



Ufficio Scolastico Territoriale di Treviso
Ufficio XI – Interventi Educativi

**Strategie a supporto del successo scolastico
degli alunni**

**Problem solving e strategie
di coping**

16 febbraio 2012

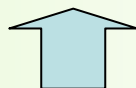
Marilena Ascione - Renato Tomasella – Sante Velo

Orientamento scolastico-professionale

Definizione

L'attività di Orientamento si riferisce all'erogazione di aiuti finalizzati a **supportare la persona**

- nelle operazioni di raccolta, processazione ed uso delle informazioni di tipo formativo e professionale
- nella pianificazione e realizzazione delle sue decisioni



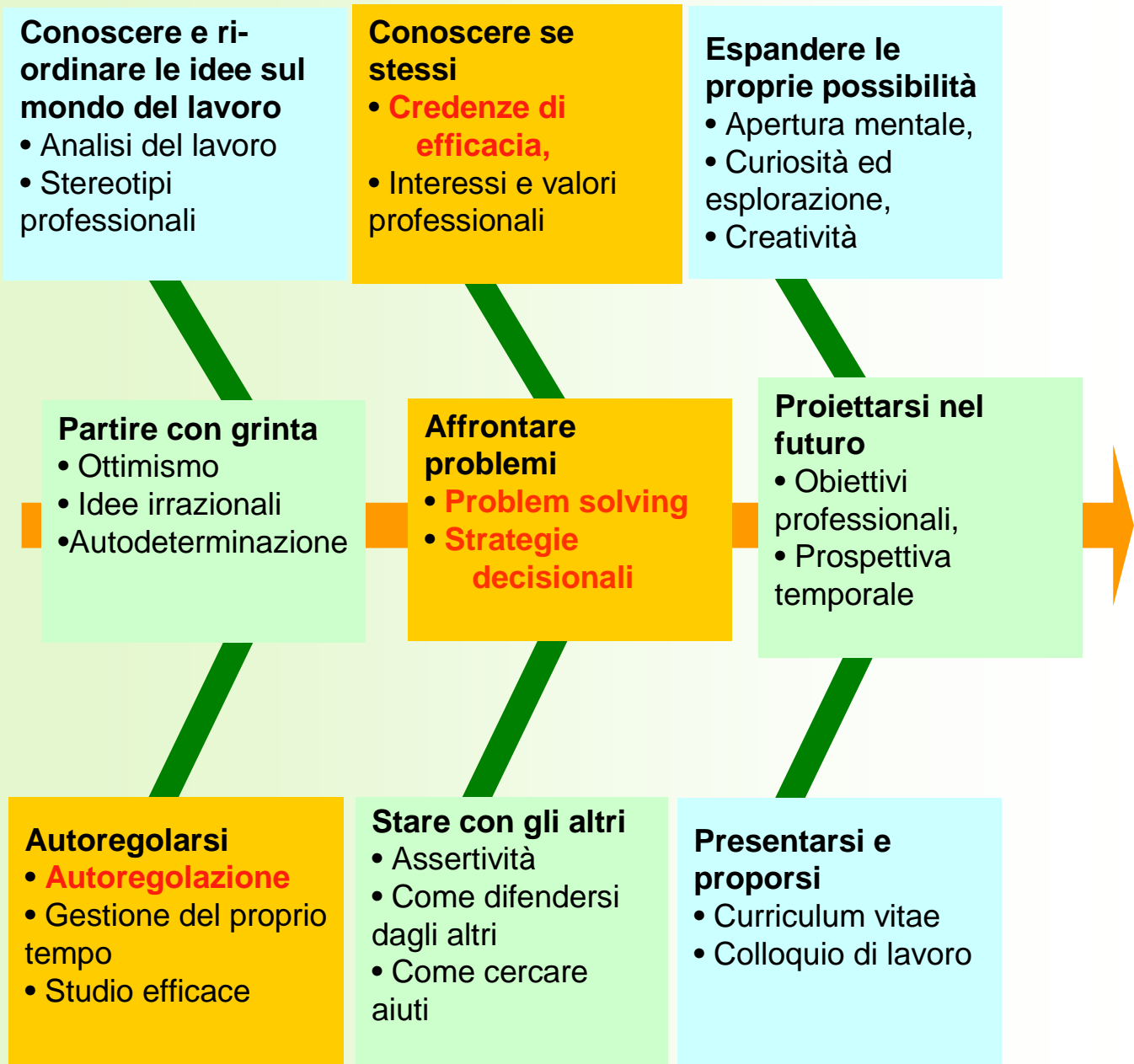
puntando all'incremento della abilità in tutto ciò implicate

