;

IMPERSONATION: creazione di profili sui social network copiando nomi di altre persone, o appropriandosi delle loro password, allo scopo di inviare messaggi offensivi o volgari a nome loro, per screditarli; i profili possono essere aperti ex novo oppure possono essere hackerati.

Di recente è stato compiuto un importante passo: il 18 giugno 2017 è entrata in vigore la legge approvata dalla Camera lo scorso 17 maggio, contro il cyberbullismo.

I punti principali della legge

Viene data una definizione precisa di cyberbullismo, inteso come "qualunque forma di pressione, aggressione, molestia, ricatto, ingiuria, denigrazione, diffamazione, furto d'identità, alterazione, acquisizione illecita, manipolazione, trattamento illecito di dati personali in danno di minorenni, realizzata per via telematica, nonché la diffusione di contenuti on line aventi ad oggetto anche uno o più componenti della famiglia del minore il cui scopo intenzionale e predominante sia quello di isolare un minore o un gruppo di minori ponendo in atto un serio abuso, un attacco dannoso, o la loro messa in ridicolo".

I minorenni, sopra i 14 anni, o i loro genitori, possono chiedere ai gestori di siti o social network la rimozione di contenuti sconvenienti dal web entro 48 ore, termine oltre il quale subentra il Garante per la privacy.

Fino a quando non vi è denuncia o querela, è previsto l'ammonimento da parte del Questore nei confronti del cyberbullo, così come accade per i casi di stalking. Si procede con la convocazione del minore insieme ai genitori.

È istituito un tavolo tecnico per la prevenzione ed il contrasto del cyberbullismo, che dovrà monitorare il fenomeno e stabilire delle linee guida.

La scuola è messa al centro delle attività di prevenzione, con la nomina per ogni istituto di un insegnante referente specifico e l'impegno ad avviare piani di formazione e di sensibilizzazione all'uso di internet.

Ma un adulto, un genitore, cosa può fare di fronte a questo fenomeno? A quali segnali deve stare attento?

Un genitore deve prima di tutto fare due cose importantissime:

- abituare sin dall'infanzia il proprio figlio al dialogo, trasmettendogli il messaggio che di fronte a qualsiasi problema può trovare in famiglia chi è pronto ad ascoltarlo non per giudicare, ma solo per offrirgli aiuto;

- avvicinarsi il più possibile alle tecnologie usate dai proprio figli; una adeguata conoscenza della Rete, dell'uso degli smartphone e delle applicazioni più in voga tra i giovani, consente all'adulto di monitorare meglio l'uso che il proprio figlio ne fa. Inoltre, il ragazzo che sente di poter parlare lo stesso linguaggio con i propri genitori è più stimolato a raccontare loro ciò che gli succede online.

Sebbene ogni caso sia a sé, i ragazzi in genere faticano a raccontare o denunciare gli episodi di cyberbullismo di cui sono vittima. Al genitore è richiesto quindi di prestare attenzione ai possibili campanelli di allarme, tra i quali:

- cambiamenti nelle abitudini quotidiane, con la tendenza a passare molto tempo controllando cellulare o pc, a discapito di ogni altra attività (sport, compiti, uscite con gli amici);
- variazioni del tono d'umore, con segni di nervosismo o tristezza, specie dopo aver passato parecchio tempo online;
- cancellazione di account e profili su social network, nel tentativo di sfuggire alle persecuzioni;
- calo del rendimento scolastico;
- rifiuto di parlare delle attività online;
- disturbi del sonno o cambiamenti del ritmo sonno-veglia;
- isolamento, assenza di amici e di inviti a feste;
- somatizzazioni frequenti (mal di testa, mal di pancia).

Bullismo

DALL'INGLESE "BULLYING", PUÒ ESSERE DEFINITO
COME LA SITUAZIONE IN CUI
QUALCUNO(VITTIMA)VIENE ESPOSTO
IN MODO RIPETUTO E CONTINUATIVO,
AD AZIONI NEGATIVE DA PARTE DEL PERSECUTORE

dott.ssa Glenda Incao

Rovigo Baseball & Softball

Elementi che definiscono il bullismo

- **Appartiene sia ai maschi che alle femmine**;
- **intenzionalità** (il bullo è contraddistinto dalla volontà di nuocere alla vittima);
- **reiterazione** (il bullismo è una prevaricazione che la vittima subisce ripetutamente dal-i medesimo-i soggetto-i);
- **squilibrio di potere** (il bullo è dotato di maggiore forza fisica e/o psicologica rispetto alla vittima. La relazione bullo-vittima è, dunque, asimmetrica).

Tipologia di bullismo

- **Fisico** (colpire, calciare, spingere, minacciare con oggetti, aggressione fisica nella coppia);
- **verbale/psicologico** (insulti, prese in giro, commenti riguardo il modo di vestire o parlare, minacce, molestie sessuali, commenti razzisti);
- **relazionale/psicologico** (infastidire, ignorare, escludere dal gruppo);
- **Cyberbullismo**.

Caratteristiche del bullo

- Aggressività verso i coetanei;
- Impulsività;
- Bisogno di dominare gli altri;
- Opinione positiva di sè stessi (si ipotizza un'insicurezza latente);
- Popolarità nel gruppo.

Caratteristiche della vittima

- Maggiormente ansiosa ed insicura degli studenti in generale;
- Cauta, sensibile, calma;
- opinione negativa di sè e scarsa autostima;
- Condizione di solitudine e abbandono a scuola;
- Atteggiamento negativo verso la violenza e l'uso di mezzi violenti (vittima passiva);
- Problemi di concentrazione, iperattività (vittima provocatrice).

Altri attori del bullismo

AIUTANTE: chi agisce in modo prepotente ma come seguace del bullo, in posizione secondaria

SOSTENITORE: chi agisce rinforzando il comportamento del bullo, per esempio ridendo, incitandolo o semplicemente guardando

DIFENSORE: chi prende le difese della vittima, cercando di far cessare le prepotenze o consolandola

OUTSIDER: chi cerca di restar fuori dalle situazioni poiché non lo riguardano

Ruoli e responsabilità

Oggi le vittime di bullismo sono considerate vittime di un reato.

I reati che si possono configurare sono molti:

- Percosse (art.581c.p.) o lesioni se lasciano tracce o conseguenze più o meno gravi
- Danni alle cose, danneggiamento (art.635 c.p.)
- Offese o diffamazione (artt.594 e 595 c.p.)
- Minacce (art.612 c.p.)
- Prese in giro = eventuale molestia o disturbo alle persone (art.660 c.p.)
- Nel caso di lesioni gravi, minaccia grave, molestie è sufficiente la denuncia ad un organo di polizia per attivare un procedimento penale
- Negli altri casi la denuncia deve contenere la richiesta che si proceda penalmente (querela)

Le tipologie di danno subito e risarcibile sono:

- Danno morale (patire sofferenze fisiche e morali)
- Danno biologico (riguardante la salute in sè, danno all'integrità fisica e psichica della persona)
- Danno esistenziale (alla persona, alla sua esistenza, alla qualità della sua vita)

Responsabilità: chi paga?

Bullo **maggiorenne**: la responsabilità è solo sua;

Bullo **minorenne**: la colpa è sua (prima dei 14 anni è applicata semmai una misura educativa), degli insegnanti (culpa in vigilando ed anche in educando), dell' amministrazione scolastica (culpa in organizzando) e dei genitori (culpa in educando).

- **L'art.2046c.c.** pone una regola per i casi di bullismo in quanto chi è autore di un fatto lesivo, risponde esclusivamente nei limiti in cui è in grado di comprendere la portata ed il significato della propria condotta;
- **Culpa in educando**: l'art.2048 c.c., comma 1 recita "il padre e la madre, o il tutore sono responsabili del danno cagionato dal fatto illecito dei figli minori non emancipati e delle persone soggette alla tutela, che abitano con essi";
- **Culpa in vigilando della scuola**: gli insegnanti possono essere ritenuti responsabili, nel caso in cui l'atto illecito venga commesso durante il tempo in cui lo studente è sottoposto alla loro vigilanza;
- **Culpa in organizzando della scuola**: la vigilanza deve essere assicurata all'interno della scuola e dunque anche fuori dalla classe. Spetta alla direzione dell'Istituto scolastico fare in modo che gli studenti siano adeguatamente seguiti per tutto il tempo in cui si trovano all'interno dell'istituto stesso. L'organizzazione scuola che non prevenga atti di bullismo, prevedendo ad esempio uffici ad hoc, può ritenersi anche colpevole di culpa in organizzando.