Orientamento scolastico-professionale [I modelli] – **IL MODELLO EDUCATIVO**

Focus	Abilità e competenze implicate: a) nei processi di scelta e nella presa di decisioni scolastico-professionale b) nella progettazione e realizzazione delle decisioni
Efficacia	“Il soggetto è più capace di prima di prendere una decisione razionale vantaggiosa per sé e di implementarla”.
Utenti privilegiati	Studenti.
Operatori di orientamento	<u>Insegnanti</u> , educatori, psicologi.
Contesti e strumenti	Scuola; training (sequenze di unità di lavoro); didattica orientativa

Orientamento scolastico-professionale

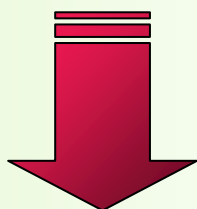
I costrutti dell'orientamento educativo: contenuti



(Soresi, Nota, 2009)

Cos'è un problema

**Una situazione è
un problema
quando**

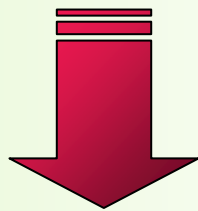


**Richiede la ricerca di una via
d'uscita in una difficoltà: una
modalità per riuscire ad aggirare
un ostacolo, ottenere una
soluzione che non può essere
ottenuta immediatamente.**

(Polya)

Domande guida per identificare un problema

Una situazione che mi trovo di fronte



**Mi provoca disagio, tensione, preoccupazione?
Desidero risolverla?**

Ho affrontato in passato situazioni simili? Sono per me disponibili le soluzioni che in passato ho utilizzato con successo?

È un mio problema?

Cosa accadrà se non lo affronterò? Quali conseguenze posso immaginare?

Quali sono le preoccupazioni e i problemi dei giovani fra i 14 e i 18 anni (parte 1 di 2)

DA UNA RICERCA DEL 2005 ...

il 34,1% ha difficoltà associate al successo e alla riuscita scolastica (ad es.: “paura di fallire”, “paura di non essere adeguatamente preparati e di andare incontro all’insuccesso scolastico”);

il 23,8% ha difficoltà nelle relazioni interpersonali con amici e coetanei (ad es.: “non riuscire a farsi degli amici”, “stare da soli e sentirsi poco accettati”);

il 10,6% ha problemi derivanti dalle relazioni con i genitori e i familiari (ad es.: “scarso dialogo con i genitori”, “paura di deludere i genitori”);

il 7,5% ha difficoltà associate alla presenza di scarse abilità sociali (ad es.: “difficoltà a stare con gli altri”, “difficoltà a gestire i comportamenti inadeguati degli altri”);

il 6,2% dichiara di avere difficoltà perché incontra ostacoli nel raggiungere propri obiettivi personali (ad es.: “non riuscire ad ottenere ciò che desidero”, “non essere felice e non avere esiti positivi nelle attività intraprese”);

Quali sono le preoccupazioni e i problemi dei giovani fra i 14 e i 18 anni (parte 2 di 2)

il 5,4% ha preoccupazioni per il proprio futuro (ad es.: “paura per il futuro”, “paura di rovinare il futuro con un incidente”);

il 4,1% ha difficoltà associate al rapporto con l’altro sesso (ad es.: “non riuscire a stabile una buona relazione con il partner”, “provare un amore non corrisposto”);

il 2,8% ha preoccupazioni per la propria salute e quella dei propri cari (ad es.: “avere una malattia incurabile”, “paura di perdere le persone care”);

il 2,6% ha scarsa fiducia nei confronti di se stessi e delle proprie capacità (ad es.: “paura di sbagliare e di non essere all’altezza”, “paura di non riuscire a risolvere i problemi”);

l’1,8%, infine, ha preoccupazioni associate alla scelta scolastico-professionale (ad es.: “paura di non fare la scelta giusta”, “difficoltà a soddisfare i propri interessi e desideri”).

Le distorsioni cognitive (parte 1 di 4)

Le distorsioni cognitive producono una visione della realtà distorta, in grado di influenzare pesantemente i sentimenti e le azioni delle persone.

1. Filtraggio o selezione arbitraria

Ogni atto percettivo è fondamentalmente una selezione, il filtraggio o selezione arbitraria funziona in maniera diversa a seconda del problema che domina la persona. Così il depresso tende a selezionare dall'ambiente tutte quelle informazioni che sottolineano la sua inadeguatezza e mancanza di valore; l'ansioso quelle che indicano la presenza di pericolo; il collerico, infine, opta per le informazioni che mettono in luce eventuali torti subiti.

2. Pensiero polarizzato

Caratteristica di questa distorsione cognitiva è l'insistenza su scelte dicotomiche, delle quali l'una esclude l'altra.

3. Ipergeneralizzazione

La persona che ipergeneralizza estende in modo arbitrario l'esperienza vissuta a contatto con una situazione particolare a tutte le situazioni simili, portandola inevitabilmente a conclusioni deludenti.

Le distorsioni cognitive (parte 2 di 4)

4. **Lettura del pensiero**

Il lettore del pensiero altrui è convinto che i comportamenti dell'altro siano il prodotto di alcuni pensieri, che egli dà per scontati.

5. **Pensiero catastrofico**

Il catastrofista prevede per sé solo eventi negativi. Ciò ha il vantaggio, si fa per dire, di costringerlo ad impegnarsi il meno possibile.

6. **Personalizzazione**

È la tendenza a sentirsi responsabile per tutto quanto accade alla persona. Il mondo, cioè, gira attorno alla persona che si sente in qualche modo responsabilizzata per quanto le sta succedendo.

7. **Fallacie di controllo**

Vi sono due modi erronei per valutare il grado con cui siamo capaci d'influenzare e di controllare gli eventi. Nella prima situazione la persona si sente del tutto impotente ad alterare il corso del destino (controllo esterno), per cui tenderà a rifiutare ogni e qualsiasi possibilità decisionale. Nella seconda, al contrario, la persona si sente quasi onnipotente (controllo interno) e si caricherà di ogni possibile decisione.

8. **Fallacia dell'equità**

Nel valutare la realtà si ritiene che i propri schemi valutativi siano applicabili a tutti ed in ogni situazione.

Le distorsioni cognitive (parte 3 di 4)

9. **Ragionamento emozionale**

Nel ragionamento emozionale l'azione viene influenzata immediatamente ed esclusivamente dalla sfera affettiva (sentire qualcosa non significa affatto che ciò sia vero).

10. **Fallacia del cambiamento**

La fallacia del cambiamento consiste nel ritenere che gli altri possano cambiare, così da rispondere ai nostri desideri e bisogni, evitandoci così l'onere di assumere le decisioni che ci spettano. Le strategie usualmente adottate per tentare di produrre il cambiamento dell'altro includono la critica, l'adulazione, la colpevolizzazione ecc.

11. **Etichettatura globale**

Etichettare gli altri ha il vantaggio di semplificare la realtà e di attenuare la nostra ansia. Ciò va a braccetto con l'ipergeneralizzazione, di cui costituisce l'ultimo anello, e con un atteggiamento stereotipico e dogmatico.

12. **Colpevolizzazione**

Attribuire agli altri la responsabilità di quanto ci succede.

Le distorsioni cognitive (parte 4 di 4)

13. **Doveri**

Impostare la vita attorno ad un elenco pressoché infinito di doveri (solo alcuni di questi veramente indispensabili), pone alla persona dei traguardi difficilmente raggiungibili o dei limiti privi di razionalità.