Proposte d'intervento alla prevenzione al bullismo

Prerequisiti generali: consapevolezza e coinvolgimento da parte degli adulti (genitori ed insegnanti);

A livello di scuola: questionario di indagine, dibattito scolastico, migliore supervisione durante l'intervallo e l'orario di mensa, incontri fra insegnanti e genitori;

A livello di classe: regole di classe contro il bullismo, incontri di classe;

A livello individuale: colloqui approfonditi con i genitori degli studenti coinvolti, colloqui approfonditi con i bulli e con le vittime, uso dell'immaginazione da parte degli insegnanti e dei genitori.

Disturbi specifici dell'apprendimento (DSA)

UNA BREVE INTRODUZIONE

dott.ssa Anna Gallani

La definizione presentata da Hammil (1990) sosteneva che: “Learning Disabilities(L.D.) si riferisce ad un gruppo eterogeneo di disturbi manifestati da significative difficoltà nell’acquisizione e nell’uso di abilità di ascolto, espressione orale, lettura, ragionamento e matematica, presumibilmente dovuti a disfunzioni del sistema nervoso centrale. Possono coesistere con le L.D. problemi nei comportamenti di autoregolazione nella percezione sociale e nell’interazione sociale, ma non costituiscono di per sé un L.D. Le Learning Disabilities possono verificarsi in concomitanza con altri fattori di handicap o con influenze estrinseche (culturali, d’istruzione ecc.) ma non sono in risultato di quelle condizioni o influenze” (Hammil,1990; p. 77).

LE DISFUNZIONI NEUROBIOLOGICHE ALLA BASE DEI DISTURBI DELL’APPRENDIMENTO INTERFERISCONO CON IL NORMALE PROCESSO DI ACQUISIZIONE DELLA LETTURA, DELLA SCRITTURA E DEL CALCOLO.

I fattori ambientali rappresentati dalla scuola, dall’ambiente familiare e dal contesto sociale, si intrecciano con quelli neurobiologici e contribuiscono a determinare il fenotipo del disturbo e un maggiore o minore disadattamento.

Il DSA è un disturbo cronico, la cui espressività si modifica in relazione all’età e alle richieste ambientali: si manifesta cioè con caratteristiche diverse nel corso dell’età evolutiva e delle fasi di apprendimento scolastico. La sua prevalenza appare maggiore nella scuola primaria e secondaria di primo grado.

La definizione di una diagnosi di DSA avviene in una fase successiva all'inizio del processo di apprendimento scolastico. È necessario infatti che sia terminato il normale processo di insegnamento delle abilità di lettura e scrittura (fine della seconda primaria) e di calcolo (fine della terza primaria).
Un'anticipazione eccessiva della diagnosi aumenta in modo significativo la rilevazione di falsi positivi. Tuttavia è possibile individuare fattori di rischio (personali e familiari) e indicatori di ritardo di apprendimento che possono consentire l'attuazione di attività e interventi mirati e precoci e garantire una diagnosi tempestiva.
Una caratteristica rilevante nei DSA è la comorbilità. È frequente infatti accertare la compresenza nello stesso soggetto di più disturbi specifici dell'apprendimento o la compresenza di altri disturbi neuropsicologici (come l'ADHD, disturbo dell'attenzione con iperattività) e psicopatologici (ansia, depressione e disturbi della condotta).
I DSA sono attualmente sotto-diagnosticati, riconosciuti tardivamente o confusi con altri disturbi.
I DSA hanno infine un importante impatto sia a livello individuale (frequente abbassamento del livello curriculare conseguito e/o prematuro abbandono scolastico nel corso della scuola secondaria di secondo grado), sia a livello sociale (riduzione della realizzazione delle potenzialità sociali e lavorative dell'individuo).
A seconda del livello di difficoltà i soggetti possono riscontrare ritardo di apprendimento, difficoltà di apprendimento o un disturbo specifico di apprendimento.
Per i primi due si potrà intervenire tramite potenziamento, mentre il

disturbo specifico dell'apprendimento andrà trattato con un intervento abilitativo. In quest'ultimo caso si cercherà un trattamento basato su un modello chiaro e su evidenze scientifiche, che sia regolato sulla base della effettiva efficacia dimostrabile ed erogato più precocemente possibile considerando il profilo diagnostico.
La precocità e la tempestività degli interventi appaiono sempre più spesso in letteratura tra i fattori prognostici positivi. Al raggiungimento di questi obiettivi devono contribuire più figure professionali e istituzioni, a seconda del ruolo rivestito nei diversi momenti dello sviluppo e dell'apprendimento e delle espressioni sintomatiche con cui il disturbo può rendersi evidente (Consensus Conference, 2011).

DSA: ASPETTI PRINCIPALI

INNATIVITÀ
RESISTENZA ALL'INTERVENTO
RESISTENZA ALL'AUTOMATIZZAZIONE

I DSA sono di origine costituzionale e caratterizzati da tre aspetti principali (Tressoldi e Vio, 1998):

- Innatività: è un disturbo presente già dalla nascita, ma lo si rileva solo quando sussistono le condizioni per somministrare adeguate prove di valutazione;
- Resistenza all'intervento: se è un disturbo non è modificabile attraverso semplici adattamenti didattici;
- Resistenza all'automatizzazione: la modificabilità delle prestazioni è estremamente lenta e difficile.

CONDIZIONI CLINICHE

DISGRAFIA
DISORTOGRAFIA
DISLESSIA
DISCALCULIA

Sulla base del deficit funzionale vengono comunemente distinte le seguenti condizioni cliniche: la Disgrafia (disturbo della componente grafo-motoria della scrittura), la Disortografia (disturbo della componente ortografica della scrittura), la Dislessia (disturbo di lettura) e la Discalculia (disturbo dell'abilità di calcolo).

La più recente descrizione dei disturbi specifici dell'apprendimento è contenuta infine nel DSM-5 (APA, 2013) che riunisce i DSA all'interno di una singola categoria diagnostica, includendo in maniera esplicita anche i disturbi relativi alla comprensione del testo, all'espressione scritta e al ragionamento matematico.

I criteri diagnostici contenuti nel DSM-5 per i DSA sono:

A. difficoltà di apprendimento e nell'uso delle abilità scolastiche, come indicato dalla presenza di almeno uno dei seguenti sintomi che sono persistiti per almeno 6 mesi, nonostante la messa a disposizione di interventi mirati su tali difficoltà:

1. Lettura della parole imprecisa o lenta o faticosa (ad es. legge singole parole a voce alta in modo errato o lentamente e con esitazione, spesso tira a indovinare le parole, pronuncia con difficoltà le parole);

2. Difficoltà nella comprensione di ciò che viene letto (ad es. può leggere il testo in maniera adeguata ma non comprende le sequenze, le relazioni, le inferenze, o i significati più profondi di

ciò che viene letto);

3. Difficoltà nello spelling (ad es. può aggiungere, omettere o sostituire vocali o consonanti);

4. Difficoltà con l'espressione scritta (ad es. fa molteplici errori grammaticali o di punteggiatura all'interno delle frasi, usa una scarsa organizzazione dei paragrafi; l' espressione scritta delle idee manca chiarezza);

5. Difficoltà nel padroneggiare il concetto di numero, i dati numerici o il calcolo (ad esempio, ha una scarsa comprensione dei numeri, della loro dimensione e delle relazioni; conta sulle dita per aggiungere numeri a una singola cifra, piuttosto che ricordare i fatti matematici come fanno i coetanei; si perde all'interno di calcoli aritmetici e può cambiare procedure);

6. Difficoltà nel ragionamento matematico (ad esempio, ha gravi difficoltà ad applicare concetti matematici, dati o procedure per risolvere problemi quantitativi).