14. **Avere sempre ragione**

La persona «So tutto io» non ascolta nessuno, convinta com'è che il suo punto di vista è l'unico corretto e che le sue decisioni sono fondate ed irreversibili.

15. **La fallacia della ricompensa e della gratitudine**

Fare le cose perché ci attendiamo il grazie degli altri, è un'operazione quanto mai pericolosa e tutto sommato errata. Ragioniamo, cioè, convinti che anche gli altri posseggano i nostri stessi valori, tuttavia ciò non è affatto né scontato né tantomeno vero.

Fasi di soluzione di un problema (parte 1 di 2)

[Nezu, 1987]

Identificazione del problema

Riconoscere un situazione come problema e decidere se lo si vuole affrontare. Influenza dell'orientamento positivo o negativo e autoefficacia.

Definizione del problema

Descrivere la situazione problema in termini concreti (cosa dove, quando, per quante volte, con chi, con che conseguenze interne ed esterne, ..)

Fasi di soluzione di un problema (parte 2 di 2)

[Nezu, 1987]

Generazione di possibilità di soluzione

Produrre una vasta gamma di opzioni. Superare la tendenza a fare affidamento alla prima soluzione che ci viene in mente. Raccogliere più informazioni possibili per ogni opzione. Richiede sforzo ed energie.

Scegliere l'opzione ritenuta in grado di risolvere il problema

Confrontare le alternative e valutare per ciascuna vantaggi e svantaggi.

[Vedi strategie decisionali]

Verificare l'efficacia delle azioni effettuate

La decisione presa a quali risultati ha portato? Sono vantaggiosi quanto ci si aspettava?

Essere creativi

Fasi del processo creativo

- a) Porsi domande**
- b) Raccogliere dati**
- c) Incubazione della o delle idee**
- d) Illuminazione o insight**
- e) Elaborazione della o delle idee**
- f) Comunicazione delle stesse**

Strategie per individuare e affrontare un problema

Stile 1 [Soluzione del problema] – Comprende otto strategie e rappresenta uno stile di coping caratterizzato dal lavorare al problema rimanendo ottimisti, in forma, rilassati e in rapporto con gli altri.

- ❖ Ricerca di supporto sociale (*)
- ❖ Attenzione alla soluzione del problema
- ❖ Ricreazione fisica
- ❖ Ricerca di distrazioni rilassanti
- ❖ Investire negli amici più stretti
- ❖ Ricerca di appartenenza (**)
- ❖ Lavorare sodo e riuscire
- ❖ Attenzione agli aspetti positivi

Strategie per individuare e affrontare un problema

Stile 2 [Coping non produttivo] – Comprende otto strategie che riflettono soprattutto una combinazione di quelle che possono essere definite strategie non produttive di evitamento, empiricamente associate all'incapacità di coping.

- ❖ **Preoccupazione eccessiva**
- ❖ **Ricerca di appartenenza (**)**
- ❖ **Pensiero illusorio**
- ❖ **Assenza di coping**
- ❖ **Rifiuto del problema**
- ❖ **Riduzione della tensione**
- ❖ **Chiusura in se stessi**
- ❖ **Autocolpevolizzazione**

(*) La **Ricerca di appartenenza** appare in due scale, in quanto l'uso di questa strategia è talvolta produttivo (preoccupazione per la propria relazione con gli altri) e altre volte non produttivo (preoccupazione per ciò che gli altri pensano).

Strategie per individuare e affrontare un problema

Stile 3 [Riferimento agli altri] – Consta di tre strategie e può essere caratterizzato dal rivolgersi agli altri, siano essi coetanei, professionisti o divinità, per ottenere sostegno.

- ❖ Ricerca di supporto sociale (*)
- ❖ Ricerca di supporto spirituale
- ❖ Ricerca di aiuto professionale

(*) La **Ricerca di supporto sociale** appare in due scale, in quanto l'uso di questa strategia è talvolta produttivo e altre volte possibile segnale di dipendenza.

Strategie di coping

L'ottimismo

Ottimismo è stare sulla cresta dell'onda. È rimanere entusiasti, speranzosi e fiduciosi. È essenzialmente un atteggiamento della mente.

Il pessimismo corrode lo stato di attività naturale dei giovani e si rafforza ad ogni ostacolo, avendo in sé potere di auto-realizzazione. Porta all'umore depresso, alla rassegnazione, ad una riuscita inferiore e a una scarsa salute fisica.

I giovani depressi sono accurati giudici delle proprie abilità in quanto sono realisti. Le persone non depresse al contrario, si ritengono più abili di quanto gli altri le giudichino essere. Questa sovrastima di sé sembra funzionare a loro favore.

Strategie di coping

La piramide dell'ottimismo



Ai giovani bisogna permettere di:

- **confrontarsi con situazioni di cui possono controllare gli esiti;**
- **avere una considerazione positiva di se stessi, aiutandoli a focalizzare l'attenzione sugli aspetti positivi;**
- **proporre modalità di pensiero alternative o instaurare discussioni razionali che sfidano i pensieri negativi.**

Strategie di coping

L'umorismo [1 di 2]

La risata può contrastare l'ansia, la depressione, la perdita e così via. Essa può sia rilasciare la tensione che essere usata come strategia di evitamento. Il motto di spirito e lo humour ci permettono di rilasciare idee ed emozioni represses.

Il riso non è solo una strategia di coping ma, più importante, è un precursore del coping. Il riso conferisce energia in quanto aiuta il rilascio della tensione.

Strategie di coping

L'umorismo [2 di 2]

Attualmente il riso è stato riscoperto come una delle grandi risorse non sfruttate per la terapia, il marketing e l'educazione.

Nella formazione, può veicolare i messaggi in modo piacevole e facile da ricordare. Al riso è generalmente associata una maggiore capacità di memorizzazione rispetto alle tecniche di insegnamento più tradizionali.

Il riso è un modo sofisticato di gestire le richieste della vita. È entrare in contatto con il nostro lato giocoso, il bambino che è in noi, e aiuta a mantenere il senso di prospettiva.

Strategie di coping

La metafora [1 di 2]

La metafora è un espediente linguistico che consiste nel dare ad una cosa un nome che è associato a qualcos'altro. Le metafore sono potenti forze che condizionano il modo in cui pensiamo a noi stessi e agli altri.

Per lo sviluppo delle abilità di coping, l'uso del linguaggio e delle immagini che possono essere evocate attraverso la metafora ha un valore inestimabile.

Jason (15 anni) ha descritto le sue modalità di coping nel modo seguente: “Metto in atto il coping come un leone o un grosso gatto. Tiene duro finché non ha raggiunto quello che vuole. Non si ferma a bere; tiene duro finché la faccenda non è risolta.”

Il fatto che Jason si immagini come un grosso felino, che va fino in fondo alle cose, influenza il suo modo di far fronte a ciò che la vita gli presenta.

Strategie di coping

La metafora [2 di 2]

Le raffigurazioni dello stress in termini di “peso sulle spalle” e del coping in termini di “non tutto il male viene per nuocere”, sono esemplificative del modo con cui si vivono e si rappresentano lo stress e il coping, sia a livello conscio che inconscio. Queste immagini, o metafore, con cui viviamo possono facilitare o inibire il coping.

Esiste una relazione diretta tra le nostre rappresentazioni mentali e le nostre azioni. Accedere a queste immagini, e crearne di nuove, è un modo per cambiare il proprio comportamento di coping.

Problem solving e strategie di coping

Indicazioni di lavoro

1. Quali situazioni in ambito scolastico possono costituire un problema per i nostri alunni?

2. Guida al problem solving

Situazione problema

Nello studio dei testi gli alunni non conoscono il significato di alcune parole.

Elaborazione di una guida

Quali domande possiamo proporre agli alunni per far loro affrontare e risolvere questo problema.

Come pensiamo di organizzare il tempo di lavoro in cui rispondono a queste domande.