B. Le abilità scolastiche colpite sono notevolmente e quantificabilmente al di sotto di quelle attese per l'età cronologica dell'individuo, e causano significativa interferenza con il rendimento scolastico o lavorativo, o con le attività della vita quotidiana, come confermato da misure standardizzate somministrate individualmente dei risultati raggiunti e da valutazioni cliniche complete. Per gli individui di 17 anni e oltre di età, un'anamnesi documentata delle difficoltà di apprendimento invalidanti può sostituire l'inquadramento clinico standardizzato;

C. Le difficoltà di apprendimento iniziano durante gli anni scolastici, ma possono non manifestarsi pienamente fino a che la richiesta rispetto a queste capacità scolastiche colpite supera le limitate capacità dell'individuo (ad esempio, come nelle prove a tempo, nella lettura o scrittura di documenti complessi e lunghi in breve tempo, con carichi scolastici eccessivamente pesanti);

D. Le difficoltà di apprendimento non sono meglio giustificate da disabilità intellettive, acuità visiva o uditiva alterata, altri disturbi mentali o neurologici, avversità psicosociali, mancata conoscenza della lingua dell'istruzione scolastica, o istruzione scolastica inadeguata.

I quattro criteri diagnostici devono essere soddisfatti sulla base di una sintesi clinica della storia dell'individuo (storia dello sviluppo, medica, familiare, e educativa), delle pagelle scolastiche e della valutazione psico-educativa.

Viene richiesto inoltre di specificare tutti gli ambiti scolastici e le capacità che sono compromesse. Quando è compromesso più di un ambito, ciascuno di essi deve essere codificato singolarmente secondo i seguenti specificatori:

- con compromissione della lettura (accuratezza nella lettura delle parole, velocità o fluenza della lettura, comprensione del testo);
- con compromissione dell'espressione scritta (accuratezza nello spelling, accuratezza nella grammatica e nella punteggiatura, chiarezza/organizzazione dell'espressione scritta);
- con compromissione del calcolo: concetto di numero, memorizzazione di fatti aritmetici, calcolo accurato e fluente, ragionamento matematico corretto.

Fra le novità del DSM-5 vi è anche una menzione a criteri di gravità e le specificazioni sono le seguenti :

Lieve: alcune difficoltà nella capacità di apprendimento in una o due ambiti scolastici, ma di gravità sufficientemente lieve da rendere l'individuo in grado di compensare o funzionare bene se fornito di facilitazioni e servizi di sostegno appropriati, in particolare durante gli anni scolastici.

Moderato: marcate difficoltà nella capacità di apprendimento in una o due ambiti scolastici, tali che l'individuo difficilmente può sviluppare competenze senza momenti di insegnamento intensivo e specializzato durante gli anni scolastici. Per completare le attività con precisione ed efficienza possono essere necessari facilitazioni e servizi di sostegno almeno in una parte della giornata a scuola, sul posto di lavoro o a casa.

Grave: gravi difficoltà nella capacità di apprendimento, che coinvolgono diversi ambiti scolastici, tali che l'individuo difficilmente apprende tali abilità senza un insegnamento continuativo, intensivo, personalizzato e specializzato per la maggior parte degli anni scolastici. Anche con una gamma di facilitazioni o servizi appropriati a casa, a scuola o sul posto di lavoro, l'individuo può non essere in grado di completare tutte le attività in modo efficiente.

Alcuni siti utili

http://www.labda-spinoff.it/

http://www.airipa.it/

https://www.aiditalia.org/

Gruppo
Baseball Softball
Club Rovigo
ROVIGO

info@bscrovigo.it

Baseball e Softball

per tutti i ragazzi e le ragazze IN TASSINA

In regalo

cappellino e maglietta del BSC Rovigo

Vieni a provare gratuitamente nel nuovo Campo in via Vittorio Veneto

quartiere Tassina